

# El tiempo libre de los niños

MARÍA LUISA ARROBA<sup>a</sup> Y PALOMA MANZARBEITIA<sup>b</sup>

<sup>a</sup>Servicio de Pediatría. Centro de Salud Pozuelo Estación. Universidad Autónoma de Madrid. Pozuelo de Alarcón. Madrid. España.

<sup>b</sup>Universidad Europea de Madrid. Madrid. España.

mlarroba@pap.es; palomita\_ladrillo2@hotmail.com

### Puntos clave

- Los pediatras podemos asesorar sobre el uso del tiempo libre a nuestros pacientes y sus padres, ayudando a diseñar un plan para que toda la familia tenga un estilo de vida saludable.
- Es más fácil y efectivo evitar que los niños, activos por naturaleza, se vuelvan adultos sedentarios que tratar de cambiar ese hábito una vez establecido.
- Merecen especial orientación los niños que permanecen solos o cuidan de sí mismos o de sus hermanos antes o después de la escuela.
- Dedicar mucho tiempo a las "pantallas" o a los nuevos artilugios electrónicos supone dejar de hacer otras muchas cosas divertidas; hay que animar a los niños y sus familias a hacer otras actividades, como juegos y deportes o conversar. Para ello, los padres deben estar dispuestos a compartir más tiempo con sus hijos.
- Una familia organizada respeta el tiempo libre dedicado al descanso y a la diversión de los niños.



El tiempo libre, destinado al descanso, a la diversión y al desarrollo de la personalidad y la sociabilidad, debe formar parte de la rutina diaria de la familia.

¿Alguno de ustedes recuerda cuando era niño? ¿A qué jugaba? ¿Con qué historias se divertía? ¿Qué personajes representaba en sus juegos? Muchos de nosotros hemos jugado a “papás y mamás”, a los “médicos” o a ser maestros, cocineros, princesas, peluqueras, cantantes, directoras de cine o azafatas del 1,2,3.

¿Recuerdan el placer que se sentía al jugar e imaginar historias nuevas y vivir en realidades paralelas a las de los adultos? Creábamos mundos en donde nosotros y nuestros amigos éramos los protagonistas y podíamos conseguir casi todo lo que nos proponíamos, sin obstáculos para convertirnos en nuestro personaje favorito o habitar en la casa de nuestros sueños.

Los veranos eran largos, las vacaciones, también. Era frecuente, y no estaba mal visto, que los niños anduvieran “tirados a la bartola” o “pensando en las musarañas”. Es decir, disfrutando el tiempo libre sin hacer nada útil.

El tiempo libre está destinado al descanso, a la diversión y al desarrollo de la personalidad y la sociabilidad. El descanso pasivo consiste en emplear el tiempo en no hacer nada para recuperarse de la fatiga causada por el esfuerzo intelectual o la actividad de la vida diaria e incluye las horas de sueño. Este artículo pretende revisar el descanso activo, considerado tiempo de diversión o de cambio a actividades que divierten al niño (el juego, las vacaciones activas). También aporta alguna reflexión sobre el aburrimiento y la transformación del ocio en un bien de consumo<sup>1,2</sup>.

## La importancia del juego en el desarrollo de los niños

### De los juegos “clásicos” a las nuevas tecnologías<sup>1-3</sup>

El juego es fundamental en el desarrollo emocional del niño porque le permite “ensayar” diferentes formas de estar en el mundo y crear algo nuevo por sí mismo. Es un espacio que ofrece la posibilidad de equivocarse y volver a intentar algo que se propone, donde la única exigencia es pasárselo bien. Mediante el juego, el niño desarrolla el lenguaje, la simbolización y la psicomotricidad, y madura emocionalmente.

Los niños tienen diversas formas de jugar según la etapa de desarrollo en la que se encuentran. Más que juguetes sofisticados, disfrutaban de elementos sencillos para desarrollar su creatividad. ¿No han escuchado la frase “A un niño le regalas un juguete en una caja y se divierte más con la caja que con el juguete”? Desde siempre, a los niños pequeños les encanta jugar a imitar las tareas del hogar y el mundo de los adultos. ¿Pero qué ven los niños hoy día hacer a los padres? ¿Trabajar en el ordenador, mirar el correo electrónico? Hablamos por el teléfono móvil, sacamos las entradas del cine o los vuelos de avión por internet... No ha de extrañarnos que nuestros hijos quieran hacerlo también.

