



**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR**

**Facultad de Ciencias de la Educación**

Trabajo de Titulación como requisito previo para la obtención del título de  
Licenciada en Ciencias de la Educación Básica

**Propuesta de actividades para la prevención del uso excesivo de dispositivos  
electrónicos en niños de cuarto grado de la Escuela de Educación Básica Fiscal “Manuel  
Adrián Navarro” del año lectivo 2022-2023.**

**Autor: Judith Lema Pintag**

**Directora: Mgtr. Virginia Salinas**

Quito, junio 2023

## PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

### DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo, Judith Lema Pintag, con C.I. 1714197835 autor del trabajo de graduación titulado **“Propuesta de actividades para la prevención del uso de dispositivos electrónicos en niños de cuarto de básica de la Escuela de Educación Básica Fiscal “Manuel Adrián Navarro” del año lectivo 2022-2023.”**, previa a la obtención del grado académico de **LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA** en la **Facultad de Ciencias de la Educación**.

1. Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.
2. Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través del sitio web de la biblioteca de la PUCE el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de Universidad.

Quito, 28 de mayo de 2023

**Firma:**



JUDITH LEMA PINTAG

C.I. 1714197835

## APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi carácter de Directora – Tutora del Trabajo de Pregrado Titulado: **“Propuesta para la prevención del uso de dispositivos electrónicos en niños de cuarto de básica de la Escuela de Educación Básica Fiscal “Manuel Adrián Navarro” del año lectivo 2022-2023.**”, presentado por la estudiante JUDITH LEMA PINTAG, titular de la Cédula de Identidad N.º 1714197835, para optar al Grado de Licenciado en Ciencias de la Educación Básica, considero que dicho Trabajo de Propuesta Metodológica reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación por parte de los Lectores – Evaluadores que se designen para tal fin por parte de las autoridades de la Facultad de Ciencias de la Educación.

En la ciudad de Quito, a los veintiocho días del mes de mayo del 2023.



Mgtr. VIRGINIA SALINAS  
C.I. 1709151144

[vsalinas472@puce.edu.e](mailto:vsalinas472@puce.edu.e)

NOTA

Se comunica que en el servicio de análisis Turnitin, el referido trabajo de titulación alcanzó el siguiente resultado: ..... % índice de similitud con otras fuentes.

## INFORME DE TURNITIN:

Propuesta de actividades para la prevención del uso excesivo de dispositivos electrónicos en niños de cuarto grado de la Escuela de Educación Básica Fiscal "Manuel Adrián Navarro" del año lectivo 2022

### INFORME DE ORIGINALIDAD

4%

INDICE DE SIMILITUD

4%

FUENTES DE INTERNET

0%

PUBLICACIONES

1%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

### FUENTES PRIMARIAS

1

[hdl.handle.net](https://hdl.handle.net)

Fuente de Internet

1%

2

[repositorio.pucesd.edu.ec](https://repositorio.pucesd.edu.ec)

Fuente de Internet

1%

3

[bonga.unisimon.edu.co](https://bonga.unisimon.edu.co)

Fuente de Internet

1%

4

[es.slideshare.net](https://es.slideshare.net)

Fuente de Internet

1%

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA

Propuesta para la prevención del uso de dispositivos electrónicos en niños de cuarto de básica de la Escuela de Educación Básica Fiscal “Manuel Adrián Navarro” del año lectivo 2022-2023.

**Autor:**

Judith Lema Pintag

**Director -Tutor:**

Mgtr. Virginia Salinas

**Fecha:**

Mayo, 2023

**RESUMEN**

El presente proyecto tiene como propósito presentar propuestas para la prevención del uso de dispositivos electrónicos en niños de cuarto de básica de la Escuela de Educación Básica Fiscal “Manuel Adrián Navarro” del año lectivo 2022-2023, el objetivo es presentar actividades innovadoras para que los estudiantes tengan una alternativa en el uso del tiempo libre. Identificar las consecuencias graves que afectan a la salud de quienes pasan varias horas frente a estos aparatos, además de que se ve afectado sus relaciones sociales, no permitiendo interactuar con su entorno, volviéndose cada vez más sedentarios, introvertidos y el problema en cuanto a la reflexión de sus actos. Siendo un problema en el aprendizaje, creando desinterés en los estudios, poco tiempo en la interacción con la familia. Todos estos problemas acarrear conflictos en la vida de las personas que pasan horas y horas frente a los dispositivos móviles. De esta manera se verá cómo ha afectado en el rendimiento académico de los estudiantes en las escuelas, siendo la principal causa de la deserción escolar en las diferentes etapas. La propuesta presentada permite establecer la importancia sobre uso del tiempo libre y también las consecuencias que afectan a la salud emocional, física y social en los niños y niñas en edad escolar. También que a través de diferentes actividades pueden cambiar su estilo de vida, en todos sus ámbitos.

**Palabras clave:** desarrollo, dispositivos electrónicos, niños, prevención y salud.

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA

**Proposal for the prevention of the use of electronic devices in children in the fourth grade of the "Manuel Adrián Navarro" School of Basic Fiscal Education for the 2022-2023 school year.**

**Author:**

Judith Lema Pintag

**Director-Counselor:**

MSc. Virginia Salinas

**Date:**

May, 2023

**ABSTRACT**

The purpose of this project is to present proposals for the prevention of the use of electronic devices in children in the fourth grade of the School of Basic Fiscal Education "Manuel Adrián Navarro" for the 2022-2023 school year, the objective is to present innovative activities so that students have an alternative in the use of free time. To identify the serious consequences that affect the health of those who spend several hours in front of these devices, as well as being affected in their social relationships, not allowing them to interact with their environment, becoming increasingly sedentary, introverted and with the problem in terms of reflection of his actions. Being a problem in learning, creating lack of interest in studies, little time in interaction with the family. All these problems lead to conflicts in the lives of people who spend hours and hours in front of mobile devices. In this way, it will be seen how it has affected the academic performance of students in schools, being the main cause of school dropout at different stages.

The proposal presented allows establishing the importance of the use of free time and also the consequences that affect emotional, physical and social health in children of school age. Also, that through different activities they can change their lifestyle, in all areas.

**Keywords:** development, electronic devices, children, prevention and health.

## DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo, JUDITH LEMA PINTAG, titular de la Cédula de Identidad N.º 1714197835, declaro que los resultados obtenidos en la investigación, como requisito previo para la obtención del Grado Académico de Licenciado en Ciencias de la Educación Básica son absolutamente originales, auténticos y personales.

En tal virtud, declaro que el contenido, las conclusiones y los efectos legales y académicos, que se desprenden del trabajo de investigación, y luego de la redacción de este documento, son y serán de mi sola y exclusiva responsabilidad legal y académica.

En la ciudad de Quito, a los veintiocho días del mes de mayo 2023.

**Firma:**



JUDITH LEMA PINTAG

C.I. 1714197835

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN.....	9
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	12
1.1 Formulación del problema.....	12
1.2. Objetivos de la Investigación.....	15
1.2.1. Objetivo General:.....	15
1.2.2. Objetivos Específicos:.....	15
1.3. Justificación de la Investigación.....	16
CAPÍTULO II: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	17
2.1. Antecedentes de la Investigación.....	17
2.2. Bases Teóricas.....	21
CAPÍTULO III: PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA.....	28
3.1. Descripción de la Propuesta:.....	28
3.2. Justificación de la Propuesta.....	29
3.3. Objetivos de la propuesta.....	32
3.4. Temporización de la Propuesta.....	32
3.5. Beneficiarios de la Propuesta.....	33
3.6. Responsables con el adecuado desarrollo de la propuesta.....	35
3.7. Metodología de la Propuesta.....	35
3.8. Período de Ejecución de la Propuesta.....	37
3.9. Planificación de la Propuesta.....	39
3.10 Evaluación de la Propuesta.....	43
CONCLUSIONES.....	45
RECOMENDACIONES.....	47
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	49
ANEXOS.....	52

## INTRODUCCIÓN

Criddle Cristina (2020). Hace mención que la tecnología está presente en la vida cotidiana. Por medio de los dispositivos las personas están en contacto con sus amigos y familiares, además ayuda a educar, dar entretenimiento a sus hijos. En los últimos años la tecnología ha permitido que la gente pueda trabajar desde sus casas. Aunque esto ha generado un agotamiento digital para la gente que tiene que utilizar las pantallas en la mayor parte del tiempo. Al estar mucho tiempo frente a los dispositivos genera problemas de salud.

Los dispositivos electrónicos como los celulares, tablets, computadoras, entre otros, hoy en día son herramientas muy indispensables para personas de todas las edades, en la realización de las diferentes tareas en las escuelas, colegios, universidades, incluso para los trabajos en las oficinas y otras necesidades. Se aprovecha al máximo estos aparatos, ya que son de gran ayuda, además del trabajo, también es empleado para los momentos de relajación, ocio y descanso, cuando se quiere ver películas, jugar en línea o solo para enviar mensajes a los amigos.

En esta era tecnológica han sido muy útiles estos dispositivos ya que permite la comunicación, la interacción con las demás personas, sean locales, nacionales e internacionales. Mediante la comunicación se transmite sentimientos, emociones, el intercambio de opiniones o cualquier otro tipo de información.

La tecnología está al alcance de todas las personas, desde niños hasta personas de la tercera edad. En diferentes lugares se ve la utilización de estos dispositivos, dentro de los hogares, los aparatos digitales no son la excepción, cada miembro de la familia emplea mucho tiempo frente a una pantalla digital, pone mucha atención, gasta recursos económicos en la adquisición de estos aparatos.

El emplear estos dispositivos en las diferentes necesidades de una manera equilibrada, está muy bien, pero el uso excesivo de estos aparatos ya trae consecuencias muy graves, ya que crea mucha dependencia, el sedentarismo e incluso problemas de salud tanto física como intelectual. Es muy importante conocer los diferentes problemas que conlleva este exceso, el saber cómo afrontarlos y buscar mejores soluciones para poder tener un autocontrol en el tiempo libre.

