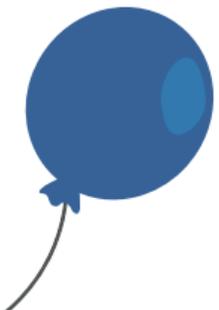




26^{DE} ABRIL DÍA DEL NIÑO

Efectos de la falta de juego en la infancia
Investigación con 668 familias españolas



Efectos de la falta de juego en la infancia

Metodología: Descripción de la muestra



Objetivo principal

¿La sociedad actual está facilitando el juego en la infancia? (derecho fundamental, ONU y UNICEF)

¿La "dieta de juego" es equilibrada?



Efectos de la falta de juego en la infancia

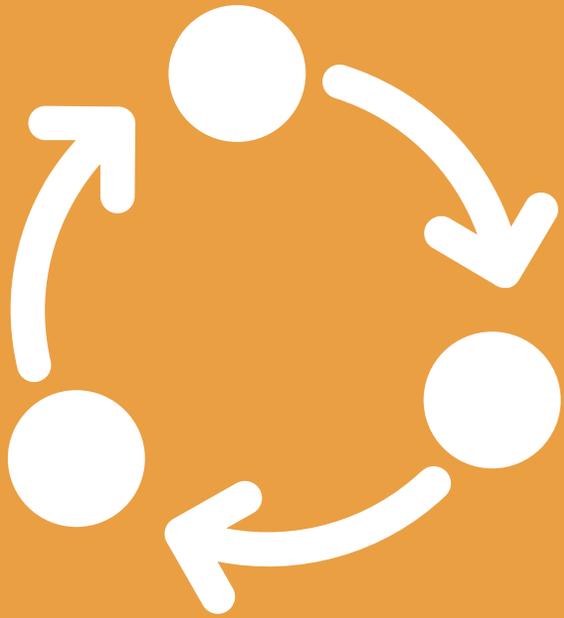
Metodología: Descripción de la muestra



Efectos de la falta de juego en la infancia

FASE 1. Estudio exploratorio, fotografía de la situación actual





1. METODOLOGÍA



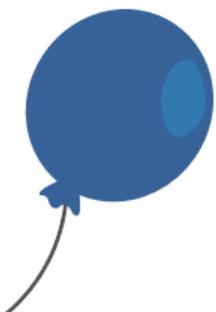
Efectos de la falta juego en la infancia

Metodología: Ficha técnica del estudio



Metodología

TIPO DE ESTUDIO	Estudio cuantitativo a través de entrevista electrónica		
UNIVERSO	Familias que viven en España con hijos/as de 1 a 12 años		
MUESTRA	668	ERROR MUESTRAL	± 3,79%
TEC. MUESTREO	Afijación proporcional por sexo y edad del niño/a		
ÁMBITO	Nacional	POBLACIÓN	80% Urbano 20% Rural
SEXO ENTREVISTADO	82% Madre 18% Padre		



Efectos de la falta de juego en la infancia

Revisión de literatura: ¿Qué dicen los expertos?



Más de 100 artículos científicos y de divulgación consultados y 25 artículos seleccionados

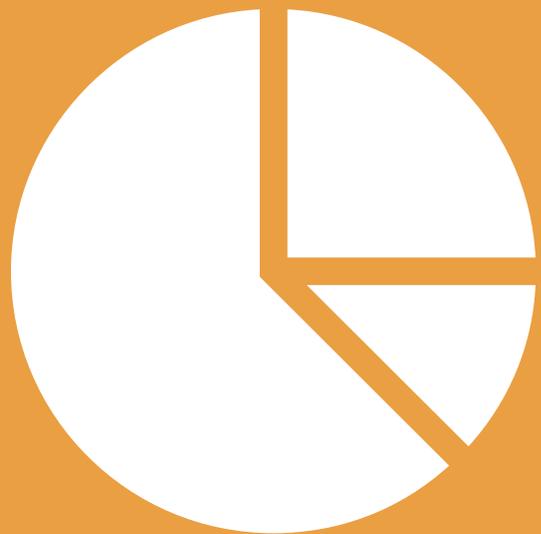
TIEMPOS MÍNIMOS

- ✓ Deporte (60')
- ✓ Aire libre (120'/60'/20'*)
- ✓ Juego al aire libre (60')
- ✓ Juego (60')
- Juego interior
- ✓ Juego en familia (10')
- ✓ Juego con amigos/as (30'-90')
- ✓ Juego individual (60')
- ✓ Lectura (20')

TIEMPO MÁXIMO

- ✓ frente a pantallas (60'-120')





2. RESULTADOS

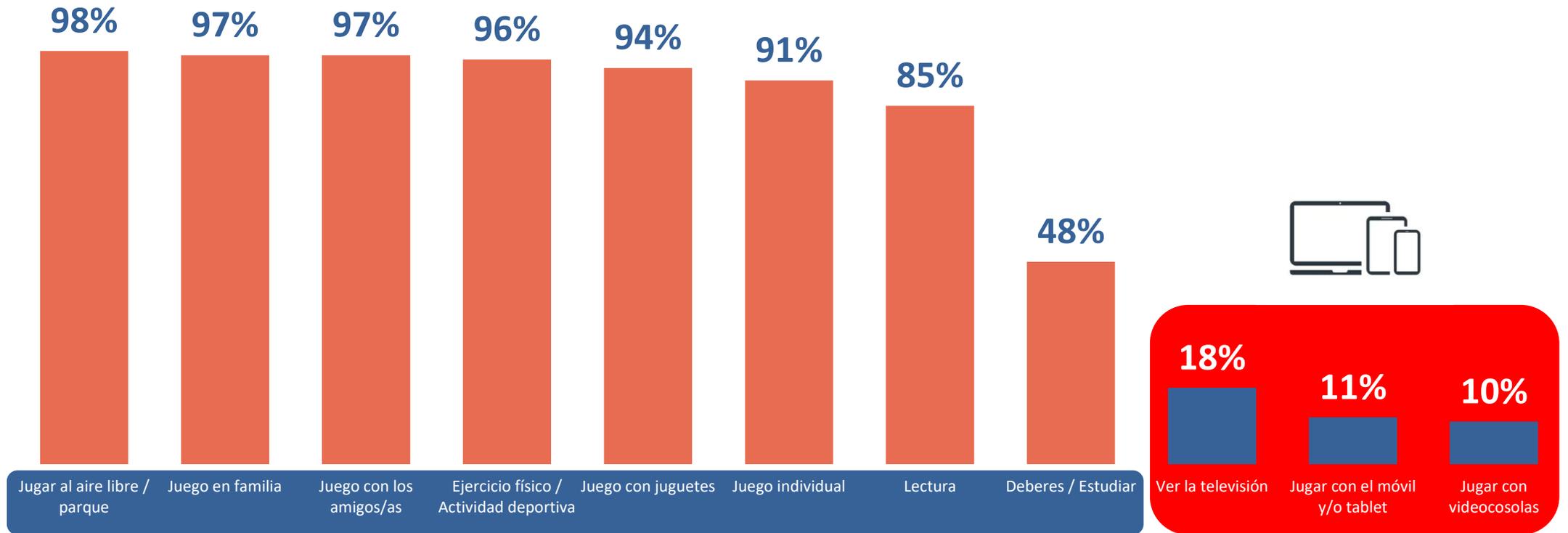


Efectos de la falta juego en la infancia

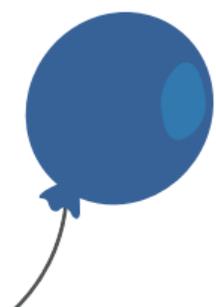
Aspectos que contribuyen al bienestar



Bienestar infantil



Fuente AIJU 2023

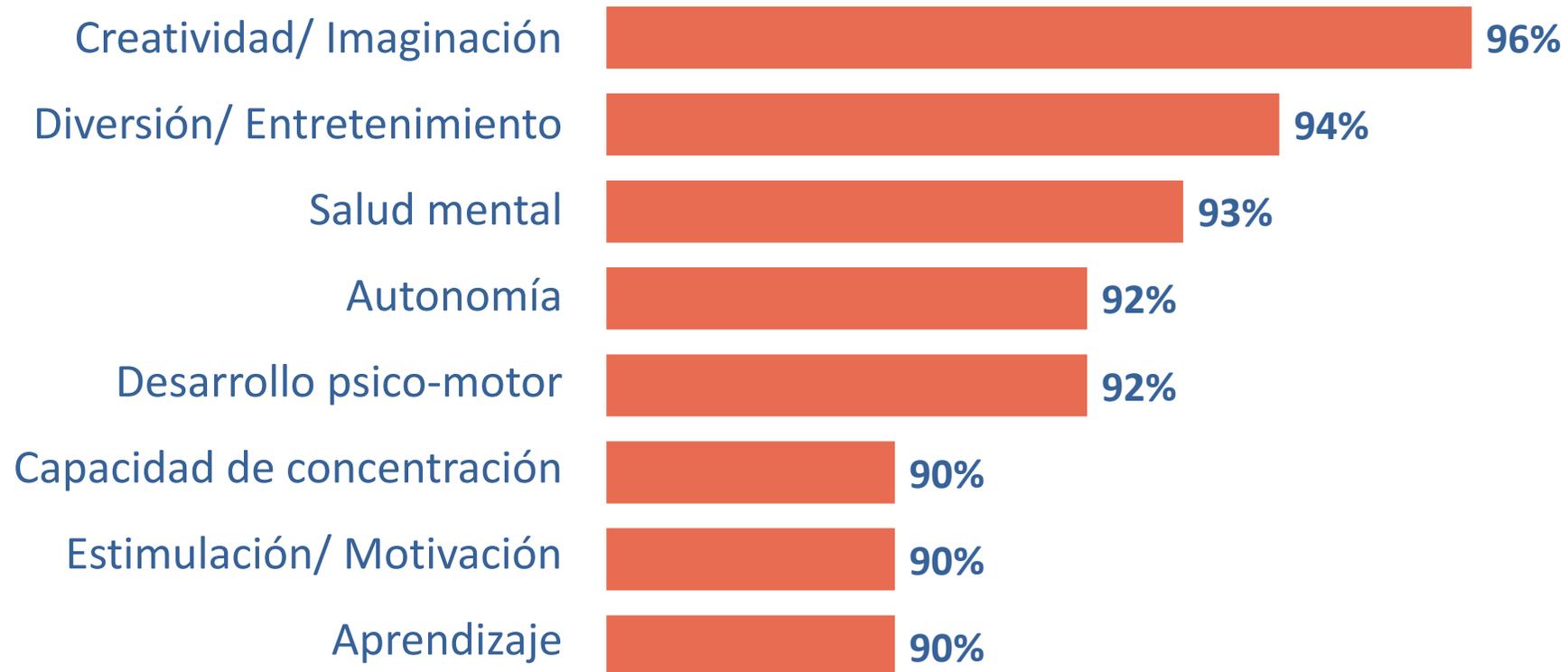


Efectos de la falta juego en la infancia

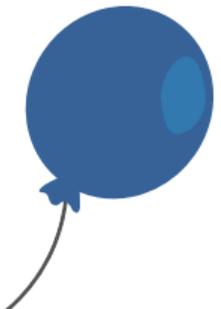
Beneficios asociados al juego



Beneficios juego con juguetes



Fuente AIJU 2023





Horas día

JUGAR AL AIRE LIBRE - JUGAR EN EL INTERIOR/ DENTRO DE CASA

JUGAR AL AIRE LIBRE/ PARQUE

Horas entre semana (de lunes a viernes)	00:00	⌚
Horas fines de semana (sábado + domingo)	00:00	⌚
Horas semanales totales	00:00	⌚

