

## Valor atribuido al recreo escolar por el alumnado de 1º ciclo de enseñanza básica en Portugal

### Value attributed to school recess by students of 1st cycle of basic education in Portugal

\*José Eugenio Rodríguez-Fernández, \*\*Vânia Pereira, \*\*Isabel Condessa, \*\*Beatriz Pereira

\*Universidade de Santiago de Compostela (España), \*\*Universidade do Minho (Braga, Portugal)

**Resumen.** El recreo escolar es uno de los momentos preferidos por el alumnado en la escuela, relacionándolo con placer, diversión, libertad y juego. El objetivo de este estudio fue comprobar cuál es la importancia que el alumnado atribuye al recreo escolar, conocer los motivos de su (in)satisfacción y su percepción acerca de la duración del mismo. Para eso, se diseñó un estudio cualitativo-cuantitativo, con un enfoque transversal y descriptivo, en el que participaron 317 alumnos (167 niños y 150 niñas) de 1º, 2º, 3º y 4º año de escolaridad de dos centros educativos de primer ciclo de enseñanza básica de la ciudad de Braga (Portugal), con edades comprendidas entre los seis y los diez años. Para la recogida de datos se utilizó un cuestionario, grabaciones en video de los recreos y anotaciones reflejadas en el diario de campo. Los resultados muestran que al alumnado le gusta y disfruta plenamente del recreo escolar, por ser un momento de diversión, para jugar, descansar y compartir momentos con los amigos; asimismo, la mayoría de los participantes demostraron no estar satisfechos con la duración del recreo, un momento demasiado corto precisamente para disfrutar de él. Sería necesario repensar la cuantificación y distribución del tiempo de recreo para proporcionar al alumnado mejoras en su bienestar físico, social y emocional.

**Palabras clave.** Recreo, juego, diversión, escuela, 1º ciclo de enseñanza básica.

**Abstract.** School recess is one of the favorite moments for students in schools, as they associate it with pleasure, fun, freedom, and play. The objective of this study was to verify the importance that students attribute to school recess, to understand the reasons for their (dis)satisfaction and their perception about its duration (time). To do this, a qualitative-quantitative study was designed, with a cross-sectional and descriptive approach, by which 317 students (167 boys and 150 girls) of 1st, 2nd, 3rd and 4th year of the first cycle of basic education from two educational centers of the city of Braga (Portugal) participated, between six and ten years old. A questionnaire, video recordings of recesses, and annotations reflected in field diaries were used for data collection. The results show that students like and fully enjoy school recess, because it is a fun time, used to play, rest, and share moments with friends; likewise, most of the participants showed that they were not satisfied with the duration of the recess, considered too short for them to fully enjoy it. A rethinking of quantification and distribution of recreation time would be necessary so to provide students with improvements in their physical, social, and emotional well-being.

**Keywords.** Recreation, play, fun, school, 1<sup>st</sup> cycle of basic education.

### Introducción

Con la finalidad y necesidad de proporcionar al niño una protección especial en el mundo actual, la Organización de las Naciones Unidas, en la Asamblea General de 1989 que acoge la Convención sobre los Derechos del Niño, los estados miembros se proponen desarrollar políticas orientadas a la atención y protección de la infancia y promoción de sus derechos (UNICEF, 2006). Así, en el artículo 31 de la citada Convención, se establece que «Los Estados Partes reconocen el derecho del niño al descanso y al esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas propias de su edad y a participar libremente en la vida cultural y en las artes» (p. 23).

Se habla así del derecho del niño al juego (Fujimoto, 2014), una actividad inherente a la infancia, creativa y natural, sin aprendizaje anticipado, que proviene de la vida misma y que para el ser humano es una función necesaria y vital (Meneses & Monge, 2001). A través del juego, niños y niñas se desarrollan de forma equilibrada en el ámbito físico, social, cognitivo y emocional (Gil-Espinosa, Romance-García, & Nielsen-Rodríguez, 2018; Linaza, 2013); realizan una actividad libre, voluntaria, alegre, divertida; y a los niños les gusta jugar porque experimentan nuevas sensaciones, nuevos retos sin miedo a equivocarse, sintiéndose libres de expectativas externas, con independencia y autonomía; pero, sobre todo, niños y niñas juegan por el simple placer que les

proporciona el acto de jugar (Rivero, 2018).

Los acelerados cambios que han transformado nuestra sociedad en las últimas décadas han generado también cambios que afectan a la esfera infantil y, de por sí, también a sus hábitos y costumbres que en antaño eran positivas. En referencia al juego, estudios como los de Castillo-Rodríguez, Picazo-Córdoba y Gil-Madróna (2018) o de Nicolás (2019) muestran un descenso en el tiempo del juego de los niños, así como una falta de espacios adecuados para jugar, máxime en las grandes urbes modernas. Además, se confirma que el juego al aire libre y en contacto con la naturaleza se ha reducido considerablemente, en casos que reflejan que más del 90% del juego se produce en espacios interiores, hecho que entra en relación con la evidencia de que los juegos de antaño, caracterizados por el movimiento, están siendo desplazados por entretenimientos tecnológicos, que favorecen una vida sedentaria y aislada (UNICEF, 2017).

Esta progresiva desaparición del juego también está relacionada con las actuales restricciones del tiempo libre de los niños. En horario extraescolar, niños y niñas sufren unas intensas agendas llenas de actividades de diversa índole; y esta circunstancia, en muchos casos, es atribuida a sus padres y madres que, movidos por una mentalidad utilitarista, fomentan de forma exagerada actividades extraescolares, más obsesionados por el futuro profesional de sus hijos que por el hecho de que estos crezcan felices (Casanova, 2017). Es más, los problemas de conciliación familiar generan que más del 70% de los padres manifiesten que no pasan tiempo suficiente en casa con sus hijos y, por tanto, tampoco para jugar con ellos. En este sentido, comprobamos como los

niños cada vez juegan menos, disfrutan menos del juego al aire libre y las actividades que realizan no las comparten con sus familiares más directos (padres, madres o hermanos).

En este sentido, la Organización Mundial para la Salud (OMS, 2010) pone de manifiesto la necesidad de la práctica diaria de actividad física en niños y jóvenes de 5 a 17 años, franja etaria eminentemente escolar, en forma de juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela y las actividades comunitarias.

