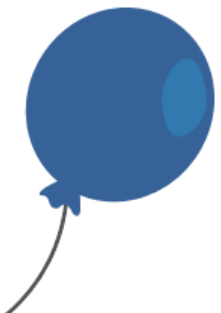




# 26<sup>DE</sup> ABRIL DÍA DEL NIÑO

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

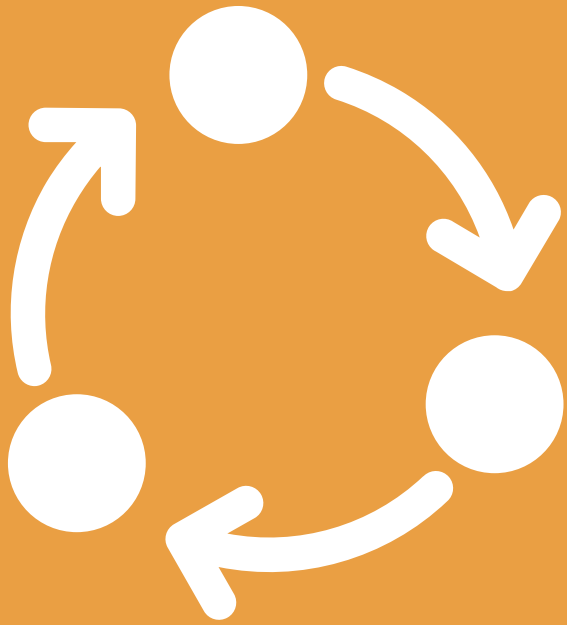
Metodología: Descripción de la muestra



## Efectos de la falta de juego en la infancia

**FASE 1.** Estudio exploratorio, fotografía de la situación actual





# 1. METODOLOGÍA



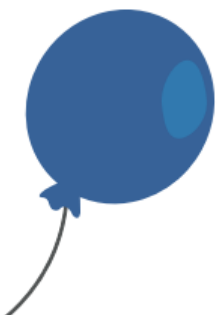
# Efectos de la falta juego en la infancia

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

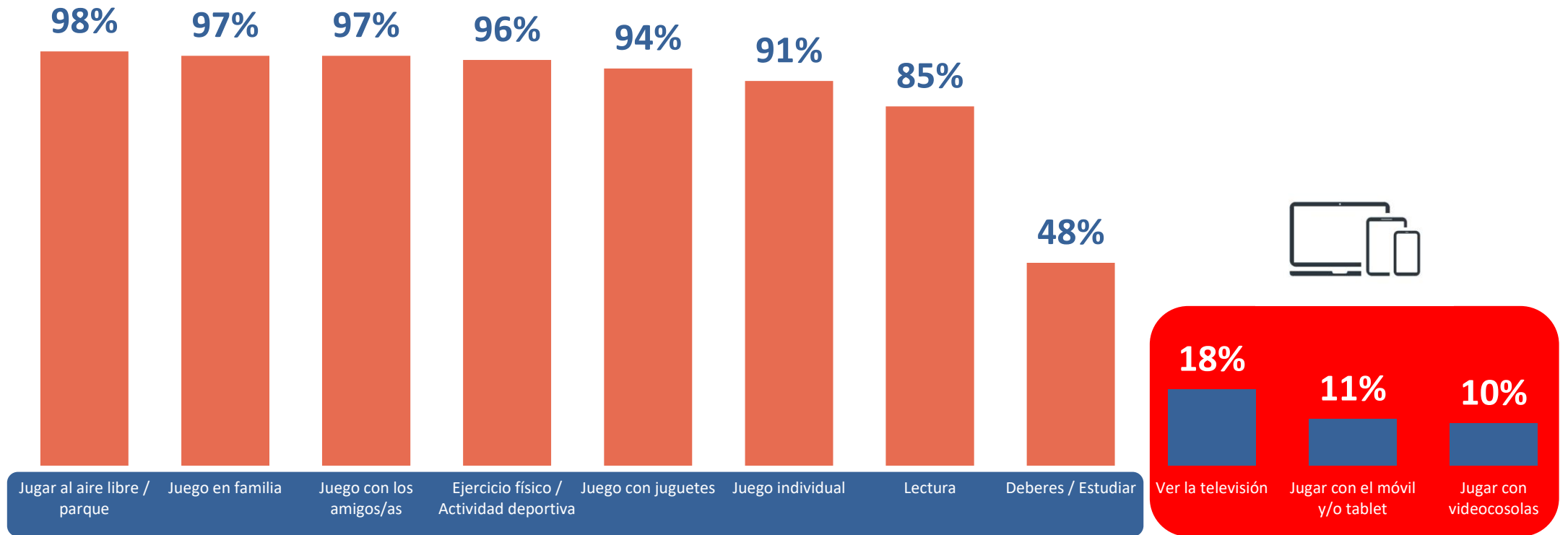


# Efectos de la falta juego en la infancia

## Aspectos que contribuyen al bienestar



### Bienestar infantil



Fuente AIJU 2023



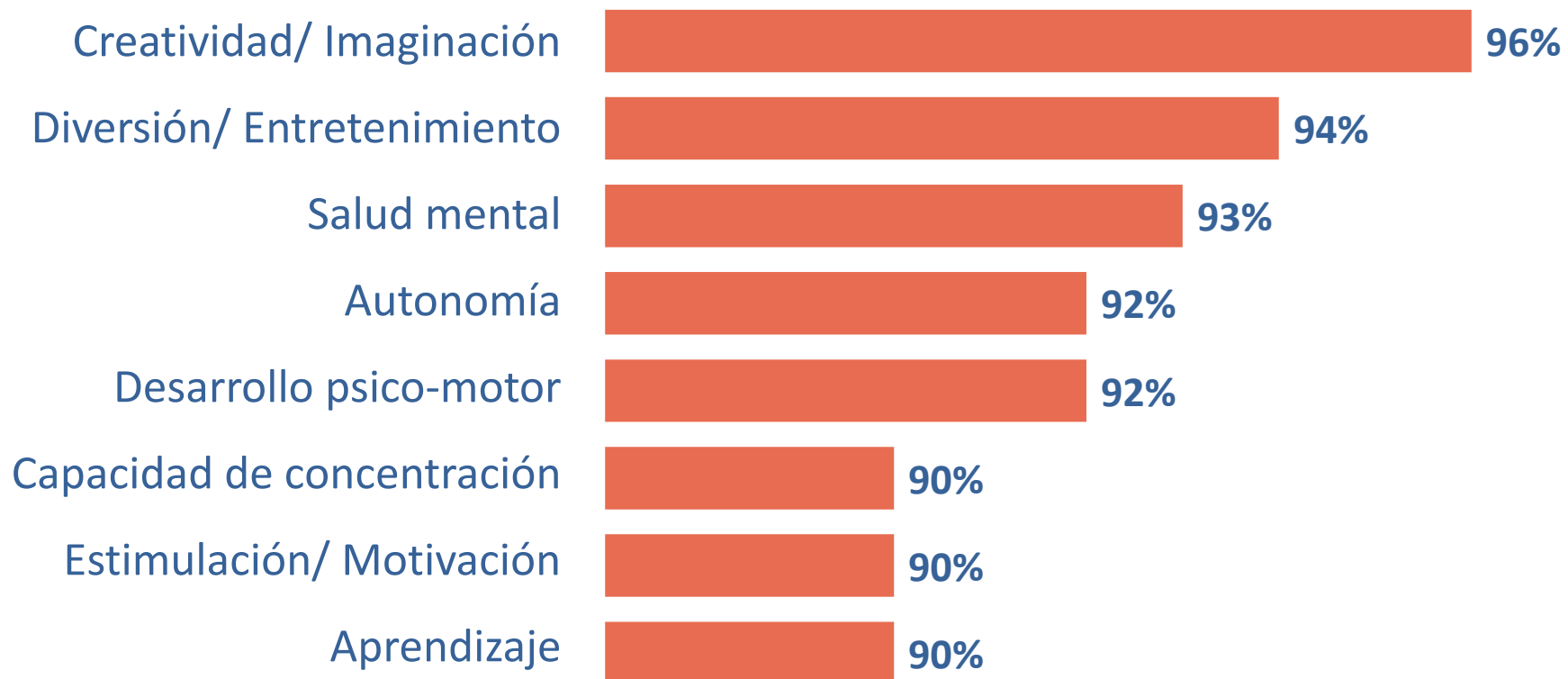


# Efectos de la falta juego en la infancia

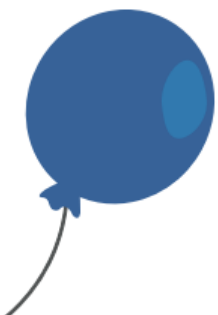
## Beneficios asociados al juego



## 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

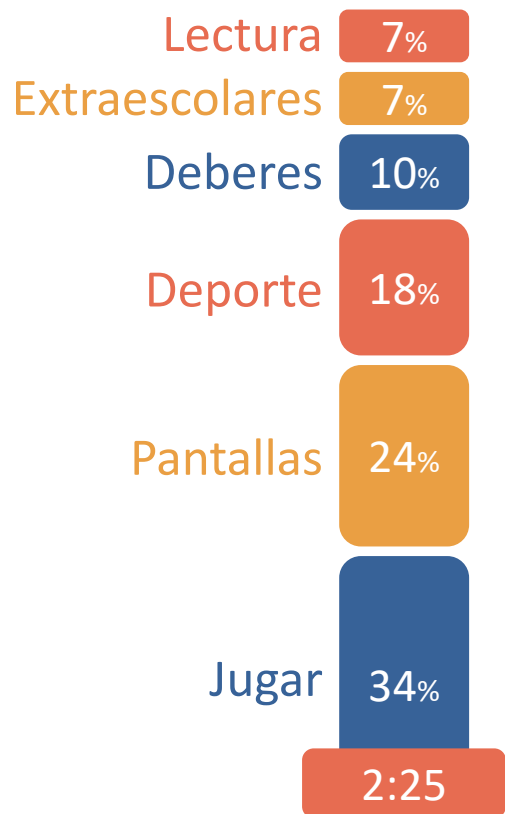
|  |       |   |
|--|-------|---|
| Horas entre semana (de lunes a viernes)  | 00:00 | ⌚ |
| Horas fines de semana (sábado + domingo) | 00:00 | ⌚ |
| Horas semanales totales                  | 00:00 | ⌚ |

