

# JUGUEMOS EN SERIO POR LA NIÑEZ...

## Protejamos a la infancia y a la adolescencia a través de su derecho al juego

Este es un informe realizado gracias a los aportes de Free Press Unlimited, War Child, la Agencia de Estados Unidos para el Desarrollo Internacional, USAID, la Organización Internacional para las Migraciones, OIM, Aldeas Infantiles SOS y la Agencia de Comunicaciones PANDI y no necesariamente refleja las opiniones de estas organizaciones.

El contenido de este documento es de libre uso editorial.



*“Ejercer el derecho al juego, al deporte y a la recreación nos protege de experiencias negativas, ya que nos ocupa el tiempo en algo que nos gusta y que nos hace sentir bien con nosotros mismos, lo que nos servirá para construir un buen futuro”. Cristian Ramos, Reportero Ciudadano de 17 años, Corinto-Cauca.*



*“Cuando ejercemos nuestro derecho a jugar y a hacer deporte somos más felices, porque al mismo tiempo que nos divertimos, estamos cuidando nuestra salud y haciendo amigos”. Fredy Bejarano. Reportero Ciudadano de 15 años. Quibdó-Chocó.*

*“Como padres debemos hacer modificaciones en nuestras rutinas para garantizar el derecho al juego de nuestros hijos, abandonar el concepto de que el tiempo para jugar es tiempo perdido. Esta es una actividad fundamental para el desarrollo físico y emocional de los niños y de las niñas”. Darío Botero Cadavid, Médico Pediatra, Sociedad Colombiana de Pediatría.*

*El 44% de los niños y de las niñas en Colombia, entre los 5 y los 11 años, no invierten ni siquiera una hora a la semana en actividades físicas. Departamento Administrativo Nacional de Estadística- DANE<sup>1</sup>.*

*“Los adolescentes de 12 a 17 años son el segundo grupo poblacional con el mayor registro de consumo de sustancias psicoactivas, después de los jóvenes de 18 a 24 años<sup>2</sup>”. Estudio Nacional de Sustancia Psicoactivas 2013. Es posible prevenir esta situación a través del deporte, fomentando hábitos saludables.*

**•Bogotá. Abril del 2015.** Es necesario recordar que todos los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho al juego, al deporte y a la recreación. Más allá de ser actividades para desarrollar en el tiempo libre, deben constituirse como una prioridad para el bienestar físico y emocional de la infancia y la adolescencia.

La ausencia de espacios para jugar, hacer deporte y recrearse, expone a la niñez a situaciones que pueden vulnerar su integridad, como el consumo de sustancias psicoactivas, la delincuencia y la deserción escolar. Ángela Rosales, directora Nacional de Aldeas Infantiles SOS, asegura que “Para un niño o una niña al que no se le garantice participar en actividades de juego y deportivas, va a ser difícil adaptarse a espacios donde tenga que socializar, cumplir normas y regularse a sí mismo, quedando expuesto a ambientes de violencia que vulneren su integridad”.

In partnership with



De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, OMS<sup>3</sup> “La actividad física puede contribuir al desarrollo social de los jóvenes, dándoles la oportunidad de expresarse y fomentando la autoconfianza, la interacción social y la integración. Los jóvenes activos pueden adoptar con más facilidad otros comportamientos saludables, como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y tienen mejor rendimiento escolar”

1. Departamento Administrativo Nacional de Estadística-DANE. Encuesta de Consumo Cultural.2012. Disponible en: <http://bit.ly/1Nv2Lk>
2. Estudio Nacional De Consumo De Sustancias Psicoactivas En Colombia – 2013. Disponible en: <http://bit.ly/1DQqvgH>
3. Organización Mundial de la Salud-OMS. La actividad física en los jóvenes. Disponible en: <http://bit.ly/1g36wL6>



*“A través del deporte he aprendido a aprovechar mi tiempo, debo ser disciplinada entre el colegio y la natación, para ello mis padres son muy importantes porque me apoyan y me animan a seguir. Con la natación he aprendido a comer de forma sana y a cuidar mi cuerpo. Aunque compito con mis propios amigos, me divierto participando en campeonatos. Juanita Alejandra Petrelli González. 12 años. Selección Colombia de Natación.*”



En Colombia el 44% de los niños y de las niñas, entre los 5 y los 11 años, no invierten ni siquiera una hora a la semana en actividades físicas. DANE,2012<sup>4</sup>. Con casi la mitad de la población infantil sin actividad física, espacios de juego libre y competencias en las que puedan concentrar su tiempo, los niños y las niñas están expuestos a realizar actividades perjudiciales para la salud. El no adoptar hábitos saludables desde la niñez puede conllevar a que en la adolescencia los menores de edad estén expuestos a diversas problemáticas como por ejemplo, pueden también vincularse a diferentes formas de violencia como el consumo de drogas. Los Jóvenes entre los 12 a los 17 años son el segundo grupo poblacional con el mayor consumo de sustancias psicoactivas en el país<sup>5</sup>.

