

Recreo Saludable

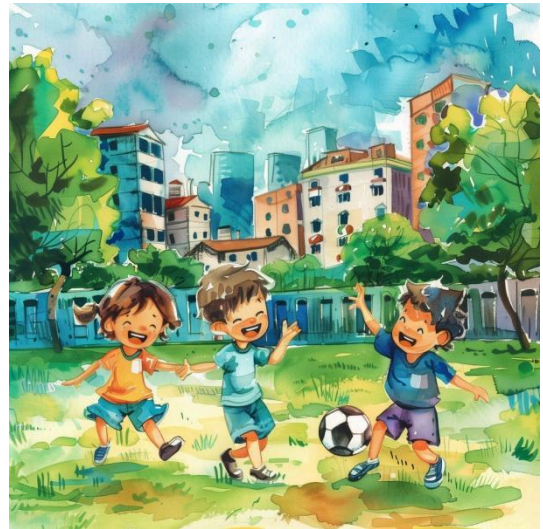
Cuadernillo digital para el acompañamiento
de Instituciones Educativas



Subdirección de Entornos Educativos Saludables
Córdoba - 2026

Recreo Saludable

En la vida cotidiana de las escuelas, los recreos ocupan un lugar especial dentro de la jornada escolar. Son momentos esperados por los estudiantes, ya que constituyen tiempos de encuentro con los pares, de juego, movimiento y conversación. En esos breves intervalos entre clases se despliegan múltiples experiencias que forman parte de la vida escolar: se fortalecen vínculos, se aprenden formas de convivir y se generan oportunidades para el desarrollo social y emocional de niñas, niños y adolescentes.



Reconocer el valor de los recreos implica comprender que la experiencia escolar no se limita únicamente a los momentos de enseñanza en el aula, sino que se construye también en los distintos tiempos y espacios que conforman la vida cotidiana de las instituciones educativas.

En el marco del programa BienCBA, el cuadernillo digital **“Recreo Saludable”** se *fundamenta* en el enfoque de [Bienestar Educativo](#), desde el cual se promueve el desarrollo integral de estudiantes y docentes en relación con sus trayectorias educativas y profesionales.

Pensar los recreos desde esta perspectiva supone reconocer la importancia de lo situacional y contextual, atendiendo a las particularidades de cada escuela: sus trayectorias institucionales, sus dinámicas y las características propias de cada comunidad educativa. En este sentido, la perspectiva de La Escuela Posible propone comprender a cada institución educativa como un espacio que se piensa en relación con su contexto y, al mismo tiempo, como parte de un sistema educativo más amplio, contando con márgenes de autonomía para construir respuestas pedagógicas situadas frente a los desafíos de cada comunidad.

En línea con esta perspectiva, la Dirección General de Bienestar Educativo, dependiente de la Secretaría de Fortalecimiento Institucional y Educación Superior del Ministerio de Educación de la Provincia de Córdoba, presenta este material destinado a acompañar a las instituciones educativas de gestión estatal y privada en la construcción de recreos cuidados. El objetivo es ofrecer orientaciones que fortalezcan estos espacios como momentos de encuentro, disfrute, cuidado y aprendizaje.

Asimismo, se reconoce y valora el trabajo cotidiano que equipos directivos, docentes y no docentes realizan en las instituciones. Esta propuesta no busca incorporar nuevas demandas, sino ofrecer herramientas y orientaciones que faciliten la planificación y organización de los recreos, contribuyendo a optimizar los tiempos y acompañar el trabajo que ya se desarrolla en las escuelas.

1. Bienestar educativo y cultura del cuidado en la vida escolar

El enfoque de bienestar educativo promovido por el Ministerio de Educación de la Provincia de Córdoba, propone pensar la escuela como un espacio que favorece el desarrollo integral de quienes la habitan. En este marco, el bienestar se comprende como una dimensión que atraviesa la vida institucional y que se construye a partir de prácticas pedagógicas, vínculos de cuidado y entornos escolares que promueven la participación, la inclusión y el respeto.

