

Fecha: 15-01-2026

Medio: La Tribuna

Supl.: La Tribuna

Tipo: Noticia general

Título: **Un verano en movimiento: la actividad física como aliada del desarrollo infantil**

Pág. : 13

Cm2: 206,5

VPE: \$ 348.583

Tiraje:

3.600

Lectoría:

14.800

Favorabilidad:

No Definida

# Un verano en movimiento: la actividad física como aliada del desarrollo infantil

Con la llegada del verano y las esperadas vacaciones escolares, niños y niñas encuentran un espacio ideal para el des-

canso, pero también una oportunidad clave para seguir aprendiendo a través del movimiento y la actividad física. Lejos

de significar una pausa total, este periodo estival se transforma en un escenario privilegiado para el desarrollo corporal, emocional y social.

La académica de la Escuela de Pedagogía en Educación Física de la Universidad de Las Américas, Gloria Astudillo, abordó el tema desde su conocimiento docente y explicó que durante el año escolar los infantes pasan gran parte del tiempo sentados en salas de clases.

"El verano, en cambio, invita a recuperar el placer de moverse: correr, saltar, nadar, andar en bicicleta o simplemente jugar al aire libre. Estas prácticas no solo fortalecen el

cuerpo, sino que también potencian la creatividad, la autonomía, la convivencia y el bienestar emocional, pilares fundamentales para un crecimiento integral", dijo.

## CUIDADOS ESENCIALES

La actividad física en época estival debe ir acompañada de cuidados importantes. La protección solar, una adecuada hidratación, el uso de ropa cómoda y el respeto por los tiempos de descanso son aspectos clave para disfrutar del movimiento de forma segura.

"Preferir horarios con menor radiación solar, buscar espacios con sombra y aprender a escuchar

las señales del propio cuerpo son aprendizajes que aportan a una vida activa y saludable", puntualizó la académica.

En este contexto, docentes y familias cumplen un rol fundamental. Promover un verano activo implica incentivar el juego por sobre el uso excesivo de pantallas, motivar la exploración del entorno, la interacción con otros niños y niñas, y la creación de actividades que fortalezcan la confianza en las propias capacidades corporales.

"Cuando un niño juega, se mueve y se cuida, no solo disfruta el presente, sino que también construye hábitos saludables que lo acompañarán durante toda la vida", concluyó.



LA ACTIVIDAD FÍSICA EN época estival debe contemplar protección solar, hidratación adecuada, uso de ropa cómoda y respeto por los tiempos de descanso.