Juan Carlos Quintero, Subdirector del Departamento Administrativo del Deporte la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre, COLDEPORTES afirma que “Para los niños y las niñas en Colombia, que conviven en espacios de violencia y vulnerabilidad, el deporte es una herramienta fundamental para su formación, a través de éste aprenden a respetar las normas y los convierte en personas saludables, con hábitos sanos”.

El deporte y el juego, en las diferentes etapas de la infancia y la adolescencia, causan una influencia definitiva para la vida adulta, según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia UNICEF<sup>6</sup>: “Estimulan el gusto por los retos, propiciando la utilización positiva del tiempo libre, proporcionando modelos de comportamiento a través de los entrenadores y dando a los jóvenes un propósito para su vida”.

### **BENEFICIOS DEL DEPORTE, LA RECREACIÓN Y EL JUEGO**

- *Fortalecen el organismo y evitan las enfermedades.*
- *Reducen los síntomas del estrés y la depresión.*
- *Mejoran la autoestima.*
- *Mejoran el aprendizaje y el rendimiento académico.*
- *Previenen el tabaquismo y el consumo de drogas ilícitas.*
- *Reducen la delincuencia.*

*Deporte, Recreación y Juego. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF.*  
<http://uni.cf/1JbPFFN>

### **Cuando juegan: se educan, se desarrollan y se protegen**

El ritmo acelerado de las familias y de la sociedad, está provocando que el tiempo invertido en los espacios de juego y recreación sea mínimo, lo que se convierte en un aspecto a reflexionar como país, porque a partir de su derecho a jugar, recrearse y hacer deporte, los niños y las niñas adquieren hábitos y valores que los forman para el futuro.

“El que los niños, las niñas y los adolescentes tengan espacios adecuados para su esparcimiento les permite que desarrollen habilidades sociales al interactuar con sus pares. Canalizan su energía física a través de la lúdica y el deporte, mejorando el estilo de vida que ya tienen y que practicarán en su futuro”, resalta Rodolfo Lara, Codirector, de la Fundación Talentos.



Una infancia y una adolescencia ligada a una actividad física garantizan que una sociedad sea más sana, desarrollando habilidades sociales y valores. Por lo tanto, el juego es un medio de socialización, la interacción con otros niños desde edades tempranas, les brinda a ellos mismos la capacidad de mejorar sus relaciones interpersonales y su convivencia en sociedad. “Al compartir espacios de juego y recreación con sus hijos, los padres tiene una oportunidad para establecer un vínculo afectivo, que fortalecerá su autoestima y le dará herramientas para consolidar su identidad, será un adulto con valores”, asegura Ángela Rosales.

El Doctor Darío Botero, médico pediatra de la Sociedad Colombiana de Pediatría, afirma que *“El juego tiene posibilidades de crear entendimiento para los niños, las niñas y los adolescentes, de comprender la vida. Cuando pierden ellos mismos crean nuevas condiciones para ganar, es un autoaprendizaje”*.

El deporte, el juego y la recreación son actividades que otorgan aprendizaje por sí mismas, generan conocimiento y desarrollan habilidades. Por esta razón, son espacios que los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a invertir saludablemente. *“Los niños y las niñas que tienen la oportunidad de recrearse y aprovechar positivamente su tiempo libre, son más sociables y solidarios. Aprenden a trabajar en equipo, lo que los hace dinámicos, empáticos y tienen una mayor capacidad de sobreponerse ante situaciones adversas”, reflexiona Rodolfo Lara.*

#### DE LA MANO DE LA LEY

*Artículo 30. Código de la Infancia y La Adolescencia. Derecho a la recreación, participación en la vida cultural y en las artes.*

Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho al descanso, al esparcimiento, al juego y demás actividades recreativas propias de su ciclo vital y a participar en la vida cultural y las artes.

#### Espacios para divertirse

Es necesario que la sociedad, el Estado y la familia generen los espacios tanto físicos como de tiempo, para garantizar el derecho al juego, al deporte y a la recreación, estipulado en el Código de la Infancia y de la Adolescencia.

#### Los hogares y las familias:

Padres y educadores deben permitir que el niño y la niña ocupen su tiempo libre de manera saludable y espontánea. “Como padres debemos hacer modificaciones en nuestras rutinas para garantizar el derecho al juego de nuestros hijos, abandonar el concepto de que el tiempo para jugar, es tiempo perdido”, asegura el Doctor Botero, Médico pediatra.

En la familia, entorno protector por excelencia de la infancia, se deben generar zonas para que los niños y las niñas puedan practicar actividades recreativas tanto individuales como grupales con sus padres, hermanos y amigos. Los espacios para jugar pueden ser las propias habitaciones, las zonas comunes de la casa, así como espacios abiertos.