Desde este enfoque, la enseñanza y el cuidado son dimensiones inseparables de la tarea educativa, donde la escuela no solo transmite conocimientos, sino que también genera condiciones para que niñas, niños, adolescentes y adultos desarrollen vínculos respetuosos y significativos en el marco de la convivencia escolar.

En este sentido, la construcción de entornos educativos saludables constituye un componente central del bienestar en la escuela. Estos entornos se configuran a partir de acciones y estrategias que promueven hábitos de vida saludables, el autocuidado y el cuidado de los demás; favoreciendo condiciones físicas, emocionales y sociales que contribuyen al desarrollo integral de las y los estudiantes.

Desde esta mirada, los distintos tiempos y espacios de la vida escolar adquieren un valor educativo. Entre ellos, los recreos que pueden pensarse como momentos significativos para el encuentro, el juego, la interacción entre pares y la construcción de vínculos; aspectos que también forman parte de los procesos de aprendizaje y del bienestar en la escuela.

“El bienestar educativo se convierte en una dimensión fundamental que debe ser parte de la agenda y atravesar la vida institucional, consolidando a la escuela como un espacio facilitador del desarrollo integral de todas las personas que la habitan.

Este enfoque se fundamenta en una cultura del cuidado, que es el marco pedagógico institucional que promueve la enseñanza y el cuidado como dos cualidades inescindibles, otorgándole a la escuela mayores niveles de autonomía y poder de decisión en relación a aquellos asuntos en los que toda la comunidad educativa se ve implicada.”

(Ministerio de Educación de la Provincia de Córdoba, 2024, p. 5)

2. Acerca del recreo

El recreo se concibe como un lapso de tiempo programado dentro de la jornada escolar, destinado al descanso y a la pausa en las actividades áulicas. Tiene como propósito favorecer el esparcimiento, el movimiento libre y el juego; y a su vez brindar una oportunidad para promover prácticas saludables vinculadas con la alimentación y la hidratación.

Se trata de un momento significativo dentro de las rutinas escolares cotidianas, en el que los estudiantes encuentran una oportunidad para conocerse, interactuar, fortalecer vínculos y compartir experiencias con sus pares. Durante el recreo se producen múltiples situaciones de socialización que permiten expresar intereses, preferencias, emociones e ideas, convirtiéndose en uno de los momentos más esperados de la jornada escolar.

Desde una perspectiva de derechos, el recreo se vincula con el juego, el descanso y el esparcimiento como aspectos fundamentales del desarrollo infantil. En este sentido, la *Convención sobre los Derechos del Niño* reconoce en su artículo 31 el derecho de niñas y niños a descansar, jugar y participar libremente en actividades recreativas acordes a su edad.



Por su parte, el sistema educativo argentino ha reconocido históricamente la importancia de estos espacios. La Ley Nacional N.º 1420, sancionada en 1884, estableció que las jornadas escolares debían incluir intervalos destinados al recreo, al ejercicio físico y a otras actividades que favorecieran el desarrollo integral de los estudiantes.

En este sentido, el recreo no debe entenderse únicamente como un momento de pausa entre clases, sino como un espacio educativo valioso donde se producen aprendizajes vinculados a la convivencia, la participación y el desarrollo social.

3. El juego en el recreo: promover el juego sano y seguro

Cuando pensamos al recreo desde el enfoque de bienestar educativo, lo estamos considerando un espacio significativo dentro de la vida escolar, donde se ponen en juego dimensiones físicas, emocionales, sociales y vinculares del desarrollo infantil. En este contexto, el juego adquiere un papel central, ya que representa una forma privilegiada de interacción, expresión y aprendizaje para niñas y niños.

El juego en sus múltiples formas, así como el desarrollo de propuestas lúdico-recreativas que promuevan recreos en movimiento, constituye una herramienta valiosa para favorecer la integración grupal y el desarrollo personal. En el contexto escolar, el juego compartido entre pares ofrece oportunidades significativas para conocerse, construir vínculos, explorar modos de integrarse al grupo y reflexionar sobre las reglas y códigos que organizan la convivencia.

