

OPINIÓN

Recibir marzo en movimiento

Silvia Castro Académica
Escuela de Pedagogía
en Educación Física
Universidad de Las
Américas

Marzo no solo marca el regreso a la rutina. Es también una oportunidad para preguntarnos cómo queremos volver: ¿desde la prisa o desde el propósito? ¿Desde la rutina automática o desde el movimiento consciente?

La vuelta al colegio suele estar cargada de listas, uniformes, horarios y reuniones. Sin embargo, pocas veces hablamos de lo esencial: el cuerpo. Después de

semanas de vacaciones, muchas veces atravesadas por pantallas, cambios de horarios de sueño y disminución de la actividad física, nuestros niños, niñas y jóvenes regresan a la escuela con una necesidad urgente: volver a moverse.

La evidencia científica es clara, la práctica motriz mejora la atención, la memoria y la regulación emocional. Cuando el cuerpo se activa, el cerebro también lo hace. El movimiento favorece la oxigenación cerebral, estimula la liberación de neurotransmisores asociados al bienestar y prepara al estudiante para enfrentar desafíos cognitivos con mayor disposición. No se trata solo de Educación Física, se trata de educación integral.

Pero más allá de la fisiología, existe una dimensión humana profunda. El movimiento es encuentro. Es juego compartido, cooperación, risa, desafío, frustración y logro. En un contexto donde el sedentarismo y la alta conectividad digital avanzan silenciosamente, volver a clases debería significar volver al patio,

al balón, a la cuerda, a la carrera improvisada, al baile espontáneo.

La escuela tiene hoy un desafío ético y pedagógico: no reducir el movimiento a una asignatura aislada. Necesitamos aulas que integren pausas activas, metodologías que incorporen el cuerpo en el aprendizaje, recreos protegidos y valorados, docentes que comprendan que el aprendizaje también se construye desde la experiencia motriz y que empecemos a implementar la ley de los 60 minutos de movimiento en las escuelas.

Este inicio de año escolar puede ser distinto. Puede ser el momento en que las comunidades educativas decidan que moverse no es un premio, sino un derecho. Que la práctica motriz no es secundaria, sino esencial. Que el bienestar no se improvisa, se construye día a día, paso a paso.

Porque educar no es solo transmitir contenidos. Es acompañar procesos de crecimiento. Y crecer, en su forma más auténtica, siempre implica movimiento.