Cuestiones como esta nos hacen reflexionar sobre la importancia que tiene el contexto escolar para los niños, pues gran parte del día a día lo pasan allí. Y, en la escuela, el momento para que el niño pueda disfrutar libremente del juego es en el recreo. El recreo como momento (tiempo) y espacio (lugar) es ideal para el fomento de las relaciones sociales (García-Arias & Nogales-Martínez, 2018), para el desarrollo de habilidades psicomotrices y la actividad física (Gras & Paredes, 2015), para la mejora de la esfera emocional, cognitiva, física y social (Gil-Espinosa et al., 2018), para la adquisición de competencias educativas y para el fomento de importantes valores sociales y personales para la vida (Nicolás, 2019).

El recreo es el espacio ideal para que niños y niñas sientan el placer de jugar por jugar, lejos de las miradas y del control de los adultos, donde puedan descansar y coger impulso para continuar con las siguientes sesiones (Castillo-Rodríguez et al., 2018). Ese momento para resolver conflictos, para elegir, crear, modificar y negociar las reglas del juego, para ser autónomos y responsables, para controlar su conducta, para manifestarse libremente y, en definitiva, para divertirse, socializar con los compañeros y adquirir experiencias propias de la infancia y válidas para la vida.

Pero todos estos aspectos quienes mejor lo pueden mostrar son los niños y niñas, los participantes, los usuarios del día a día de los recreos escolares. Por eso, nos planteamos realizar este estudio con el objetivo principal de comprobar cuál es la importancia que el alumnado atribuye al recreo escolar, atendiendo al género y al año de escolaridad. Asimismo, pretendemos conocer los motivos por los cuales el alumnado está satisfecho (o no) en relación al tiempo de recreo y su percepción acerca de la duración del mismo.

## Metodología

### Muestra

Se diseñó un estudio mixto cuantitativo-cualitativo (Coutinho, 2014; Pereira, 2011), de carácter transversal y descriptivo, en el que participaron 317 alumnos (167 niños y 150 niñas) de 1º (89 alumnos), 2º (81 alumnos), 3º (72 alumnos) y 4º año (75 alumnos) de escolaridad de dos centros educativos de primer ciclo de enseñanza básica de la ciudad de Braga (Portugal), con edades comprendidas entre los seis y los diez años.

### Instrumento

Se utilizó el cuestionario (*ad hoc*) como herramienta principal para la recogida de datos (Baptista, 2016; Magalhães & Hill, 2016). Este cuestionario se elabora a partir del estudio de Pires (2010), adaptándolo a las necesidades particulares

de esta investigación (Fortin, 2006) y validándolo a partir de un estudio piloto.

Este cuestionario constaba de dos partes:

- Primera parte (4 ítems) de datos del alumnado (se solicitaron datos del alumnado en relación a la edad, sexo y año de escolaridad).

- Segunda parte (4 ítems) para conocer el valor que el alumnado le atribuía al recreo escolar, con dos cuestiones cerradas (dicotómicas de «sí» o «no») y sus correspondientes justificaciones (cuestiones abiertas condicionadas a la respuesta dicotómica).

Se emplearon también grabaciones en video (Aragón, 2010) y el diario de campo (Flick, 2015) como método para contrastar la información proporcionada por el alumnado.

### Procedimiento

Antes de aplicar el cuestionario, se elaboró un procedimiento para cumplir con las normas éticas aplicables a este tipo de estudios. Así, como hoja de ruta, se pautaron y siguieron estas directrices:

- Se solicitó autorización a la Dirección General de Innovación y Desarrollo Curricular (DGIDC) del Ministerio de Educación de la República Portuguesa, obteniendo el correspondiente permiso a través de la Monitorización de Inquéritos en el Medio Escolar (MIME).

- Se solicitaron las autorizaciones a la dirección de las dos escuelas de 1º ciclo de enseñanza básica de la ciudad de Braga y al entorno familiar del alumnado (padres, madres o tutores legales del alumnado), informándoles asimismo de los propósitos y fines del estudio.

- Se informó al alumnado de que su participación en el estudio era voluntaria y que toda la información que se reflejara en los cuestionarios era totalmente anónima. Posteriormente se aplicó el cuestionario en el aula ordinaria, estando presente un docente de estas escuelas y un investigador principal de este estudio, para dar las pertinentes instrucciones para cubrir el cuestionario y para aclarar cualquier duda que surgiera en ese mismo momento.

- Una vez recogidos los cuestionarios, se procedió al análisis de la información; en un primer momento se realizó el tratamiento cuantitativo con las preguntas dicotómicas y, posteriormente, un análisis cualitativo con los ítems de carácter abierto: reducción, simplificación y concreción de la información (Flick, 2015). Una vez tratada esta información cualitativa, fue sometida igualmente a un análisis estadístico (cuantitativo).

- Durante tres semanas, se realizaron grabaciones de video durante el recreo con el propósito de complementar, contrastar y verificar los resultados obtenidos a través del análisis de los cuestionarios, recopilando además información con notas de campo recogidas por el investigador y plasmadas posteriormente en un diario de campo.

### Análisis estadístico

Se emplea el software *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) para *Windows* (versión 19) para el análisis estadístico (descriptivo y comparativo). Se realiza un estudio de frecuencia ( $n$ ), de porcentaje (%) y valor medio ( $\bar{X}$ ), así como de estadística inferencial a través del Chi-cuadrado ( $\chi^2$ ) para verificar la existencia de diferencias estadísticamente

significativas, considerando tres niveles: muy significativo ( $p \leq .05$ ), significativo ( $p \leq .01$ ) y altamente significativo ( $p \leq .001$ ).

## Resultados

En las tablas 1 y 3 se muestran los resultados en relación al gusto y a la satisfacción o insatisfacción del alumnado del tiempo de recreo; en la tabla 2 se muestra una ejemplificación de respuestas del alumnado a partir de las cuales se construyeron las categorías de información expresadas en la tabla 3; en las tablas 4 y 6 se muestran los resultados en base a la adecuación del tiempo dedicado al recreo escolar. En la tabla 5 se muestran de nuevo ejemplos de respuestas del alumnado a partir de las cuales se construyeron las categorías de información expresadas en la tabla 6; En las tablas 1, 3, 4 y 6 se presentan los datos en frecuencias y porcentajes, relacionando el género y el año de escolaridad.