“El juego compartido con los y las docentes ofrece ricas oportunidades para darse a conocer, para pensar las reglas y códigos de convivencia escolar, para explorar modos de integrarse al grupo. Jugar por jugar, disfrutar, crear y recrearse, son medios para el desarrollo de una vida plena, no siempre presentes en la cotidianeidad de los niños fuera de la escuela”¹.

Por otra parte, es importante destacar, que en los últimos años se ha incrementado el tiempo que niñas, niños y adolescentes destinan al uso de dispositivos digitales y pantallas, y que estas actividades ocupan un lugar cada vez mayor en su vida cotidiana. Si bien las tecnologías forman parte del mundo contemporáneo y ofrecen múltiples oportunidades de acceso a la información, comunicación y entretenimiento, también pueden limitar, en algunos casos, las experiencias de juego corporal, exploración del espacio y encuentro presencial entre pares. En este sentido, los recreos escolares se constituyen en una oportunidad valiosa para ampliar y diversificar las experiencias lúdicas de los estudiantes.

El juego, la recreación y el deporte son actividades presentes, necesarias y universales a lo largo de toda la vida. Durante la infancia y la adolescencia, estas prácticas cumplen un rol especialmente relevante en el desarrollo integral, ya que constituyen un medio privilegiado para conocer el mundo, aprender, expresar intereses, sentimientos y deseos, así como para interactuar con otros.

Diversos estudios y aportes teóricos han destacado el valor del juego en el desarrollo humano. Referentes del desarrollo infantil como Jean Piaget, Erik Erikson y Lev Vygotsky han señalado que niñas y niños atraviesan distintas etapas evolutivas, cada una con características, intereses y necesidades particulares. Desde esta perspectiva, las formas de juego y recreación también varían según la edad y el momento del desarrollo. En este sentido, considerar los intereses propios de cada etapa evolutiva, puede enriquecer la experiencia del recreo y favorecer la participación de todos los estudiantes.

¹ Diseño Curricular de Primaria 2011-2020. Disponible en: https://www.igualdadycalidadcba.gov.ar/SIPEC-CBA/publicaciones/EducacionPrimaria/DCJ_Primary-23-02-2018.pdf

En esta misma línea, distintas iniciativas educativas han puesto en valor el papel del juego en la convivencia escolar. Es el caso de la propuesta *Recreos Divertidos*, impulsada por la Organización de Estados Iberoamericanos, que promueve el juego como una estrategia para fortalecer la convivencia pacífica y la construcción de ciudadanía dentro de las instituciones educativas.

El valor del juego también ha sido destacado por diversos autores del campo pedagógico. Graciela Valle de Vita señala que el juego promueve el desarrollo de los niños y constituye una fuente de alegría y bienestar. Asimismo, destaca que la creatividad que se pone en funcionamiento a través del juego despierta el impulso humano necesario para recrear la realidad y transformarla. Sin embargo, en el Nivel Primario suele producirse un cambio importante en relación con el lugar que ocupa el juego en la escuela. Tal como señala Valle de Vita (2013), el ingreso a la escolaridad formal marca un punto de inflexión: el tiempo destinado a las experiencias lúdicas comienza a restringirse y el juego tiende a ser concebido progresivamente como un tiempo secundario frente a las exigencias del currículo escolar. En este contexto, los recreos adquieren un valor aún mayor como uno de los momentos en los que el juego puede desplegarse con mayor libertad dentro de la jornada escolar.



Frente a esta tendencia, diversos estudios han resaltado la importancia de preservar los espacios lúdicos dentro de la escuela. El documento *Aprendizaje a través del juego*, publicado por UNICEF, señala que las oportunidades lúdicas no solo fortalecen la comprensión de contenidos académicos, sino que también estimulan la motivación y el interés por aprender.

Durante el recreo suelen desarrollarse diferentes tipos de juegos: juegos físicos o de movimiento, juegos simbólicos o de imaginación, juegos tradicionales y juegos grupales con reglas, entre otros. Estos varían según la edad, el contexto cultural, el espacio disponible y las dinámicas de relación entre pares. A diferencia de muchas actividades mediadas por pantallas (que suelen desarrollarse de manera individual o con interacción limitada) los juegos del recreo implican movimiento, negociación de reglas, cooperación y contacto directo con otros, aspectos fundamentales para el desarrollo social y emocional.