JUGAR EN EL INTERIOR/ DENTRO DE CASA

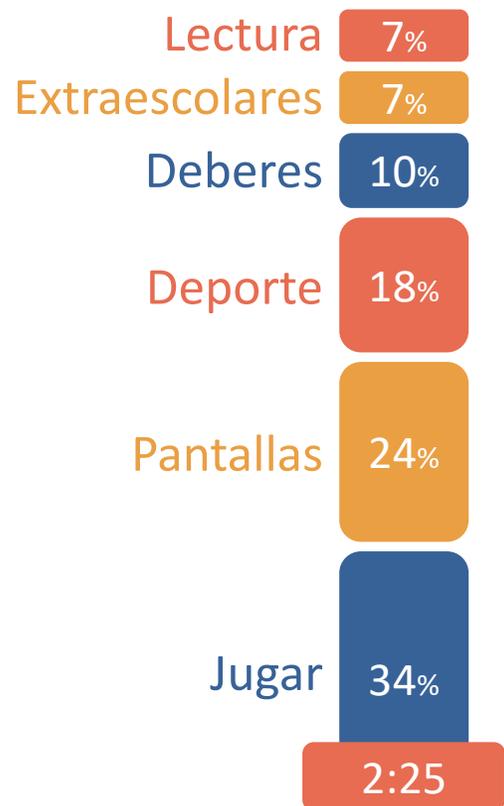
Horas entre semana (de lunes a viernes)	00:00	⌚
Horas fines de semana (sábado + domingo)	00:00	⌚
Horas semanales totales	00:00	⌚

Pulsa la flecha de la parte inferior derecha para pasar a la siguiente pantalla

Efectos de la falta juego en la infancia

Distribución del tiempo libre

Distribución tiempo (niño/a)



Fuente AIJU 2023

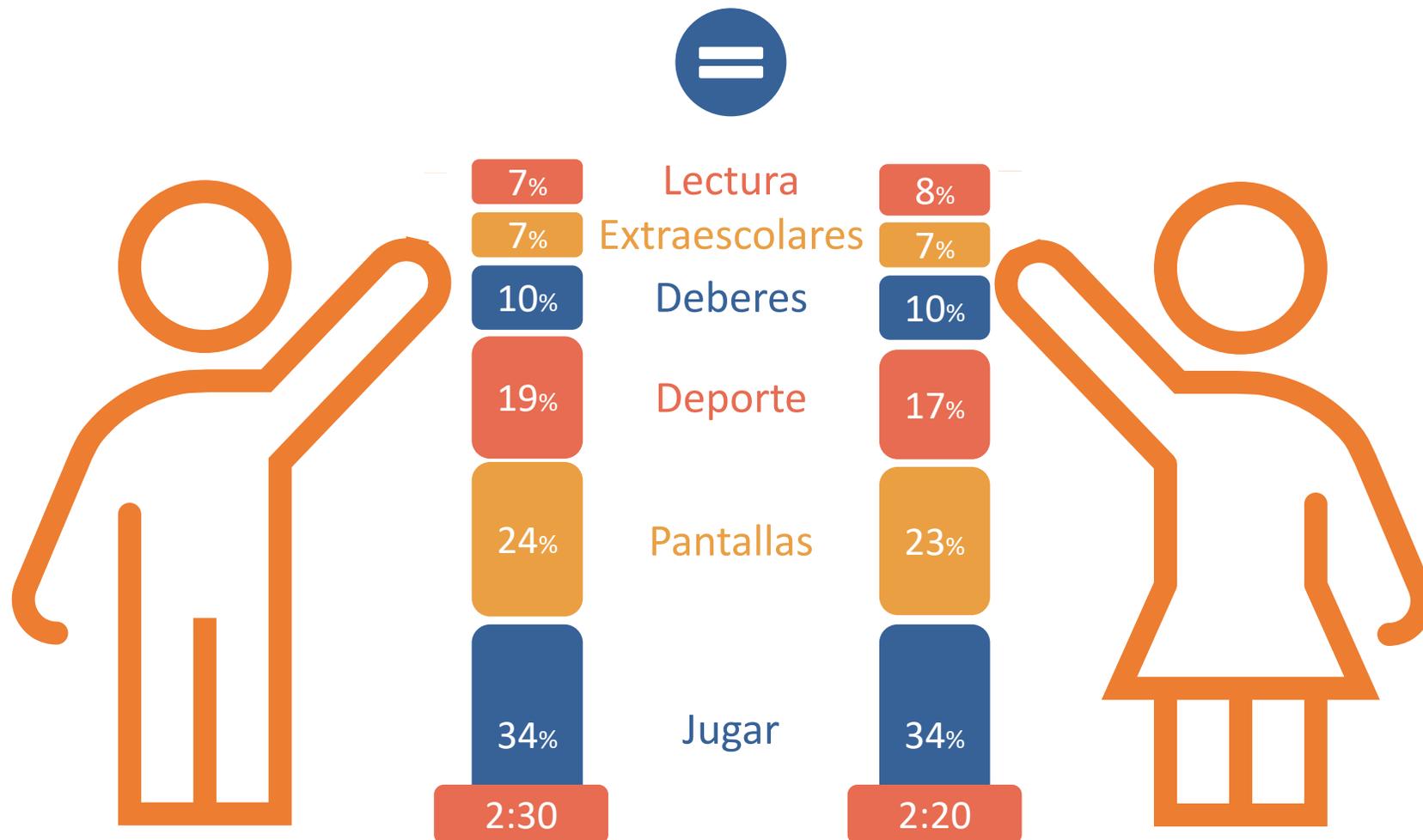


Tiempo libre al día

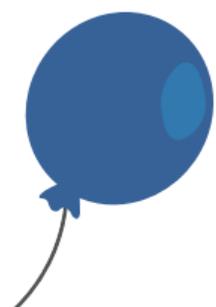
*Nota: Jugar a la videoconsola se considera tiempo frente a pantallas. Jugar incluye el juego con y sin juguetes.

Efectos de la falta juego en la infancia

Distribución del tiempo libre: Sexo

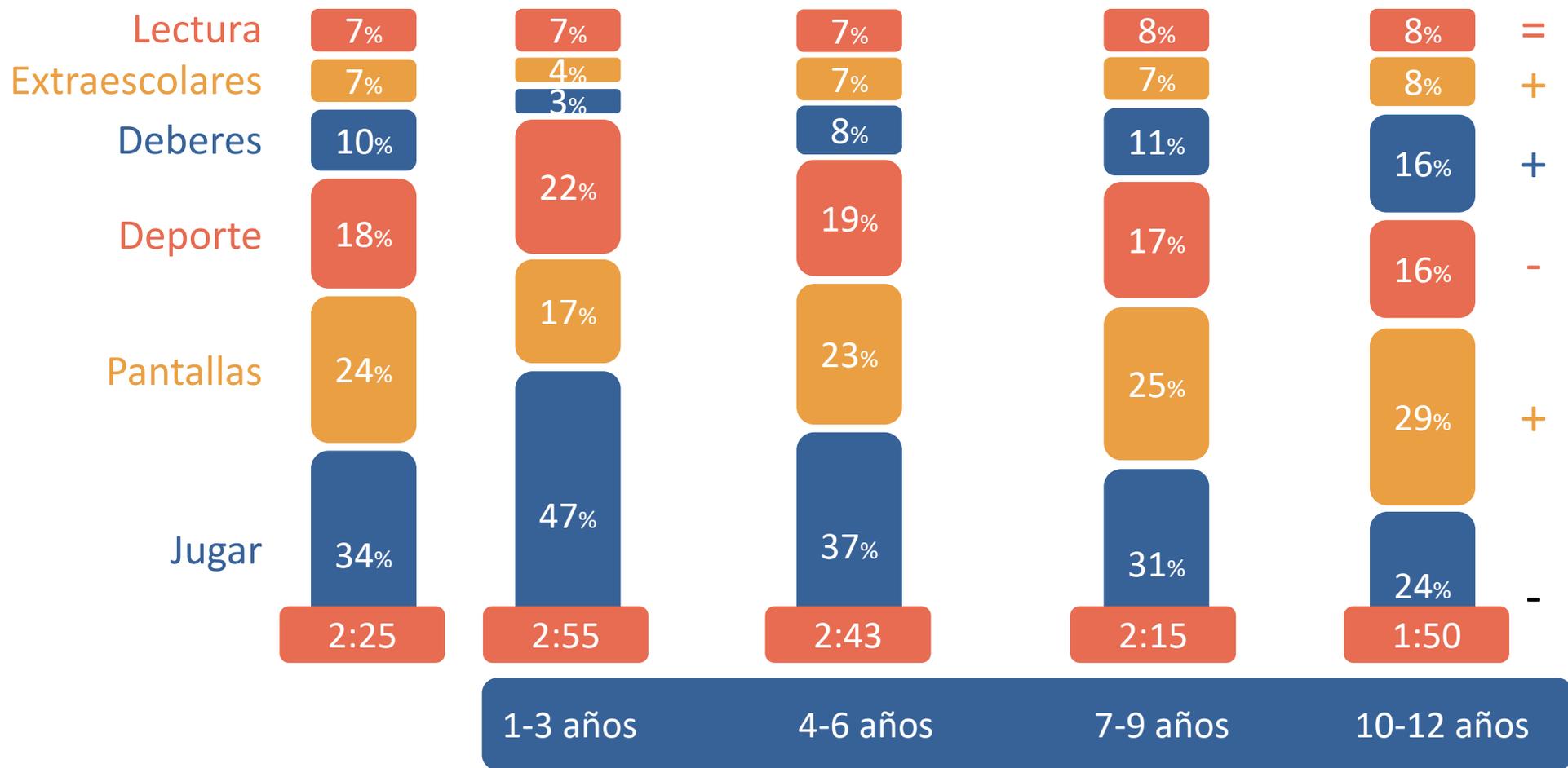


Fuente AIJU 2023

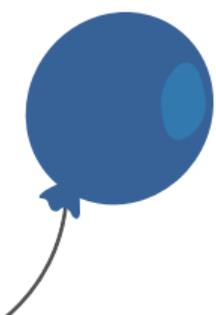


Efectos de la falta juego en la infancia

Distribución del tiempo libre: Tramos de edad



Fuente AIJU 2023



Efectos de la falta juego en la infancia

¿Dónde juegan?