En la tabla 1 podemos comprobar como a más del 98% del alumnado le gusta el tiempo de recreo del que disponen en la escuela. Tan sólo el 1,6% (5 alumnos, 4 de ellos eran chicos) respondieron negativamente a esta cuestión. No existen diferencias significativas en cuanto a género ni tampoco en relación al año de escolaridad, por lo que se puede afirmar que, de forma general, este es un tiempo de satisfacción para el alumnado.

En la tabla 2 se muestran tipologías de respuestas sobre los motivos por los cuales al alumnado le gusta (o no) el tiempo de recreo, y en base a las cuales se construyeron las diferentes categorías que posteriormente se muestran en la tabla 3.

Tabla 1.  
Gusto por el recreo: diferencias entre género y año de escolaridad.

Gusto por el recreo		Género		Total (n=317)	p	Año de escolaridad			p
		F	M			1º y 2º	3º y 4º	Total (n=317)	
Sí	n	149	163	312	NS	167	145	312	NS
	%	99,3	97,6	98,4		98,2	98,6	98,4	
No	n	1	4	5	NS	3	2	5	NS
	%	0,7	2,4	1,6		1,8	1,4	1,6	
Total	n	150	167	317		170	147	317	
	%	100,0	100,0	100,0		100,0	100,0	100,0	

Legenda: F - género femenino; M - género masculino; \*\*\*p=0.001; \*\*p=0.01; \*p=0.05; NS - no significativo

Tabla 2.  
Afirmaciones del alumnado sobre los motivos de satisfacción por el tiempo de recreo escolar y su categorización.

Categoría	Afirmaciones del alumnado
Espacio y tiempo para jugar	"puedo jugar" "me gusta jugar" "para jugar a varios juegos" "los niños necesitan jugar" "tenemos un espacio para jugar"
Compartir momentos y jugar con los amigos	"para jugar y conversar con mis amigos" "para jugar con mis amigos"
Tiempo de diversión	"es divertido" "es tiempo de diversión y alegría" "es genial"
Tiempo de libertad y descanso	"me gusta estar al aire libre" "para descansar la cabeza" "estamos libres" "es el único tiempo para jugar en la escuela"

En la tabla 3 se especifican los motivos por los cuales al alumnado les gusta (o no) el tiempo de recreo. De las categorías presentadas, la más representativa de la satisfacción del alumnado en relación al recreo, fue por el hecho de disponer de un «espacio y tiempo para jugar». Fue el alumnado más joven (1º y 2º año de escolaridad) los que más se refirieron a esta categoría (49,2%) y, en cuanto al género, fueron los niños (43,1%) los que más la mencionaron.

La segunda categoría más destacada fue la que el recreo sirve para «compartir momentos y jugar con los amigos», siendo el alumnado de 3º y 4º año de escolaridad los que dijeron que este motivo era el que más les hacía disfrutar del

recreo (33,3%); esta categoría también fue nombrada por el 25% del alumnado de 1º y 2º año y, en cuanto al género, fueron más las niñas (32,3%) que los niños (27%) las que se refirieron a este apartado.

La categoría «tiempo de diversión» fue la tercera más mencionada por el alumnado, siendo los más jóvenes del 1º y 2º año de escolaridad (20%) los que lo hicieron mayoritariamente. La categoría de «tiempo de libertad y descanso» fue la menos nombrada por los niños (10,9%) y, atendiendo al año de escolaridad, fue la categoría menos nombrada por el alumnado más joven (1º y 2º año). Para el 15,3% de las niñas y para el 19,1% del alumnado de 3º y 4º año de escolaridad, esta categoría ocupa la tercera opción en su grado de satisfacción con el tiempo de recreo escolar.

Tabla 3.  
Motivos de satisfacción del alumnado por el tiempo de recreo escolar: diferencias entre género y año de escolaridad.

Categorías		Género		Total	p	Año de escolaridad			p
		F	M			1º y 2º	3º y 4º	Total	
Espacio y tiempo para jugar	n	50	59	109	NS	59	50	109	0,001
	%	40,3	43,1	41,8		49,2	35,5	41,8	
Compartir momentos y jugar con los amigos	n	40	37	77	NS	30	47	77	***
	%	32,3	27,0	29,5		25,0	33,3	29,5	
Tiempo de diversión	n	15	26	41	NS	24	17	41	NS
	%	12,1	19,0	15,7		20,0	12,1	15,7	
Tiempo de libertad y descanso	n	19	15	34	NS	7	27	34	NS
	%	15,3	10,9	13,0		5,8	19,1	13,0	
Total	n	124	137	261		120	141	261	
	%	100,0	100,0	100,0		100,0	100,0	100,0	

Legenda: F - género femenino; M - género masculino; \*\*\*p=0.001; \*\*p=0.01; \*p=0.05; NS - no significativo

Destacamos que, tanto en referencia al género como al año de escolaridad, los motivos a los que alude el alumnado acerca de su gusto y preferencia por el recreo escolar, se tiende a las categorías de «espacio y tiempo para jugar» y «compartir momentos y jugar con los amigos» señalando que, en cuanto al género, no existen diferencias significativas, pero si en cuanto al año de escolaridad ( $p \leq 0,001$ ). Subrayar que el alumnado de 1º y 2º año presentan porcentajes superiores a los de 3º y 4º año en relación a la categoría de «espacio y tiempo para jugar» y «tiempo de diversión». A su vez, el alumnado de 3º y 4º año, presenta porcentajes más elevados que los de 1º y 2º año en las categorías «compartir momentos y jugar con los amigos» y «tiempo de libertad y descanso».

Del análisis de las grabaciones de vídeo destacamos la expresión de satisfacción observada en el alumnado durante el recreo, ese tiempo que están con los amigos, a jugar, a correr, a pasear y a conversar, sentados a descansar, a me-rendar o a preparar alguna partida del algún juego con los amigos. De las notas de campo, destacamos alguna que corroboran este momento de felicidad, alegría y entusiasmo del alumnado:

«Muchos alumnos esperan ansiosos en la fila para salir del edificio escolar en dirección a aquel que es su tiempo y su espacio, el recreo, y cuando llega este momento, salen por esa puerta corriendo con el desayuno en la mano sin un destino determinado, con gritos, sonrisas o con divertidas expresiones faciales como si estuvieran festejando su libertad».