En el primer capítulo, está la formulación del problema que parte del interés particular que causa para la investigación y la solución a darse para dicho problema. Los objetivos, lo que se quiere hacer, la meta que se quiere conseguir en este proyecto. La justificación, en la que se describe de manera detallada sobre el por qué del presente proyecto. Con diferentes argumentos se aspira justificar la importancia de esta propuesta, partiendo de lo vivencial, de la experiencia como docente en una escuela.

En el segundo capítulo se explican los antecedentes a partir de las investigaciones realizadas en diferentes materiales impresos o digitales. Existe mucha información científica sobre el uso excesivo de los dispositivos móviles, las consecuencias gravísimas que se crean en la salud de los estudiantes menores a 18 años. Los cambios que se han dado en los niños y niñas y adolescentes son la obesidad, mala alimentación y los estilos de vida sedentarios. Además, el tiempo empleado frente a las pantallas digitales se ha asociado a los cambios en la dieta que influyen en el aumento de peso.

En el tercer capítulo, se presentan las propuestas que invitan al cambio de vida para los niños y niñas, mediante diferentes actividades que los podrían desarrollar en la escuela o en la casa, con lo cual podrán invertir el tiempo de manera adecuada y divertida, siendo acompañados por la familia y el medio que les rodea. Es muy importante aprovechar al máximo el tiempo libre, haciendo diferentes cosas, sin imponer un horario en el que esto pudiera traer un recuerdo de lo que hacen en la escuela. Un tiempo en

el que todos los miembros de la familia sean parte activa de la diversión y del descanso, evitando así la monotonía y el aburrimiento de los estudiantes.

Como conclusión se puede decir que el uso excesivo de los dispositivos móviles crea un perjuicio en el desarrollo físico, cognitivo y social de los niños. El tiempo que emplean frente a las pantallas es demasiado, aquí es donde debe haber la intervención activa de las madres y los padres para que puedan controlar este mal hábito que perjudican a los niños en edad escolar, incentivando a participar de otras actividades diferentes de recreación saludable, evitando el uso de cualquier dispositivo, para aprovechar al máximo el tiempo libre y fomentar una vida saludable. Las actividades propuestas son de fácil acceso para los estudiantes, ellos pueden interactuar con sus compañeros, divertirse, su participación es activa, además, favorece el desarrollo de las diferentes destrezas motrices, aporte en el bienestar de su cuerpo, porque permite la relajación y disminuye la ansiedad.

Las recomendaciones de las actividades propuestas son adecuadas para los niños en edad escolar, fáciles de practicarlas y crea un entorno agradable para ellos. Incentivar a los estudiantes para que se mantengan físicamente activos es importante para su salud, porque no solo aporta beneficios físicos y bienestar emocional, sino que se sentirán más hábiles y activos en su en su etapa de desarrollo. Las actividades con los que se trabajaría en la escuela, podrían replicarlo en la casa, permitiendo la integración de toda la familia. De esta manera se disminuye la dependencia del uso de los dispositivos digitales de los niños y también la interacción entre los miembros de toda la familia.

## **CAPÍTULO I:**

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

#### **1.1 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

Pérez Rolando (2022). El uso excesivo de las pantallas digitales genera problemas como la falta de sueño, dependencia y estrés en las personas, estas situaciones afectan la salud mental. Lo que no ayuda en sus estudios o trabajo, por el contrario, permite que provoque adicción hacia los dispositivos.

El problema causado en los aprendizajes es la afectación en la salud de los niños por el excesivo uso de las pantallas digitales. En esta época moderna, las pantallas digitales juegan un papel muy importante dentro de la sociedad, en la que se encuentran personas de toda edad, desde los niños hasta la gente adulta, debido a que en estos últimos tiempos se ha incrementado de manera sorprendente la utilización de estos aparatos. Por desconocimiento, tanto los padres como las personas que pasan con los niños han permitido el uso de estos aparatos a tempranas edades. Pasar mucho tiempo frente a las pantallas digitales ha traído consecuencias muy graves en la salud como el sedentarismo, aumento de peso, mala alimentación, sueño, entre otros síntomas, ya que esto ha influido en el normal desarrollo de los niños y de las niñas, incluidos los adolescentes. Por esta razón, se debe sensibilizar a la población ecuatoriana, sobre todo a nivel local sobre esta problemática, los efectos negativos y las consecuencias gravísimas que conlleva el uso excesivo de las pantallas digitales en menores de edad.

El uso de estos dispositivos pueden ser llamativos para los niños y niñas, algo que les divierte mucho, pero también pueden ser grandes distractores en el proceso de aprendizaje de los mismos. También hay otras complicaciones cuando estos aparatos son usados de manera excesiva, tales como

problemas emocionales y conductuales que se ven afectados en el crecimiento de los infantes.

Diferentes estudios indican sobre el uso excesivo de estos medios digitales en la que están asociados el retraso cognitivo en funciones ejecutivas del lenguaje, el desarrollo socioemocional, el tiempo que pasan frente a las pantallas digitales van en aumento, pero son restadas las posibilidades de pasar más tiempo con la familia, en interacción y en diversión. También se la relaciona con mayor obesidad y riesgo cardiovascular, incrementando las horas por día frente a las pantallas digitales.

Otro punto desfavorable es el problema en la pérdida de sueño. En investigaciones hechas, se revelan que niños entre 6 y 12 meses expuestos en mayor tiempo frente a las pantallas digitales han tenido un menor tiempo de sueño que los que no fueron expuestos. Además, hay otros estudios que revelan que la luz azul emitida por los dispositivos tiene un efecto negativo en la vista, llegando incluso a la pérdida paulatina de éstos en la etapa de desarrollo de las personas hasta la edad adulta.

Además, otros estudios revelan lo grave de esta situación, la dependencia a las pantallas digitales interfiere negativamente en el desarrollo cognitivo, como en la memoria a corto plazo y como tal el bajo rendimiento académico en los niños y niñas que son expuestos sin ningún control. Este problema también ha afectado el lenguaje en los niños de hoy en día, que giran en torno a las redes sociales, a los juegos, a las series de televisión, etc.

Las pantallas digitales se han vuelto un gran distractor para los niños y adolescentes, les hacen perder el tiempo valioso, que los podrían aprovechar realizando otras actividades recreativas, y que les ayudaría mucho en su desarrollo en la etapa escolar. Por la falta de supervisión en los hogares, los niños

no duermen lo suficiente, la consecuencia de ello es que llegan a las aulas con mucho sueño y se quedan dormidos, o lo peor es que llegan atrasados al salón de clase, distraendo al resto de compañeros, sin contar los materiales que se olvidan para trabajar.

Estos aparatos electrónicos cuando son bien utilizados y bajo estricto control de los representantes a los hijos, pueden llegar a ser muy útiles, convirtiéndose en las herramientas adecuadas de apoyo en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Como fuente de aprendizaje, porque brinda la información y conocimientos necesarios, mejora la atención, memoria o el cálculo mental. Muchas de las aplicaciones están diseñadas para brindar apoyo, despertando el interés por aprender mediante herramientas atractivas y lúdicas.

Otro de los beneficios de las pantallas digitales cuando es debidamente supervisada es que los contenidos son adaptados a un nivel de comprensión y motricidad, esto genera provechos en su utilización, llegando a ser incluso motivadores, despertando la curiosidad por investigar, profundizar el tema, siempre recordando sobre el tiempo establecido para el uso de los aparatos digitales.

El internet hoy en día se ha convertido en una herramienta indispensable en muchos hogares, porque se necesita consultar diferentes temas, pero también se le debe prestar mucha atención y cuidados sobre su uso, ya que puede convertirse en un enemigo mortal en nuestra propia casa, si no hay restricciones en lo que están viendo en las pantallas, incluso pueden ser víctimas de ataques cibernéticos. Otra de las desventajas de estar frente a las pantallas es que causan enfermedades como el dolor de espalda, fatiga, entre otros problemas graves que afectan a la salud tanto física como psicológica.

Los videos juegos en los dispositivos electrónicos también se han convertido en un gran problema, porque los estudiantes pasan mucho tiempo frente a las pantallas, sin ver las consecuencias graves que acarrearán estas prácticas, crea la obesidad, el sedentarismo, el cansancio y la fatiga entre otros. Además, el contenido de los mismos afecta su cerebro, porque hay mucha violencia y dependencia a esos juegos electrónicos. Los padres de familia no se enteran incluso cuando sus hijos no duermen por estar jugando en las noches, todo esto se ha convertido en un problema para los niños y niñas y también para los representantes.

## **1.1 Objetivos de la Investigación**

### **1.1.1 Objetivo General:**

- Diseñar la propuesta de un taller con actividades al aire libre para la prevención del uso de dispositivos electrónicos en niños de cuarto de básica de la Escuela de Educación Básica Fiscal “Manuel Adrián Navarro” en el año lectivo 2022-2023.

### **1.1.2 Objetivos Específicos:**

- Identificar los diferentes problemas académicos que genera el uso de las pantallas digitales en los niños de la Escuela de Educación Básica Fiscal “Manuel Adrián Navarro”
- Recordar la importancia del tiempo que los niños deben emplear en las diferentes actividades al aire libre para evitar la dependencia del uso de las pantallas digitales.
- Organizar un taller para la prevención del uso de dispositivos electrónicos en niños de cuarto de básica de la Escuela de Educación Básica Fiscal “Manuel Adrián Navarro”

## **1.2 Justificación de la Investigación**

El presente proyecto investiga las causas y consecuencias que producen el uso excesivo de las pantallas digitales y cómo afecta en la salud de los niños y niñas. Numerosos estudios señalan que el uso excesivo de medios digitales se ha asociado a un mayor retraso a nivel cognitivo en funciones ejecutivas, del lenguaje y de desarrollo.