Fuente AIJU 2023

Juego al aire libre 1h07m (16%)

46%

54%

Juego interior 1h18m (18%)

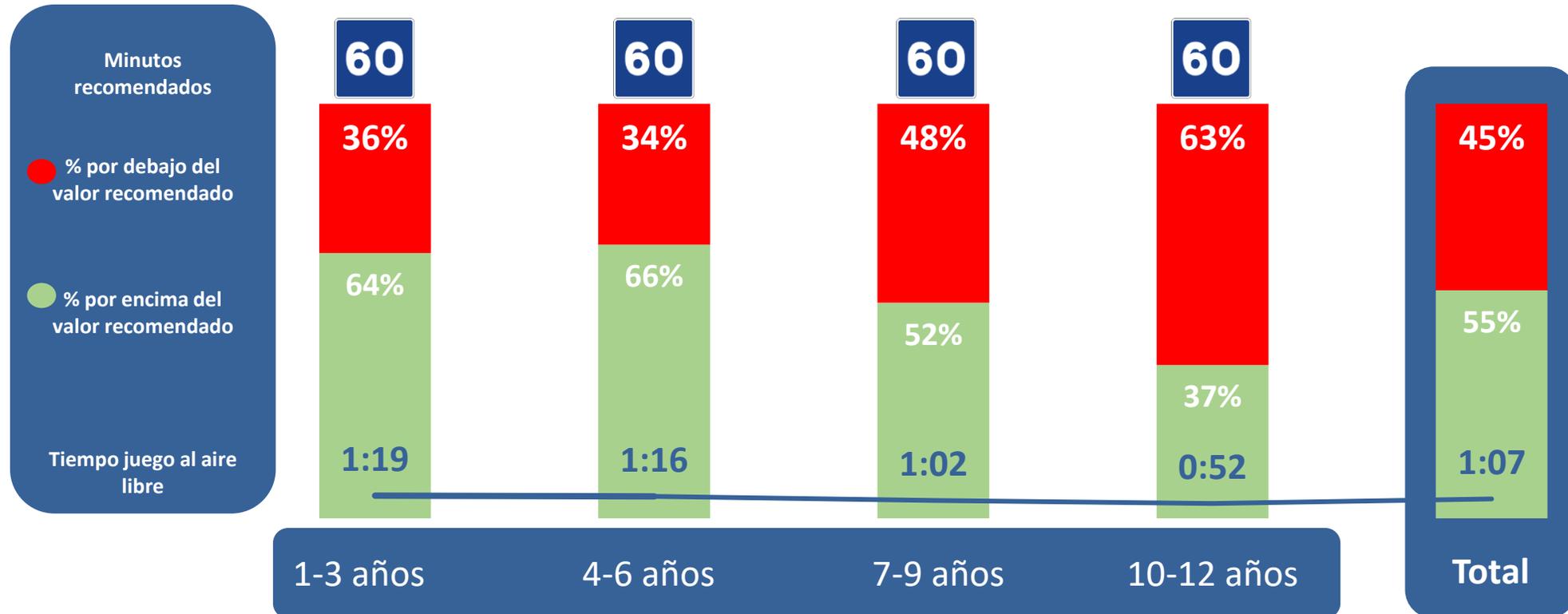


Efectos de la falta juego en la infancia

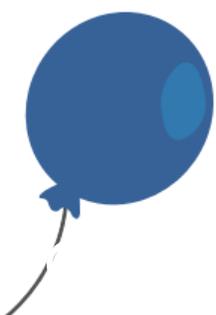
Juego aire libre: Tiempo recomendado expertos/as



Tiempo juego aire libre



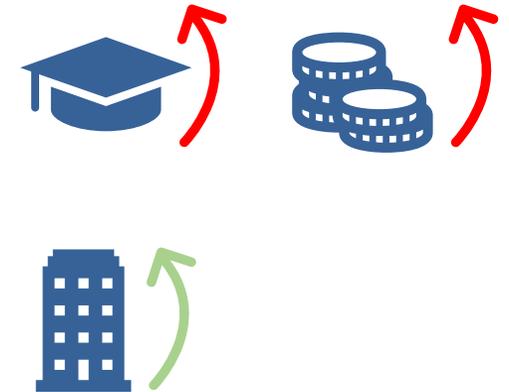
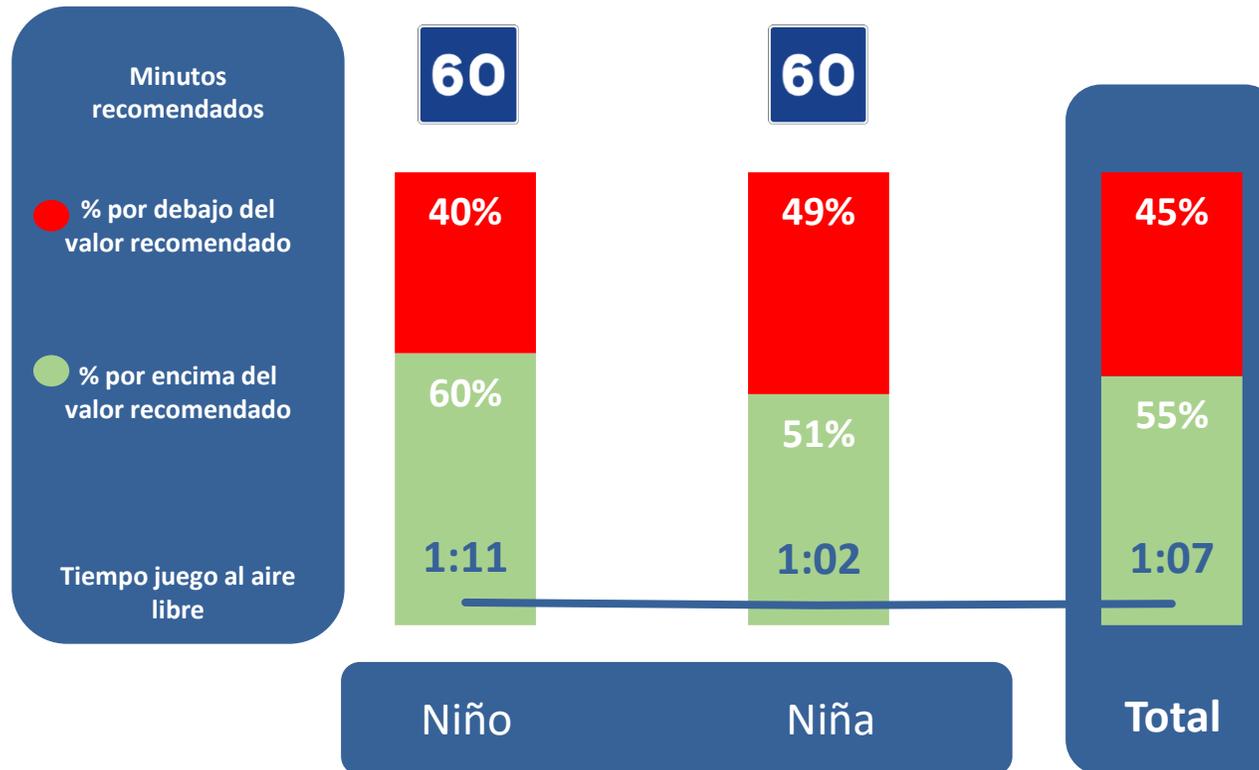
Fuente AIJU 2023



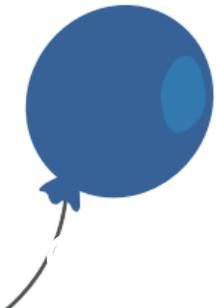
Efectos de la falta juego en la infancia ¿Dónde juegan? _ Sexo



Tiempo juego aire libre



Fuente AIJU 2023



Efectos de la falta de juego en la infancia

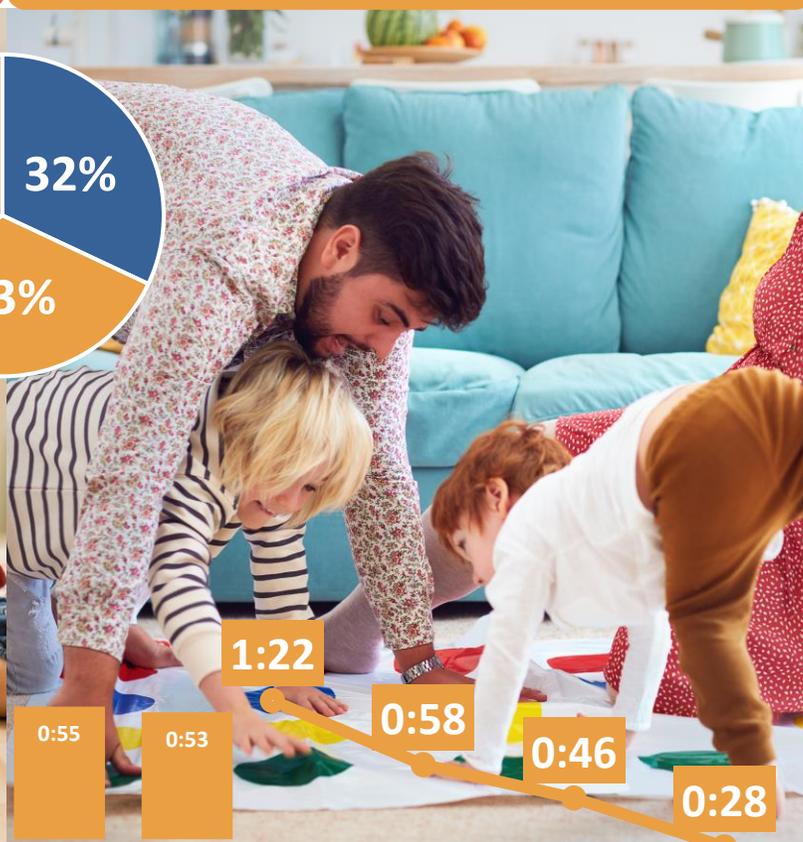
¿Con quién juegan?

Fuente AIJU 2023

Juego con amigos/as 0:58 (13%)

Juego en familia 0:54 (13%)

Juego individual 0:52 (12%)



1-3 años 4-6 años 4-9 años 10-12 años



1-3 años 4-6 años 4-9 años 10-12 años



1-3 años 4-6 años 4-9 años 10-12 años

Efectos de la falta juego en la infancia

Juego en familia: Opiniones



Juego en familia

56%

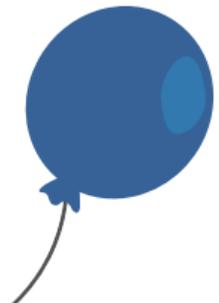
Aprovecho cualquier oportunidad para jugar con mi hijo/a

46%

Algunos días pasan sin que yo haya tenido tiempo para jugar con mi hijo/a

35%

Es mucho más cómodo cuando mi hijo/a disfruta jugando solo/a, sin necesidad de que yo participe



Efectos de la falta juego en la infancia

Ejercicio físico y extraescolares



Fuente AIJU 2023

Ejercicio físico 1h18m (18%)



♂ ♀ 1-3 años 4-6 años 4-9 años 10-12 años

Otras extraescolares 30 min (7%)