Un total de 5 niños afirmaron no disfrutar con el recreo. Dos de ellos no justificaron su respuesta; un niño de 8 años manifestó sentimientos de desagrado en relación al tiempo de recreo afirmando que «se pierde mucho tiempo y yo lo que quiero es trabajar». Los otros dos niños (7 y 8 años respectivamente) mostraron su desagrado afirmando que

«porque es poco tiempo». Esta justificación se orienta en el sentido de que la duración del recreo es escasa, pues el alumnado necesita más tiempo para la merienda (sobre todo el alumnado más joven), para sus actividades libres y, de cierta forma, sus juegos quedan interrumpidos cuando el recreo termina.

A pesar de no reflejarse en los cuestionarios, observamos en los registros de las grabaciones de vídeo que algunos alumnos manifestaban inseguridad y aislamiento durante el tiempo de recreo, lo que nos lleva a pensar que no sienten satisfacción durante este período de recreo en la escuela. En esas grabaciones y en los registros del diario de campo, se identifica a los alumnos que no disfrutaban del recreo, confirmado por ellos mismos:

«algunos alumnos andan solos, sin rumbo, con las manos en los bolsillos, que intentan participar en los juegos de otros compañeros y son rechazados. Su mirada es triste y distante, que nos hace repensar si el recreo es un momento que provoca felicidad en todo el alumnado...»

Observando la tabla 4 podemos comprobar como a la mayoría de niños (80,2%) y niñas (76%) les gustaría tener más tiempo de recreo en la escuela, no existiendo diferencias significativas en cuanto al género. En relación al año de escolaridad, las diferencias son bien visibles y significativas ( $p \leq 0,000$ ), ya que el alumnado más joven (1º y 2º año) alcanza porcentajes mucho más altos (90,5%) que el alumnado de 3º y 4º año (63,9%). Este puede ser un indicador muy importante relativo a la adecuación del tiempo de recreo que el alumnado tiene en la escuela, único momento que niños y niñas tienen para explorar sus límites, jugar, saltar, interaccionar con sus pares y con el medio ambiente.

Dejando aparte la pausa o momento de la comida (no considerada en este estudio como tiempo de recreo), el alumnado dispone de 20 minutos de re-

minutos para que el alumnado descargue todas sus energías en una jornada completa de clases y de carga memorística preferentemente (casi 7 horas diarias de clases y actividades extracurriculares orientadas).

En la tabla 5 se muestran tipologías de respuestas sobre los motivos reveladores del alumnado por tener más o menos tiempo de recreo en la escuela y en base a las cuales se construyeron las diferentes categorías que posteriormente se muestran en la tabla 6.

¿Por qué le gustaría al alumnado tener más tiempo de recreo? En la tabla 6 comprobamos que el motivo principal es el de disponer de «más tiempo para jugar», destacado ligeramente más por niños (51,1%) que por niñas (50,4%) y fue, sobre todo, el alumnado de 1º y 2º año de escolaridad los que más hicieron mención a esta categoría (63,9%) en relación a los de 3º y 4º año (39,3%). La creencia de que disponen de un «tiempo de recreo insuficiente» fue valorada similarmente por niños (7,8%) y niñas (8,3%), aunque en esta categoría se observan unas diferencias más significativas en relación al año de escolaridad, ya que el alumnado de 3º y 4º año refleja unos porcentajes de 12,1% y, los de 1º y 2º año, de 3,3%.

La categoría de «tiempo de descanso y diversión» fue más destacada por niños (9,2%) que por niñas (5,8%), y por el alumnado más joven (9,8%) en relación a los de 3º y 4º año

Tabla 6. Motivos reveladores del alumnado por tener más o menos tiempo de recreo: diferencias entre género y año de escolaridad.

¿Más tiempo de recreo en la escuela?		Género		Total	p	Año de escolaridad			p
		F	M			1º y 2º	3º y 4º	Total	
SI, más tiempo de recreo	Más tiempo para jugar	n 61	72	133	NS	78	55	133	0,005**
		% 50,4	51,1	50,8		63,9	39,3	50,8	
	Tiempo de recreo insuficiente	n 10	11	21		4	17	21	
		% 8,3	7,8	8,0		3,3	12,1	8,0	
	Tiempo de descanso y diversión	n 7	13	20		12	8	20	
		% 5,8	9,2	7,6		9,8	5,7	7,6	
	Tiempo de convivir y recreativo	n 14	14	28		18	10	28	
		% 11,6	9,9	10,7		14,8	7,2	10,7	
	Total (SI)	n 92	110	202		148	90	202	
		% 76,1	78,0	77,1		91,8	64,3	77,1	
NO más tiempo de recreo	Tiempo suficiente	n 16	17	33	NS	5	28	33	NS
		% 13,2	12,1	12,6		4,1	20,0	12,6	
	Importancia de otras clases	n 13	14	27		5	22	27	
		% 10,7	9,9	10,3		4,1	15,7	10,3	
	Total (NO)	n 29	31	60		10	50	60	
		% 23,9	22,0	22,9		8,2	35,7	22,9	
Total	n 121	141	262	122	140	262			
	% 100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0			

Leyenda: F - género femenino; M - género masculino; \*\*\*p=0.001; \*\*p=0.01; \*p=0.05; NS - no significativo

Tabla 4. Valoración de un mayor tiempo de recreo: diferencias entre género y año de escolaridad.

Más tiempo de recreo		Género		Total (n=317)	p	Año de escolaridad			p
		F	M			1º y 2º	3º y 4º	Total (n=317)	
Si	n	114	134	248	NS	154	94	248	***0,000
	%	76,0	80,2	78,2		90,5	63,9	78,2	
No	n	36	33	69	NS	16	53	69	***0,000
	%	24,0	19,8	21,8		9,5	36,1	21,8	
Total	n	150	167	317	NS	169	147	317	***0,000
	%	100,0	100,0	100,0		100,0	100,0	100,0	

Leyenda: F - género femenino; M - género masculino; \*\*\*p=0.001; \*\*p=0.01; \*p=0.05; NS - no significativo

Tabla 5. Afirmaciones del alumnado sobre el deseo de tener (o no) más tiempo de recreo.