Es importante conocer que el uso de pantallas y medios digitales son efectos negativos en el sueño. La luz azul emitida por este tipo de dispositivos tendría un efecto dañino sobre la liberación de melatonina endógena, lo que podría afectar a la vista.

La propuesta para solucionar esta problemática es realizar un taller de capacitación para el buen uso y organización del tiempo en los niños y niñas con juegos y actividades que pueden realizar al aire libre, actividades que puedan realizar en su tiempo libre, como estar con sus amigos, hacer deporte, estar en danza, en pintura o dibujo, manualidades, que les puedan ayudar al desarrollo saludable del cuerpo y de la mente.

Esta propuesta es de gran beneficio para que la salud de los niños y niñas mejore, que no sean personas dependientes de las pantallas digitales, que no se presente el sedentarismo, la obesidad y el sobrepeso; al participar en actividades alternativas a las usuales los niños pueden mejorar incluso en su rendimiento académico, siendo más activos, más despiertos y constructores de su propio aprendizaje. De esta manera se podrá contribuir de manera positiva al buen desarrollo de los niños y niñas en su etapa escolar.

## **CAPÍTULO II: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

### **3. 1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN**

La propuesta de intervención para la prevención de conductas de dependencia a las tecnologías (dirigido a niños y niñas de 0-3 años), de Elisa Crego López (2020) tiene como objetivo diseñar un programa de intervención para prevenir los problemas asociados al uso abusivo de las pantallas, frenar el uso excesivo de pantallas digitales, enseñar a convivir con las mismas y disminuir los síntomas asociados que se presentan en los menores y evitar los mayores riesgos que pudieran poner en peligro su integridad emocional y física. Con una intervención adecuada se podrá eliminar la dependencia conductual, situaciones desagradables y otros síntomas que pudieran afectar en el desarrollo de los menores. Para obtener los resultados se desarrolla un cuestionario de elaboración propia para que los expertos de la materia evalúen la capacidad de intervención y de esta manera generar un cambio. Los resultados indican que el programa serviría para disminuir los síntomas asociados al uso de las pantallas digitales. Se puede concluir que el programa pretende trabajar con la familia y el menor afectado por el abuso de las pantallas digitales y que como consecuencia se ve afectado su desarrollo.

Uso de pantallas electrónicas en niños y niñas de edad preescolar: una mirada descriptiva de la realidad en tres provincias de la región del Maule. Rocío Melissa Alexandra Astudillo Villarroel & Nicolás Ignacio Toledo Cabello (2019). El objetivo es caracterizar la visualización y el uso de pantallas digitales en niños y niñas preescolares de entre 0 meses y 5 años, pertenecientes a las provincias de Linares, Talca y Curicó de la región del Maule. Esta investigación es de tipo descriptiva, ya que informa de manera detallada la visualización y el uso de pantallas digitales en niños de edad escolar, es decir, debido a la escasa literatura y el creciente impacto supuesto de este fenómeno, se buscó identificar qué

ven, qué uso le han dado a la pantalla, cuándo las utilizan, cuánto tiempo pasan frente a ellas, entre otras, la manera de comprender cómo la tecnología es parte de la vida cotidiana de los niños y niñas. Esto permitirá dar un primer paso en el estudio de la relación de niños y la tecnología digital. En los resultados obtenidos en este estudio se puede ver brevemente la inclinación de que a mayor edad el niño visualiza más horas en la pantalla, esto porque claramente se ve la frecuencia de horas que pasan frente a ella. Como conclusión se puede decir que el uso de pantallas digitales ha sido un fenómeno muy frecuente en la mayor parte de la población, además que la literatura revisada ha demostrado que tiene efectos negativos como positivos en el grupo de edad de niños escolares. La investigación permite realizar nuevos aportes al conocimiento científico, iniciando con una caracterización para posteriormente y en base a los resultados llevar a cabo diversos tipos de análisis como, por ejemplo, correlaciones. Asimismo, existe un evidente impacto a nivel aplicado, puesto que, a partir de dichos datos, diversas instituciones o profesionales podrán elaborar pautas de uso saludable que ayuden a controlar el uso excesivo de dichas pantallas electrónicas.

¿Influye en el desarrollo infantil, el tiempo de pantalla frente a los dispositivos electrónicos?

María del Pilar Rebollo Muñoz (2020). El objetivo general de este trabajo es describir la influencia del tiempo de pantalla frente a los dispositivos electrónicos en el desarrollo infantil. La estrategia de búsqueda consiste en una revisión bibliográfica de los artículos publicados en las bases de datos de ciencias de la salud. La búsqueda de la información se ha hecho hace tres años. El primer paso de esta estrategia fue buscar en la base de datos, para poder plantear la pregunta. Una vez que se planteó, se definieron los objetivos a los que se quiere dar respuesta. Luego de aplicar los criterios de inclusión y exclusión, eliminar los repetidos y realizar la lectura de título y resúmenes, se obtuvieron un total de 31 artículos, excluyendo un total de 199 artículos. Se procedió a una lectura completa de éstos seleccionando

finalmente 23 artículos que formarán parte del trabajo realizado. A lo largo de esta conclusión, reflexionaremos sobre los aspectos de las áreas del desarrollo infantil que, influidas por la exposición a las pantallas, pueden modificarse promoviendo un estilo de vida saludable. Los niños crecen y se desarrollan rodeados de pantallas. Un uso inadecuado de ellas en la infancia puede provocar alteraciones en muchas de las áreas del desarrollo infantil. Por ello, debemos trabajar para encontrar el equilibrio entre las tecnologías, reduciendo la exposición a estas pantallas en la población infantil, los impactos que éstas provocan en su desarrollo y promoviendo estilos de vida saludable.

Exceso de peso en escolares relacionado con horas frente a pantalla, horas de sueño y consumo de alimentos altamente energéticos en cuatro escuelas primarias de Irapuato. Claudia Talavera Espinoza (2019). El objetivo es determinar la asociación entre las horas frente a pantalla, horas de sueño y consumo de alimentos altamente energéticos y sobre todo que provocan el exceso de peso en niños escolares. Estudio analítico, observacional, transversal y prospectivo de la relación entre los estudiantes de las escuelas primarias públicas y privadas. Se muestran las correlaciones entre las variables antropométricas con la duración del sueño por mirar durante muchas horas la televisión, los videojuegos y consumir los alimentos energéticos. Débilmente correlacionado inversamente con el peso corporal, y la duración del sueño semanal. En este estudio, los niños normales y con sobrepeso no difirieron en el tiempo de pantalla y el tiempo de sueño. Los niños con peso normal tenían un 19 por ciento más de probabilidades de comer cereales azucarados, mientras que los niños con sobrepeso tenían un 19 por ciento más de probabilidades de consumir jugos de frutas artificiales. El peso y la duración del sueño semanal se correlacionaron inversamente de forma débil.

Efectos de la Exposición a Tecnologías de Comunicación en el Desarrollo Neurocognitivo de los Niños. Nicolle Johana Maury Tapias & Moisés Peña Martínez (2022). El objetivo es describir los efectos

de la exposición a tecnologías de comunicación en el desarrollo neurocognitivo de los niños. La investigación realizada se llevó a cabo utilizando una revisión sistemática. El impacto de las tecnologías de la comunicación en el aprendizaje está directamente relacionado con el proceso de atención, directa e indirectamente experimentan un rápido desarrollo negativo.

El efecto del uso excesivo de la tecnología sobre la memoria, según el análisis, ha experimentado un rápido crecimiento e influye en el desarrollo, porque los medios tecnológicos brindan una información variada, afecta la forma en que almacenamos, recuperamos y retenemos el conocimiento. Al dar uso de manera excesiva e indiscriminada, es posible comprender los efectos y consecuencias que tienen los niños en la capacidad de pensar y razonar, porque además del efecto negativo en su desarrollo, afecta el funcionamiento de los niños y niñas, por ejemplo, en los procesos de atención, actividades mentales complejas, retención de temas y conexiones neuronales.

Las tecnologías de la comunicación y el uso excesivo de las mismas dan lugar a una gran cantidad de efectos negativos, los cuales están interiorizados por muchos factores importantes, por lo que es necesario continuar investigando para identificar y luego analizar cada efecto sobre el desarrollo neurocognitivo.

Impacto de los videojuegos en el proceso de enseñanza aprendizaje de los niños de 3 a 4 años, de Nancy Alexandra Flores Jácome (2022) tiene como objetivo analizar la relación de los videojuegos en el proceso de enseñanza aprendizaje de los niños 3 a 4 años de la Unidad Educativa “Alberto Enríquez” de la ciudad de Atuntaqui. Los resultados destacados se enumeran y se muestran con las mediciones, la frecuencia y los porcentajes proporcionan una información esencial para la consecución de la

información. Las herramientas utilizadas están diseñadas en base a escalas, donde cada pregunta es clara, organizada y pertinente, para que sea fácil de entender y las respuestas sean precisas. Además de contar con todos los procedimientos necesarios para aplicar dicha herramienta al dispositivo ya especificado. El estudio actual es significativo porque se puede usar un modelo de revisión de la literatura para establecer una base de referencia y un apoyo de buenas prácticas para el uso de videojuegos en niños de edad escolar. Se puede concluir que estos aparatos tienen aspectos positivos como negativos, lo positivo es que actúan como herramientas de apoyo en el proceso educativo para ayudarnos a desarrollar habilidades, entre lo negativo es que los niños pasan demasiado tiempo y en algunos casos se vuelven adictos, muestran violencia, comportamiento agresivo y sobrecarga de estrés.