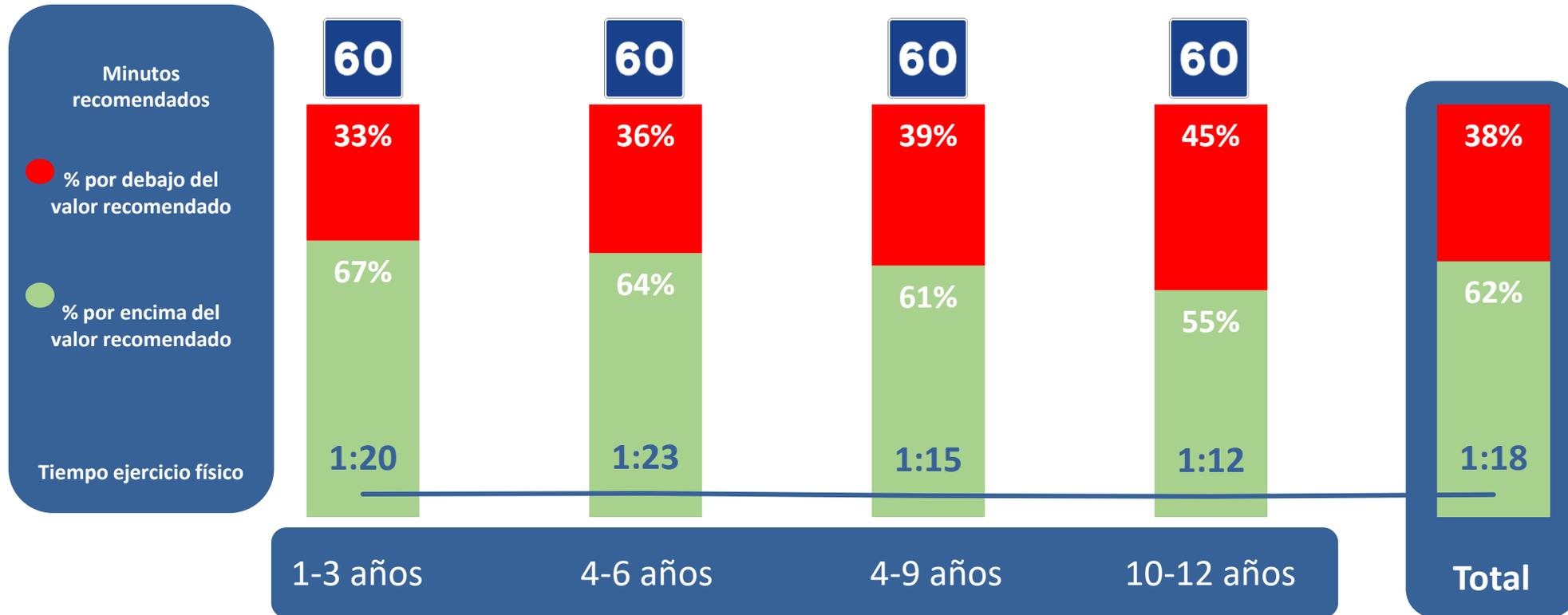
♂ ♀ 1-3 años 4-6 años 4-9 años 10-12 años

Efectos de la falta juego en la infancia

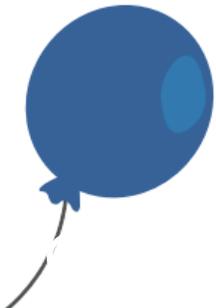
Deporte: Tiempo recomendado expertos/as (edad)



Tiempo ejercicio físico



Fuente AIJU 2023

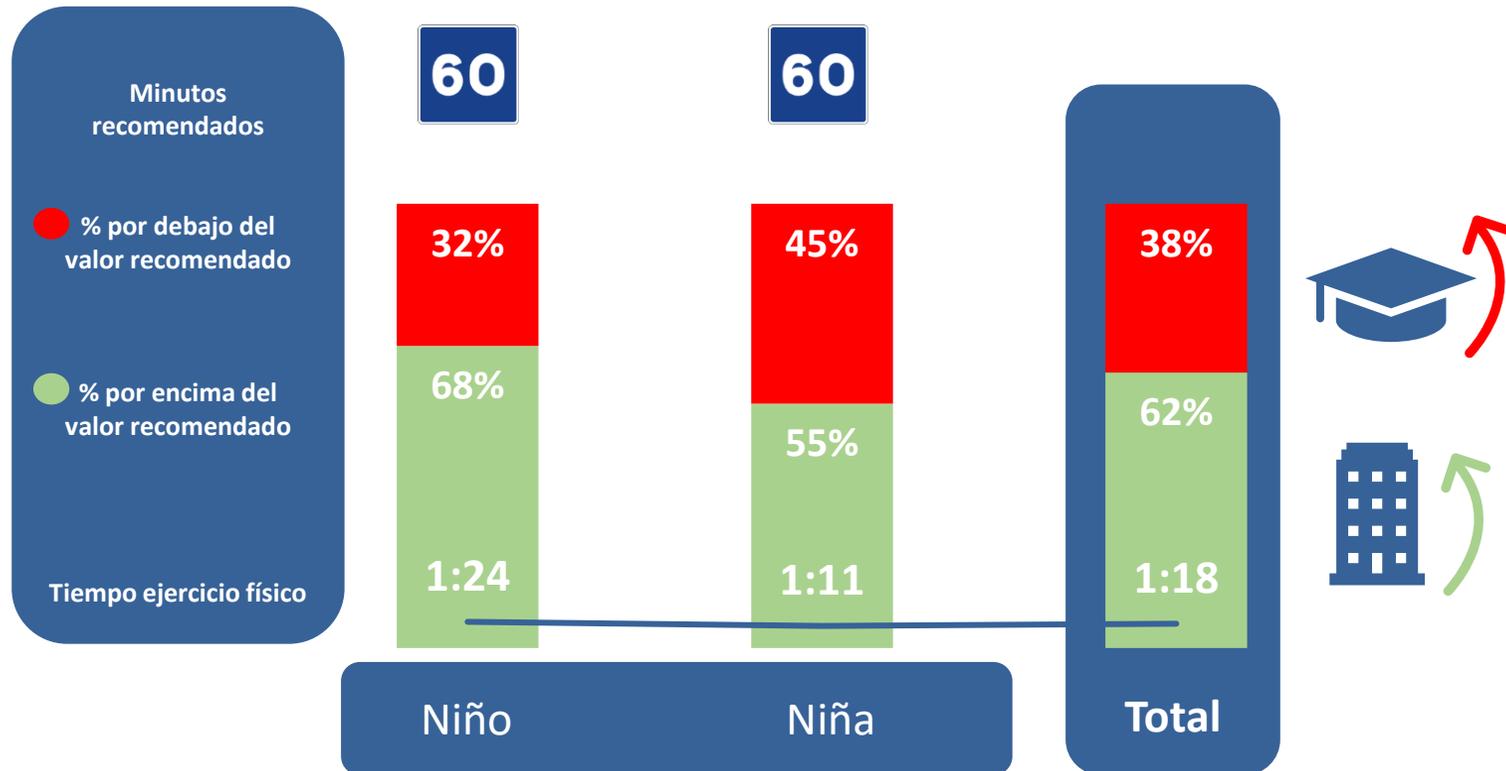


Efectos de la falta juego en la infancia

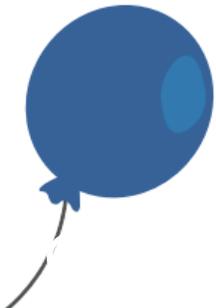
Deporte: Tiempo recomendado expertos/as (sexo)



Tiempo ejercicio físico



Fuente AIJU 2023



Efectos de la falta juego en la infancia

Juguetes y pantallas

Fuente AIJU 2023

Juguetes 1h15m (17%)

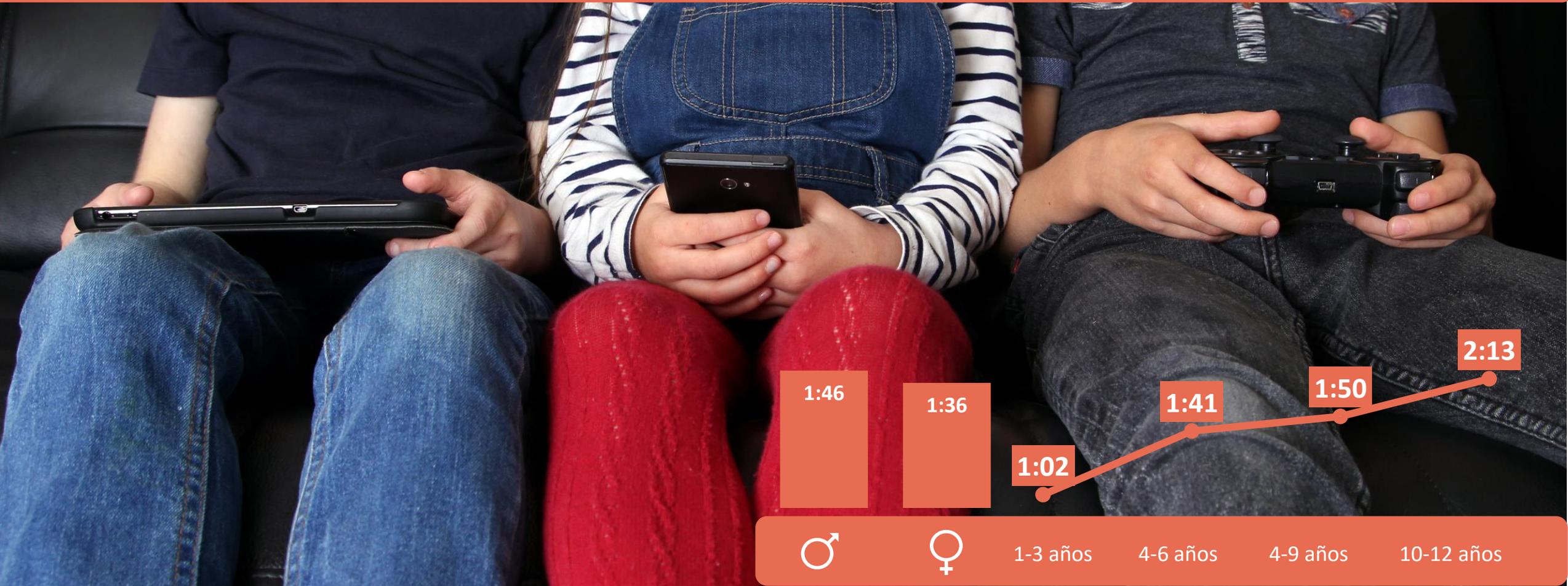


Efectos de la falta juego en la infancia

Juguetes y pantallas

Fuente AIJU 2023

Pantallas 1h41m (24%)