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

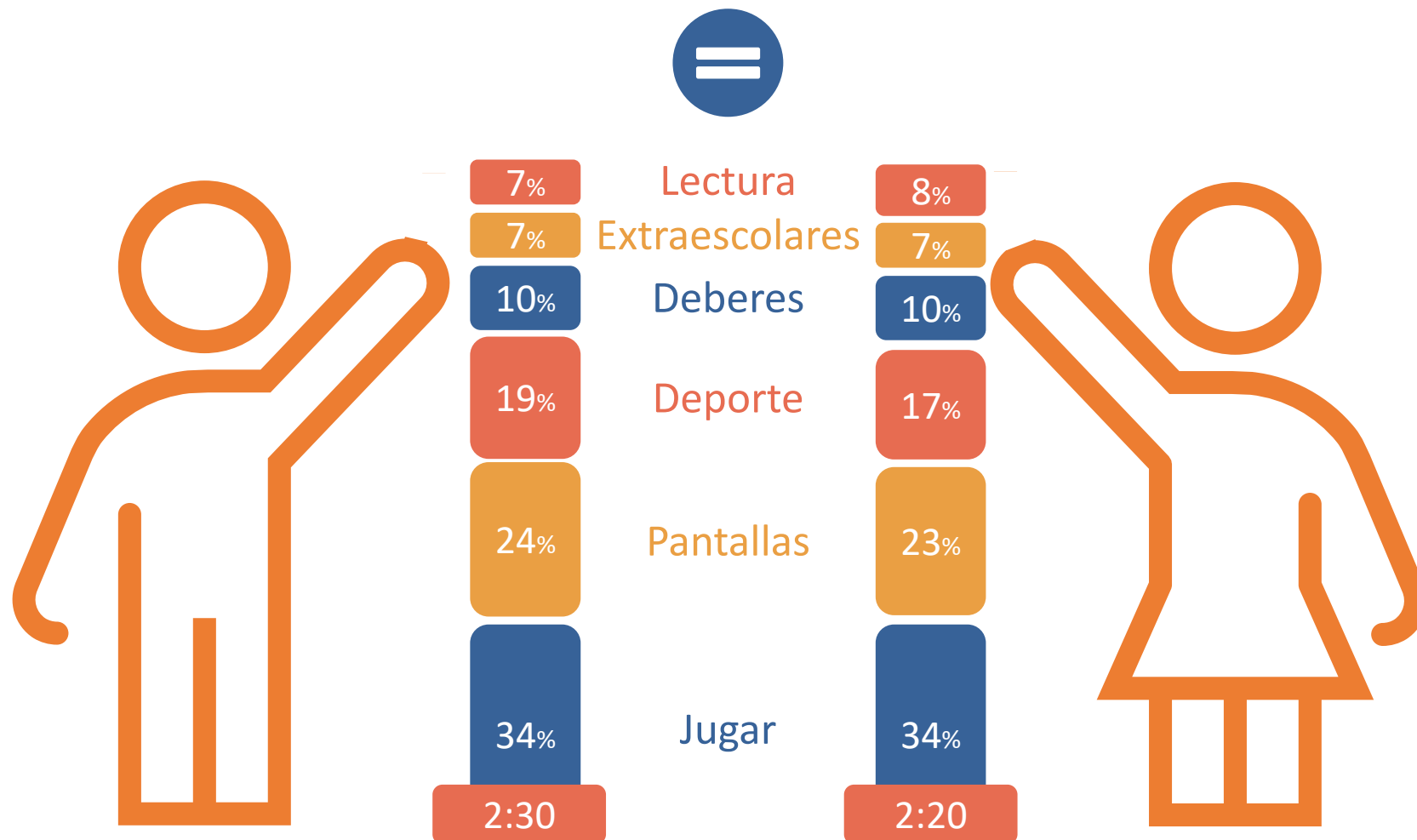


Tiempo libre al día

\*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

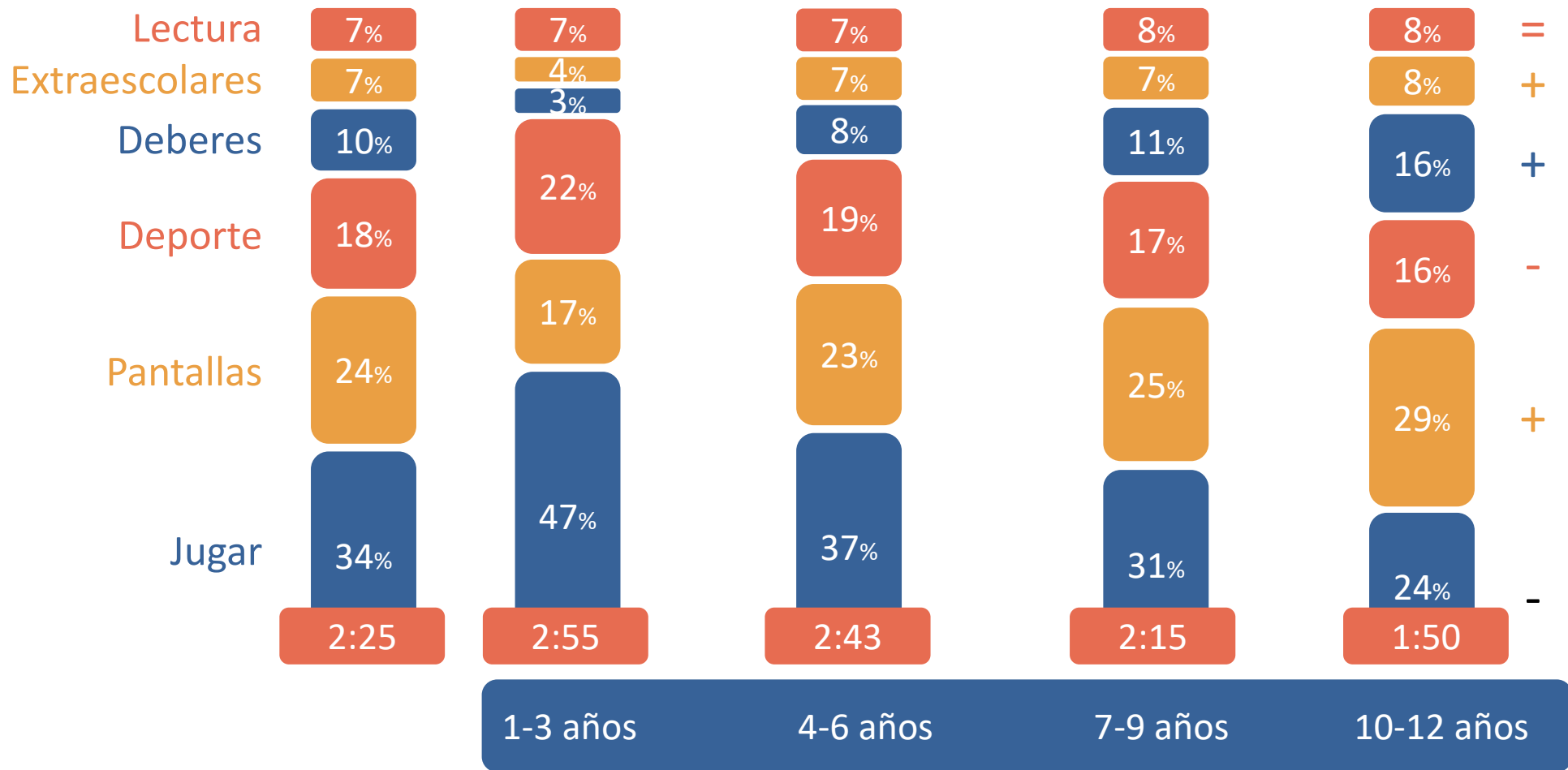


Fuente AIJU 2023



# 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%)



1-3 años

4-6 años

4-9 años

10-12 años



1-3 años

4-6 años

4-9 años

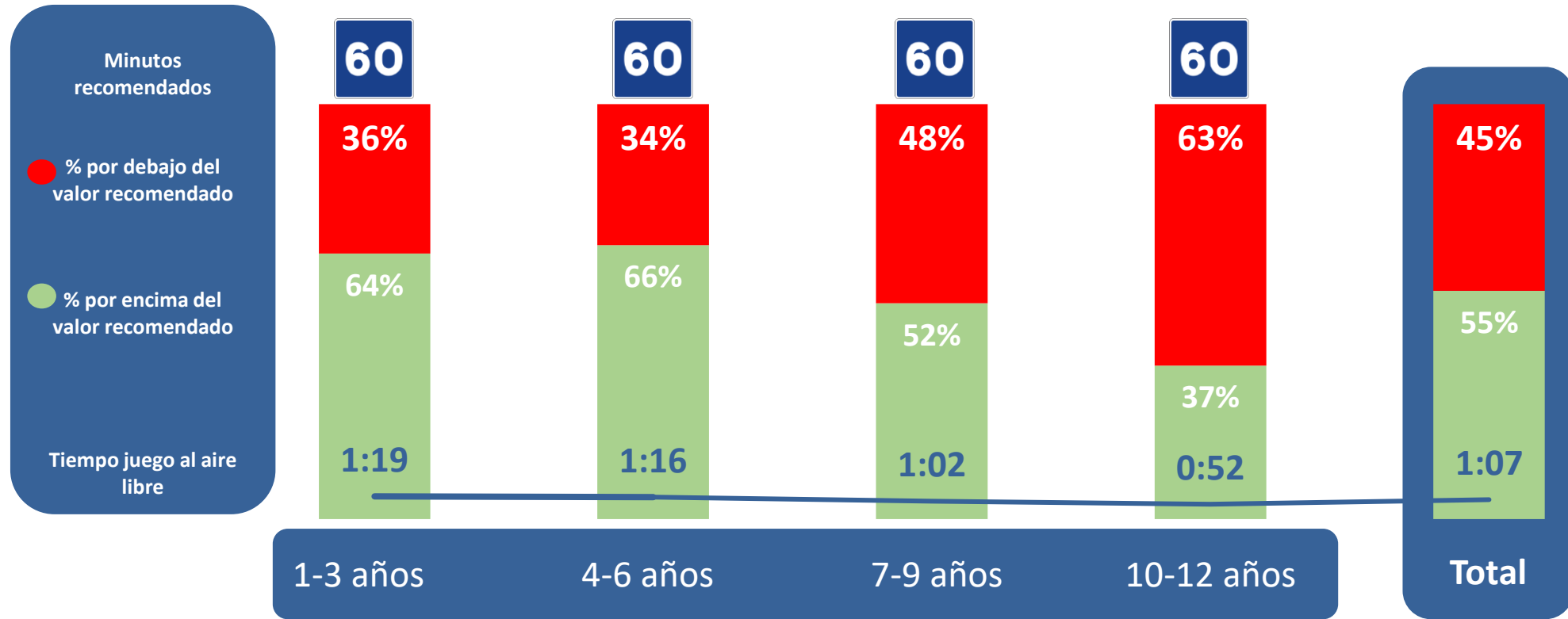
10-12 años

# Efectos de la falta juego en la infancia

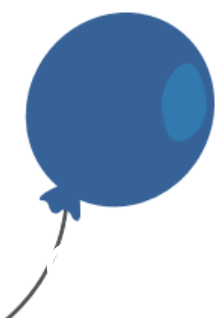