## **2. 2 BASES TEÓRICAS:**

Los padres al permitir el uso de la pantalla, es como si les dieran comida chatarra a sus hijos: en pequeñas dosis no es tan malo, pero en exceso tiene consecuencias. En concreto, cómo les afectaría el tiempo que pasan delante de pantallas: televisión, ordenadores, videojuegos, tabletas, móviles. El excesivo tiempo frente a la pantalla puede tener consecuencias graves para el desarrollo de los niños.

“Un nuevo estudio asocia el uso de pantallas con un peor desarrollo de los niños”, 2019. Al estar frente a las pantallas durante mucho tiempo los niños pueden perder las oportunidades muy importantes como desarrollar las habilidades sociales, motoras y de comunicación. Los daños ocasionados por este exceso frente a las pantallas y estar de manera inmóvil es que se hacen sedentarios, debido a que no practican ejercicios físicos como caminar, correr saltar, entre otras actividades que involucren movimientos físicos en el niño y que además retrasa en su desarrollo. Cuando el niño pasa mucho tiempo frente a las pantallas se ven afectados los momentos con su familia y con sus amistades, porque no

permite la comunicación y el sano esparcimiento con los de su entorno, por lo que es muy importante que los niños socialicen con sus pares, porque ayuda a fomentar un crecimiento adecuado.

Carrasco et. al. (2017) en su artículo “El uso de dispositivos móviles por niños: Entre el consumo y el cuidado familiar”, señala que los niños y niñas dan uso de los dispositivos móviles para juegos que están de moda, ver videos, canciones y películas. Los padres mencionan que sus hijos invierten tiempo en los recreos para escuchar música y cantar. Los padres y sus hijos hablan del uso de redes sociales, entre los más frecuentes son Facebook, WhatsApp y Twitter. El uso que hacen en las redes sociales es variado, los hijos y los padres chatean, crean grupos en Facebook y el manejo en otras redes. Muchos crean la cuenta solo por tenerla, por el simple hecho de abrir una, sin dar uso permanente a los mismos, quizá por seguir una moda estándar al tener una cuenta. Los niños crean una cuenta y no utilizan. Estos medios como el Facebook y WhatsApp los emplean con el fin de buscar más amigos y la posibilidad de chatear con ellos. Los niños y los adultos también hablan de la fotografía, es decir, tomarse fotos como selfis, subirlos a las redes sociales para compartir con amigos y familiares.

Una de las normas de las instituciones es, que los estudiantes no deben llevar teléfonos móviles, pero cuando hay fechas importantes como celebraciones especiales, solo allí tienen permisos especiales, donde pueden sacarse fotos con sus amigos, del evento, de las actividades importantes realizados en el colegio. Incluso en eventos como casas abiertas donde pueden hacer uso de los aparatos móviles, porque constituye una herramienta muy importante para el trabajo individual y grupal, que se pueda presentar el mejor trabajo haciendo uso de los aparatos móviles.

En base a las investigaciones hechas por los autores Carrasco et al., 2017, en su artículo “El uso

de dispositivos móviles por niños: Entre el consumo y el cuidado familiar”, las madres han mencionado que las niñas son las que más utilizan las redes sociales para chatear con sus amigas, mientras que los niños utilizan los aparatos móviles para descargar juegos que estén de moda. Además, los padres y sus hijos utilizan servidores web para poder buscar información que les servirá para sus tareas. También el uso frecuente del internet es para buscar diferentes gustos como escuchar música, buscar videos educativos, de entretenimiento, etc. De esta manera los niños y sus padres usan la tecnología como herramientas en el proceso de aprendizaje de forma autónoma.

Actualmente, el uso de dispositivos móviles se ha generalizado al interior de las familias, atravesando todas las escalas sociales y rangos etarios, en particular desde muy corta edad (Waisman et al., 2018; Zimmerman et al., 2007). Aunque la televisión es el medio más utilizado, las pantallas de dispositivos móviles también ocupan un tiempo considerable. Entre niñas y niños de 6 meses a 5 años, antes de los 2 años el 80,3 % de los participantes miraba televisión y el 37,4 % utilizaba pantallas táctiles con asistencia.

Rodríguez y Estrada (2021). Aunque se registró una diferencia significativa respecto de la tenencia de aparatos electrónicos entre los hogares de mayores y menores ingresos, prácticamente todas las familias poseían televisores y teléfonos inteligentes (o smartphones). Otro hallazgo interesante es que las madres que cuentan con estudios superiores prefieren dedicarle mayor tiempo a la lectura. En una investigación realizada por Zimmerman et al. (2007), a los 3 meses de edad alrededor del 40 % de los niños veía televisión, DVD o videos con regularidad, mientras que a los 24 meses dicho porcentaje ascendía al 90 %, siendo los 9 meses la edad el inicio del uso de medios digitales. El tiempo promedio de exposición diaria era de 1 hora por día para los menores de 12 meses y de más de 1,5 horas a los 24

meses.

Si bien aún no se ha logrado clarificar de qué manera afecta el uso indiscriminado de pantallas en los procesos madurativos, se ha demostrado que la exposición temprana a la televisión se asocia con problemas de atención en los años siguientes (Christakis et al., 2004). Algunos investigadores (Li et al., 2020) han logrado asociar el uso excesivo de pantallas en niñas y niños con indicadores de salud física, conductual y psicosocial, mientras que otros han sistematizado los hallazgos de diversos estudios para discriminar cuales son las variables que se correlacionan más específicamente con los hábitos de uso de los medios digitales durante la infancia (Duch et al., 2013).

Ciertos estudios (Radesky y Christakis, 2016) incluso advierten sobre la necesidad de acompañamiento por parte de los adultos antes de los 2 años, a fin de seleccionar contenidos y establecer límites de exposición. Dicha dinámica debe incluir la posibilidad de explorar el mundo circundante para desarrollar las correspondientes habilidades cognitivas, sensoriales y lingüísticas (Waisman et al., 2018).

Adapted from *Beyond Screen Time: A Parent's Guide to Media Use* (Copyright © 2020 American Academy of Pediatrics). El artículo “Estar constantemente conectado: beneficios y efectos nocivos del consumo digital en niños y adolescentes”, hace mención que estar conectados a los dispositivos digitales de manera constante puede presentar efectos nocivos en niños y adolescentes, siendo esto un gran problema para ellos y su familia. Al estar expuestos mucho tiempo se crean consecuencias negativas, por lo general utilizan diferentes dispositivos digitales como la televisión, los videojuegos, las computadoras, los teléfonos inteligentes y otras pantallas, así como el acceso a redes sociales y videos. Los dispositivos digitales pueden afectar a los niños y jóvenes, su bienestar y la forma en que aprenden, piensan y se comportan. Por lo tanto, es importante comprender los riesgos y beneficios

de usar el dispositivo y equilibrarlo en su hogar. Desde el inicio de la pandemia, el uso de pantallas entre los niños y adolescentes ha crecido más rápido, en comparación con los años anteriores. Durante la pandemia los niños y las niñas de entre 8 y 12 años pasaban un promedio de cinco horas cada día frente a las pantallas digitales consumiendo diversos tipos de contenidos. En los adolescentes, va en aumento, esto es más de ocho horas al día. Entre los adolescentes, el 79 % ha usado las redes sociales y los videos en línea al menos una vez a la semana, y el 32 % utilizan constantemente el YouTube. Casi dos tercios (65 %) de los adolescentes ven la televisión todos los días, el 64 % ve videos en línea y el 43 % juega en un teléfono inteligente o tableta todos los días. Los adolescentes pasan de 6,5 a 7,5 horas al día en pantallas de entretenimiento. El 71 % de los padres con niños pequeños (menores de 12 años) se preocupan que sus hijos pasen demasiado tiempo frente a las pantallas.

Beneficios y riesgos para los niños y jóvenes con el uso de equipos electrónicos:

Beneficios:

- Presentar nuevas ideas e información.
- Sensibilizar sobre temas y eventos actuales.
- Promover la participación pública.
- Ayudar a los estudiantes a colaborar con otros en tareas y proyectos.
- Mantenerse conectados con familiares y amigos, sin importar dónde viven.
- Mejorar el acceso a las redes de apoyo, en particular para las personas con algunas enfermedades o discapacidades.
- Ayudar a promover la salud y los comportamientos saludables y adecuados, como dejar de fumar o comer sano.

## Riesgos:

- **Problemas para dormir:** El uso de pantallas puede interrumpir el sueño. Los niños y adolescentes que pasan más tiempo en las redes sociales o duermen con dispositivos móviles en la habitación, ellos tienen mayor riesgo de tener problemas de sueño. Incluso los bebés pueden verse sobreestimulados por las pantallas y perder el sueño que necesitan para crecer. La exposición a la luz (especialmente a la luz azul) y al contenido irritante de las pantallas puede retrasar o interrumpir el sueño y tener un impacto negativo en la escuela.
- **Obesidad:** El uso excesivo de pantallas y la presencia de un televisor en la habitación aumentan el riesgo de obesidad. Ver la televisión más de 1,5 horas al día es un factor de riesgo de obesidad en niños de 4 a 9 años. Los adolescentes que ven más de 5 horas de televisión al día tienen 5 veces más probabilidades de tener sobrepeso que los que ven de 0 a 2 horas al día. Los comerciales de comida y los refrigerios mientras miran televisión pueden contribuir a la obesidad.

Los niños que abusan de las pantallas tienen menos probabilidades de realizar una actividad física saludable en las instituciones, siendo incluso objeto de burlas de parte de sus compañeros. Consecuencias que se aparecen por la falta de control en el uso excesivo de pantallas digitales y que crean diferentes problemas en el desarrollo normal de los niños.