Tenemos que cuidar el espacio y el tiempo de juego de los niños como un bien invaluable, para que, libremente, inventen historias, se comuniquen, se disfracen y construyan un mundo interno sólido que les fortalezca para enfrentarse con la realidad que se les irá presentando. En la lista de “cosas que hay

Niños y padres se enfrentan al ocio desde circunstancias diferentes pero, en el fondo, de una manera bastante parecida: con la meta de la satisfacción personal.

Tenemos que cuidar el espacio y el tiempo de juego de los niños como un bien invaluable, para que, libremente, inventen historias, se comuniquen, se disfracen, escuchen o lean cuentos, y construyan un mundo interno sólido que les fortalezca para enfrentarse con la realidad que se les irá presentando.

que hacer en casa”, además de “hacer los deberes”, “recoger tu habitación” y “ducharte” hay que incluir “una hora de juego libre”, y si los padres quieren hacerles compañía, la única recomendación que se puede hacer es que se diviertan.

### “Cuéntame un cuento”: el hábito de la lectura en el tiempo libre<sup>1,2,4</sup>

Los cuentos introducen a los niños, a través del lenguaje oral, en mundos distintos del suyo, estimulan su fantasía e imaginación y contribuyen a desarrollar su capacidad de comprensión del lenguaje. Mientras escuchan, los niños disfrutaban poniéndose en el lugar de los distintos personajes, buscan nuevas soluciones a los problemas planteados en la historia, imaginan otros posibles finales o maneras de contar el cuento y todo esto desarrolla su capacidad para comprender, razonar, sintetizar, crear y expresarse. A través de los cuentos, los niños conocen el mundo que les rodea, actitudes, normas y valores. El hábito de la lectura se adquiere en el entorno familiar.

### Las nuevas tecnologías

La televisión (TV), los coches, el teléfono móvil, los ordenadores y los videojuegos forman parte de la vida cotidiana y de la cultura de nuestro tiempo. Las “pantallas” han irrumpido con fuerza en el tiempo libre de niños y adolescentes, y ocupan entre 2,5 y 3 h diarias (fig. 1). Teníamos medio “domesticada” la TV cuando se han incorporado a nuestros hogares nuevos equipos electrónicos de uso individual (juegos, música, DVD) e internet... ¿Hay más páginas web que neuronas en el cerebro? Algunos expertos opinan que estamos viviendo en una sociedad “multipantalla”.

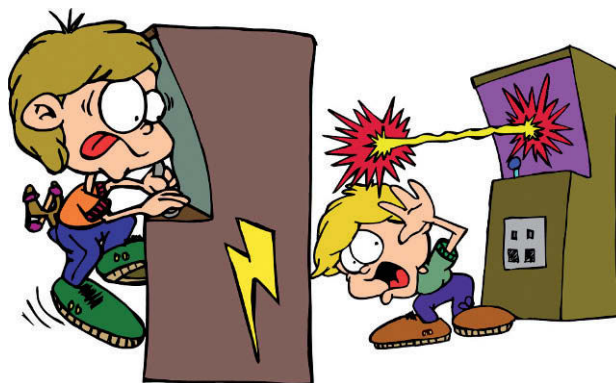


Figura 1. Las pantallas irrumpen con fuerza en el tiempo libre de niños y adolescentes.

Las nuevas tecnologías forman parte de nuestra vida cotidiana y han irrumpido con fuerza en el tiempo libre de niños y adolescentes, desplazando al juego activo no reglado, al deporte, a la conversación, a la lectura y restando horas al sueño. Sin embargo, forman parte de nuestra cultura y es responsabilidad de todos educar a los niños en su uso, bajo la supervisión de los padres.