En este sentido, escuchar la voz de los estudiantes resulta fundamental para comprender qué juegos prefieren y cómo utilizan los espacios del recreo, de modo de favorecer experiencias lúdicas más inclusivas y significativas.

En el documento *Aprendizaje a través del juego* (UNICEF, 2018) se señalan distintas formas en que el juego contribuye a los procesos de enseñanza y aprendizaje en la escuela: “jugar a juegos de mesa puede reforzar los conceptos matemáticos a la vez que incrementa la competencia social. Los clubes de lectura, la dramatización de historias y otras actividades vinculadas a la lectura aumentan significativamente las posibilidades de que los niños con dificultades lectoras progresen y no abandonen el proceso. La exploración de una amplia variedad de materiales impresos y herramientas de escritura en un “rincón de escritura”, puede incitar a participar a los niños que se muestran más renuentes a escribir y ayudarlos a aprender unos de otros. Asimismo, el juego fomenta la creatividad y la imaginación, ambos elementos clave que nos permiten afrontar las cosas, disfrutar e innovar. El juego y las oportunidades de participar activamente en el aprendizaje refuerzan las capacidades creativas del alumno. Permitir que los alumnos de primaria se relacionen activamente con diversos materiales, temas y cuestiones favorece su capacidad de indagación y de resolución de problemas”².

Entonces, a partir de lo que venimos desarrollando, el recreo puede pensarse como un espacio educativo valioso, donde niñas y niños desarrollan habilidades sociales, aprenden a negociar reglas, resolver conflictos, expresar emociones y construir vínculos con otros.

4. La mirada adulta en el recreo

Si bien el recreo es, ante todo, un tiempo de encuentro y juego entre pares, la presencia de los adultos en este espacio forma parte de la vida cotidiana de la escuela. La manera en que se observa, se acompaña y se habita el recreo influye en las dinámicas que allí se desarrollan.

El recreo ofrece a los docentes una oportunidad singular para conocer a los estudiantes en situaciones diferentes a las del aula. En estos momentos se ponen en juego intereses, afinidades, formas de vincularse y modos de resolver conflictos que muchas veces no se manifiestan en los tiempos más estructurados de la clase.

² Aprendizaje a través del juego. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) (2018) Nueva York. Disponible en: <https://www.unicef.org/sites/default/files/2019-01/UNICEF-Lego-Foundation-Aprendizaje-a-traves-del-juego.pdf>

Esta mirada permite comprender mejor las dinámicas grupales, reconocer situaciones de inclusión o aislamiento y advertir necesidades de acompañamiento que pueden ser retomadas posteriormente en el trabajo pedagógico.

Al mismo tiempo, los recreos pueden convertirse en espacios de encuentro más distendidos entre estudiantes y docentes. La participación ocasional en un juego, una conversación informal o la simple cercanía en el patio, contribuyen a fortalecer vínculos de confianza y cercanía que también impactan positivamente en el clima del aula.

Desde esta perspectiva, acompañar el recreo no implica dirigir las actividades ni organizar propuestas permanentemente, sino estar disponibles para observar, escuchar y favorecer condiciones de convivencia y participación. La intervención adulta debe procurar acompañar sin obstaculizar las iniciativas propias de niñas, niños y adolescentes, respetando sus tiempos, intereses y formas de organización, promoviendo su autonomía y protagonismo en el juego. Cuando los recreos se conciben como espacios significativos dentro de la vida escolar, la presencia adulta se orienta a sostener un clima de cuidado, respeto y participación que permita a los estudiantes disfrutar del juego y del encuentro con otros.

5. Condiciones para recreos seguros y saludables

Los recreos forman parte de la experiencia educativa cotidiana y, como tales, requieren condiciones institucionales que garanticen el bienestar, el cuidado y la seguridad de quienes habitan la escuela. Promover recreos saludables no implica únicamente prevenir riesgos, sino también generar entornos que favorezcan prácticas de cuidado, la construcción de hábitos saludables, la organización de los espacios escolares, la prevención de accidentes y la construcción de acuerdos de convivencia que favorezcan una vida escolar respetuosa y segura.

