Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Prohibido castigar sin recreo

Es una práctica habitual en la mayoría de los colegios que a los niños se les castigue sin recreo o con menos tiempo de recreo. Por no portarse bien. Por no haber terminado los deberes. O porque al profesor no le ha dado tiempo de terminar las explicaciones de la clase.

¿Por qué es necesario el recreo para los niños?

El recreo es un componente esencial del desarrollo y la interacción social que los niños deben recibir en la escuela.

El recreo ofrece a los niños una oportunidad única para que tengan un descanso en las demandas académicas de la escuela y un foro para la expansión creativa, la participación y la actividad física.

¿Qué beneficios tiene el recreo para la salud de los niños?

Según la *Academia Americana de Pediatría* el recreo ofrece a los niños beneficios mentales, físicos, emocionales y sociales. El periodo de juego libre y no estructurado es esencial para la salud del niño. El tiempo que pasan los niños interactuando en juegos no estructurados les permite desarrollar importantes habilidades sociales.

El recreo es un tiempo y un espacio donde el niño aprende a compartir, cooperar, comunicarse, resolver problemas y conflictos, así como para desahogarse y liberar tensiones.

¿El recreo mejora el rendimiento intelectual y la conducta de los niños?

Para aprender bien, los niños necesitan de un periodo de actividad académica concentrada seguido de un descanso que les permita procesar la información.

El recreo es tan importante en la vida académica del escolar como las clases de matemáticas o de lengua. El cerebro es capaz de mantener la concentración y atención una media de 45-60 minutos. La pausa tras este periodo es necesaria para recargar energía. El CDC (Center for Disease Control), centros para el control de enfermedades, ha determinado que el recreo y la actividad física contribuyen positivamente a mejorar el rendimiento académico y el comportamiento de los alumnos.

El recreo es esencial para todos los niños, y especialmente para aquellos que tienen problemas de comportamiento o aprendizaje como son los niños con TDAH.

¿Qué tiempo mínimo es necesario de recreo?

Debe ser el suficiente para que el niño se relaje. No menos de 15 minutos en el niño de edad escolar.

Los alumnos necesitan una pausa de 15 minutos cada tres cuartos de hora de clase para mejorar su nivel de conducta y rendimiento.

¿Debe ser abandonada en los colegios la práctica de castigar o disminuir el tiempo de recreo?

Sí. Por fin debemos conseguir que ningún niño se quede sin recreo. Jugar es esencial, no se puede prohibir ni desestimar. Dejar sin recreo o disminuir el tiempo del mismo no debe ser una forma de castigo. Las escuelas y los profesores deben buscar otros métodos de mejorar la conducta, como sería lo contrario, el refuerzo positivo, aumentar el tiempo de recreo por buena conducta.

Algunos profesores pueden pensar que prohibir el recreo es una forma de castigo que va a mejorar la conducta del niño. Pero nada más lejos de la realidad. Y nada más desconocedor del desarrollo infantil. Y nada más irrespetuoso de la dignidad, la esencia y los derechos del niño. En el artículo **24 de la declaración universal de los derechos humanos** dice que: "toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de su tiempo de trabajo…"

¿Se deben buscar otros métodos de corregir la conducta de los niños?

A la hora de diseñar los sistemas, elegir la metodología y los recursos educativos no debemos olvidar que un niño antes de nada es niño. Y que en sus primeros años de vida tiene mucha más predominancia de energía impulsiva que capacidad para permanecer callado, escuchando y desarrollando su capacidad mental como la haría un adolescente.

Los profesores deben preguntarse por qué los niños se han portado mal o no han realizado las tareas, y buscar otras soluciones, pero no privarles de su derecho al descanso.

Ningún adulto podrá prever ni medir cuánto aprende un niño que juega y esa cantidad siempre será superior a la que podríamos imaginar.

Tenemos que hallar el tiempo para que los niños sean niños.

Fecha de publicación: 1-09-2013

Última fecha de actualización: 16-09-2018

Autor/es:

- Ana Isabel Ramírez Gomara. Pediatra, Médico de familia. Centro de Salud "Santa Isabel". Zaragoza

CC BY NC ND