¿Más tiempo de recreo en la escuela?	Categoría	Afirmaciones del alumnado
SI, quieren más tiempo de recreo	Más tiempo para jugar	“más tiempo para jugar” “para jugar hasta que me canse” “para jugar más”
	Tiempo de recreo insuficiente	“el recreo de la tarde es muy pequeño” “tenemos poco tiempo de recreo”
	Tiempo de descanso y diversión	“porque el recreo es divertido” “para descansar más”
	Tiempo de convivir y recreativo	“para jugar con los amigos” “para estar con los amigos y divertirnos”
NO quieren más tiempo de recreo	Tiempo suficiente	“ya nos llega el tiempo que tenemos de recreo” “el tiempo que tenemos es suficiente” “creo que ya es mucho tiempo”
	Importancia de otras clases	“estoy perdiendo el tiempo jugando en vez de aprender” “así disponemos de menos tiempo para aprender”

creo por la mañana y 10 minutos por la tarde; un total de 30

(5,7%); y en relación al recreo como «tiempo de convivir y recreativo» fue más valorado por las niñas (11,6%) y por el alumnado de 1º y 2º año (14,8%), en relación a los niños (9,9%) y al alumnado de 3º y 4º año (7,2%). En relación a estas 4 categorías referentes al deseo del alumnado de disponer de más tiempo de recreo, no se observan diferencias estadísticamente significativas en relación al género, pero si en cuanto al año de escolaridad ( $pd \gg 0,01$ ).

¿Y por qué el alumnado no quiere o no le gustaría disponer de más tiempo de recreo? Como se puede observar en la tabla 6, una media del 12,6% considera que ya disponen de «tiempo suficiente», sobre todo el alumnado de 3º y 4º año, que llega a porcentajes del 20% en relación a los más jóvenes de 1º y 2º año, con tan sólo el 4,1%. El 10,3% del alumnado también considera que el resto de materias también es importante, y un tiempo de recreo mayor restaría tiempo para dedicarle al resto de asignaturas. Esta visión la comparte el 9,9% de los niños y el 10,7 de las niñas, destacando en esta afirmación el alumnado de 3º y 4º año (15,7%) en relación a los de 1º y 2º año (4,1%).

Destaca en este apartado de que al alumnado no le gus-



taría disponer de más tiempo de recreo la valoración que hace el alumnado mayor, de 3º y 4º año, con porcentajes muy superiores a los más jóvenes. La explicación puede ser, por un lado, por estar más habituado a la estructura de los recreos y, por otra, por una mayor responsabilidad y conciencia de la importancia que actualmente se le atribuyen a las materias que conforman el currículum educativo, sobre todo, a las tradicionales matemáticas, la enseñanza de las lenguas autóctonas y extranjeras y al conocimiento del entorno social y natural. En este sentido, se podrían encontrar aquí camuflados ciertos sentimientos de angustia, miedo o preocupación que los niños pueden sentir en el recreo, más pendientes del resultado de estas materias a las que hacemos referencia que al simple hecho de disfrutar del recreo y de la necesidad personal de jugar, aunque no disponemos de indicadores que nos puedan confirmar esta cuestión.

## Discusión

Como manifiestan Rodríguez-Fernández, Pereira, Pereira, & Condessa (2019), el valor que el tiempo de recreo en la escuela tiene para el alumnado es indudable. Casi la totalidad de los participantes en el estudio mostraron su gusto y satisfacción por este período de receso, hecho que también se ha evidenciado en otros estudios de esta temática publicados por Pellegrini (1995) o Pereira (2002), señalando que, independientemente de las condiciones y calidad de los espacios utilizados en el recreo, el alumnado disfruta de este momento tan especial durante su estancia en la escuela (Abralde & Argudo, 2008).

El alumnado disfruta del recreo principalmente porque lo consideran como un «espacio y tiempo para jugar». Creemos que, para el alumnado, como indican autores como Pellegrini (1995), Stellino, Sinclair, Partridge y King (2010) o Marques (2012), el recreo representa una parte única en su día a día en la escuela, el momento más desestructurado y que se presenta como el único momento donde niños y niñas se pueden expresar libremente y donde, de forma autónoma, eligen sus propias actividades y divertimientos.

El alumnado también ve en el recreo un espacio de convivencia, para «compartir momentos y jugar con los amigos». El aspecto social y/o relacional desarrollado en los recreos escolares es evidente, como expresan Mazón y García (2005) y, además, un elemento de estudio muy explorado y mencionado en la literatura de varios autores (Boyle, Marshall, & Robeson, 2003; Jarret, 2002; Pellegrini, 1995) afirmando que durante el recreo niños y niñas se sumergen profundamente en la construcción de su mundo social, siendo uno de los pocos momentos donde el alumnado interacciona espontáneamente con sus pares (Rodríguez-Fernández et al., 2019). Esta interacción, como confirma Jarret (2002), ocurre actualmente casi exclusivamente durante los recreos; Brockman, Jago, y Fox (2011) complementan esta visión, afirmando que es en el recreo escolar donde niños y niñas tienen más oportunidades de desarrollar sus competencias sociales.

Holmes (2012) muestra evidencias que el alumnado de 3 a 14 años (en nuestro estudio son niños y niñas de 6 a 10 años) dedica gran parte del recreo a socializar y conversar con sus pares, siendo las niñas y el alumnado de los cursos

superiores los que los realizan en mayor medida. Estos datos concuerdan con los de nuestro estudio, resultando diferencias significativas en cuanto al año de escolaridad, pero no en relación al género.

Marques (2012) afirma que, independientemente de sus características, la mayoría de niños y niñas adora el recreo porque le permite «jugar con los amigos», hecho constatado en este estudio, tanto por las respuestas del propio alumnado como por las muestras recogidas a pie de campo, tanto en las grabaciones como en el diario de campo. También el aspecto de la «libertad», «descanso» o «diversión» fue destacado por los participantes en el estudio. Boyle et al. (2003) señalan que es en el recreo, lejos del espacio cerrado y convencional del aula, donde el alumnado puede elegir libremente sus propias actividades, donde puede desarrollar su capacidad de socialización en un submundo menos dirigido por el adulto y siendo de los pocos momentos del día donde se puede manifestar libremente (Prellwitz & Skär, 2007).