## Juego aire libre: Tiempo recomendado expertos/as



### Tiempo juego aire libre



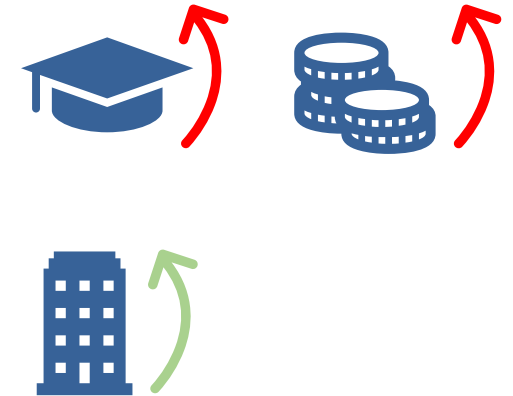
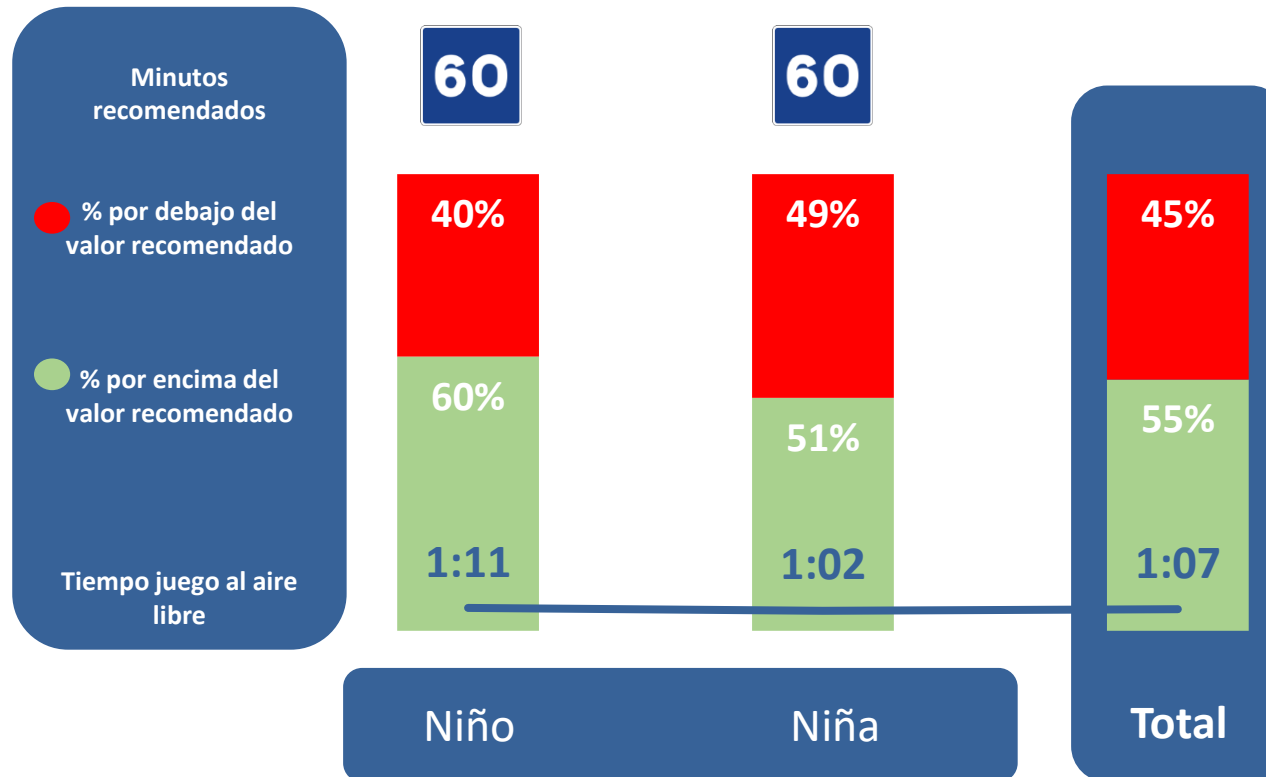
Fuente AIJU 2023



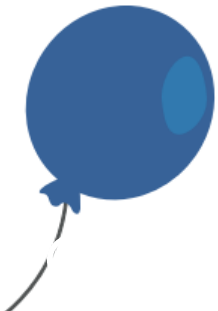
# Efectos de la falta juego en la infancia ¿Dónde juegan? \_ Sexo



## Tiempo juego aire libre



Fuente AIJU 2023





# Efectos de la falta de juego en la infancia

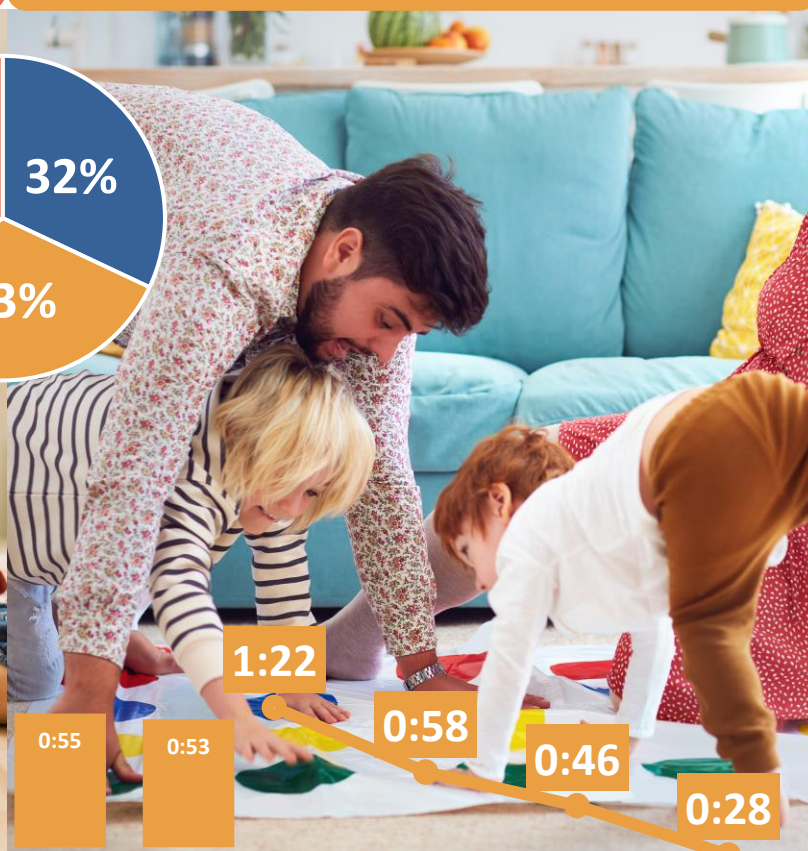
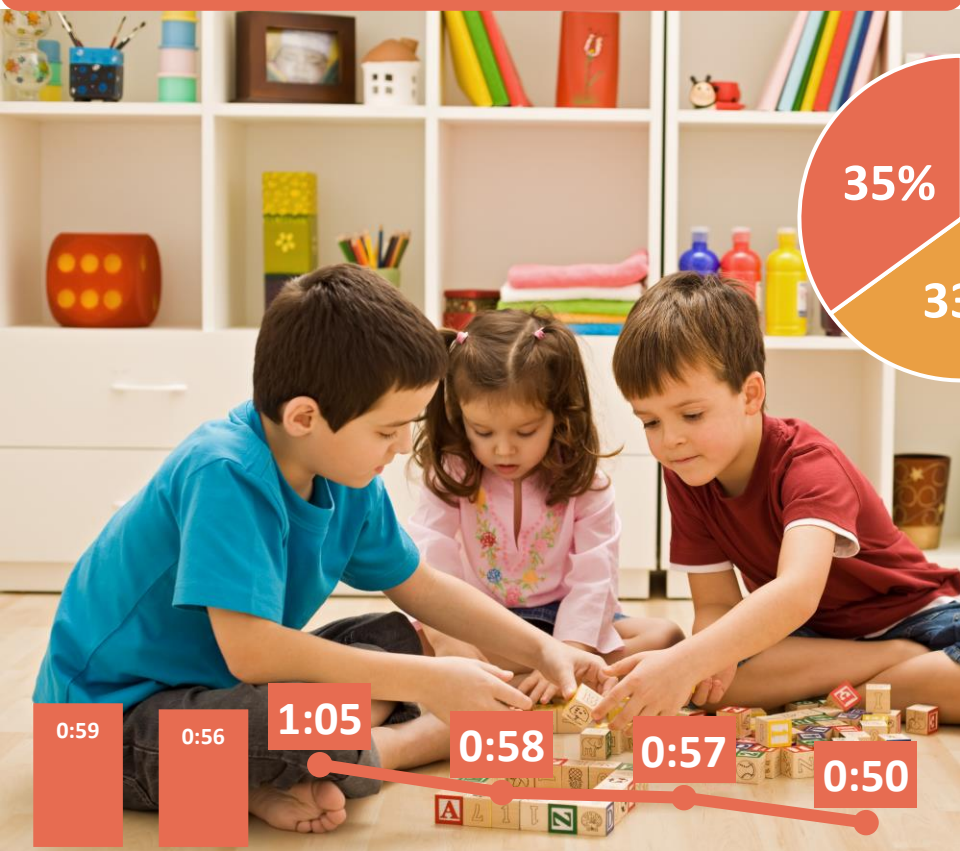
## ¿Con quién juegan?

