

**TAKE IT
OUTSIDE!**

Beneficios del juego al aire libre

"Me gusta más jugar adentro porque ahí es donde están todos los enchufes".

Alumno de 4to grado en San Diego, citado en "Last Child in the Woods" por Richard Louv

Muchos de nosotros recordamos la frase, "¡Sal afuera y juega!" de la niñez, pero los niños de hoy en día pasan menos tiempo jugando al aire libre que generaciones anteriores (Clements, 2004; Hofferth & Curtin, 2006). El juego libre y el tiempo de ocio han disminuido más de 9 horas a la semana durante los últimos 25 años. Un informe nuevo de la compañía Nielson (Nielson Company Report) indica que niños entre las edades de dos a cinco años ahora pasan un promedio de más de 32 horas por semana en frente de una pantalla de televisión. Según el *Kaiser Family Foundation* (2010), el tiempo frente a una pantalla solo aumenta con la edad, y los niños de edad escolar pasan 7.5 horas al día con medios electrónicos.

El porcentaje de niños de edad preescolar que tienen sobrepeso se triplicó entre 1971 y 2009, aumentando de 5.8% en 1971 a 18.4% en 2009 (Odgen et al, 2007; Anderson, 2009). Seis de cada diez de estos niños de edad preescolar continuarán con sobrepeso o serán obesos a la edad de 12 años (NICHD, 2006). La situación es tan grave que se prevé que la esperanza de vida de los niños de esta generación será más corta que la de sus padres.

¡Aproveche las ventajas de jugar al aire libre!

Alentar a los niños a que salgan afuera, a que se muevan y se conecten con la naturaleza son todas maneras de cambiar radicalmente las tasas de obesidad infantil. Pero, los beneficios no terminan ahí. ¡Los niños que juegan al aire libre son más felices, saludables y fuertes!

Según los estudios (Fjortoft 2004; Burdette y Whitaker 2005), los niños que juegan al aire libre regularmente:

- Se ponen en forma y adelgazan
- Desarrollan sistemas inmunológicos más fuertes
- Tienen una imaginación más activa
- Tienen menores niveles de estrés
- Juegan de manera más creativa
- Tienen un mayor respeto hacia sí mismos y los demás

El tiempo al aire libre también es la mejor manera de obtener vitamina D. Según la revista *Pediatrics*, 70% de los niños estadounidenses no están recibiendo suficiente vitamina D, lo cual puede causar muchos problemas de salud. Pasar tiempo al aire libre también ha demostrado reducir la miopía (dificultad para ver objetos lejanos) en los niños (*Optometry and Vision Science*, 2008).

El juego al aire libre – no solo es DIVERTIDO, ¡es bueno para ti!

Enfóquese en la diversión:

Invite a los padres a visitar durante el juego al aire libre-comparta ideas de actividades y recursos de HSBS

Organice un picnic con alimentos saludables

Rastrillen las hojas, planten flores, o rueden por una colina

Creen un jardín de piedras pintadas

Salten como conejos o ranas y arrástrense como serpientes

¡Planee un paseo por la naturaleza!

Consulte "*Nature Explore's Families' Club Kit*" para encontrar actividades simples, útiles y apropiadas para diferentes edades. Visite la página www.arboday.org