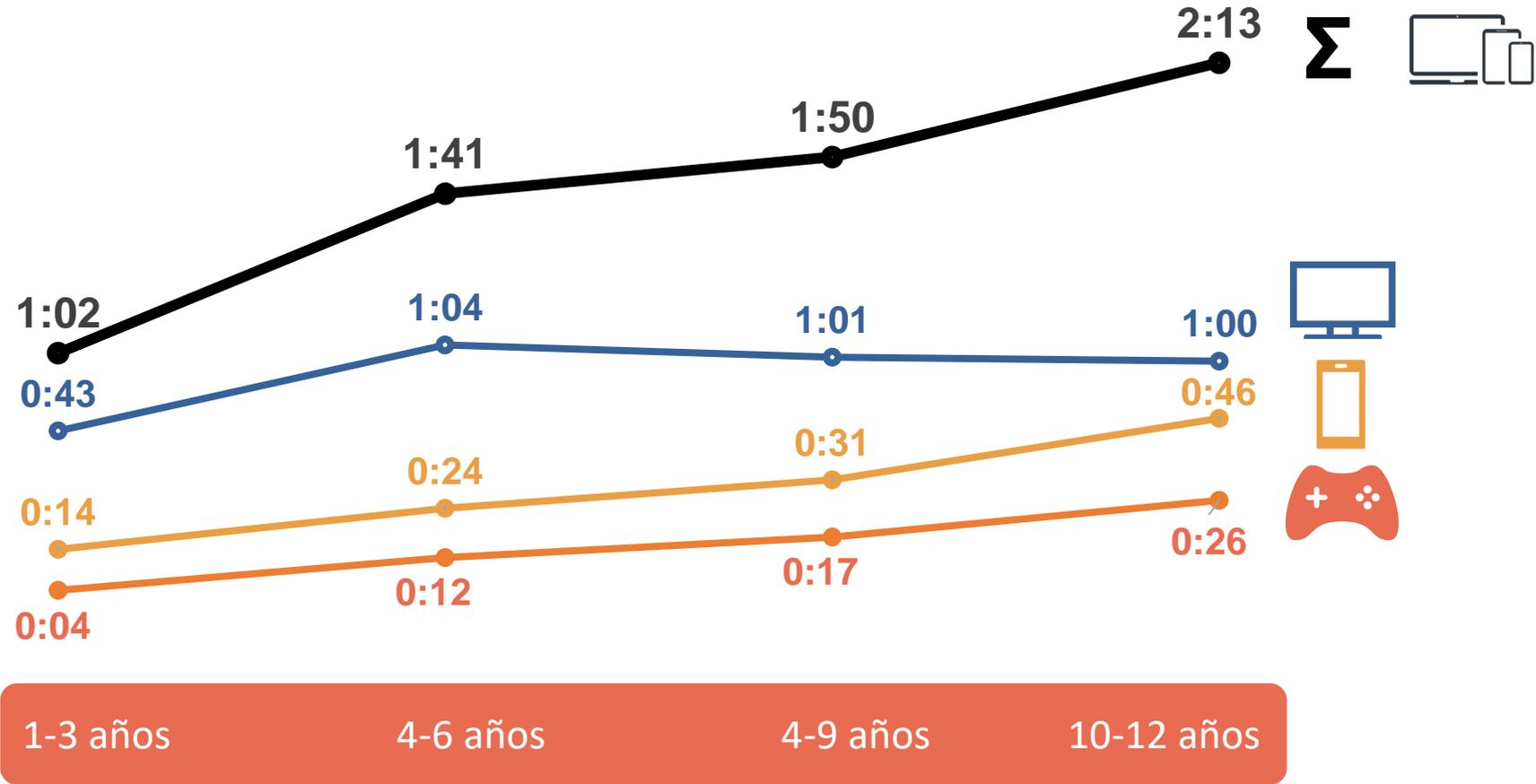


Efectos de la falta juego en la infancia

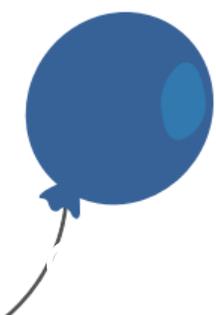
Tiempo frente a tipo de pantallas (edad)



Tiempo pantallas



Fuente AIJU 2023

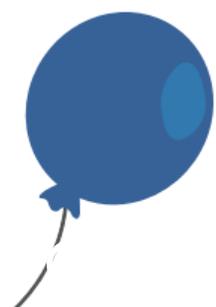
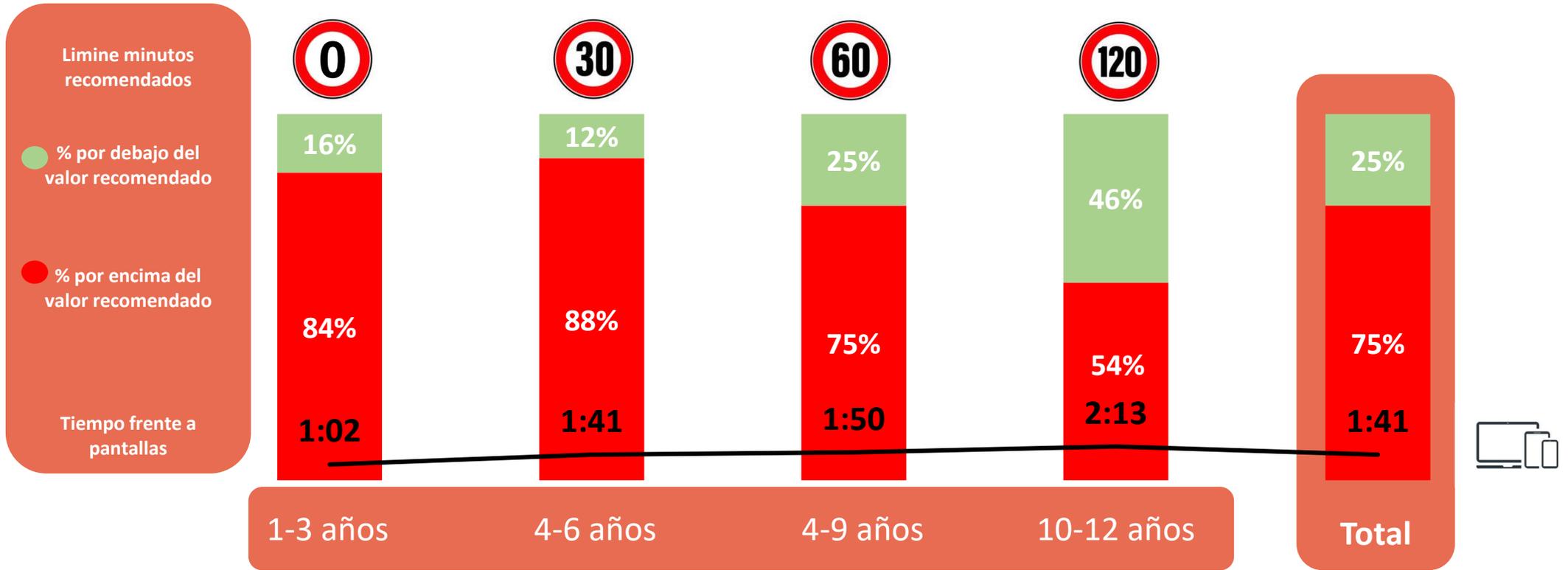


Efectos de la falta juego en la infancia

Tiempo pantallas: Recomendación expertos/as (edad)



Tiempo frente a pantallas

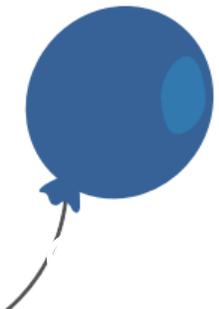
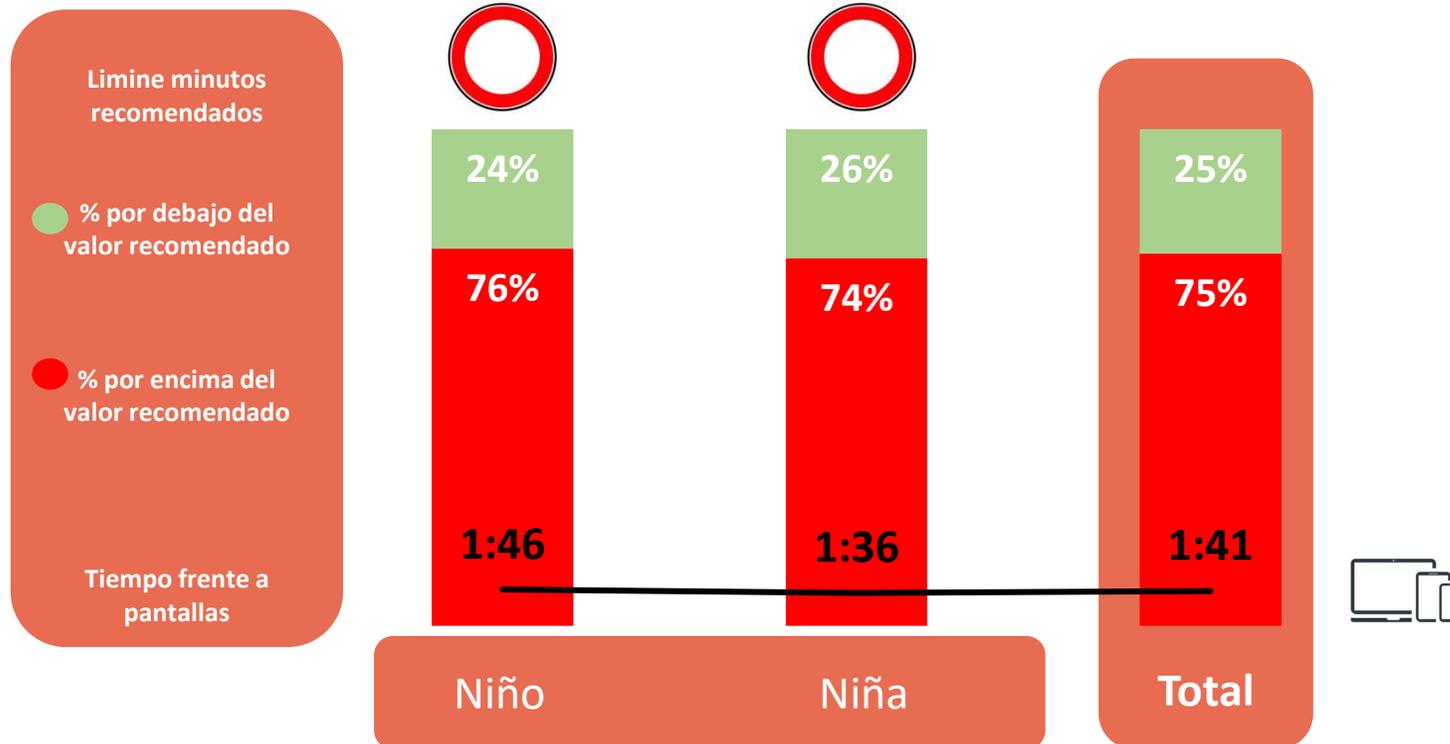


Efectos de la falta juego en la infancia

Tiempo pantallas: Recomendación expertos/as (edad)