Destacar en este estudio la categoría de «tiempo de libertad y descanso», que presenta diferencias estadísticamente significativas en relación al año de escolaridad, evidenciado sobre todo en el alumnado de 3º y 4º año. Este hecho nos indica que el alumnado de mayor edad, tal vez por tener un currículum más pesado en cuanto a contenidos teóricos o por el hecho de estar terminando el 1º ciclo de enseñanza básica, necesita, más que el alumnado más joven, del tiempo de recreo para descansar y sentirse libres. Asimismo, este hecho puede resultar un tanto preocupante si lo relacionamos con la excesiva carga horaria del alumnado de 1º ciclo de enseñanza básica o por los intensos programas escolares que se intensifican en los últimos años de esta etapa educativa.

Pellegrini (1995) o Pereira (2002) mencionan en sus estudios que el alumnado disfruta del recreo porque se divierten, porque pueden descansar o conversar con sus compañeros pero, también, por el hecho de que en este espacio de tiempo el adulto (concretado en la figura del docente) no controla su actividad, respuesta no registrada en nuestro estudio. Este puede ser un indicador importante en la medida que, actualmente, el alumnado está más habituado a la presencia de adultos en el recreo (sobre todo, por motivos de seguridad y vigilancia) (Artavia-Granados, 2014), ya que en los recreos analizados en las grabaciones de video o en las diversas notas de campo tomadas, los recreos eran vigilados simultáneamente por los docentes (de forma rotatoria) y por los auxiliares de acción educativa, figura habitual en el contexto educativo portugués.

Algunos alumnos de este estudio mencionaron que no les gustaba el recreo escolar porque se sentían rechazados por sus compañeros. Esta circunstancia presenta similitudes con los resultados de investigaciones como las de Pereira (2008) o Pereira, Silva y Nunes (2009), que afirman que es precisamente en el recreo de las escuelas de 1º ciclo de enseñanza básica donde ocurren con más frecuencia situaciones de *bullying*, o sea, prácticas agresivas, intencionadas y persistentes entre pares. Se aconseja, en estos casos, programas de intervención en las escuelas, con la participación de toda la comunidad educativa y donde la dimensión lúdica de niños y niñas los conduzcan a nuevas vivencias, nuevos aprendizajes y nuevas relaciones sociales; así, el juego, con

una clara intención pedagógica, puede resultar un medio muy eficaz para garantizar el bienestar de todo el alumnado (Farenzena, Costa, Pereira, & Pereira, 2012).

La mayoría de los participantes afirmaron que les gustaría tener más tiempo de recreo, sobre todo, para tener más tiempo para jugar y compartir momentos con sus compañeros. En esta misma línea se muestran los estudios de Miller (2009), Pellegrini (1995) o de Pellegrini y Bohn (2013); es decir, el hecho de jugar libremente, de forma espontánea y de compartir momentos lúdicos con sus pares son las características que más definen la esencia del recreo escolar. El alumnado participante demostró una gran necesidad de convivir y compartir momentos con los amigos y, este hecho, debería ser potenciado dentro y fuera de la escuela pues, como confirma Condessa (2008) la convivencia entre pares fuera de la escuela cada vez es más escaso, circunstancias que pueden marcar la personalidad del niño del futuro: introvertido, aislado y con dificultades de socialización.

Bodrova y Leong (2005) hacen referencia a que un mayor tiempo de recreo para el alumnado en las escuelas puede traducirse en un mayor aprovechamiento dentro del aula, a nivel de aprendizaje, principalmente en cuanto a comportamiento, ya que una vez saciada la necesidad de movimiento, de expresión libre, de convivencia y de descanso lejos de las aulas y de las imposiciones de los adultos, niños y niñas podrán encarar con mayor positivismo y satisfacción su tiempo dentro del aula, mejorando el aprendizaje de las materias curriculares. Estamos, en este caso, relacionando el movimiento y la actividad física como factor de mejora del rendimiento académico, al igual que los estudios de Marques, Gómez, Martins, Catunda y Sarmento (2017), Massey, Stellino, Mullen, Claassen y Wilkison (2018). Prieto y Martínez (2016) o Ruiz-Ariza, De la Torre-Cruz, Suárez-Manzano y Martínez-López (2017).

En este estudio no disponemos de datos para determinar cuál sería el tiempo de recreo adecuado para el alumnado; sólo comprobamos como para la gran mayoría, ese tiempo no se ajusta a sus necesidades (sobre todo para el alumnado más joven, de 1º y 2º año de escolaridad). Lo mismo ocurre en el estudio de Pellegrini y Holmes (2006), donde además de no poder establecer cuál es el tiempo de recreo adecuado, tampoco se puede precisar cuál sería la mejor distribución del mismo a lo largo del día escolar, aunque dejan evidencias de que un recreo con duración de entre 10 y 20 minutos favorece la atención del alumnado posteriormente en el aula y, una duración mayor de 30 minutos, genera el efecto contrario. De todas formas, Miller (2009), en un estudio con niños y niñas de 8 y 9 años, que realizaban dos tipos de recreo, uno de 10 a 15 minutos y otro de 30 minutos, comprobó que estos últimos presentaban menos comportamientos desajustados en el aula, estaban más atentos y sus aprendizajes eran más eficaces que los del alumnado que disfrutaba de recreos más cortos.

Para Silva (2011, p. 23), «el viejo recreo escolar, acortado en su tiempo de duración y empobrecido en los espacios de acción, dejó de ser un soplo refrescante en la escuela». Estamos de acuerdo con esa expresión de que realmente el tiempo de recreo en la escuela es poco, sobre todo cuando en el horario extraescolar el tiempo de los niños se está convirtiendo en una agenda estructurada y organizada de muchas

y variadas actividades. Su tiempo libre extraescolar va desapareciendo y, por tanto, se hace necesario reajustar ese tiempo de ocio del niño en la escuela, hecho que se ha demostrado que es de vital importancia para el desarrollo integral de niños y niñas y que índice positivamente en su rendimiento académico y en su salud (Martínez, Aznar, & Contreras, 2015).