Promoción de hábitos saludables

El recreo puede ser una oportunidad interesante para promover prácticas cotidianas vinculadas al cuidado de la salud. En este tiempo de la jornada escolar, se ponen en juego hábitos relacionados con la alimentación, la hidratación, la actividad física y la higiene personal:

- **Alimentación**

Desde la escuela se puede fomentar el consumo de meriendas saludables y la incorporación de prácticas de alimentación cuidadosa durante los recreos. También es importante promover la hidratación mediante el acceso a agua segura y el uso de recipientes adecuados para su consumo.



- **Hábitos de higiene y cuidado personal**

Es importante promover hábitos de higiene y cuidado personal, como el lavado de manos antes y después de comer, así como otras prácticas que contribuyen a la prevención de enfermedades y al bienestar general de la comunidad educativa.

- **Cuidado del ambiente sonoro y de la voz**

El ambiente sonoro constituye también una dimensión relevante del bienestar escolar. Los recreos suelen ser momentos de gran intensidad sonora, debido a la interacción simultánea de numerosos estudiantes en espacios compartidos. Si bien el juego y la expresión corporal forman parte de la dinámica propia de estos momentos, la presencia de niveles elevados de ruido de manera sostenida puede generar situaciones de estrés, afectar la concentración posterior en el aula y producir un uso excesivo de la voz por parte de docentes y estudiantes.

En este sentido, resulta valioso promover acuerdos institucionales que favorezcan el cuidado del ambiente sonoro, el uso adecuado de los espacios y el desarrollo de formas de interacción que permitan sostener un clima de convivencia respetuoso y saludable.

- **Prevención de accidentes en los recreos**

Los accidentes en el ámbito escolar pueden reducirse significativamente cuando las instituciones educativas desarrollan estrategias de prevención y promueven el conocimiento de situaciones de riesgo entre los estudiantes.

Durante los recreos es importante establecer dinámicas de circulación ordenada, el uso adecuado de los espacios de juego y el respeto por las pautas de convivencia establecidas por cada institución. La organización de los recreos puede contemplar, por ejemplo, la delimitación de sectores

destinados a diferentes actividades, la definición de espacios para el consumo de alimentos o la regulación de determinados juegos que requieran condiciones específicas de seguridad.

La presencia atenta de los adultos durante el recreo permite detectar situaciones de riesgo, intervenir de manera oportuna y acompañar a los estudiantes en la construcción de prácticas de autocuidado y cuidado de los demás.

La Sociedad Argentina de Pediatría utiliza el término *lesiones no intencionales* para referirse a los accidentes que pueden ocurrir en la infancia y señala que muchas de estas situaciones se vinculan con la curiosidad, la exploración y el desconocimiento de los riesgos por parte de niñas y niños. Por este motivo, la educación para el cuidado y la prevención constituye una herramienta fundamental para reducir su incidencia.

- **Educación para el cuidado y la convivencia**

La prevención de accidentes y la promoción de hábitos saludables no se reducen únicamente a la supervisión adulta o a la existencia de normas, sino que forman parte de procesos educativos más amplios vinculados a la construcción de una cultura del cuidado. En este sentido, los recreos ofrecen oportunidades valiosas para trabajar con los estudiantes el reconocimiento de situaciones de riesgo, el cuidado de sí mismos y de los demás, y el respeto por los espacios compartidos.

Las instituciones educativas pueden desarrollar diversas estrategias pedagógicas para abordar estas temáticas: campañas de sensibilización, elaboración de afiches informativos, actividades de reflexión en el aula, o la conformación de equipos de estudiantes que colaboren en la promoción de recreos cuidados.

Estas acciones permiten fortalecer la participación de los estudiantes en el cuidado de la vida escolar y contribuyen a consolidar una cultura institucional basada en la responsabilidad compartida, el respeto y la convivencia democrática.