Tiempo frente a pantallas

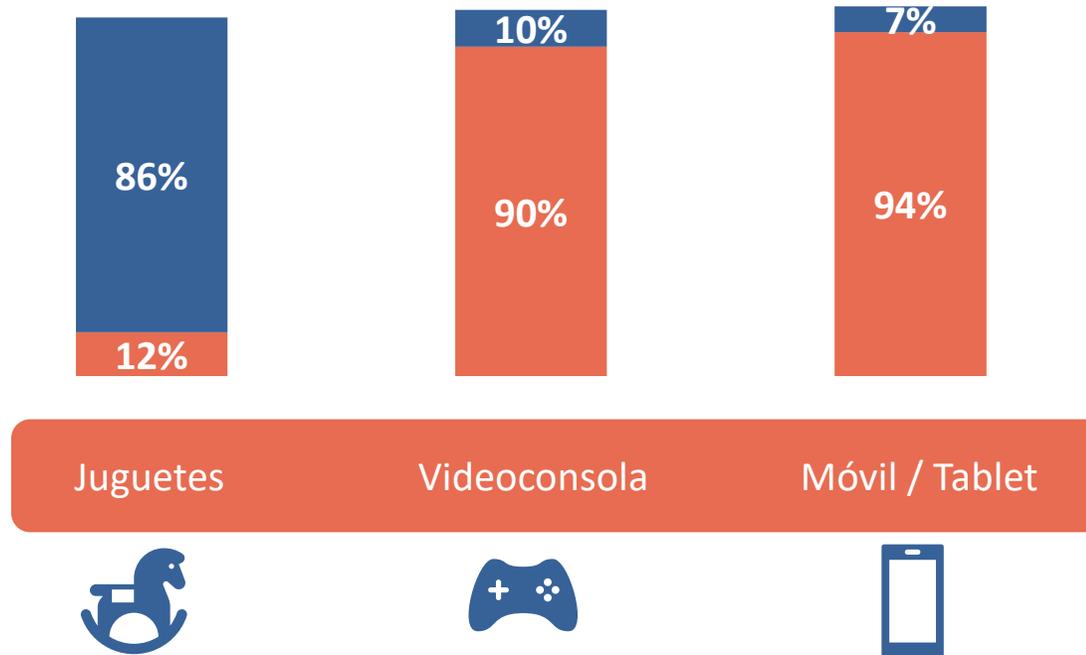


Efectos de la falta juego en la infancia

Limitar el tiempo de uso



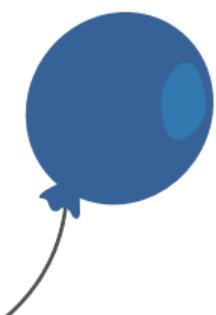
Limitar tiempo uso



■ No
■ Si



Fuente AIJU 2023

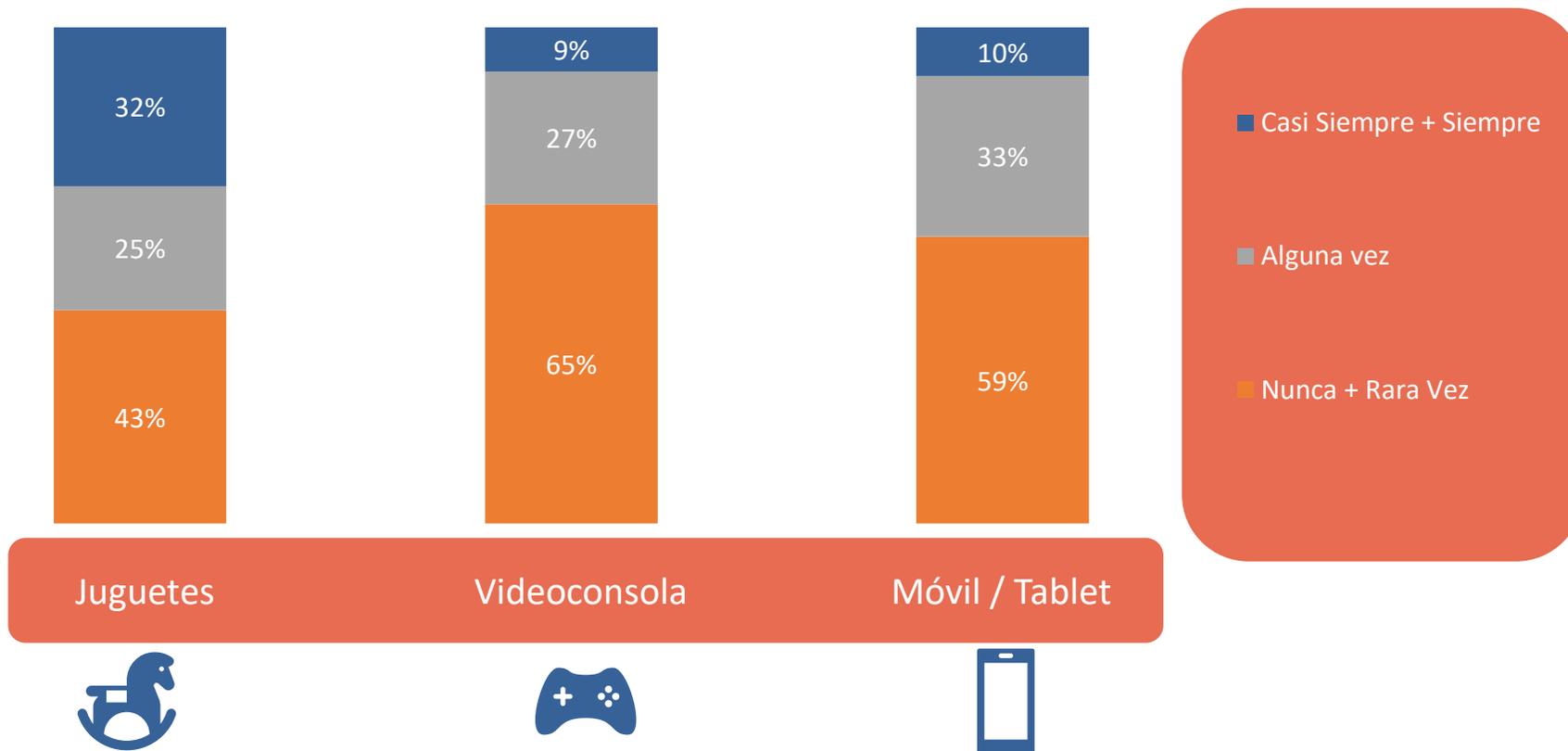


Efectos de la falta juego en la infancia

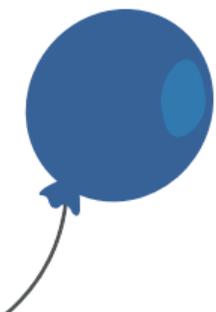
Premio tiempo extra



Premio tiempo extra

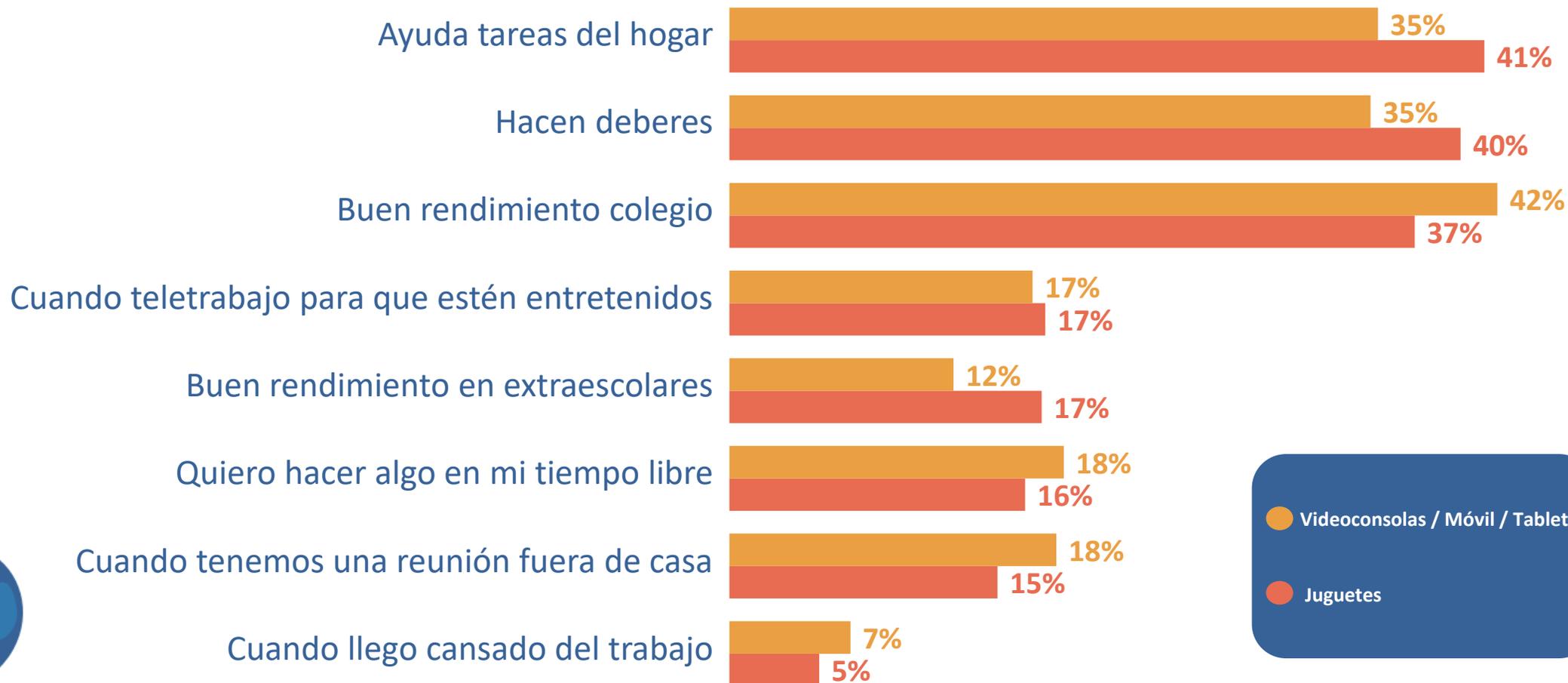


Fuente AIJU 2023



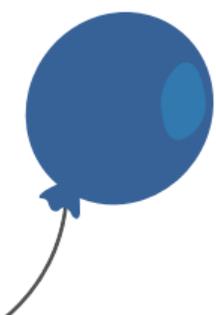
Efectos de la falta juego en la infancia

Premio tiempo extra



● Videoconsolas / Móvil / Tablet

● Juguetes



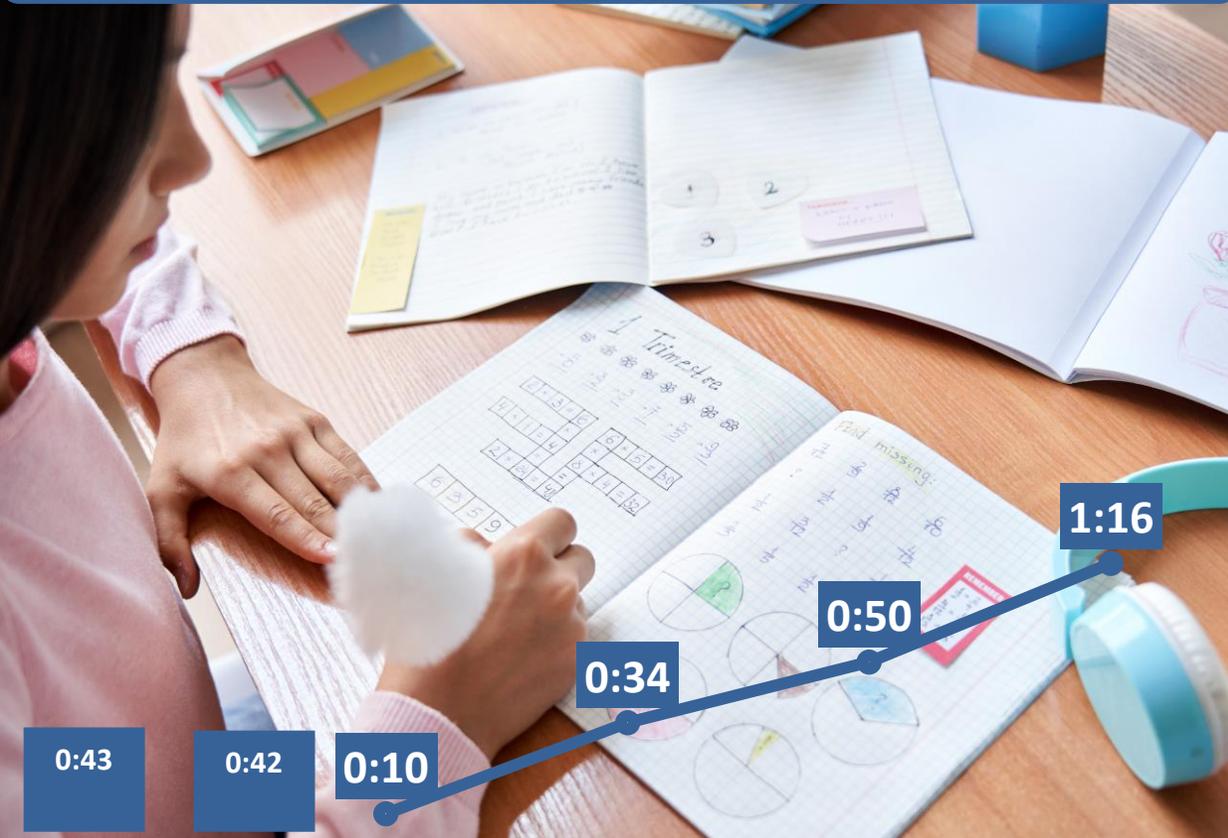
Hábitos de Juego en la infancia

¿Qué tareas hacen?