## Conclusiones

La mayoría de los participantes de este estudio disfruta con el tiempo de recreo, un tiempo y espacio que consideran suyos, donde sale a relucir su verdadero instinto y donde el aprendizaje autónomo se convierte en su principal aliado. Se ha demostrado también que este tiempo de receso tiene efectos positivos sobre la actitud y aprovechamiento de las aulas que se desarrollan después del recreo.

Estos son indicadores de la importancia que tiene este momento para el alumnado en la escuela. Para muchos, es su único momento libre a lo largo del día para jugar, saltar, expresarse libremente, interactuar con los compañeros y con el medio ambiente. Por los resultados de este estudio, creemos que se hace necesario reajustar los tiempos dedicados al recreo y adecuarlos a las necesidades del niño, sobre todo para el alumnado más joven, que necesitan de una adaptación gradual a la rutina y ritmo que se les impone en el ámbito escolar.

El hecho de que el alumnado mencionara preferentemente las categorías de «*más tiempo para jugar*» y «*tiempo de convivir y recreativo*» nos muestra la importancia que el alumnado le atribuye al juego y a la expresión de libertad. Es un hecho que debe ser valorado en su justa medida por los adultos (sobre todo por aquellos que intervienen en la construcción del currículum educativo y de los que tiene poder de decisión en cuestión de legislación educativa), porque el hecho de jugar es lo más importante en la vida del niño. Se trata de un momento de grandes conquistas a nivel personal, social y relacional, de aprendizajes para la vida, un momento para la adquisición de las competencias que hoy en día los docentes debemos intentar que el alumnado adquiera a través de nuestra praxis y/o de nuestras orientaciones.

En los últimos 20 o 25 años se produjeron alteraciones significativas en el ritmo de vida de las familias (dificultades cada vez mayores para conciliar la vida laboral y familiar), en la organización de las ciudades y también en cuestiones que afectan a la seguridad de niños y niñas (dejaron de tener tiempo para sus actividades libres en el exterior de su casa porque no siempre un adulto está disponible para su vigilancia). Por eso, debemos ser conscientes de la importancia y el efecto que provoca ese tiempo de recreo en los niños, tanto a nivel de aprendizaje como en relación a su bienestar físico, social y emocional. Padres, madres, docentes, comunidad escolar y autoridades educativas deben valorar en su justa medida la importancia del recreo. Sólo así se conseguirá una mejor cuantificación y distribución del tiempo de recreo en las escuelas.

## Referencias

Abraldes, J.A. & Argudo, F.M. (2008). Utilización del recreo

- escolar por niños de 4º y 6º de primaria. *Retos, Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 14, 88-91.
- Aragón, V. (2010). La observación en el ámbito educativo. *Revista Digital de Innovación y Experiencias Educativas*, 35, 1-10.
- Artavia-Granados, J.M. (2014). El papel de supervisión del personal docente durante el desarrollo del recreo escolar. *Revista Educación*, 38(2), 19-36. doi: 10.15517/revedu.v38i2.15259
- Baptista, I. (2016). *Metodología de pesquisa em ciências sociais*. Maputo-Moçambique: Escolar Editora.
- Bodrova, E. & Leong, D. (2005). The importance of play, why children need to play. *Early Childhood Today*, 20(3), 6-7.
- Boyle, E., Marshall, N., & Robeson, W. (2003). Gender at Play. *American Behavioral Scientist*, 46(10), 1326-1345. doi: 10.1177/0002764203046010004
- Brockman, R., Jago, R., & Fox, K. (2011). Children's active play: self-reported motivators, barriers and facilitators. *BioMed Central (BMC) Public Health*, 11, p. 461. doi: 10.1186/1471-2458-11-461
- Casanova, M.A. (2017). Niños estresados por exceso de estimulación. *Revista de Divulgación Educativa Innovamos* [online]. Recuperado de <https://revistainnovamos.com/2017/10/18/ninos-estresados-por-exceso-de-estimulacion/>
- Castillo-Rodríguez, G., Picazo-Córdoba, C.C., & Gil-Madrona, P. (2018). Dinamización del recreo como resolución de conflictos y participación en actividades físico-deportivas. *Revista electrónica Educare*, 22(2), 1-22. doi: 10.15359/ree.22-2.14. Recuperado de <http://www.redalyc.org/jatsRepo/1941/194156028014/html/index.html#B22>.
- Condessa, I. (2008). A atividade física curricular e extracurricular nas escolas do 1º ciclo de Ponta Delgada. En B. Pereira y G. Carvalho (Coord.), *Atividade física, saúde e lazer: modelos de análise e intervenção* (pp. 347-358). Lisboa: LIDEL.
- Coutinho, C. (2014). *Metodologia de investigação em Ciências Sociais e Humanas*. Coimbra: Edições Almedina.
- Farenzena, R., Costa, P., Pereira, V., & Pereira, B.O. (2012). Bullying Escolar: descrição de um projeto de intervenção. En B. Pereira, A. Silva y G. Carvalho (Coords.), *Atividade Física, Saúde e lazer: O Valor Formativo do Jogo e da Brincadeira* (pp. 119-127). Braga: Centro de Investigação em Estudos da Criança da Universidade do Minho.
- Flick, U. (2015). *El diseño de investigación Cualitativa*. Madrid: Morata.
- Fortin, M.F. (2006). *Fondements et étapes du processus de recherche*. Montreal: Chenelière Éducation.
- Fujimoto, G. (2014). El derecho del niño al juego, a las artes y a las actividades recreativas. *Reladei*, 3(1), 113-124.
- García-Arias, T. & Nogales-Martínez, C. (2018). El juego dirigido en los recreos como método de inclusión del alumnado con necesidades especiales. *Sportis, Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 4(2), 388-408. doi: 10.17979/sportis.2018.4.2.3413
- Gil-Espinosa, F.J., Romance-García, A.R., & Nielsen-Rodríguez, A. (2018). Juego y actividad física como indicadores de calidad en la Educación Infantil. *Retos, Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 34, 252-257.
- Gras, P. & Paredes, J. (2015). El recreo ¿sólo para jugar? *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 6(36), 18-27.
- Holmes, R. (2012). The outdoor recess activities of children at an urban school: longitudinal and intraperiod patterns. *American Journal of Play*, 4(3), 327-351.
- Jarrett, O. (2002). *Recess in Elementary School: What Does the Research Say?* Illinois: ERIC Digest.
- Linaza, J.L. (2013). El juego es un derecho y una necesidad de la infancia. *Bordón*, 65(1), 103-117. doi: 10.13042/brp.2013.65107
- Magalhães, M. & Hill, A. (2016). *Investigação por questionário*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Marques, A. (2012). Que faço com este espaço? Que gostaria de fazer? O que me faz falta? En B. Pereira, A. Silva y G. Carvalho (Eds.), *Atividade física, saúde e lazer: o valor formativo do jogo e da brincadeira* (pp. 49-59). Braga: Centro de Investigação em Estudos da Criança da Universidade do Minho.
- Marques, A., Gómez, F., Martins, J., Catunda, R., & Sarmiento, H. (2017). Association between physical education, school-based physical activity, and academic performance: a systematic review. *Retos, Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 31, 316-320.
- Martínez, J., Aznar, S., & Contreras, O. (2015). El recreo escolar como oportunidad de espacio y tiempo saludable. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 15(59), 419-432. doi: 10.15366/rimcafd2015.59.002
- Massey, W.V., Stellino, M.B., Mullen, S.P., Claassen, J., & Wilkison, M. (2018). Development of the great recess framework-observational tool to measure contextual and behavioral components of elementary school recess. *BMC Public Health*, 18(1), p.394. doi: 10.1186/s12889-018-5295-y
- Mazón, V. & García, M. (2005). Los recreos más divertidos. *Retos, Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 8, 32-42.
- Meneses, M. & Monge, M.A. (2001). El juego en los niños: enfoque teórico. *Revista Educación*, 25(2), 113-124. doi: 10.15517/revedu.v25i2.3585
- Miller, M. (2009). The importance of recess. *Harvard Mental Health Letter* [online]. Disponible en [https://www.health.harvard.edu/newsletter\\_article/Commentary-The-importance-of-recess](https://www.health.harvard.edu/newsletter_article/Commentary-The-importance-of-recess)
- Nicolás, J. (2019). Proyecto de innovación: re-creando los recreos. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 10(58), 75-91.
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Suiza : OMS. Recuperado de [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977\\_spa.pdf;jsessionid=5BDD7891E29782BA889350287B344F00?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf;jsessionid=5BDD7891E29782BA889350287B344F00?sequence=1)
- Pellegrini, A. (1995). *School recess and playground behavior: educational and development roles*. Albany: State University of New York.