El aburrimiento tiene aspectos positivos: estimula la creatividad; ayuda al niño a observar, a reflexionar, a imaginar, a crear. El tiempo muerto es un espacio en el que el niño aprende a estar consigo mismo.

Entre estos y la TV vista de forma indiscriminada, sin selección alguna de su contenido, los niños ocupan su tiempo libre: 3 o más horas al día. Un análisis parecido merece el tiempo excesivo de acceso a internet, dedicado a la navegación errática o a participar en los más inesperados y frecuentemente inoportunos "chats"<sup>3,5,6</sup>.

Esta amenazante perspectiva aún puede ser peor si se asocia a la instalación de un televisor en la habitación del propio niño, que puede ocupar su ocio, dificultar su estudio (tenga la edad que tenga) y reducir el horario de sueño, asistiendo a escenas y contenidos incompatibles con su edad y capacidad. Tampoco podemos olvidar la costumbre de comer aperitivos, helados u otros alimentos mientras se ve la TV. Este desafortunado hábito, que imita "imágenes familiares" de series televisivas norteamericanas, es tan inconveniente que, tal como se ha demostrado, el mero hecho de reducir el tiempo de TV reduce el sobrepeso<sup>4,7-10</sup>.

Ninguno de estos recursos tecnológicos es intrínsecamente inadecuado, si se utiliza bajo la supervisión de los padres. Así se evitará, entre otras cosas, que desplacen el juego espontáneo, la lectura, el estudio o la conversación en familia, entre otras posibles actividades. El problema radica en el uso intensivo que hacen los niños y jóvenes si no están tutelados. ¿Qué podemos hacer pediatras y familias?<sup>1-3,10,11</sup> (tabla 1).

## Actividad física en el niño y adolescente

El ejercicio físico contribuye al desarrollo y la maduración del niño y a establecer una situación ideal de salud. La actividad deportiva, entendida como juego o actividad lúdica que implique movimiento, mejora la función cardiovascular, la maduración del sistema músculo-esquelético y de las habilidades psicomotoras, ayuda a la regulación del peso corporal y al bienestar físico y psicológico<sup>4,5,12-17</sup>. Un estudio realizado en niños españoles entre 6 y 15 años de edad muestra que el 89% realizaba actividad física (AF) en su tiempo libre en el año 2006 frente al 78% en 2003. A pesar

Los pediatras podemos orientar a las familias en la promoción de hábitos saludables en el tiempo libre de sus hijos, así como a las instituciones públicas educativas y municipales.

de ser más activa la población del año 2006, la AF disminuye según aumenta la edad en ambos sexos. El porcentaje de niños activos es superior al de niñas activas. Existe una relación directamente proporcional entre el nivel de estudios de los padres y la AF en el tiempo libre de los hijos. Los niños que viven en municipios de menos de 10.000 habitantes son 1,5 veces más activos que los de municipios de más de 50.000 habitantes<sup>5,13,18</sup>. Estos resultados pueden orientar nuevas medidas de promoción del ejercicio físico en la edad pediátrica. En España, el Ministerio de Sanidad y Política Social ha puesto en marcha en el año 2005 la estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad (NAOS), que tiene como finalidad mejorar los hábitos alimentarios e impulsar la práctica regular de la actividad física de todos los ciudadanos, con especial atención a la etapa infantil.

### Algunos aspectos que dificultan el juego y las actividades al aire libre son<sup>4,5,8,13,19</sup>

— La urbanización excesiva, que afecta especialmente a los grupos sociales de menores ingresos y supone la reducción de los espacios para el juego infantil y para el deporte, con el peligro asociado de un tráfico agobiante (fig. 2).



Figura 2. Urbanización: reducción de los espacios para el juego y para el deporte.

— La inseguridad ciudadana obliga a las familias a proteger a sus niños de un ambiente externo poco seguro.

— Escasa promoción pública del ejercicio físico, frente a la enorme presión de la publicidad que, a través de los "medios de comunicación", ofrece a los niños diversas formas de diversión pasiva (juegos de ordenador, dispositivos electrónicos audiovisuales).