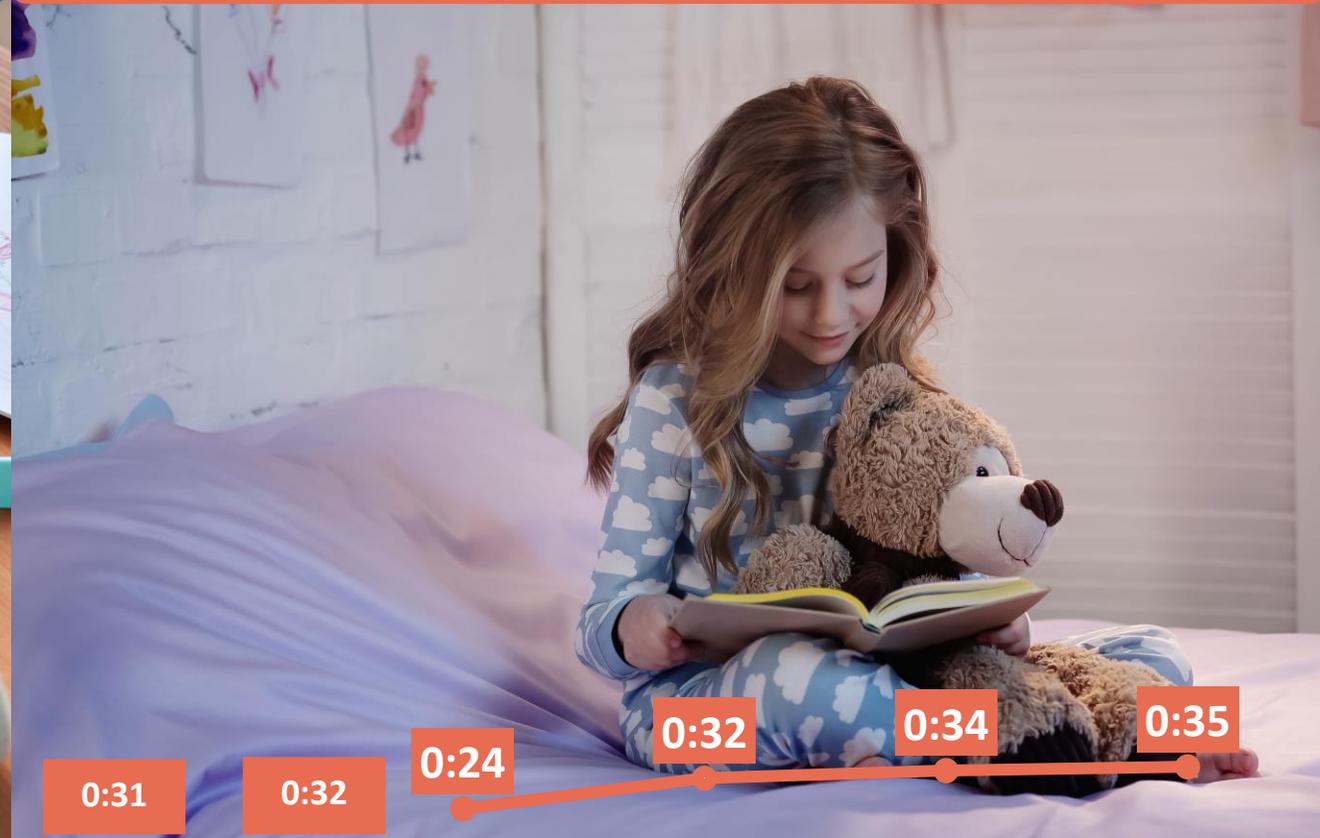


Fuente AIJU 2023

Deberes 43 min (10%)



Lectura 31 min (7%)



1-3 años

4-6 años

4-9 años

10-12 años



1-3 años

4-6 años

4-9 años

10-12 años

”

3. CONCLUSIONES



Efectos de la falta juego en la infancia

Conclusiones

Porcentaje de niños/as en riesgo

- 75% exceso de pantallas
- 45% déficit de juego al aire libre
- 38% déficit de deporte
- 38% déficit de juego de interior



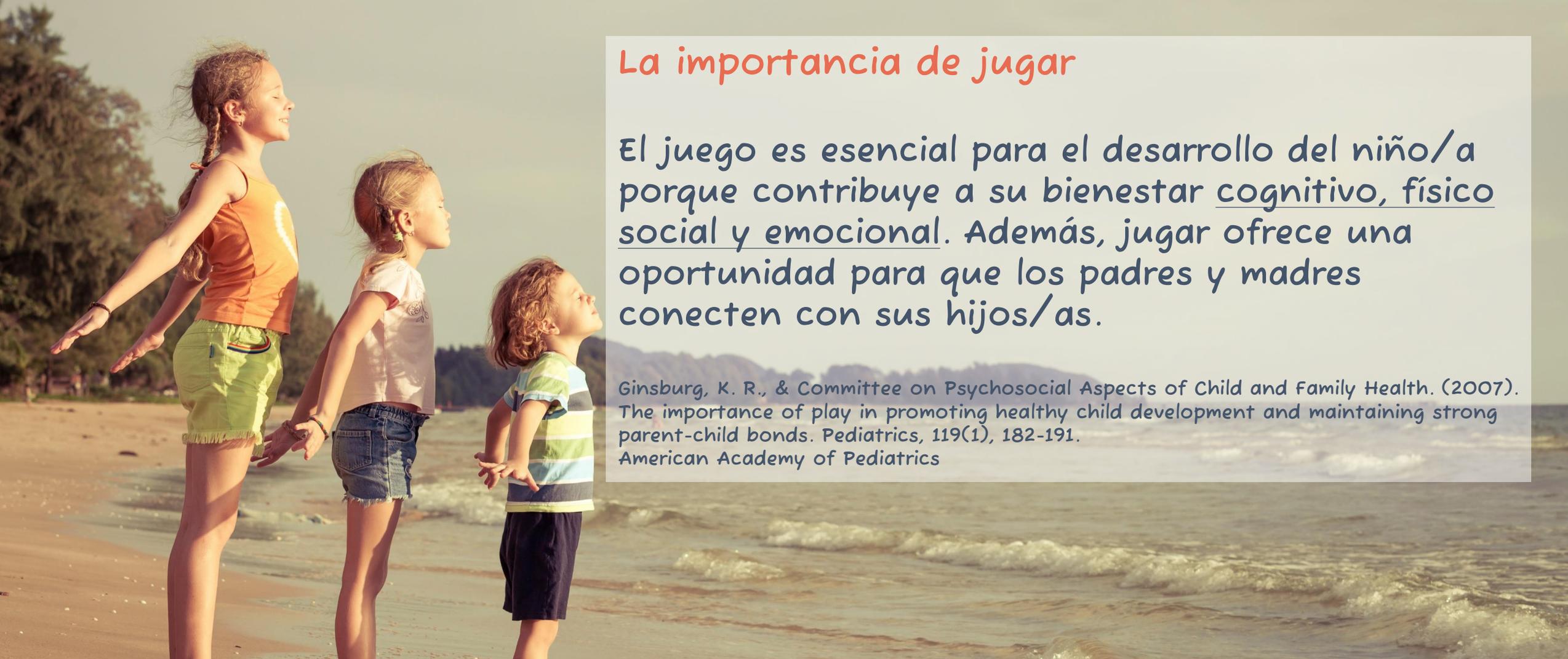
Efectos de la falta de juego en la infancia

Conclusiones

La importancia de jugar

El juego es esencial para el desarrollo del niño/a porque contribuye a su bienestar cognitivo, físico social y emocional. Además, jugar ofrece una oportunidad para que los padres y madres conecten con sus hijos/as.

Ginsburg, K. R., & Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health. (2007). The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. *Pediatrics*, 119(1), 182-191. American Academy of Pediatrics



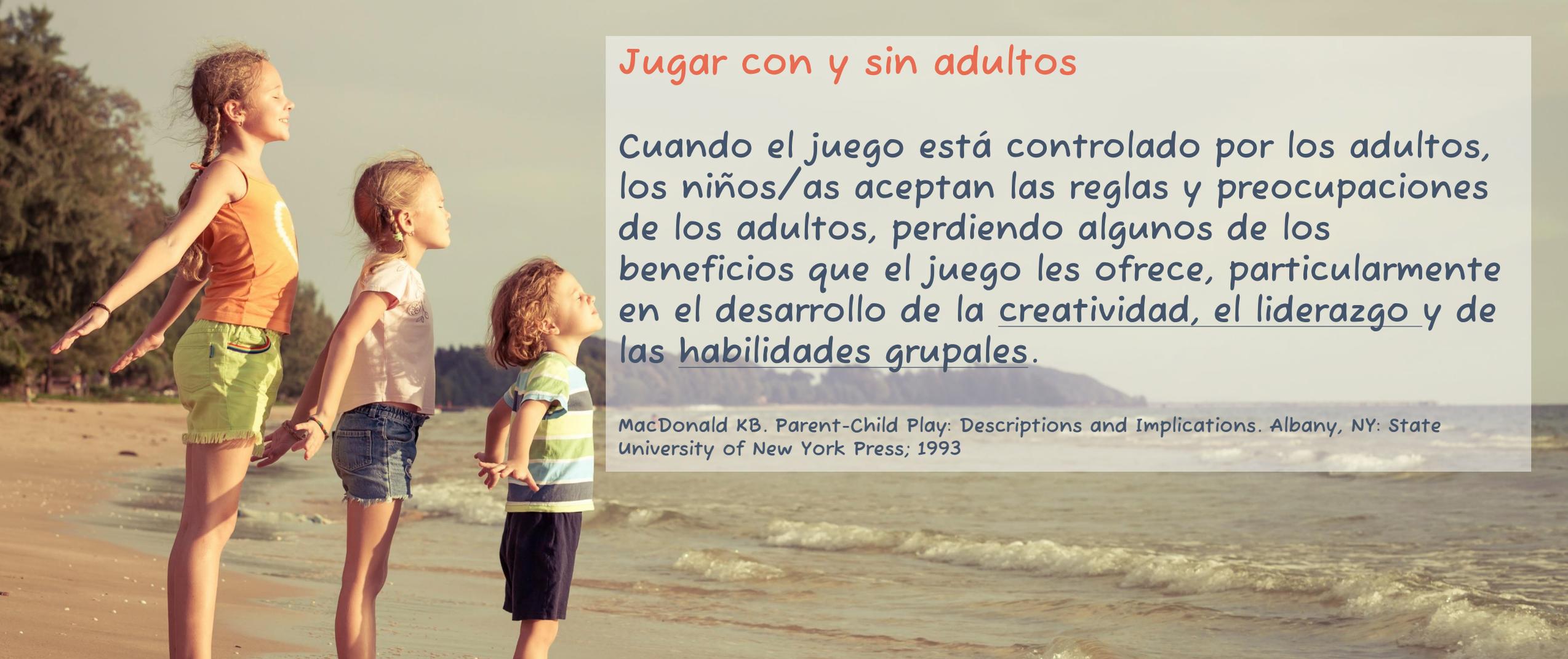
Efectos de la falta juego en la infancia

Conclusiones

Jugar con y sin adultos

Cuando el juego está controlado por los adultos, los niños/as aceptan las reglas y preocupaciones de los adultos, perdiendo algunos de los beneficios que el juego les ofrece, particularmente en el desarrollo de la creatividad, el liderazgo y de las habilidades grupales.