Desde acciones pequeñas en los hogares como otorgar tiempo diario para el juego libre, así como generar rutinas de actividad física, involucrarlos, apoyarlos y acompañarlos en actividades deportivas y recreativas generará en los niños y jóvenes un vínculo de confianza que los motivará a obtener un estilo de vida saludable con el uso positivo y creativo de su tiempo libre.

#### La Corporación Día de la Niñez recomienda en el juego con los niños y las niñas:

1. Cuando tus hijos te inviten a jugar, ¡hazlo! Decir que Sí en el juego no implica necesariamente que estés de acuerdo. Aunque el juego sea aburrido para ti, intenta jugar, date la oportunidad y dásela a tu niño o niña.
2. Acepta jugar a lo que ellos o ellas propongan. Jugar a lo que ellos nos propongan, no es solo aceptar su juego sino aceptar querer ser parte de su vida.
3. Dedícales un tiempo exclusivo para jugar. Un tercer elemento para seguirles el juego a tus niños es el tiempo dedicado a esta aventura. Éste no puede pensarse en términos de cuántos minutos u horas lo hago sino en qué tipo de atención.

En escenarios como las escuelas y los colegios, donde los niños, las niñas y los adolescentes pasan gran cantidad de su tiempo, es necesario que se comprenda la formación deportiva y física, más allá de una materia curricular. De acuerdo con UNICEF<sup>7</sup> “El deporte, la recreación y el juego mejoran la calidad de la educación, contribuyendo al desarrollo integral del niño, ya que estimulan el aprendizaje y mejoran la asistencia y el rendimiento escolar de los niños y las niñas”.

Juan Carlos Quintero, Subdirector de COLDEPORTES, afirma que “En Colombia existen municipios que tienen gran porcentaje de deserción escolar, el objetivo del Estado es cerrar brechas de desigualdad a través del deporte, para ello se crearon los campeonatos deportivos Supérate Intercolegiados” (Programa que desde el año 2012 al 2014 ha beneficiado 4.753.197 niños, niñas, adolescentes de 1.101 municipios del territorio nacional)”.

## Los parques, el barrio, los estadios...

“La sociedad debe reconocer al juego como un derecho, cuidar un parque significa garantizarlo, el adulto debe comprender que éste es el espacio de juego de los niños y las niñas y por ende debe respetarse”, afirma Darío Botero, Médico Pediatra.

El Estado es responsable de la generación y cuidado de los parques y los escenarios deportivos, pero es la sociedad civil la que puede garantizar el buen uso y el cuidado que se le debe dar a estas zonas, ya que son escenarios donde los niños se recrean. El acompañamiento de los padres o cuidadores es esencial para que los niños y las niñas gocen con todas las garantías en estos escenarios lúdicos y recreativos.



*“El deporte es mi actividad favorita, el fútbol es mi afición, y me ha ayudado mucho porque me alejado de ambientes negativos que no me gustaban. He aprendido a compartir con mis compañeros y disfrutar mi tiempo”.* Erika Yepes. Reportera Ciudadana de 14 años, Bogotá.



Además de que el ejercicio del derecho a jugar, a practicar deportes y a realizar actividades recreativas que tienen todos los niños, las niñas y los adolescentes en Colombia, es una garantía de que tendrán un mejor desarrollo físico y emocional para llegar a su vida adulta, con hábitos saludables y una convivencia sana, Ángela Rosales, concluye que *“El juego permite además que los niños y las niñas vivan su niñez, es un índice de una infancia saludable. Ejercer el derecho al juego, al deporte y a la recreación hace posible que se cumplan otros derechos que los protegen de situaciones de vulnerabilidad como escenarios de violencia”.*



### Ver informe completo en:

[www.agenciapandi.org/juguemos-enserio-por-la-ninez-protejamos-a-la-infancia-y-a-la-adolescencia-a-traves-de-su-derecho-al-juego](http://www.agenciapandi.org/juguemos-enserio-por-la-ninez-protejamos-a-la-infancia-y-a-la-adolescencia-a-traves-de-su-derecho-al-juego)

### Fuentes de información:

- Aldeas infantiles SOS Colombia
- Ángela Rosales
- Directora Nacional
- <http://www.aldeasinfantiles.org.co>
- 
- 
- Sociedad Colombiana de Pediatría
- Darío Botero Cadavid.
- Médico pediatra puericultor
- 
- 
- Fundación Talentos
- Rodolfo Lara.
- Codirector.
- [rodolfotalentos@gmail.com](mailto:rodolfotalentos@gmail.com)
- 
- 
- El Departamento Administrativo del Deporte la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre- COLDEPORTES.
- Juan Carlos Quintero
- Subdirector de COLDEPORTES
- <http://www.coldeportes.gov.co/>

### Más información:

**Liseth Carrillo**

Periodista

Agencia PANDI

Móvil: 3118952138

E-mail: [redaccion@agenciapandi.org](mailto:redaccion@agenciapandi.org)