— La amplitud de la jornada laboral y "las prisas" dificultan que los padres practiquen ejercicio físico de manera regular o lleven andando a sus hijos al colegio. Es más, habitualmente se asocia el ocio al reposo absoluto y se entiende que un banquete (u otra "satisfacción oral") es esencial a una celebración festiva o como premio por el trabajo bien hecho o la buena conducta. De manera que los hábitos sociales constituyen un modelo proclive al sedentarismo de los niños.

— La dedicación laboral de ambos padres y la implantación de la jornada escolar intensiva propician que los niños pasen la tarde solos en su casa, donde ellos mismos deciden sin supervisión a que dedicar su tiempo.

**Tabla 1.** Recursos para familias y pediatras

#### Internet

- Pastor Blanco G. Internet: los adolescentes y sus padres. Famiped.2009;2(2). [http://www.aepap.org/familia/famiped/numeros/vol2/2009\\_numero\\_2/pdf/2009\\_vol2\\_numero2.9.pdf](http://www.aepap.org/familia/famiped/numeros/vol2/2009_numero_2/pdf/2009_vol2_numero2.9.pdf)
- Niños e Internet. No permitas que hablen con extraños. Asociación de Internautas. <http://www.seguridadenlared.org/es/index.php?id=1@=55>
- Protección de menores. Uso responsable de Internet. <http://www.protecciondemenores.org>
- Seguridad infantil. Normas básicas para la seguridad de los niños en Internet, elaborada por la asociación Acción contra la pornografía infantil. <http://www.asociacion-acpi.org/normasbasicasnoininternet.htm>
- Un problema de contenidos. Control, libertad de expresión, medidas tomadas en la Unión Europea y reclamo de la navegación responsable de jóvenes y sus padres. [http://www.informatica-juridica.com/trabajos/problemas\\_contenidos.asp](http://www.informatica-juridica.com/trabajos/problemas_contenidos.asp)
- El uso responsable de Internet por los niños y niñas: decálogo para los padres/madres y cinco consejos para "jóvenes cibernautas". Asociación Española de Pediatría (AEP). <http://www.aeped.es/comunicado/decálogo.htm>
- La Agencia Española de Protección de Datos establece recomendaciones para las familias y los menores con respecto al uso de Internet. Muy útiles, incluso para imprimirlas y tenerlas en la sala de espera. <https://212.170.242.196/portalweb/canaldocumentacion/recomendaciones/common/pdfs/Recomendaciones-Internet-mayo-2006.pdf>; [https://212.170.242.196/portalweb/canal\\_joven/common/pdfs/recomendaciones\\_menores\\_2008.pdf](https://212.170.242.196/portalweb/canal_joven/common/pdfs/recomendaciones_menores_2008.pdf)
- La Dirección General de la Policía y de la Guardia Civil ofrece una serie de medidas para padres y menores para el uso seguro de Internet. <http://www.policia.es/consejos/index.htm>

#### Televisión

- Bacchi MP (2007): La televisión y los niños. <http://www.zonapediatrica.com>
- Bassa L, Bonany S, Fraguas M, Rosanas C. Niños y televisión. Si no puedes ganar la batalla contra la tele, alíate con ella. Famiped.2008(2). [http://www.aepap.org/familia/famiped/numeros/vol1/2008\\_numero\\_2/pdf/tele.pdf](http://www.aepap.org/familia/famiped/numeros/vol1/2008_numero_2/pdf/tele.pdf)
- Cabero J. Familia y medios de comunicación». Diálogos. 2002;233. ([www.tecnologiaedu.us.es/revistaslibros/familia2.html](http://www.tecnologiaedu.us.es/revistaslibros/familia2.html))
- Pérez CL. ¿Por qué los niños ven la televisión? Determinación de hábitos televisivos en niños de 6 a 8 años. [www.geocities.com/HotSprings/Villa/1333/porquetv.htm](http://www.geocities.com/HotSprings/Villa/1333/porquetv.htm)