- **Retrasos en el aprendizaje y las habilidades sociales:** Cuando los bebés o niños en edad preescolar ven demasiada televisión, pueden experimentar retrasos en la atención, el pensamiento, el lenguaje y las habilidades sociales. Las razones pueden ser que no hay esa relación con sus padres y los demás

miembros de su familia. Cuando los padres dejan la televisión encendida o pasan mucho tiempo en sus dispositivos digitales pierden momentos muy valiosos para compartir con sus hijos y ayudarlos en la etapa de crecimiento.

- Impacto negativo en el rendimiento escolar: Los niños pasan el tiempo viendo contenidos de entretenimiento mientras realizan otras actividades, como los deberes, esto genera una distracción en lo que está haciendo y es la razón por el bajo rendimiento.
- Problemas de comportamiento. La violencia en la televisión y las pantallas grandes como el cine puede provocar problemas de conducta en los niños.

Excesiva exposición a las pantallas, frenan el desarrollo cognitivo y físico de los niños y niñas, aparece la alteración en la conducta alimentaria y cambios en su sueño. Además, puede provocar trastornos del lenguaje en los más pequeños, problemas en la visión como: fatiga, sequedad ocular, entre otros problemas.

El uso de estos dispositivos digitales debe ser supervisado por el adulto, porque los niños pueden pasar muchas horas frente a las pantallas si no hay el debido control de parte de sus tutores, incluso el uso del internet debe ser supervisado, porque no están preparados para recibir mucha de la información que brindan las redes sociales. Como recomendación es bueno no permitir que haya pantallas digitales en las habitaciones de los niños y niñas, porque pueden ser víctimas de cualquier ataque cibernético, lo que causaría dificultades graves en el desarrollo de los niños.

La exposición a mucha violencia puede generar problemas de comportamiento en su hogar, en la

escuela, presenta problemas para dormir adecuadamente, incluso puede tener pesadillas, lo que genera dificultad en su salud, porque lo recomendable para su buen rendimiento en el día es que pueda dormir las ocho horas completas. La televisión y los videojuegos muestran contenidos sexuales y el consumo de sustancias como el alcohol, tabacos, entre otras sustancias nocivas para su salud. Los niños que son propensos a ver estos contenidos se pueden sentir tentados a probarlas a tempranas edades, así como llegar a mantener relaciones sexuales de manera precoz.

## **CAPÍTULO III:**

### **PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA**

#### **3.1. Descripción de la Propuesta**

Los niños en edad escolar tienen acceso a las nuevas tecnologías en diferentes aparatos digitales como los celulares, tablets, portátiles, computadoras de escritorio, etc., este uso excesivo ha modificado considerablemente sus rutinas, la manera de invertir el tiempo de descanso e incluso ha afectado las relaciones sociales con su entorno. Se ha creado un hábito en el uso de estos aparatos, ellos quieren pasar más tiempo delante de las pantallas porque allí encuentran diferentes tipos de entretenimiento como juegos, videos, imágenes que agradan a la vista y diversión de los mismos, llegando a perjudicarles en su desarrollo, salud y creatividad.

La manera de dedicar el tiempo a las pantallas ha afectado el desarrollo psicológico y la capacidad de aprender de los menores que se ha asociado directamente con diversas enfermedades como la obesidad, la diabetes, problemas de sueño, retraso en las habilidades sociales, entre otros. Además, perjudicando su vida incluso en la edad adulta, porque puede sufrir de enfermedades cardiovasculares,

hipertensión e infartos, debido a la falta de ejercicios, la falta de consumo de alimentos saludables y la falta de realizar diferentes actividades sin la utilización de las pantallas digitales.

La propuesta que se plantea es la realización de diferentes actividades para que los estudiantes inviertan mejor su tiempo, a la vez cuiden su cuerpo tanto interno como externo, estas actividades ayudarán al buen desarrollo físico, intelectual y social. Las actividades a desarrollarse pueden ser al aire libre, dentro del aula de clase o en los mismos hogares. Dentro de las actividades que se puede hacer son juegos como los bolos luminosos, de la cuerda, de balón prisionero, del pañuelo, de canicas con los pies, observando las estrellas, entre otros. Hacer deportes como el juego al fútbol, beisbol, basquetbol y otros más. También, otras de las actividades pueden ser las manualidades con materiales diferentes del medio que les rodea, permitiendo de esta forma que los niños y niñas se diviertan sanamente, se desarrollen de manera adecuada y en cada actividad que realicen se sientan muy felices.

Además, en la propuesta presentada a más de conocer las variadas actividades que pueden ser dentro o fuera del aula, los niños y niñas conocerán la importancia de mantener saludable su cuerpo, se incentiva al esparcimiento guiado a través de juegos lúdicos, con en fin de que los estudiantes esten en contacto con la naturaleza y su medio social que los rodea. Finalmente, podrán conocer las formas de cuidado para su cuerpo de una forma totalmente diferente.

### **3.2. Justificación de la Propuesta**

Desde el 2020, durante el confinamiento los niños y adolescentes han cambiado su rutina, al quedarse en casa durante meses no solo se volvieron sedentarios, sino que han centrado su atención al

uso de las diferentes pantallas digitales como celulares, tablets, televisores y ordenadores, su uso ha sido muy frecuente, ya sea por las tareas enviadas por sus docentes o por buscar un entretenimiento. El uso excesivo de estas dispositivos ha creado problemas en la infancia y la adolescencia, dejando como consecuencia la afectación en su salud y en su desarrollo normal.

El uso excesivo de los medios digitales tiene como efecto negativo el retraso a nivel cognitivo, lenguaje y de su desarrollo socioemocional, lo que afecta a la interacción con sus padres y familiares. Además, se crean problemas de obesidad y problemas de salud. Entre otros problemas también está la falta de sueño por pasar mucho tiempo frente a las pantallas y el daño es permanente en sus ojos como la reducción de su visión.

Los problemas graves que se presentan por el uso excesivo de los dispositivos digitales se plantea las diferentes actividades lúdicas que permitirá que los niños y niñas puedan ejercitarse, ya sea en el aula, al aire libre o incluso en sus propias casas. Estas actividades reducirán considerablemente el sedentarismo, porque tienen que estar moviéndose constantemente de un lugar a otro, fomenta el aprendizaje significativo en las aulas, una vez que ya se han divertido con las diferentes actividades propuestas, también crea en ellos el valor del respeto hacia si mismos, a los demás y a la naturaleza, cuidándolas, siendo parte activa de la protección al medio ambiente. Permite que mejore sus habilidades sociales con los demás niños, despertando la curiosidad y la creatividad en ellos, aumenta la felicidad en lo que hacen, de esta manera evitan el estrés, el nerviosismo, las diferentes enfermedades asociadas al sedentarismo, la frustración, elevando así su estado de ánimo.

Los deportes, los diversos juegos y las actividades recreativas son aquellos que contribuyen de

manera significativa en el desarrollo de las personas. Una buena utilización del tiempo libre es sinónimo de una actitud positiva de las personas que desarrollan las actividades de juego y diversión, permitiendo que tengan un logro en el equilibrio biológico, psicológico y social, dando como resultado una buena salud y una buena calidad de vida, que es un factor muy importante de la vida cotidiana.

Las actividades que se propone son beneficiosas para los niños y niñas, permiten que ellos sean parte activa de un verdadero cambio de rutina en sus vidas, se pretende eliminar la dependencia de los dispositivos electrónicos para incentivar otras alternativas en el uso del tiempo libre.

En los niños y en las niñas las actividades al aire libre se considera que son las menos populares, en comparación con la utilización de los medios tecnológicos, esta situación genera buscar estrategias de solución para desarrollar actividades diferentes y divertidas que involucren la sensibilización por el cuidado del cuerpo y el respeto del medio natural que les rodea. La finalidad del presente trabajo es que se pueda de alguna manera disminuir los índices del sedentarismo y aumentar las actividades al aire libre que pueden ser en el recreo o en la hora de aprendiendo a tiempo.

Los materiales que se disponen para la ejecución de las actividades al aire libre son de fácil acceso, se los puede encontrar en los huertos de la escuela como pueden ser palos, hojas, piedras, entre otros disponibles para dichas actividades con el fin de conseguir la participación de todos los estudiantes, de esta manera se ejecutará el trabajo colaborativo y participativo entre los estudiantes.

### **3.3. Objetivos de la propuesta**

#### **3.3.1. Objetivo General**

Desarrollar actividades recreativas, deportivas y de diversión en la institución educativa “Manuel Adrián Navarro”, que incentive a los niños y niñas el buen uso del tiempo libre mediante el juego lúdico y la prevención de algunas situaciones de riesgo para su salud en un futuro inmediato para poder crear una conciencia de una sana convivencia en el entorno escolar y familiar.

#### **3.3.2 Objetivos específicos:**

- Aplicar un taller mediante la participación activa de los niños utilizando las técnicas adecuadas para dar a conocer diferentes actividades que pueden hacer en el tiempo libre.
  
- Identificar beneficios que los niños y niñas podrán adquirir al finalizar el taller sobre las actividades de recreación en que participarán de manera activa.
  
- Establecer actividades de juego y recreación para los niños y niñas, presentando alternativas de juegos que pueden ser los tradicionales o los más novedosos de acuerdo a los intereses de los participantes.

### **3.4. Temporización de la Propuesta**

Las actividades planteadas están planificadas por sesiones, cada sesión tiene la duración de 45 minutos del horario pedagógico, se lo puede emplear en las horas del recreo o en las horas de aprendiendo a tiempo. Se lo realizará una sesión cada quince días en el Segundo Quimestre con el fin de cumplir con el horario planificado.