MacDonald KB. Parent-Child Play: Descriptions and Implications. Albany, NY: State University of New York Press; 1993

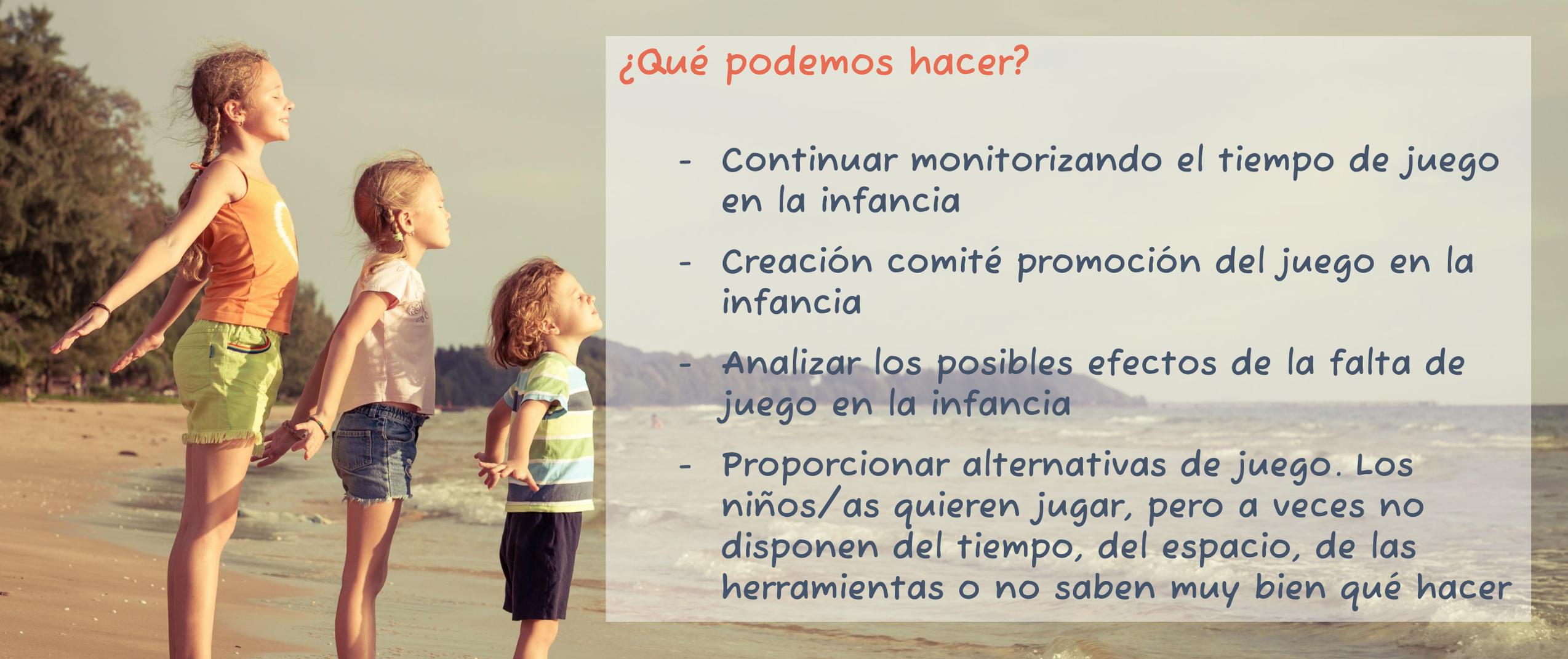


Efectos de la falta juego en la infancia

Conclusiones

¿Qué podemos hacer?

- Continuar monitorizando el tiempo de juego en la infancia
- Creación comité promoción del juego en la infancia
- Analizar los posibles efectos de la falta de juego en la infancia
- Proporcionar alternativas de juego. Los niños/as quieren jugar, pero a veces no disponen del tiempo, del espacio, de las herramientas o no saben muy bien qué hacer

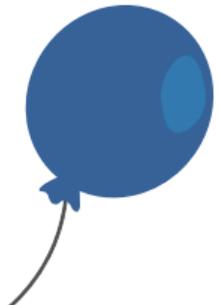




26
DE ABRIL
DÍA DEL
NIÑO 😊



¡Gracias!



GUÍA AIJU 3.0

1. Xiong, S., Sankaridurg, P., Naduvilath, T., Zang, J., Zou, H., Zhu, J., ... & Xu, X. (2017). Time spent in outdoor activities in relation to myopia prevention and control: a meta-analysis and systematic review. *Acta ophthalmologica*, 95(6), 551-566; Deng, L., & Pang, Y. (2019). Effect of outdoor activities in myopia control: meta-analysis of clinical studies. *Optometry and Vision Science*, 96(4), 276-282.
2. Hunter, M. R., Gillespie, B. W., & Chen, S. Y. P. (2019). Urban nature experiences reduce stress in the context of daily life based on salivary biomarkers. *Frontiers in psychology*, 722.
3. AEP (2014). Consejos sobre actividad física para niños y adolescentes. Disponible en: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/diptico_actividad_fisica_aep_web.pdf
4. Hanscom, A. J. (2016). *Balanced and barefoot: How unrestricted outdoor play makes for strong, confident, and capable children*. New Harbinger Publications.
5. Koeppe, A. E., Gershoff, E. T., Castelli, D. M., & Bryan, A. E. (2022). Total Play Time Needed for Preschoolers to Reach Recommended Amount of Non-Sedentary Activity. *International Journal of Environmental Research*
6. Bento, G., & Dias, G. (2017). The importance of outdoor play for young children's healthy development. *Porto biomedical journal*, 2(5), 157-160.
7. Arroba, M. L., & Manzarbeitia, P. (2009). El tiempo libre de los niños. *Anales de Pediatría Continuada*, 7(6), 373-379.
8. Lozano (2022). Tabla para saber cuánto tiempo tienen que jugar los niños según su edad. Disponible en <https://www.guiainfantil.com/educacion/juegos/tabla-para-saber-cuanto-tiempo-tienen-que-jugar-los-ninos-segun-su-edad/>
9. CDC (2019). Special Playtime. Disponible en: <https://www.cdc.gov/parents/essentials/toddlersandpreschoolers/communication/specialplaytime.html#:~:text=Try%20to%20spend%20at%20least,for%20more%20than%20five%20minutes>.
10. TeachingSelfGovernment (2011). Too Much Friend Time Part 2: Making Confident Children. Disponible en <https://teachingselfgovernment.com/parenting-blog/too-much-friend-time-part-2-making-confident-children/#:~:text=A%20good%20rule%20of%20thumb,to%20children%20at%20this%20age>.
11. Ezzo, G. & Bucknam, R. (2012). *On Becoming Baby Wise, Book Two: Parenting Your Five to Twelve-Month Old Through the Babyhood Transition*. Parent-Wise Solutions, Incorporated
12. Enciclopedia Médica A.D.A.M. [Internet]. Johns Creek (GA): Ebix, Inc., A.D.A.M.; ©1997-2020. Tiempo de pantalla y los niños [actualizado 24 may. 2021; consulta 13 abril. 2022]; [aprox. 3 p.]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000355.htm#:~:text=Pautas%20actuales%20sobre%20el%20tiempo%20de%20pantalla&text=Limite%20el%20tiempo%20frente%20a,peque%C3%B1os%20o%20mejoran%20su%20desarrollo>.
13. Lozano (2022). Tabla para saber cuánto tiempo tienen que jugar los niños según su edad. Disponible en <https://www.guiainfantil.com/educacion/juegos/tabla-para-saber-cuanto-tiempo-tienen-que-jugar-los-ninos-segun-su-edad/>
14. AAP (2016). *Where We Stand: Screen Time*. Disponible en: https://www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/Where-We-Stand-TV-Viewing-Time.aspx?_ga=2.198592938.448882754.1681373806-1092500966.1681373806&_gl=1*1epquba*_ga*MTA5MjUwMDk2Ni4xNjgzMzcwODk2*_ga_FD9D3XZVQQ*MTY4MTM3MzgwNi4xLjAuMTY4MTM3MzgwNi4wLjAuMA..y y <https://www.healthychildren.org/English/fmp/Pages/MediaPlan.aspx>
15. Aparicio, L. G., Lahoza, E. L., Gracia, A. F., Traid, J. R., Bergasa, J. C., & Abad, A. M. D. (2022). Uso de pantallas en la infancia. Recomendaciones. *Revista Sanitaria de Investigación*, 3(8), 158.
16. AEP (2014). Consejos sobre actividad física para niños y adolescentes. Disponible en: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/diptico_actividad_fisica_aep_web.pdf
17. Christian, H. (2023). Time to go out and play. Disponible en: <https://courier.unesco.org/en/articles/time-go-out-and-play>
18. WHO (2022). Actividad física. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
19. SCANLON, D. M., ANDERSON, K. L., MORSE, M. J., & YURKEWECZ, T. (2012). Helping your child become a reader. ISA Professional Development Project
20. UNICEF (2021). Cómo lograr que tu hijo se aficiona a la lectura. Disponible en: <https://www.unicef.org/es/crianza/como-lograr-que-tu-hijo-se-aficione-la-lectura#:~:text=Pasar%20de%2010%20a%2015,se%20aficione%20a%20la%20lectura>.
21. Psicosal (2022). Cómo organizar las actividades extraescolares. <https://psicosal.es/educacion/como-organizar-las-actividades-extraescolares/>
22. Barge (2015). How Many Extracurricular Activities Do You Need?. Disponible en: <https://blog.prepscholar.com/how-many-extracurricular-activities-for-college#:~:text=In%20general%2C%20between%205%20and,the%20expense%20of%20extracurriculars!>
- 23 Cooper, H. (2015). *The Battle Over Homework: Common Ground for Administrators, Teachers, and Parents*. New York, Carrel Books.
24. OkDiario (2020). Deberes y tareas escolares: ¿Cuánto tiempo deben estudiar los niños?. Disponible en: <https://okdiario.com/bebes/deberes-tareas-escolares-cuanto-tiempo-deben-estudiar-ninos-6128314>
25. Council on Communications and Media, Strasburger, V. C., Hogan, M. J., Mulligan, D. A., Ameenuddin, N., Christakis, D. A., ... & Swanson, W. S. L. (2013). Children, adolescents, and the media. *Pediatrics*, 132(5), 958-961.