

Tiempo de Recreación, Tiempo de Descanso y en Familia: para niños de edad primaria

Estrategias de sentido común para promover la salud y el bienestar de los niños

La investigación es clara: los niños necesitan **tiempo de recreación, descanso y en familia todos los días** para un desarrollo saludable.

TIEMPO DE RECREACIÓN

Jugar es mucho más que simplemente divertirse. La investigación sugiere que al jugar en especial cuando se elige de manera libre, no estructurado, y dirigido personalmente; es vinculado con el incremento de habilidades cognitivas, a la salud física, a la autorregulación, habilidades lingüísticas y sociales incluyendo la empatía.

Consejos para el tiempo de recreación

- Proteja la recreación no estructurada y permita que el juego de los niños sea auto dirigido.
- Asegúrese de que los niños tengan un juego regular (sin tecnología) con otros niños.
- Anime el juego al aire libre y el juego imaginario.
- Permita que los niños resuelvan los desafíos sin interferencia del adulto.

TIEMPO DE DESCANSO

El tiempo de descanso es tiempo reservado más allá de actividades estructuradas o académicas para relajarse, soñar despierto, leer o simplemente ser uno mismo. Las investigaciones sugieren que los niños necesitan tiempo de descanso durante el día para su salud física y emocional. El dormir es también un componente esencial en el tiempo de descanso.

Consejos para el tiempo de descanso

- Hacer tiempo entre la escuela y cualquier actividad después de clases para merendar y descansar.
- Asegúrese de que los niños duerman lo suficiente (9 a 11 horas para los niños del kínder al 5to. grado). ¡Las siestas cuenta!
- Evite los medios por 30 a 60 minutos antes de acostarse. La luz de la pantalla afecta el sueño.
- Ayude a los niños a relajarse con actividades tranquilas antes de acostarse (tomando un baño o leyendo un cuento junto).

TIEMPO EN FAMILIA

El tiempo en familia crea un sentido de conexión y pertenencia. Las investigaciones demuestran que cuando los niños forman parte de una unidad familiar, el pasar tiempos juntos es probable que se sientan apoyados, seguros y amados de manera incondicional; además, incrementa la autoestima y mejores resultados académicos.

Consejos para el tiempo en familia

- Esforzarse para reunir a la familia por 20 a 25 minutos por lo menos 5 veces por semana (comidas familiares, salidas, y noches de juego o película todo cuenta).
- Desconéctese durante las comidas, antes de acostarse y durante las actividades familiares.
- Dar tiempo a las tradiciones y rituales familiares.
- Involucre a los niños en la selección, organización y haciendo proyectos de servicio familiar o actividades.

Challenge Success es una organización independiente sin fines de lucro afiliada a la Escuela Superior de Educación de la Universidad de Stanford. Nuestra colaboración es con escuelas, familias y comunidades para adoptar una definición amplia del éxito y para implementar estrategias basadas en la investigación que promuevan el bienestar de los estudiantes y el compromiso con el aprendizaje.

Únase a nuestra comunidad en crecimiento: Visite www.challengesuccess.org  /ChallengeSuccess  /chalsuccess

Playtime, Downtime, and Family Time: PDF for Elementary-Aged Kids

Common-sense strategies for promoting children's health and well-being

The research is clear: children need **playtime, downtime, and family time (PDF)** every day for healthy development.

PLAYTIME

Play is so much more than simply having fun. Research suggests that play — especially when it is freely chosen, unstructured, and personally-directed — is linked to increases in children's cognitive skills, physical health, self-regulation, language abilities, social skills, and empathy.

Playtime Tips

- Protect *unstructured* playtime and allow children's play to be self-directed.
- Make sure kids have regular (tech-free) playtime with other children.
- Encourage outdoor play and imaginary play.
- Allow children to solve challenges without adult interference.

DOWNTIME

Downtime is time set aside beyond structured activities or academics to relax, daydream, read, or just be. Research suggests that kids need downtime throughout the day for their physical and emotional health. Sleep is also an essential component of downtime.

Downtime Tips

- Build in time between school and any after school activities for snack and rest.
- Make sure kids get enough sleep (9–11 hours for K-5 children). Naps count!
- Avoid media 30–60 minutes before bedtime. Screen light affects sleep.
- Help children wind down with calm activities before bed (taking a bath or reading a story together).

FAMILY TIME

Family time creates a sense of connection and belonging. Research shows that when kids are part of a family unit that spends time together, they are more likely to feel supported, safe, and loved unconditionally, as well as have increased self-esteem and better academic outcomes.

Family Time Tips

- Strive to gather the family for 20–25 minutes at least 5 times per week (family meals, outings, and game/movie nights all count).
- Unplug during meals, before bedtime, and during family activities.
- Build in time for family traditions and rituals.
- Involve kids in selecting, organizing, and doing family service projects or activities.

Challenge Success is a non-profit organization affiliated with the Stanford University Graduate School of Education. We partner with schools, families, and communities to promote a broad definition of success and to implement research-based strategies so that all kids are healthy and engaged with learning. Join our growing community:

Visit challengesuccess.org  [/ChallengeSuccess](https://www.facebook.com/ChallengeSuccess)  [/chalsuccess](https://twitter.com/chalsuccess)