<b>Fases</b>	<b>Etapas</b>	<b>Tiempo</b>
Taller sobre los beneficios de las actividades al aire libre.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Organización del taller.</li> <li>- Realización del taller con los estudiantes.</li> </ul>	Segundo Quimestre
Presentación de diferentes alternativas para el uso del tiempo libre.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación de las diferentes actividades.</li> <li>- Dar a conocer la importancia del buen uso del tiempo libre.</li> </ul>	Segundo Quimestre
Crear juegos divertidos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar la creatividad para los diferentes juegos.</li> </ul>	Segundo Quimestre
Presentar juegos diversos, nuevos y divertidos al aire libre.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización de diferentes actividades que incluya la participación de todos los estudiantes.</li> </ul>	Segundo Quimestre

### **3.5. Beneficiarios de la Propuesta**

Los beneficiarios de la propuesta son los 33 estudiantes del Cuarto grado “D” de la institución educativa “Manuel Adrián Navarro”. Se propone una serie de actividades y juegos para incentivar el buen uso del tiempo en la escuela, además las actividades planteadas son sugeridas incluso para desarrollarlas en los hogares con las instrucciones adecuadas, de tal forma que se involucre a la familia.

Después de haber pasado un largo periodo en la pandemia, muchos niños y niñas han adquirido el hábito de estar mucho tiempo frente a las pantallas digitales, las consecuencias de estas prácticas han afectado las capacidades de concentración, aprendizaje, empatía, manejo de la frustración y el control de

impulsos que son habilidades necesarias para el desenvolvimiento social de los niños y niñas. Además, al estar mucho tiempo frente a las pantallas digitales traen consecuencias como el sedentarismo, con la probabilidad de llegar a ser niños obesos, con enfermedades como la diabetes y la hipertensión. Estos problemas se deben a la falta de ejercicios y el movimiento.

Los ejercicios y el movimiento diario mejora los músculos, los pulmones, el corazón, entre otros órganos del cuerpo. Al practicar deportes variados y hacer diferentes actividades los estudiantes pueden aumentar la resistencia, desarrollan músculos y huesos fuertes. Pueden dormir sin ningún problema. Mejorar la motricidad fina, en las que se incluyen también el equilibrio, la destreza y la flexibilidad y pueden desarrollar mejor las habilidades sociales.

Poder realizar actividades al aire libre significa poder ejercitar otras habilidades como correr, trepar, caminar libremente, etc. Muchas actividades que pueden hacer los niños y niñas para desarrollar la motricidad gruesa y que es importante para su buen desarrollo. Así también los estudiantes pueden disfrutar de las diferentes actividades que para la realización de las mismas se puede buscar un espacio único que permitan desarrollar las habilidades sociales y emocionales. En el desarrollo de estas actividades se puede emplear diferentes materiales, no necesariamente comprados, sino utilizando materiales que ofrece el medio que les rodea.

Las actividades presentadas a más de ser beneficiosas para los niños, también lo serán para sus padres y madres de familia, porque ellos estarán más tranquilos y menos preocupados tanto por los gastos que generaba el acudir al médico para chequeos, por presentarse enfermedades o problemas en su desarrollo.

### **3.6. Responsables con el adecuado desarrollo de la propuesta**

La responsable de las actividades presentadas es la docente de la institución educativa “Manuel Adrián Navarro”, quien aplica la propuesta; las autoridades del plantel quienes serán las encargadas de otorgar el permiso respectivo para la aplicación del presente trabajo. De igual manera estarán involucrados de forma indirecta los representantes que enviarán a sus hijos a la institución, sin olvidarse de los materiales solicitados. En cada sesión de trabajo los estudiantes salen del aula a realizar las actividades planteadas, esto fomentará que los niños y niñas tengan diferentes alternativas del sano esparcimiento en sus horas libres, además que entre pares haya ese gusto y agrado por compartir momentos únicos, que fortalece la creatividad, la participación en equipo y sobre todo incentiva la ejercitación y movimientos adecuados para una vida mucho más saludable.

### **3.7. Metodología de la Propuesta**

En esta propuesta planteada se utilizará la metodología activa, que permite a los estudiantes trabajar de manera colaborativa, participativa y activa, además facilita el desarrollo de la creatividad de los niños y niñas en las diferentes actividades planteadas para el sano esparcimiento y de esta forma puedan aprovechar al máximo el tiempo libre, sea en la escuela o en el hogar. Esta metodología proporciona a los alumnos un aprendizaje significativo, es decir, las actividades planteadas tienen una finalidad importante que es saber los beneficios que presentan en el desarrollo físico y psicológico de los estudiantes y en su círculo familiar.

La propuesta presentada es para un grupo de niños y niñas entre 8 y 9 años de edad del cuarto de básica en la institución fiscal mencionada. Las actividades que se plantean son en el tiempo de recreo o en una hora clase específica. Una vez fuera del aula, pueden recorrer los patios, los huertos y los espacios disponibles en la institución educativa para que reconozcan los sitios importantes que servirán para iniciar las actividades propuestas; además, podrán reconocer los materiales que se necesitarán para dicha ejecución. A través de estas herramientas observadas, los alumnos pueden adquirir habilidades y explorar los sitios de interés, sin olvidar que se amplían los conocimientos, gustos e intereses por lo nuevo que experimentan en el entorno escolar. Las actividades propuestas tratan de juegos espontáneos, participativos, colaborativos y activos.

Se da inicio con la presentación de un taller sobre los beneficios de las actividades en el tiempo libre y cómo aprovecharlos al máximo. Se pretende realizar de manera creativa y vivencial para todos los estudiantes del cuarto grado, se busca la participación activa de todos los presentes y que conlleve una experiencia positiva, una diversión asegurada, que favorezca las relaciones sociales, el trabajo colaborativo y activo entre los involucrados.

Los beneficios que se pueden apreciar: favorecer el desarrollo de las diferentes destrezas motrices, interaccionar con el entorno y jugar de manera activa, tanto individual como grupal, mejorar la percepción corporal, controlar los movimientos y el desarrollo de la coordinación y el equilibrio, fomentar la capacidad de concentración, lo que es muy importante a la hora de participar en los juegos y en otras actividades donde se necesita poner mucha atención en lo que hace.

La actividad debe estar detallado en todas sus partes y se propone realizarlo en seis fases o partes.

1. Presentación del taller
2. Reto creativo

3. Análisis del reto
4. Generación de ideas
5. Selección de la mejor idea
6. Presentación de las ideas.

En el taller los niños y niñas entenderán que pasar demasiado tiempo frente a una pantalla puede ocasionar la obesidad, dificultades para dormir, problemas crónicos del cuello y la espalda, depresión, ansiedad, calificaciones bajas en su rendimiento académico. Todos los niños deben limitar su tiempo de 1 o 2 horas al día frente a una pantalla digital. Los adultos también deben tratar de disminuir el tiempo frente a una pantalla fuera de su horario laboral y en sus momentos familiares.

Para poder ayudar a restringir el tiempo que su familia pasa frente a las pantallas digitales, se puede moderar el uso de los electrónicos, fomentar otras actividades y no debe permitir las pantallas en las habitaciones para evitar la dependencia y los problemas de salud en el cuerpo.

Las actividades propuestas se encuentran en la sección Anexos, es allí donde se detalla lo que se plantea, la interacción entre los niños y el medio que les rodea, el disfrutar del tiempo entre amigos, la diversión y los momentos únicos en la participación activa, logrando que su atención se centre en lo que hace, de esta manera se busca evitar la dependencia del uso de los dispositivos digitales. Para involucrarse en las actividades solo necesita de su disposición y voluntad, los materiales que puede tener se encuentran en su mismo entorno, solo es cuestión de buscar y estar muy animado para pasar momentos agradables.

### **3.8. Período de Ejecución de la Propuesta**

El período de ejecución será en el segundo quimestre del año lectivo 2022-2023 en la institución educativa “Manuel Adrián Navarro”. Se dará inicio con un taller para todos los niños del cuarto grado y

será presentado por quien realiza este trabajo.



Fuente: <https://todopmp.com/ciclo-de-vida-del-proyecto/>

### 3.9. Planificación de la Propuesta

A continuación, se presenta la planificación de la propuesta que será de beneficio para los estudiantes del Cuarto grado.



**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA  
DEL ECUADOR**

**AÑO LECTIVO:  
2022-2023**

**PROPUESTA DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS**

**1. DATOS INFORMATIVOS:**

Docente: Judith Lema

Grado:

4°

Paralelo:

D

**2. OBJETIVO:** Crear y desarrollar actividades recreativas mediante la participación colaborativa y activa de los niños y de las niñas para incentivar el cuidado y protección de su cuerpo.

**3. PLANIFICACIÓN**

<b>FASE</b>	<b>ETAPA</b>	<b>META</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>RESPONSABLES</b>	<b>TIEMPO</b>
Taller sobre los beneficios de las actividades al aire libre.	- Organización del taller. - Realización del taller con los estudiantes.	Presentar un taller sobre los beneficios de realizar actividades lúdicas.	- Presentación de una dinámica “Aprendiendo a alcanzar mis metas” - Introducción del tema con exhibición	Video: “10 actividades al aire libre para niños (con amigos y en familia)”	Judith Lema	Segundo Quimestre Semana 1

			de un video sobre los beneficios de las actividades lúdicas: “10 actividades al aire libre para niños (con amigos y en familia)” - Exposición de las actividades a desarrollar como juegos grupales o individuales.	Láminas		
Presentación de diferentes alternativas para el uso del tiempo libre.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación de las diferentes actividades.</li> <li>- Dar a conocer la importancia del buen uso del tiempo libre.</li> </ul>	Identificar las alternativas para el buen uso del tiempo libre.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentar afiches y cartulinas con imágenes sobre las alternativas del uso del tiempo libre.</li> <li>- Dialogar sobre lo que observó y hacer un comentario de lo que observó.</li> <li>- Identificar la importancia del uso del tiempo libre.</li> </ul>	Afiches Cartulinas con imágenes Láminas	Judith Lema	Segundo Quimestre Semana 2