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%)



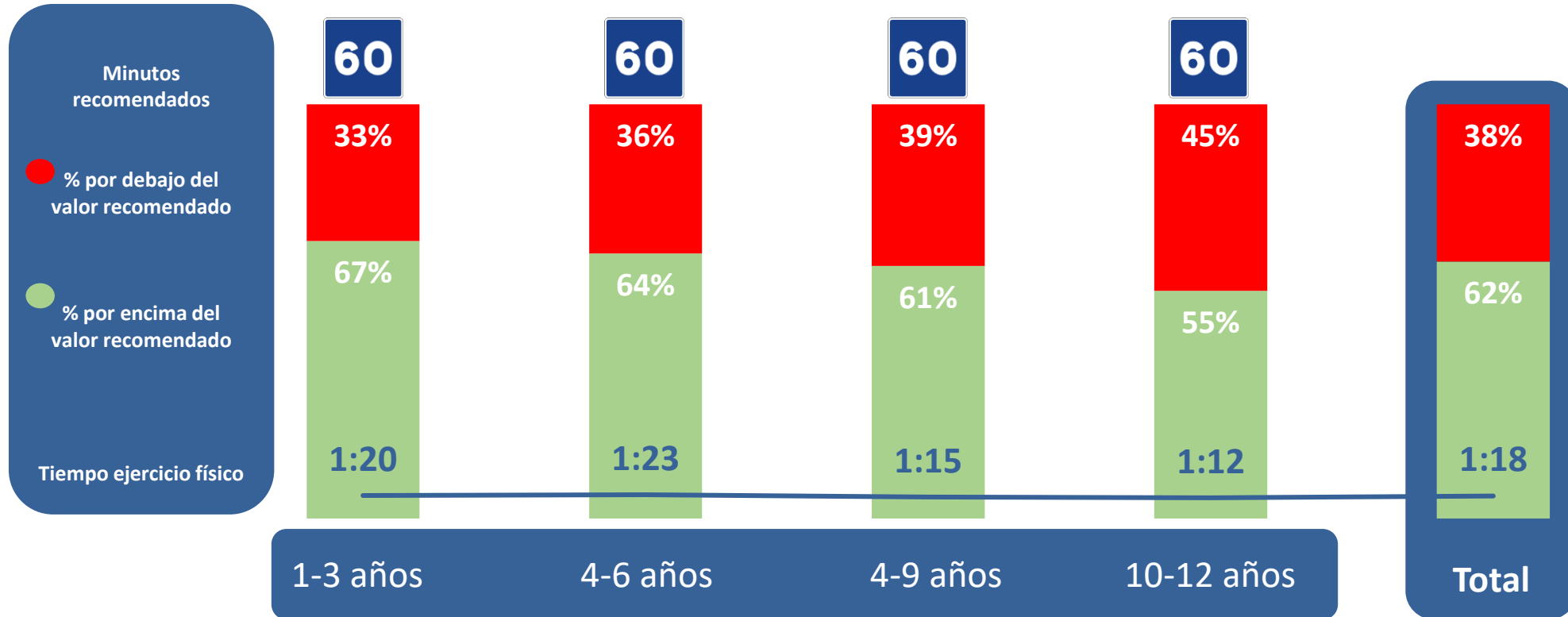
♂ ♀ 1-3 años 4-6 años 4-9 años 10-12 años

# Efectos de la falta juego en la infancia

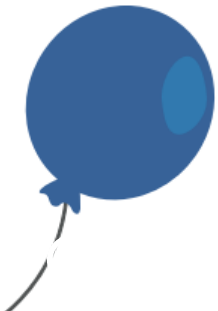
## Deporte: Tiempo recomendado expertos/as (edad)