#### Actividad física

- ¿Cuánta actividad física necesitan los niños? [www.cdc.gov/.webloc](http://www.cdc.gov/.webloc)
- Cómo conseguir que el ocio activo forme parte de la vida habitual de las familias, con ejemplos y recursos para niños y jóvenes. <http://www.bam.gov/>, [http://www.ndep.nih.gov/diabetes/pubs/Youth\\_Tips\\_Active.pdf](http://www.ndep.nih.gov/diabetes/pubs/Youth_Tips_Active.pdf)
- Para jóvenes de 11 a 18 años. <http://teammnutrition.usda.gov/Resources/empoweringyouth.html>; <http://www.cdc.gov/HealthyYouth/physicalactivity/facts.htm>; [http://kidshealth.org/teen/food\\_fitness/exercise/motivation.html](http://kidshealth.org/teen/food_fitness/exercise/motivation.html)
- En España: estrategia NAOS. [www.naos.aesan.msp.es/.webloc](http://www.naos.aesan.msp.es/.webloc)

#### Medios de comunicación y estilos de vida

- Programa educativo interactivo para ayudar a los niños entre 11 y 13 años a entender el complejo mundo de los medios de comunicación que les rodea y cómo puede afectar a su salud en cuanto a la alimentación y el uso del tiempo libre, de manera que sean capaces de ser críticos y tomar decisiones sobre sus hábitos. <http://www.nichd.nih.gov/msy/>; <http://www.cdc.gov/HealthyYouth/physicalactivity/brochures/index.htm>; <http://www.cdc.gov/powerfulbones/>; <http://www.smallstep.gov/kids/flash/index.html>; [http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan\\_mats/parent\\_hb\\_en.htm](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan_mats/parent_hb_en.htm) (disponible en español); <http://www.verbnow.com/>
- Ganar-Salud con la Juventud. Ministerio de Sanidad y Política Social del Gobierno de España, 2008. <http://www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/ganarSalud/home.htm>
- Garitaonadia C, Juanmaristi P, Oleada J. Quién y cómo juegan los niños españoles. El uso que los niños y jóvenes hacen de los medios de comunicación. Zer.1999;6. [www.ehu.es/zer/zer/.html](http://www.ehu.es/zer/zer/.html)

### ¿Podemos los pediatras ofrecer alternativas de ocio saludables adaptadas a la sociedad en la que vivimos<sup>11</sup>?

Uno de los objetivos más importantes de la supervisión periódica de la salud de niños y adolescentes es la promoción de hábitos que faciliten la prevención de enfermedades en la edad adulta, así como un crecimiento, maduración y desarrollo biopsicosocial adecuados.

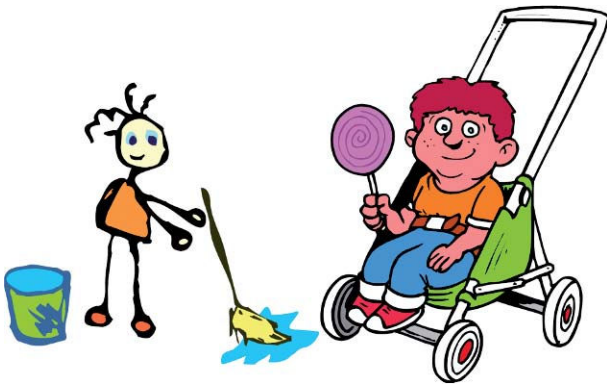
Algunas actuaciones dirigidas a implantar hábitos de vida sanos en los niños competen a los centros educativos (incluidas guarderías) y a las autoridades municipales<sup>4,17,20-22</sup>.

— Estímulo de la práctica de actividades lúdicas propias de cada edad.

— Urbanización correcta de las áreas residenciales, que permita la habilitación de lugares seguros y protegidos del riesgo de la circulación rodada, donde instalar áreas de juego y deporte.

— Vigilancia de la seguridad pública, para que estos espacios sean utilizables.

— Acción promotora municipal no sólo en la dotación de equipamientos, sino en coordinación con centros educativos



**Figura 3.** La actividad física tiene que formar parte de la vida diaria del niño.



**Figura 4.** Miedo al peligro de la calle y parques: violencia, coches... Escasez o lejanía de áreas deportivas o de ocio.

y asociaciones de vecinos, para proveer de actividades lúdicas (deportes, baile, juegos de grupo) hasta media tarde a los niños cuya jornada escolar no es compatible con la dedicación laboral de sus padres.