<p>Crear juegos divertidos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar la creatividad para los diferentes juegos.</li> </ul>	<p>Incentivar la creatividad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Seleccionar los lugares del patio o del espacio verde.</li> <li>- Coger diferentes materiales del medio como hojas, palos secos, pétalos de las flores.</li> <li>- Busca cinco elementos de la naturaleza que pueden ser hojas, piedras o ramas y formar figuras, pueden ser animales u otras formas.</li> </ul>	<p>Juegos diversos Material del medio: hojas, ramas, piedras.</p>	<p>Judith Lema</p>	<p>Segundo Quimestre Semana 3</p>
<p>Presentar juegos diversos, nuevos y divertidos al aire libre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización de diferentes actividades que incluya la participación de todos los estudiantes.</li> </ul>	<p>Presentación de diferentes juegos para que se diviertan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lluvia de ideas sobre los diferentes juegos que se podrían aplicar en grupo.</li> <li>- Reconocer los juegos que se pueden aplicar.</li> <li>- Seleccionar los juegos.</li> <li>- Jugar: A la carrera de la oruga, limbo, piñata de agua, gallinita ciega,</li> </ul>	<p>Juegos variados</p>	<p>Judith Lema</p>	<p>Segundo Quimestre Semana 4</p>

			<ul style="list-style-type: none"><li>- Recordar las normas que se debe seguir para jugar en grupo o individual: No vale hacer trampa, el que pierde no se enoja y gana el que se divierte.</li><li>- Motivar a la participación de todos los estudiantes para los juegos.</li><li>- Presentar los juegos seleccionados.</li><li>- Jugar con los estudiantes.</li><li>- Al final, pedir la opinión de los estudiantes: cómo les pareció el juego, se divirtieron con sus amigos, jugarían en casa con su familia.</li></ul>			
--	--	--	---	--	--	--

### 3.10. Evaluación de la Propuesta

En la evaluación de la propuesta se plantea la lista de preguntas el cual están dirigidos a los estudiantes que participarán en el taller y las actividades al aire libre.

#### Instrumento para estudiantes

**Tema:** Propuesta de actividades para la prevención del uso excesivo de dispositivos electrónicos en niños de Cuarto grado de la Escuela de Educación Básica Fiscal “Manuel Adrián Navarro” del año lectivo 2022-2023.

**Objetivo:** Recolectar la información mediante la tabla de preguntas que sustenten y validen la propuesta de las actividades diferentes al aire libre, para crear hábitos saludables en los estudiantes.

**Instrucción:** Lea atentamente cada pregunta y seleccione la alternativa correcta en la hoja.

Marque con una equis (X) la respuesta que considere es la correcta.

N.º	ITEM	SI	NO
1	Considera que hacer actividades al aire libre brinda beneficios.		
2	Te has sentido presionado al realizar actividades en el patio.		
3	Recuerdas las reglas para participar en las actividades lúdicas.		
4	Consideras que se puede involucrar la familia en los diferentes juegos.		

5	Puedes utilizar material del medio para jugar con los amigos.		
6	Invitas a jugar a nuevos amigos.		
7	Inventas nuevos juegos para divertirte con tus amigos.		
8	Te gusta participar activamente en las actividades que propone tu profesora.		

## CONCLUSIONES

Las consecuencias muy graves que deja el uso excesivo de los dispositivos, afecta de manera directa a los niños y a las niñas. Pasar mucho tiempo frente a las pantallas digitales acarrear diferentes síntomas que perjudican su organismo, presentando enfermedades como la presión alta, depresión, sedentarismo, dolores musculares, entre otras más. Altera su salud, llegando a causar estrés, cansancio y desanimo por hacer cosas diferentes en los tiempos libres.

La aplicación del taller estimula la imaginación de los estudiantes, aprenden de una manera diferente y creativa los beneficios de las actividades al aire libre. Les permite compartir momentos agradables y también obtener experiencias únicas con personas afines a ellos. Las estrategias aplicadas permiten la concentración y la participación activa de todos los asistentes. En el desarrollo de actividades, ponen de manifiesto la creatividad y la imaginación, la libertad ayuda a crear los dibujos acerca de los beneficios que dan las actividades al aire libre. De esta manera favorece las relaciones, porque les permite abrirse y mostrarse como son.

A través de este taller creativo, los niños pueden ver la importancia del trabajo en equipo, ayuda a valorar el trabajo de cada compañero, pueden apreciar el potencial que tienen cuando realizan actividades de manera conjunta hasta llegar al objetivo planteado.

Los juegos al aire libre permiten que los alumnos sean personas activas, responsables con su propio cuerpo y personas sociales que dan el inicio al cambio en la utilización del tiempo libre, el cuidado y protección de sus vidas. Es de gran beneficio para todos quienes practican estas actividades, porque permite comunicarse con su entorno y crea un vínculo con sus amigos cuando

se lo hace en conjunto. Contribuye significativamente en el proceso de aprendizaje en los niños, porque permite desenvolverse de una mejor manera en su entorno mediante la expresión libre de ideas, pensamientos y emociones. Incentiva a la participación en las diferentes actividades recreativas que ayudan a desarrollar sus capacidades y habilidades.

De las actividades propuestas se beneficiarán tanto los niños como los docentes, porque permite la interacción con el entorno, mediante un aprendizaje activo, participativo y colaborativo que ayudará al desarrollo de su motricidad. Siendo los principales actores de su aprendizaje, por lo que serán favorecidos en la aplicación de las actividades lúdicas planteadas.

Por medio de los juegos los niños podrán desarrollar el trabajo colaborativo en las diferentes actividades planteadas y que desde el día en que se ejecute lo planeado, se podrá experimentar los cambios en los estudiantes al usar el tiempo libre en actividades de relajación, esparcimiento y de la sana diversión con sus compañeros y su docente.

Las actividades de juegos y recreación son variados y dinámicos, para la participación en los mismos no necesitan de materiales costosos, solo se necesita de la imaginación y las ganas de integrarse en el equipo. Los juegos tradicionales son excelentes alternativas para que los estudiantes se diviertan y también para que mantengan las tradiciones y costumbres de sus antepasados. Los recursos empleados son asequibles, se los puede conseguir fácilmente, ya que están al alcance de todos, incluso se puede utilizar materiales que se pueden disponer en la naturaleza como hojas secas, palos, piedras, entre otros materiales. Si quieren ser más innovadores, pueden crear sus propios materiales y de esta manera están asegurando la diversión.

## **RECOMENDACIONES**

Las actividades propuestas pueden ser aplicadas en los hogares, de esta manera se puede disminuir la dependencia a los dispositivos digitales tanto del niño como de los padres, porque permite la interacción entre ellos y la sana convivencia, también mejora su salud, incluso aprovechan bien los tiempos libres con su familia. Al ser esa parte activa, podrá mejorar sus habilidades y destrezas.

El taller que se presenta para los niños puede darse a los docentes e incluso a los padres para que conozcan la importancia de las actividades de los juegos, la recreación y ver las diferentes alternativas para pasar en los tiempos libres, tener momentos agradables con sus hijos, divertirse, entretenerse, tener el gusto de estar rodeado con sus seres queridos es lo más grandioso, en medio de tantas preocupaciones quedarse en casa o salir al parque, desarrollar algún tipo de juego es lo recomendable porque crea vínculos especiales e inolvidables. Sale de la monotonía, del aburrimiento y distraerse es muy saludable.

Es recomendable los juegos al aire libre para los alumnos porque les permite ser participantes activos, desarrollan hábitos de cuidado de su propio cuerpo y dan un buen uso del tiempo libre. Estas actividades lúdicas son beneficiosas porque al practicarlas crean buenas costumbres con la gente que los rodean, la comunicación con sus amigos y con sus familiares. Son participes de buenas ideas y pone de manifiesto sus emociones lo que permite que se conozcan más entre quienes les rodean.

Poner en práctica estas actividades son de gran beneficio para los niños y docentes, al estar participando en juegos y diversas actividades, los estudiantes gastan su energía, se divierten y están más descansados para cuando tengan que ir a su salón de clase puedan estar más tranquilos y con muchas ganas de aprender nuevas cosas de manera activa y ordenada.

Desarrollar las actividades de juegos y recreación con los niños y niñas con materiales que no son costosos, lo único que necesitan es la imaginación y la creatividad a la hora de dar buen uso en el tiempo libre. Pueden realizar diferentes actividades al aire libre, entre ellos pueden estar los juegos tradicionales que han venido de generación a generación y una mejor manera de rescatar las costumbres y tradiciones de nuestros pueblos es mediante la práctica de los mismos y de esta manera se asegura la diversión y la armonía con la naturaleza.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Andrade, A. G. El uso de las pantallas en niños: efectos y recomendaciones| UNIR (2022).

Andrade Chiriboga, M. E. (2022). *Desarrollo emocional infantil y disciplina positiva: una propuesta de talleres a los padres y la relación escuela familia* (Bachelor's thesis, PUCE-Quito).

Andreola, B. A. (1984). *Dinámica de grupo* (Vol. 19). Editorial SAL TERRAE.

Aparicio, D. S., Torres, B. J. F., Cedeño, E. D. V., & Aparicio, P. R. S. (2021). Los niños de era digital: estilos de aprendizaje y los retos de la participación. *RECIMUNDO*, 5(4), 37-44.

Arranz, J. D. (1995). *Juegos al aire libre. Educación Infantil y Primaria*. Madrid: Escuela Española, 1995.

Candelo, C., Ortiz, G., & Unger, B. (2003). Hacer talleres. *Una guía práctica para capacitadores, Colombia, Fondo Mundial para la Naturaleza (WWF), In went (DSE), Instituto para la Comunicación en Organizaciones*.

Creixell-Cabeza, C. (2014). *La educación infantil al aire libre, propuesta de intervención para segundo ciclo de infantil* (Bachelor's thesis).