### Tiempo ejercicio físico



Fuente AIJU 2023

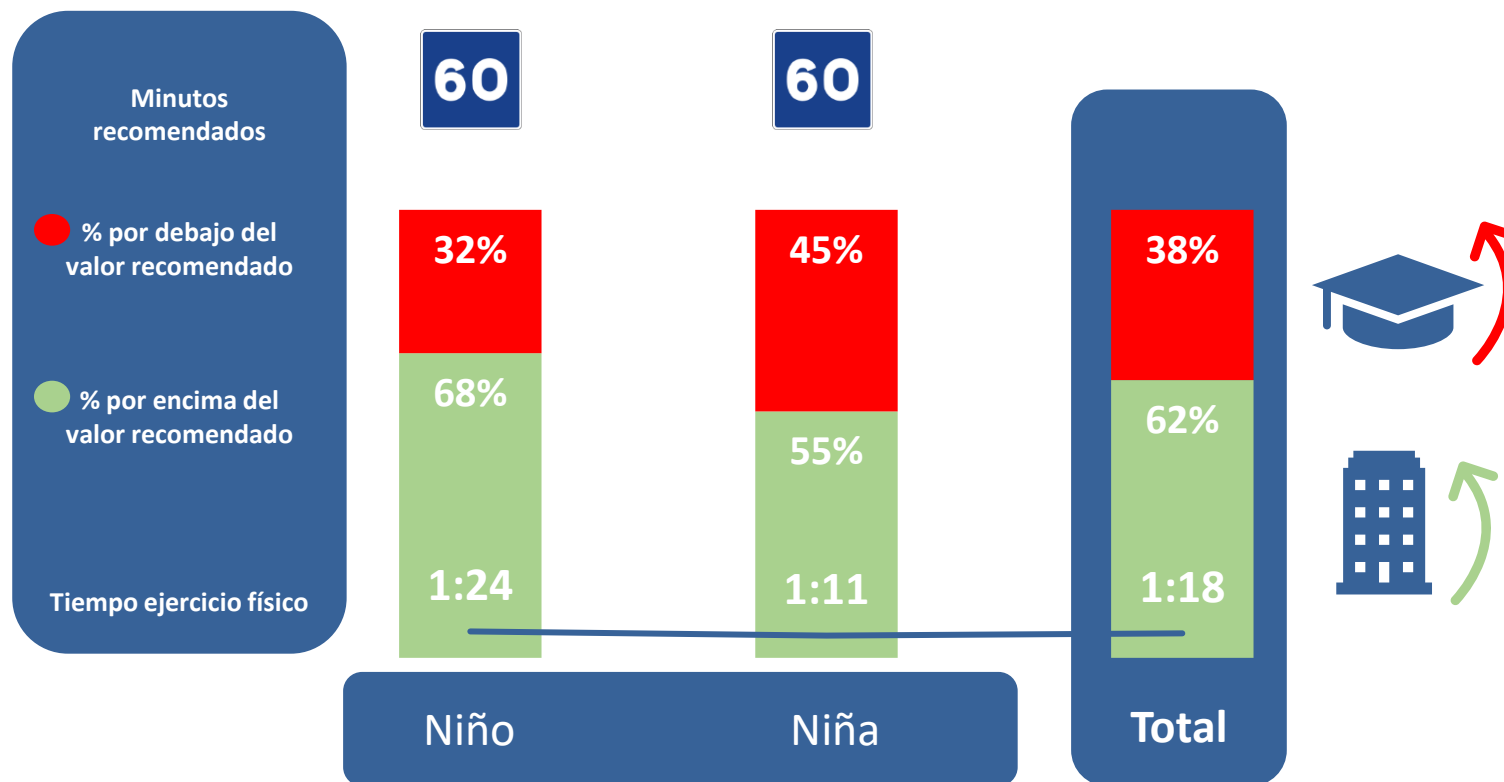


# Efectos de la falta juego en la infancia

## 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%)

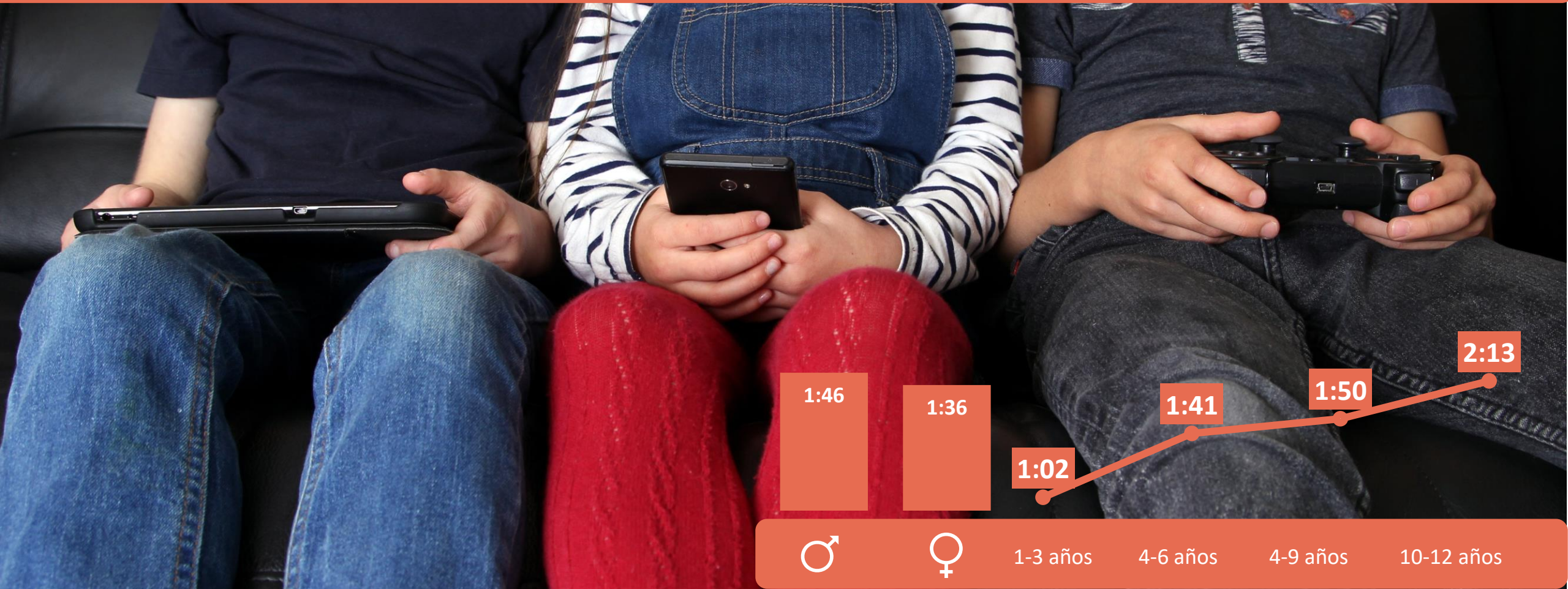


# Efectos de la falta de juego en la infancia

## Juguetes y pantallas

Fuente AIJU 2023

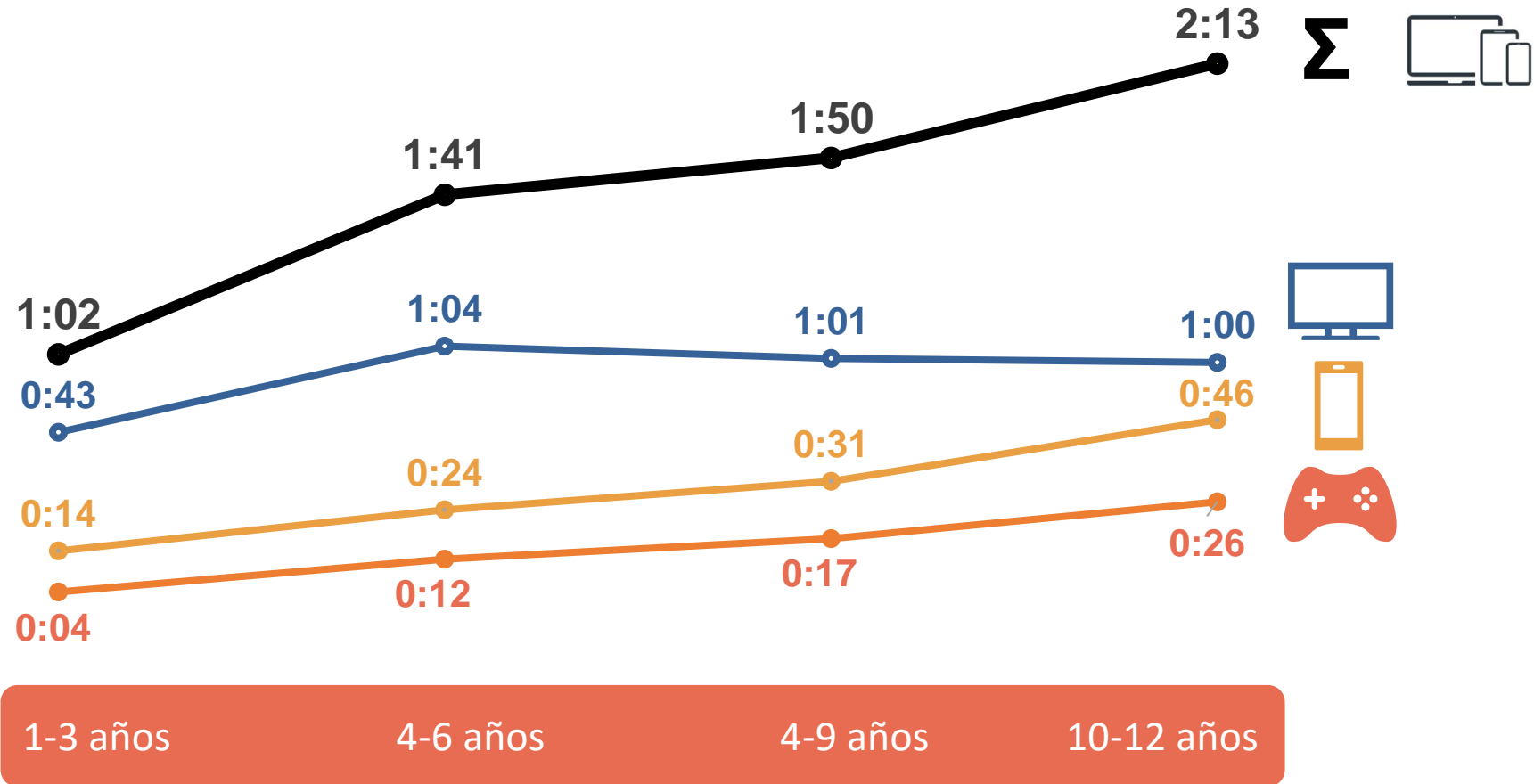
Pantallas 1h41m (24%)



# Efectos de la falta juego en la infancia

## Tiempo frente a tipo de pantallas (edad)

### Tiempo pantallas



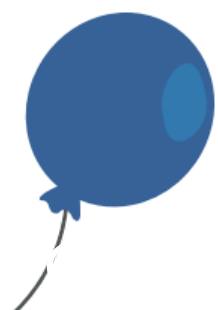
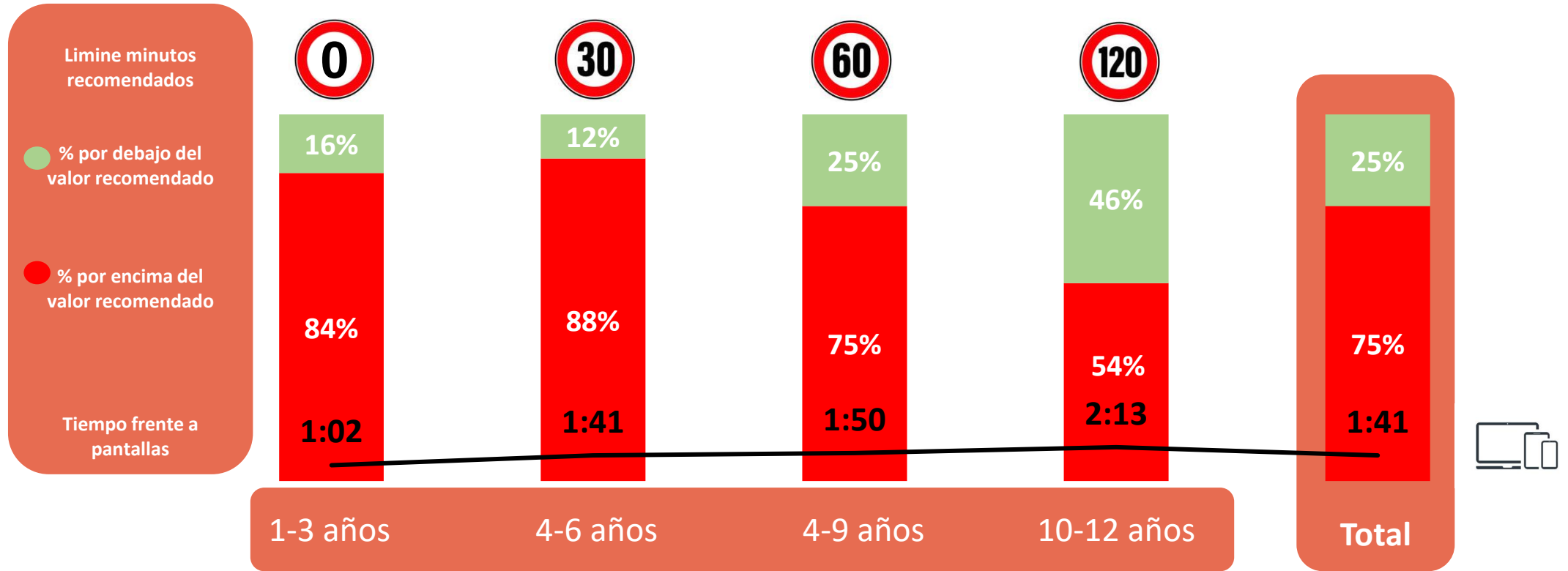