- Pellegrini, A. & Bohn, C. (2013). The Benefits of Recess in Primary School. *Scholarpedia*, 8(2), 30448. doi: 10.4249/scholarpedia.30448
- Pellegrini, A. & Holmes, R.M. (2006). The role of recess in primary school. En D. Singer, R. Golinkoff y K. Hirsh-Pasek (Eds.), *Play= learning: How play motivates and enhances children's cognitive and social-emotional growth* (pp. 36-53). New York: Oxford University Press. doi: 10.1093/acprof:oso/9780195304381.003.0003
- Pereira, B. (2002). *Espaços de lazer para a infância na Região Norte: Ave e Cavado*. Porto: Maiadouro.
- Pereira, B. (2008). Jogos e brinquedos nos recreios das escolas. En B. Pereira y G. Carvalho (Coord.), *Atividade física, saúde e lazer: modelos de análise e intervenção* (pp. 3 - 13). Lisboa: LIDEL.
- Pereira, B., Silva, M., & Nunes, B. (2009). Descrever o bullying na escola: estudo de um agrupamento de escolas no interior de Portugal. *Revista Diálogo Educacional*, 9(28), 455-466. doi: 10.7213/rde.v9i28.3169
- Pereira, Z. (2011). Los diseños de método mixto en la investigación en educación: una experiencia concreta. *Revista Electrónica Educare*, 15(1), 15-29. doi: 10.15359/ree.15-1.2
- Pires, M.D. (2010). *Actividades das crianças no recreio escolar, o tempo, o espaço e as actividades no recreio escolar das crianças com idades compreendidas entre os 4 e os 9 anos no Jardim-Escola João de Deus de Castelo Branco* (Tese de Mestrado). Castelo Branco: ESEIP.
- Prellwitz, M. & Skär, L. (2007). Usability of playgrounds for children with different abilities. *Occupational Therapy International*, 14(3), 144-155. doi: 10.1002/oti.230
- Prieto, J.M. & Martínez, C. (2016). La práctica de actividad física y su relación con el rendimiento académico. *Revista de Educación Física*, 34(4), 1-10. Disponible en <https://journal.onlineeducation.center/api-oas/v1/articles/sa-S5875359b5dd64/export-pdf>
- Rivero, I.V. (2018). Dimensiones para pensar el juego como práctica saludable y derecho de la infancia. *Infancia, Educación y Aprendizaje (IEYA)*, 4(1), 203-229. doi: 10.22370/ieya.2018.4.1.944
- Rodríguez-Fernández, J.E., Pereira, V., Pereira, B., & Condessa, I. (2019). Análisis de la interacción entre pares en los recreos de 1.º ciclo de enseñanza básica en Portugal. *Retos, Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 36, 97-102.
- Ruiz-Ariza, M., De la Torre-Cruz, J., Suárez-Manzano, S., & Martínez-López, E.J. (2017). El desplazamiento activo al centro educativo influye en el rendimiento académico de las adolescentes españolas. *Retos, Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 32, 39-43.
- Silva, A. (2011). *Jogos, Brinquedos e Brincadeiras: Trajetos Intergeracionais*. Vila Verde: ATAHCA.
- Stellino, M., Sinclair, C., Partridge, J., & King, K. (2010). Differences in Children's Recess Physical Activity: Recess Activity of the Week Intervention. *Journal of School Health*, 80(9), 436-444. doi: 10.1111/j.1746-1561.2010.00525.x
- UNICEF (2006). *Convención sobre los derechos del niño*. Madrid: UNICEF Comité Español. Recuperado de <https://www.un.org/es/events/childrenday/pdf/derechos.pdf>
- UNICEF (2017). *Niños en un mundo digital*. Nueva York: División de Comunicaciones de UNICEF. Recuperado de <https://www.unicef.org/media/48611/file>