Cerisola, A. (2019). El poder del juego: el rol del pediatra para promover el desarrollo en niños pequeños. *Archivos de pediatría del Uruguay*, 90(1), 25-28.

Pérez, R. (2022). Uso excesivo de dispositivos electrónicos puede provocar dependencia, falta de sueño y estrés señala experto de la UCR. [Publicación en página Web]. *Recuperado de: <http://www.iip.ucr.ac.cr/es/noticias/uso-excesivo-de-dispositivos-electronicos-puede-provocar-dependencia-falta-de-sueno-y>*.

Covarrubias Pizarro, P., & Marín Uribe, R. (2015). Evaluación de la propuesta de intervención

para estudiantes sobresalientes: caso Chihuahua, México. *Actualidades Investigativas en Educación*, 15(3), 206-237.

Fallas, M. P. F., Mora, E. J. R., & Castro, L. G. D. (2020). Impacto del tiempo de pantalla en la salud de niños y adolescentes. *Revista Médica Sinergia*, 5(06), 1-10.

Gómez Celis, L. M. (2022). Impacto de las redes sociales en niños, niñas y adolescentes.

Hueso, K. (2019). *Jugar al aire libre*. Plataforma.

Jenaro-Río, C., Castaño-Calle, R., & García-Perez Omaña, A. (2019). La experiencia de un taller para el fomento de la creatividad en niños de Primaria. *Arte, individuo y sociedad*, 31(4), 735-752.

López, A. B. V., Anaguano, J. F. S., Villacrés, G. M. M., & Gutiérrez, S. P. Y. (2022). Impacto de la tecnología en la salud de la población del siglo XXI. *RECIMUNDO*, 6(2), 355-365.

Marciniak, R. (2017). Propuesta metodológica para el diseño del proyecto de curso virtual: aplicación piloto. *Apertura (Guadalajara, Jal.)*, 9(2), 74-95.

Ordoñez Orellana, F. J. (2021). *Comunicación Asertiva en Adolescentes: Una propuesta de talleres desde el enfoque socio-formativo* (Bachelor's thesis, PUCE-Quito).

Samaniego Quizhpi, K. E. (2021). *Tecnologías de comunicación: orientación para los padres de familia y demás cuidadores de niños entre los 3 a 5 años, en el uso que los menores deben dar a la tecnología digital* (Bachelor's thesis, Universidad del Azuay).

Sas, O. R., & Estrada, L. C. (2021). Incidencia del uso de pantallas en niñas y niños menores de

2 años. *Revista de Psicología*, 086-086.

UNICEF. (2020). Se dispara el uso de pantallas en niños y niñas durante el confinamiento. *Derechos de la infancia*.

## **ANEXO 1**

Las actividades diversas que pueden hacer los niños y niñas son las que a continuación se describen.

### **Actividad 1:** Carrera de la oruga

Algunas actividades son ideales para entretener a un gran grupo de niños. Una de ellas es el juego de la carrera de la oruga:

1. Se forman 2 equipos o más y, en cada uno, los miembros se colocan sin tocarse uno detrás del otro. De esta forma, representan a una oruga.
2. Se pone un globo o una pelota entre ellos: no la podrán coger con las manos, pero tendrán que aguantar el objeto juntándose lo suficiente y moverse a la vez para evitar que caiga. Así, cada oruga se moverá hacia la meta evitando que las pelotas o globos se caigan por el camino.
3. El equipo que consiga llegar antes sin que ningún balón caiga será el ganador.

Otra versión de este juego se hace sentados en el suelo, uno detrás del otro, los niños agarran los pies del que tienen detrás, que estarán a la altura de sus lados. Así, tendrán que avanzar hasta la meta arrastrándose al unísono para que la oruga no se desmonte. Hay muchas más versiones y se pueden inventar según el material que tengamos.

### **Actividad 2:** La gallinita ciega

Este es otro de los juegos clásicos para niños al aire libre, pero al que también se puede jugar en interiores cuando el tiempo no es favorable. Jugar a la gallinita ciega es muy sencillo:

1. Un niño o una niña empieza siendo la gallinita ciega, pues tendrá que encontrar a los demás sin poder verlos. Para ello hay que colocarle un pañuelo o venda en los ojos.
2. Los demás deben corretear a su alrededor, en un área delimitada, procurando que quien hace de gallinita no los toque.

3. Los que corren pueden hacer ruidos, como palmadas, hablar, cantar o gritar para dar pistas a quien hace de la gallinita para que se oriente un poco mejor, o incluso lograr así que se desoriente un poco más, al menos al principio.
4. Cuando la gallinita ciega consigue pillar a otro de los niños o niñas, este pasa a ser la gallinita y la partida empieza de nuevo.

### **Actividad 3: Limbo**

Para jugar al limbo se necesita un tipo de barra o palo, ya sea de madera, una escoba o cualquier palo largo y algo de música animada.

1. Se coloca el palo apoyado entre sillas o un soporte similar o bien, dos adultos tendrán que sostenerlo.
2. Los niños tendrán que pasar por debajo de la barra.
3. A medida que todos lo consigan, la altura de la barra bajará. Por ello, el primer nivel o la primera ronda debe ser con la barra alta y luego ir bajando progresivamente.
4. Si se choca contra la barra se pierde y se queda descalificado. El juego termina cuando solo queda un niño o niña porque los demás han sido descalificados al tocar la barra y este/a ha conseguido superar todos los niveles.

### **Actividad 4: Piñata de agua**

La piñata de agua es un juego ideal para ponerlo en práctica en verano.

1. Hay que llenar de agua un globo o varios.
2. Luego hay que colgarlos en una cuerda a cierta altura del suelo. La altura óptima será a la que el niño más pequeño pueda llegar bien con un palo o bien se tendrá que ir ajustando la altura según el niño que esté jugando en el momento.
3. Así, los niños tendrán que romper los globos de agua con un palo y al lograrlo se refrescarán enseguida y se divertirán un montón.

Los niños y las niñas pueden realizar diversos juegos, con diferentes materiales, las alternativas presentadas en esta propuesta no son muchas, pero son concisas para su diversión.

## ANEXO 2

### Actividad 1: Jugar con piedras

Otro material natural muy usado en el juego y en distintas propuestas creativas con los niños son las piedras. En los últimos tiempos, sin embargo, se ha cuestionado mucho su uso.

Se puso de moda amontonar un montón de piedras más bien grandes en los márgenes de las carreteras, en la playa. Con el objetivo de crear pequeñas esculturas para que los transeúntes del lugar pudieran admirarlas.

Se puso la alerta de que bajo esas piedras hay auténticos hábitats de distintas especies de insectos, gusanos.

Pero creo que es distinto que todos los adultos creamos grandes esculturas de piedras cuando vamos a la naturaleza a que los niños puedan coger piedras sueltas y jugar con ellas. Por lo general, no suelen ser de gran tamaño, más bien piedras manipulables con las que desarrollar distintas ideas.



### **ANEXO 3:**

#### **Actividad 1: Jugar con flores y hojas**

Para realizar este juego necesitaremos algunas hojas y flores, con ellas se puede crear mandalas. Los niños saben qué es lo que pueden usar y cómo usarlo.

Se les puede acompañar a los niños para que ellos corten las hojas y flores. Si recogen sin utilizar las tijeras, quizá porque en ese momento no tenga una herramienta para hacerlo, se recomienda tener cuidado con la planta para que no se dañe o se rompa al tirar de ella.



## ANEXO 4:

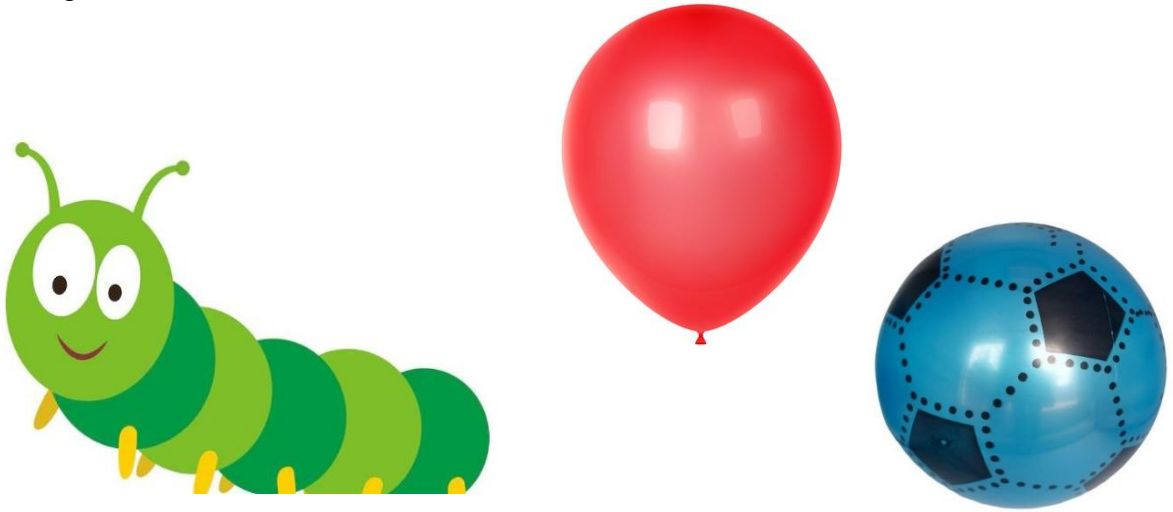
### RECURSOS

Lo que se va a emplear para las actividades recreativas.

#### **Juego 1:** La carrera de oruga

Para este juego se necesitará los siguientes materiales

- Balón o globo
- Un lugar al aire libre



#### **Juego 2:** Piñata de agua

- 4 globos
- Cuerda
- Palo



### Juego 3: Limbo

- palo de escoba
- grabadora con música



### Juego 4: Gallinita ciega

- bufanda o pañuelo
- espacio delimitado.