# Efectos de la falta juego en la infancia

## Tiempo pantallas: Recomendación expertos/as (edad)



### Tiempo frente a pantallas

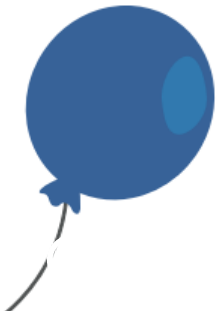
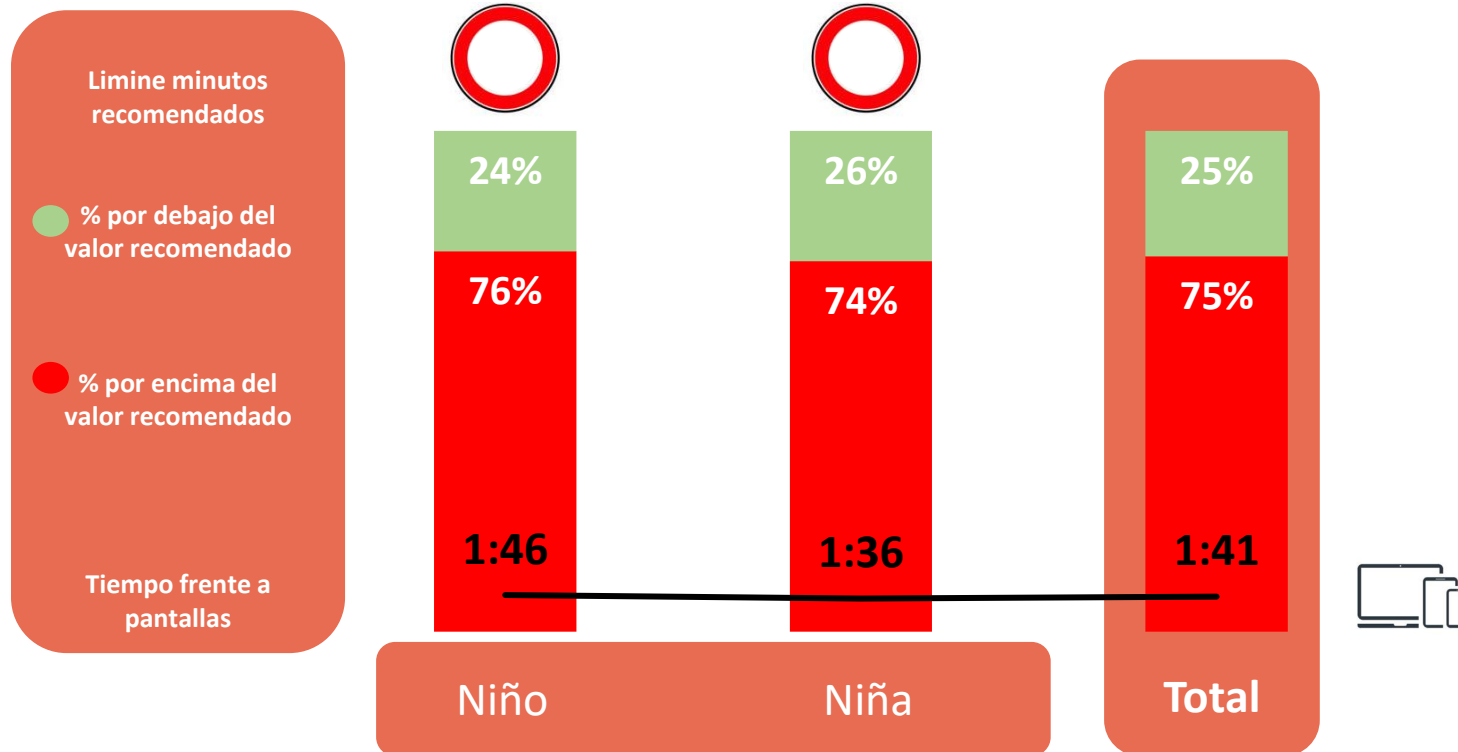


# Efectos de la falta juego en la infancia

## Tiempo pantallas: Recomendación expertos/as (edad)



### Tiempo frente a pantallas

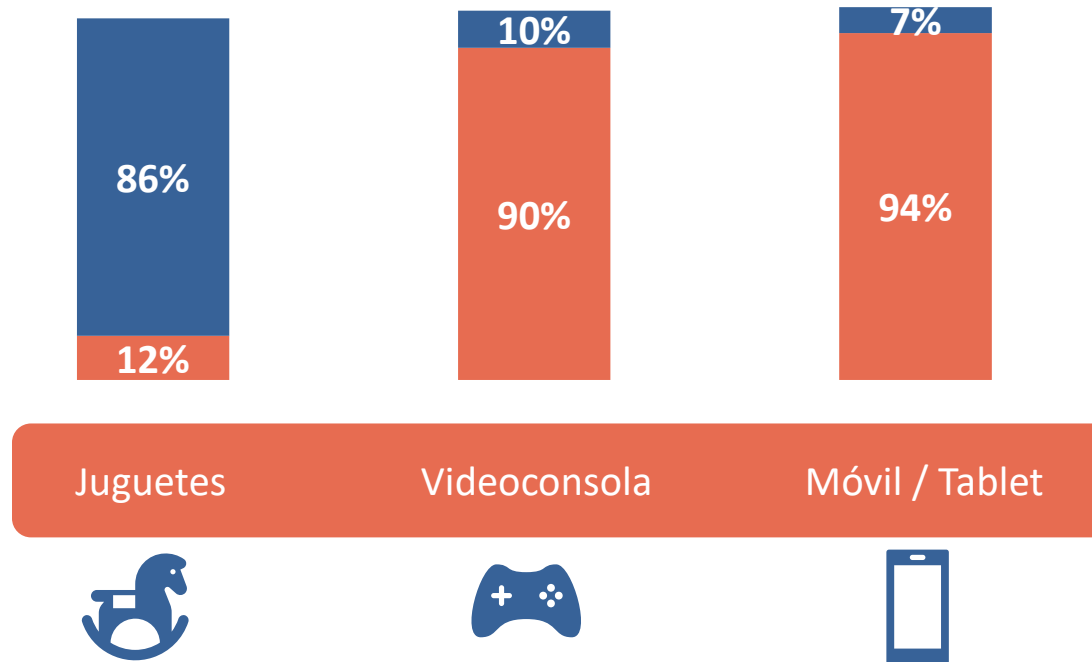


# Efectos de la falta juego en la infancia

## Limitar el tiempo de uso



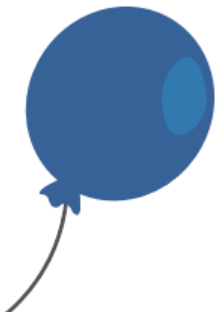
### Limitar tiempo uso



■ No  
■ Si



Fuente AIJU 2023

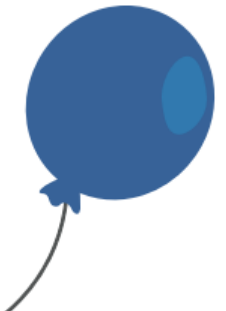
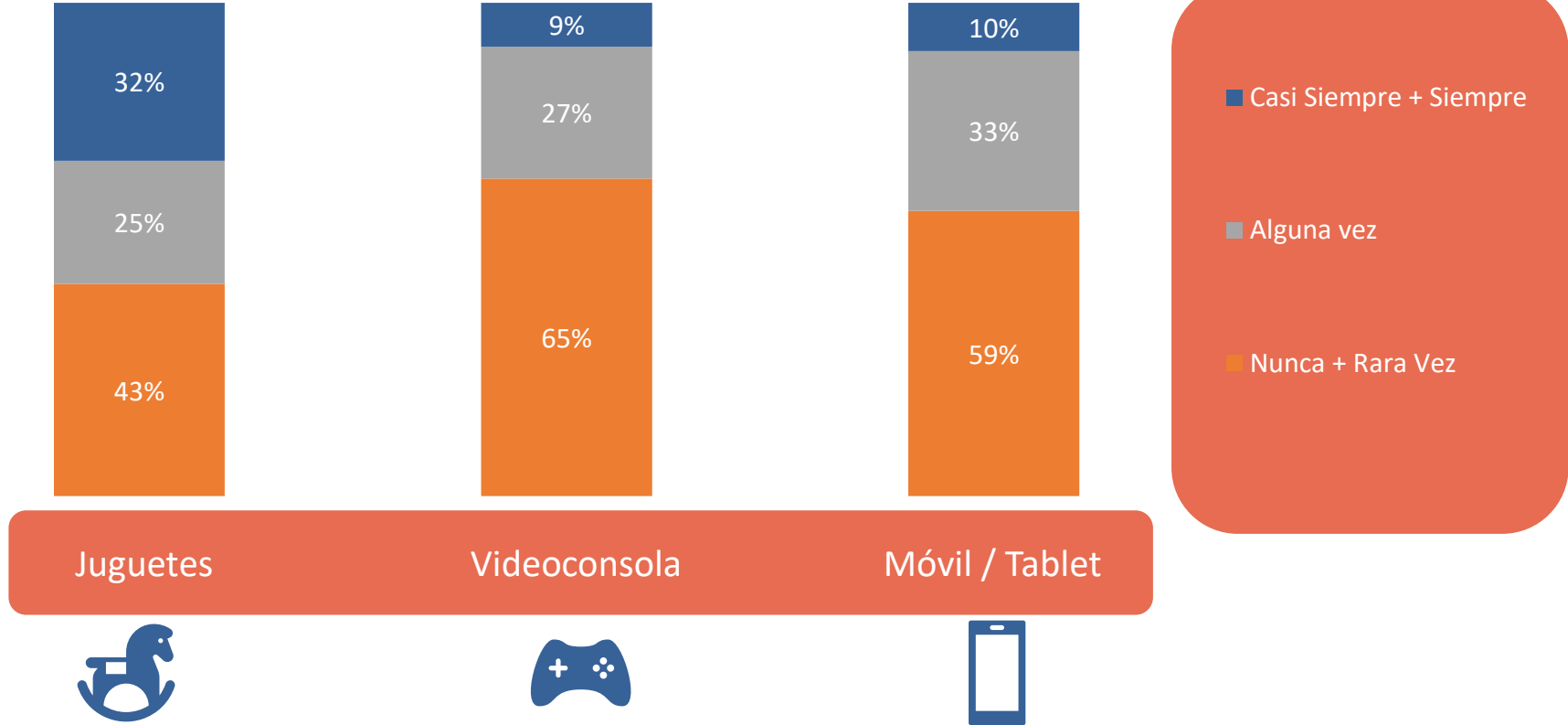