— Potenciar modelos públicos adecuados (mejor David Meca o Contador que Melendi).

— Desde la escuela, se promocionarán juegos de participación activos y deportes accesibles a las distintas edades y situaciones.

#### Es responsabilidad de las familias<sup>1,3,4,8,12,17,19</sup>:

— Conseguir que la AF forme parte de la vida diaria del niño: ir al colegio caminando, subir escaleras, jugar en el exterior, participar en labores doméstica y olvidar o regalar la silla de paseo en el momento en que el niño aprenda a andar (figs. 3 y 4).

Los niños mayores de 2 años deben dedicar entre 30 y 60 minutos diarios a la AF, de moderada a alta intensidad, adecuada a su edad y a sus gustos (tabla 2).

— Dar preferencia a los juegos en el exterior (tabla 3) frente a la TV, juegos de ordenador o consolas: no podrá acceder a ellos si antes no ha estado jugando un rato.

— Supervisar el frecuente uso del ordenador/internet para juegos, chats o navegación errática aduciendo “deberes de informática”.

— Se evitará dejar sin tiempo libre al niño por excesivas actividades extraescolares. No es infrecuente que un niño asista a clases de inglés, música o informática y aún le queden los deberes escolares por hacer.

**Tabla 2.** ¿Cómo puedo conseguir que la actividad física forme parte de la vida de mi hijo?

- Sea un ejemplo positivo llevando una vida activa usted mismo
- Convierta la actividad física en parte de la vida familiar paseando o jugando al aire libre juntos
- Regale o ponga al alcance de su hijo equipamiento que estimule la actividad física
- Lleve a los niños a lugares donde puedan practicar juegos que les gusten (parques, asociaciones deportivas...)
- Anime a su hijo cuando participe en algún juego o pruebe un nuevo deporte
- Consiga que la actividad física sea divertida y que su hijo la disfrute, sea estructurada o no: deportes individuales o de equipo, paseos, carrera, patinar, montar en bicicleta, nadar o el “pilla-pilla”
- En lugar de ver la televisión después de las comidas, practiquen actividades tales como pasear o jugar a policías y ladrones
- Sea cuidadoso: utilice siempre casco, protectores de muñecas o rodillas y asegúrese de que la actividad es apropiada a la edad del niño

— Limitación de la dedicación diaria a TV, videojuegos, Messenger, Tuenti, etc., a 1-2 h como máximo. Evitar la TV en menores de 2 años.

— Permitir ver la TV en el horario infantil o un programa previamente seleccionado (cuya duración ya está determinada), en compañía de los padres. No se encenderá “a ver qué hay”, o como actitud primera, “al llegar a casa” ni durante las comidas.

— No dejar la TV, los videojuegos o el ordenador a libre disposición de los niños. Se desaconseja la existencia de estos aparatos en su habitación (que, además, los aísla) y si, después del horario escolar, no están al cuidado de sus padres durante la tarde, debe evitarse en lo posible que permanezcan en casa solos, programándoles actividades de distinto tipo fuera de ellas.

— Algunos niños tienen los horarios tan apretados que les queda poco tiempo para no hacer nada. No es responsabilidad de los padres que el niño esté continuamente entretenido; el aburrimiento estimula la creatividad, la observación, la reflexión y la imaginación.

— Para que los niños tengan una conducta determinada es imprescindible ofrecerle modelos bien definidos, ejemplos para seguir. Los padres y los niños pueden disfrutar juntos del ocio, programando el tiempo suficiente para jugar, conversar, relacionarse, compartir experiencias y descansar.