# Efectos de la falta juego en la infancia

## Premio tiempo extra

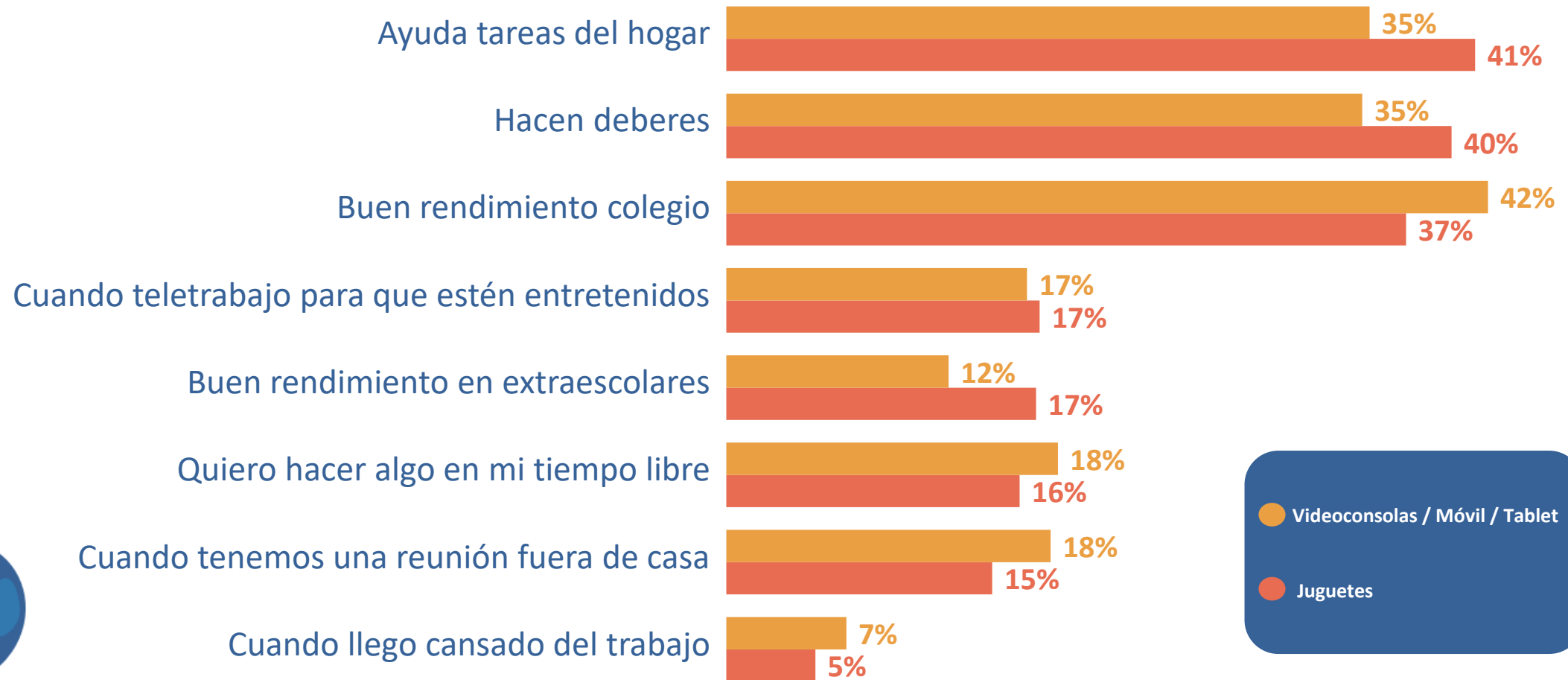


## Premio tiempo extra



# Efectos de la falta juego en la infancia

## Premio tiempo extra



● Videoconsolas / Móvil / Tablet

● Juguetes



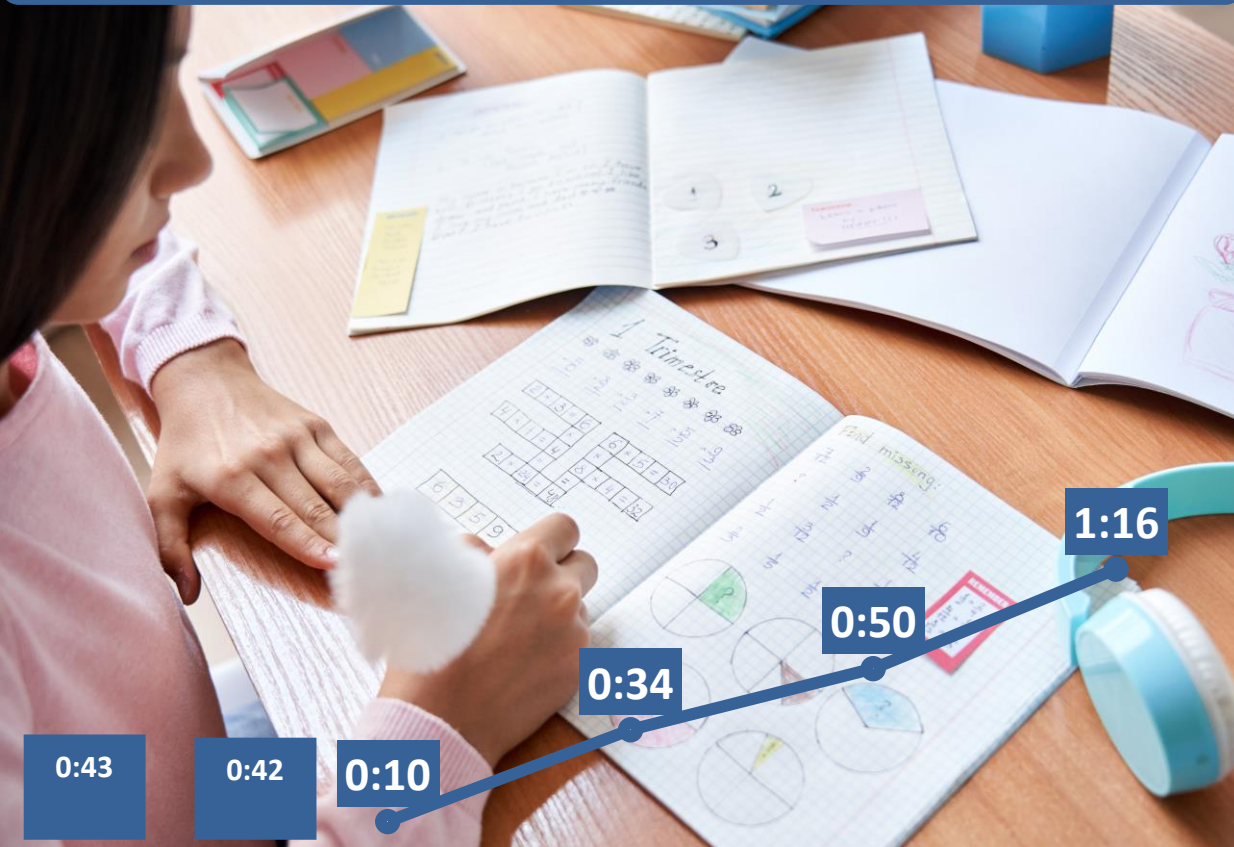
# Hábitos de Juego en la infancia

## ¿Qué tareas hacen?

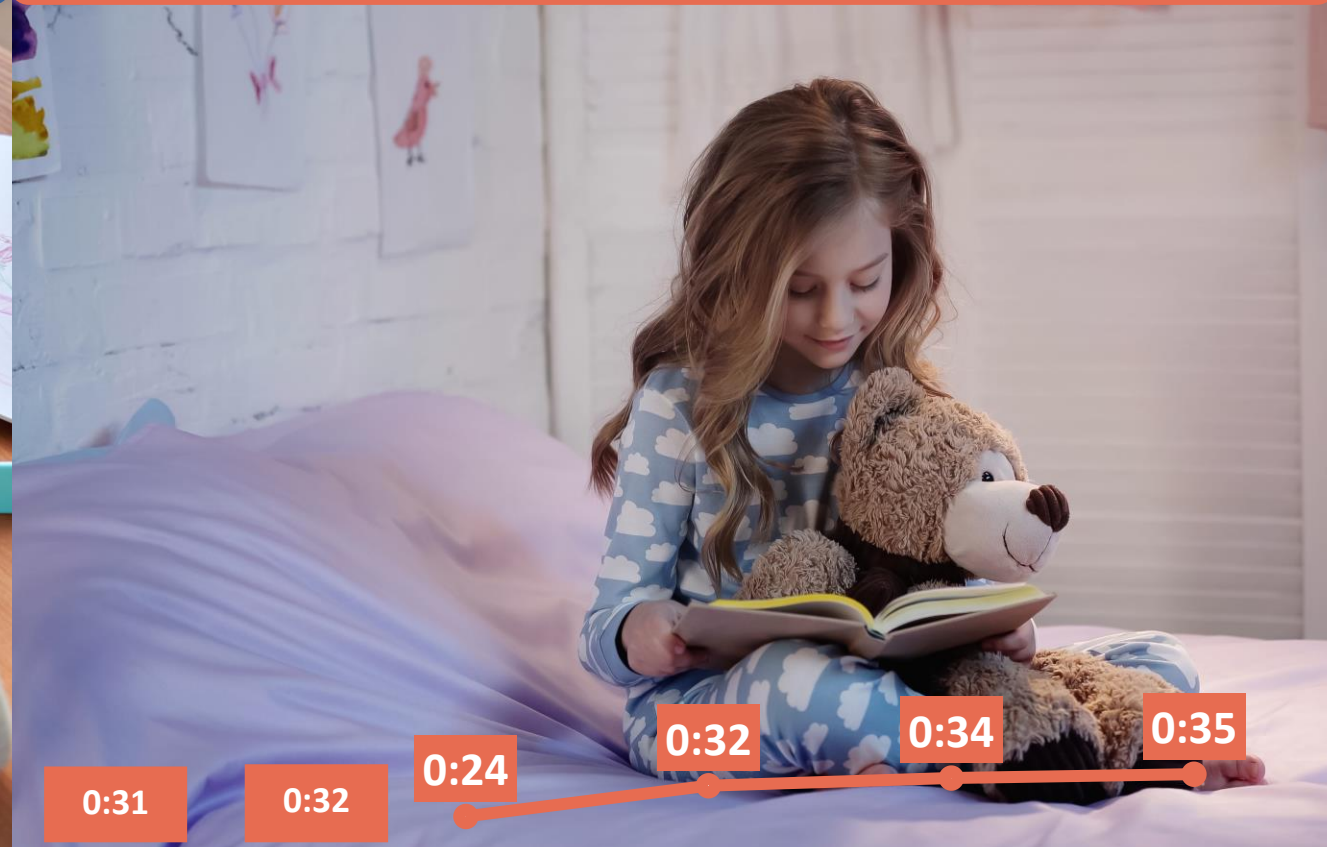


Fuente AIJU 2023

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





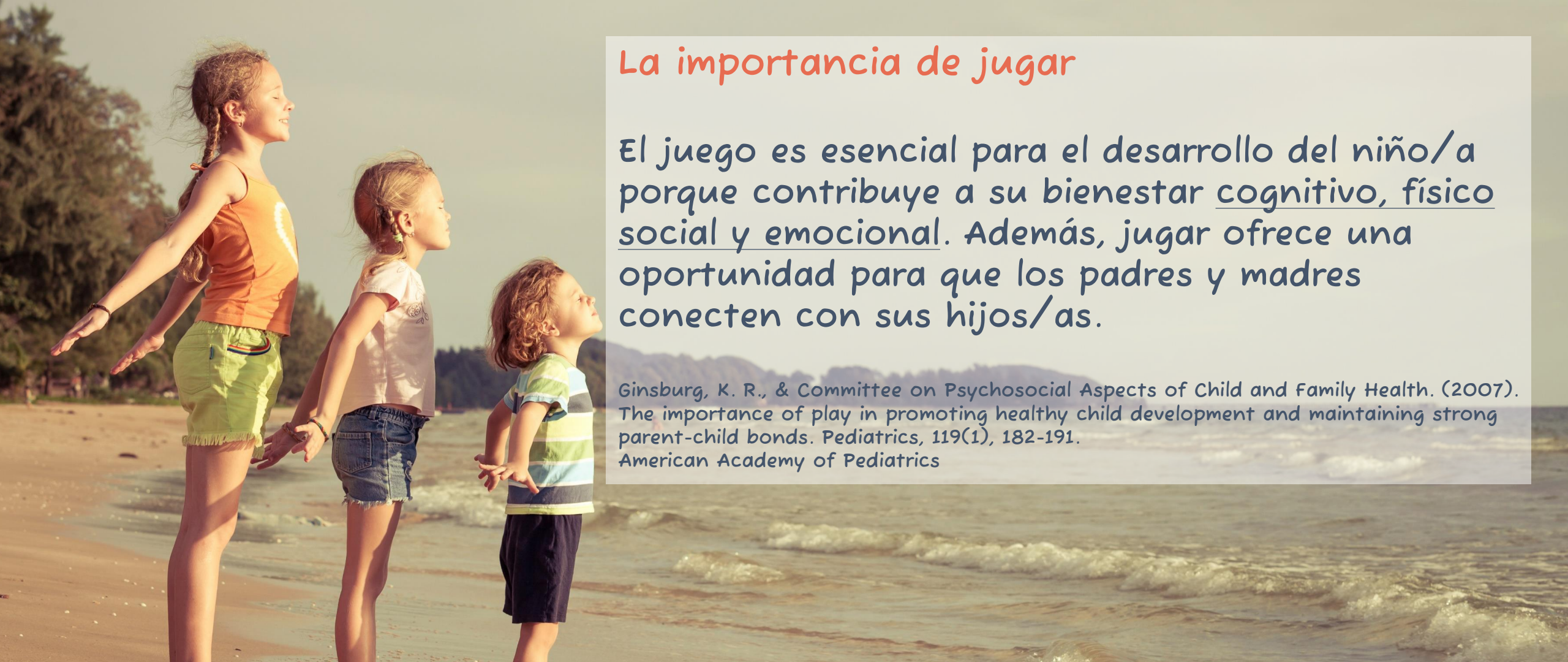