**El objetivo es que los padres y los niños disfruten juntos del ocio, programando el tiempo suficiente para jugar, conversar, relacionarse, compartir experiencias y descansar.**

**Tabla 3.** Posibles actividades para el tiempo libre

Actividad física	Grupo de edad	
	Niños	Adolescentes
<b>Intensidad moderada Aeróbico</b>	Actividades recreativas: caminar, patinar, montar en monopatín, patinete, triciclo Ciclismo Ir andando al colegio Jugar al pañuelo	Actividades recreativas: caminar, esquiar, patinar, remar Marcha Ciclismo Tareas del hogar y labores de jardinería, como barrer o cortar el césped Jugar a juegos que requieran lanzar y atrapar, como el béisbol, baloncesto, voleibol
<b>Intensidad elevada Aeróbico</b>	Juegos que requieran correr y perseguir, como los relevos Ciclismo Saltar a la comba Artes marciales como el kárate Correr, gincanas Deportes como jockey sobre hielo o hierba, baloncesto, natación, tenis o gimnasia	Juegos que requieran correr y atrapar como fútbol o rugby Ciclismo Saltar a la comba Artes marciales como el kárate Correr Deportes como tenis, jockey sobre hielo o hierba, baloncesto o natación Baile enérgico Animar o gimnasia
<b>Estiramiento muscular</b>	Juegos como el tira y afloja Flexiones modificadas (con las rodillas apoyadas en el suelo) Ejercicios de resistencia usando el propio cuerpo o bandas especiales Tregar árboles o cuerdas Sentadillos Balanceos en las barras del parque Gimnasia	Juegos como el tira y afloja Sentadillos Ejercicios con máquinas de peso en mano Tregar rocas Animar, gimnasia
<b>Consolidación ósea</b>	Juego libre: saltar a la pata coja Saltos, pilla-pilla, escondite Saltar a la comba Correr Deporte: gimnasia, baloncesto, voleibol y tenis	Saltos, pilla-pilla, escondite Saltar a la comba Correr Deporte: gimnasia, baloncesto, voleibol y tenis

Modificada de: [http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/what\\_counts.html](http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/what_counts.html)

*“Para dibujar un niño  
hay que hacerlo con cariño.  
Pintarle mucho flequillo,  
—que esté comiendo un barquillo—;  
muchas pecas en la cara  
que se note que es un píllo;  
—píllo rima con flequillo  
y quiere decir travieso—.  
Continuemos el dibujo:  
redonda cara de queso.*

*Como es un niño de moda,  
bebe jarabe con soda.  
Lleva pantalón vaquero  
con un hermoso agujero;  
camiseta americana  
y una gorrita de pana.  
Las botas de futbolista  
—porque chutando es artista—.  
Se ríe continuamente,  
porque es muy inteligente.  
Debajo del brazo un cuento  
por eso está tan contento.  
Para dibujar un niño  
hay que hacerlo con cariño.”*

**Gloria Fuertes**

## Bibliografía



- Importante
- Muy importante
- Ensayo clínico controlado
- Epidemiología
- Metaanálisis

1. ● Sánchez-Vallejo MA. La vida sin tiempos muertos. El País, 25 de julio de 2009. Disponible en: [http://www.elpais.com/articulo/sociedad/vida/tiempos/muertos/elpepiscoc/20090711elpepiscoc\\_10/Tes](http://www.elpais.com/articulo/sociedad/vida/tiempos/muertos/elpepiscoc/20090711elpepiscoc_10/Tes)
2. Marina C. Juegos, vacaciones y reposo. En: González Meneses A, García-Caballero C, editores. Tratado de pediatría social. Madrid: Díaz de Santos; 2000. p. 293-7.
3. Marín Díaz V. La televisión de calidad y la familia. Comunicar. 2005;25:225-30.
4. Ojembarrena Martínez E, Fernández de Pinedo Montoya R, Gorostiza Garay E, Lafuente Mesanza P, Lizarraga Azparren MA. Fracaso escolar en adolescentes y factores sociosanitarios asociados. An Esp Pediatr. 2002;56:416-24.
5. Colomer-Revuelta C, Colomer-Revuelta J, Mercer R, Peiró-Pérez R, Rajmil L. La salud en la infancia. Gac Sanit. 2004;18 Supl 1:39-46.
6. Carrillo JM, Collado Vázquez S, Rojo N. Adicción a internet: emergencia de un trastorno. JANO. 2005;LXVIII:46-7.
7. Berkey CS, Rockett HRH, Colditz GA. Weight gain in older adolescent females: the internet, sleep, coffee, and alcohol. J Pediatr. 2008;153:634-9.
8. Bercedo Sanz A, Redondo Figuero C, Pelayo Alonso R, Gómez del Río M, Hernández Herrero M, Cadenas González N. Consumo de los medios de comunicación en la adolescencia. An Pediatr (Barc). 2005;63:516-25.
9. Taveras EM, Field AE, Berkey CS, Rifas-Shiman SL, Frazier AL, Colditz GA, et al. Longitudinal relationship between television viewing and leisure-time physical

- activity during adolescence. [Accedido 14 Jul 2009]. *Pediatrics*. 2007;119:e314-9. Disponible en: <http://www.pediatrics.org/cgi/content/full/119/2/e314>, [www.pediatrics.org](http://www.pediatrics.org)
10. Robinson TN. Reducing children's television viewing to prevent obesity. A randomized controlled trial. *JAMA*. 1999;282:1561-7.
  11. Juanes de Toledo B, Ruiz-Canela Cáceres J. ¿Se pueden conseguir hábitos saludables en la población infantil desde atención primaria? *Evid Pediatr*. 2006;2:29. Disponible en: [http://www.aepap.org/EvidPediatr/numeros/vol2/2006\\_numero\\_2/pdf/2006\\_vol2\\_numero2.15.pdf](http://www.aepap.org/EvidPediatr/numeros/vol2/2006_numero_2/pdf/2006_vol2_numero2.15.pdf)
  12. Moore LL, Gao D, Bradlee ML, Cupples LA, Sundarajan-Ramamurti A, Proctor MH, et al. Does early physical activity predict body fat change throughout childhood? *Prev Med*. 2003;37:10-7.
  13. Serra-Majem L, Aranceta Bartrina J, Perez-Rodrigo C, Ribas-Barba L, Delgado-Rubio A. Prevalence and determinants of obesity in Spanish children and young people. *Br J Nutr*. 2006;96 Suppl 1:S67-72.
  14. Summerbell CD, Waters E, Edmunds LD, Kelly S, Brown T, Campbell KJ. Intervenciones para prevenir la obesidad infantil (Revisión Cochrane traducida). En: *La Biblioteca Cochrane Plus*, 2005 Número 4. Oxford: Update Software Ltd. Disponible en: <http://www.update-software.com> (Traducida de The Cochrane Library, 2005 Issue 4. Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd.).
  15. Saklofske DH, Austin EJ, Rohr BA, Andrews JJW. Personality, emotional intelligence and exercise. *J Health Psychol*. 2007;12:937-48.
  16. Martínez-Vizcaíno V, Sánchez-López M. Relación entre actividad física y condición física en niños y adolescentes. *Rev Esp Cardiol*. 2008;61:108-11.
  17. Graf C, Koch B, Cordel S, Schindler-Marlow S, Ices A, Schuller A, et al. Physical activity, leisure habits and obesity in first-grade children. *Eur J of Cardiovasc Prev Rehabil*. 2004;11:280-90.
  18. Casado Pérez C, Alonso Fernández N, Hernández Barrera V, Jiménez García R. Actividad física en niños españoles. Factores asociados y evolución 2003-2006. *Rev Pediatr Aten Primaria*. 2009;11:219-31.
  19. American Academy of Pediatrics. Family Pediatrics: report of the Task Force on the family. *Pediatrics*. 2003;111:1541-71.
  20. Centers for Disease Control and Prevention. Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people. *MMWR*. 1997;46:1-36.
  21. U.S. Department of Health and Human Services and Education. Promoting better health for young people through physical activity and sports. A report to the President. Disponible en: [http://www.cdc.gov/healthyyouth/physicalactivity/promoting\\_health/index.htm](http://www.cdc.gov/healthyyouth/physicalactivity/promoting_health/index.htm)
  22. U.S. Department for Health and Human Services. 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. Disponible en: <http://www.health.gov/paguidelines>