# Efectos de la falta de juego en la infancia

## 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



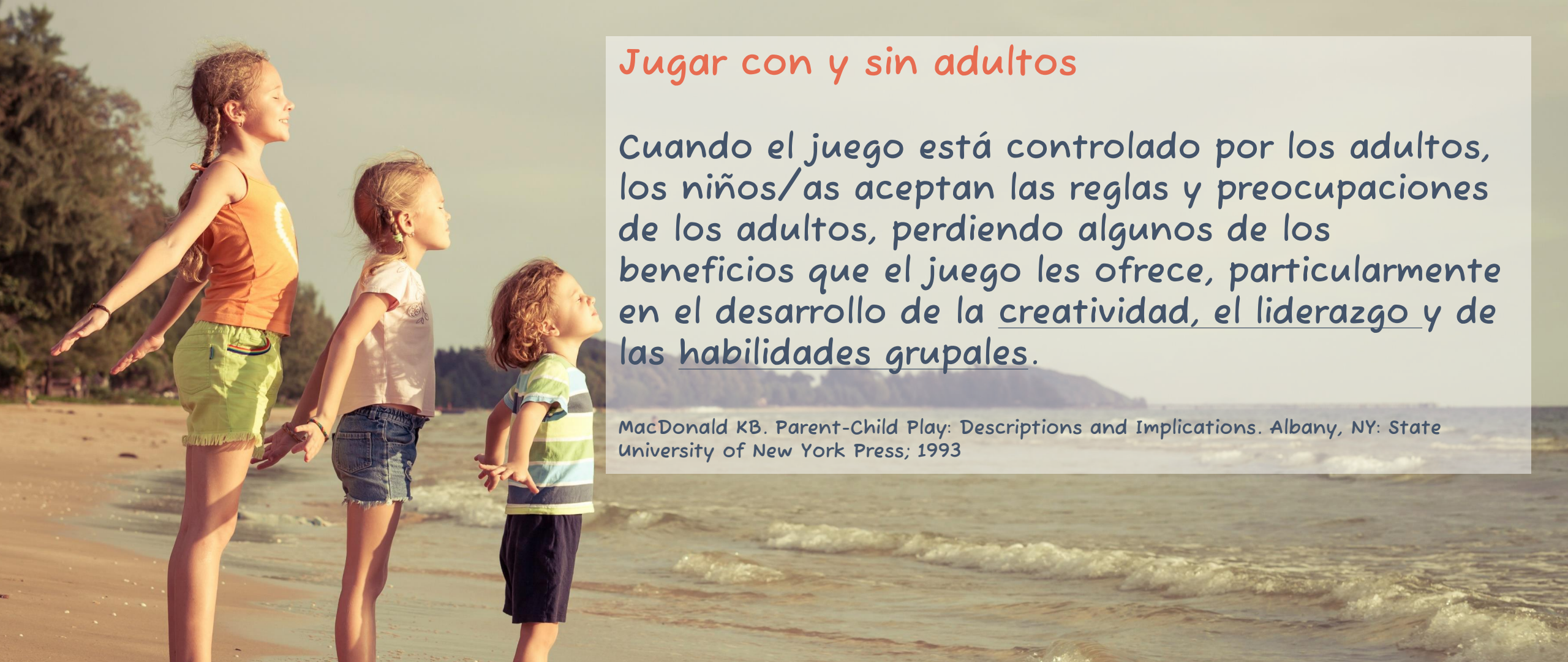
# Efectos de la falta juego en la infancia

## 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

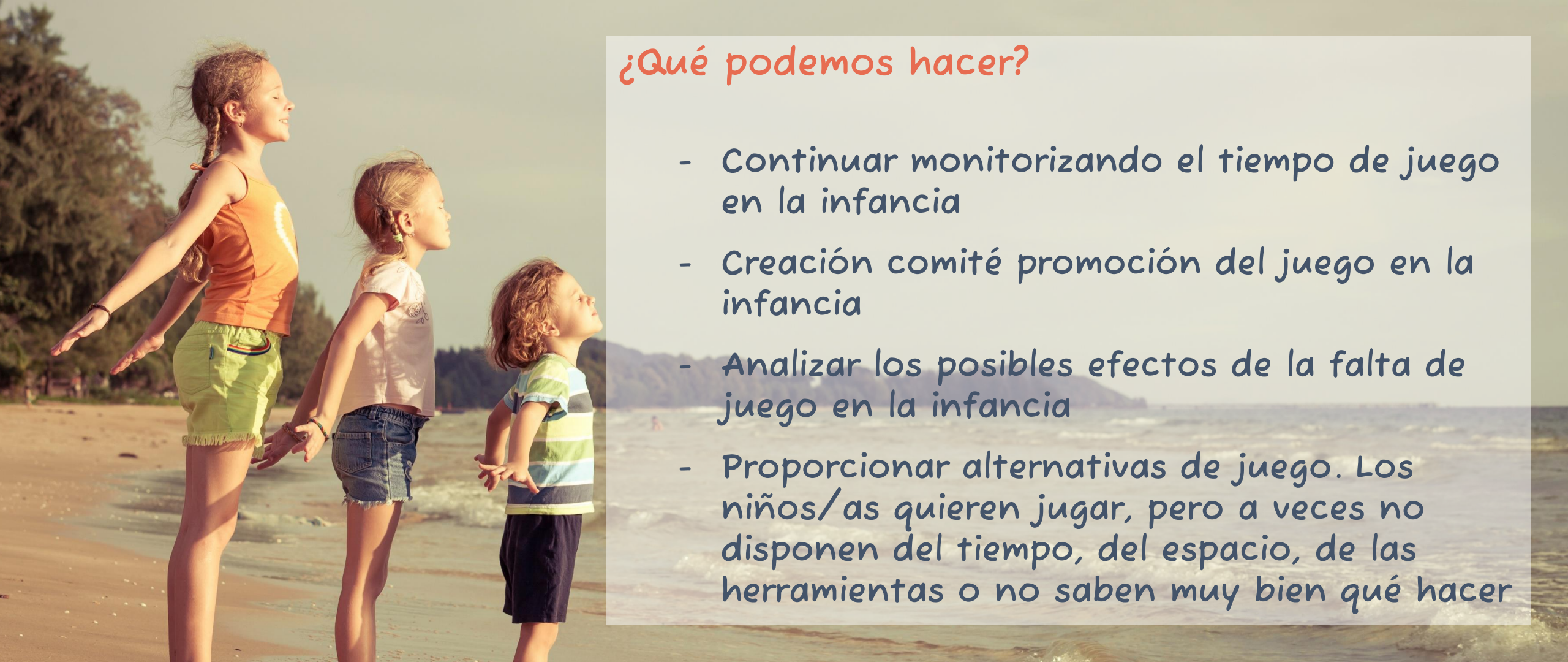


# Efectos de la falta juego en la infancia

## 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](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](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](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.