Consideraciones finales

El recurso digital “**Recreo saludable**” constituye una herramienta pedagógica que propone una mirada integral del recreo como un tiempo y espacio formativo, atravesado por el cuidado, el juego, la convivencia y la promoción del bienestar. Lejos de concebirlo únicamente como un momento de pausa, el cuadernillo invita a resignificar el recreo como un escenario privilegiado para el desarrollo integral de niñas, niños y adolescentes, donde se construyen aprendizajes significativos, vínculos positivos y hábitos saludables.

A continuación se desarrollan los Anexos, donde se podrán encontrar orientaciones concretas y situadas que acompañan a las escuelas en la planificación de recreos seguros, inclusivos y acordes a las realidades de las comunidades educativas. Al reconocer el rol activo de los adultos, el enfoque de derechos y la construcción de una cultura del cuidado, este recurso contribuye a fortalecer el compromiso institucional con la prevención de riesgos, la promoción de la salud y el desarrollo de una convivencia respetuosa. Este documento reconoce y valora el compromiso cotidiano de las escuelas en la construcción de entornos educativos saludables, y parte de la base de que las instituciones educativas promueven el bienestar y el desarrollo integral de los estudiantes. Cada recreo cuidado, cada propuesta lúdica, cada gesto de acompañamiento, son expresiones concretas de una escuela que se piensa de modo situacional desde el cuidado y la inclusión. En este sentido, este cuadernillo busca afianzar y fortalecer ese valioso trabajo mediante orientaciones, sugerencias y recursos que acompañen a las instituciones educativas en su tarea cotidiana y contribuyan a la construcción de recreos significativos, seguros y saludables para toda la comunidad educativa.

Anexo 1

Secuencias didácticas como guía para el abordaje docente en los recreos escolares: *“El recreo como espacio pedagógico, de cuidado y convivencia en la escuela primaria”*

1. Fundamentación:

El recreo escolar constituye un espacio educativo fundamental dentro de la jornada escolar, en tanto favorece el desarrollo integral de niños, niñas y adolescentes en dimensiones sociales, emocionales, cognitivas y físicas. Actualmente se lo concibe no sólo como un tiempo de descanso, sino como un escenario pedagógico donde se construyen aprendizajes significativos vinculados a la convivencia, el juego y el bienestar.

Desde la perspectiva sociocultural del aprendizaje, el juego cumple un rol central en el desarrollo infantil. Lev Vygotsky sostiene que el juego posibilita la internalización de normas sociales y el desarrollo de funciones psicológicas superiores, permitiendo a los niños actuar más allá de su nivel de desarrollo real.

Por su parte, Jean Piaget plantea que el juego constituye una actividad esencial para la construcción del conocimiento, ya que facilita la asimilación de la realidad y el desarrollo de estructuras cognitivas.

Asimismo, Erik Erikson destaca que el juego favorece el desarrollo psicosocial, contribuyendo a la construcción de la identidad, la autonomía y la resolución de conflictos emocionales.

En el ámbito educativo contemporáneo, el enfoque de bienestar y cultura del cuidado reconoce al recreo como un espacio formativo donde se promueven valores como la convivencia, la cooperación, la inclusión y el respeto por los derechos de los estudiantes. En este sentido, el rol docente se amplía, incorporando funciones de acompañamiento pedagógico, mediación y prevención de riesgos.

La planificación institucional del recreo, por lo tanto, se convierte en una estrategia clave para garantizar entornos seguros, inclusivos y pedagógicamente significativos.

2. Secuencias didácticas

Características generales

Destinatarios: Docentes y estudiantes

Duración: 4 encuentros de 1 hora

Modalidad: Taller

Secuencia: “Recreos que cuidan: promoviendo hábitos saludables en la escuela”

Objetivos

- Reconocer el recreo como un espacio de encuentro, juego y aprendizaje
- Identificar en los estudiantes aquellas prácticas saludables vinculadas a la alimentación y al cuidado de la higiene.
- Siguiendo los acuerdos de convivencia actuales, proponer acuerdos básicos para prevenir accidentes y promover un ambiente seguro.

Contenidos

- El juego como derecho y forma de convivencia.
- Promoción de hábitos saludables: alimentación sana, hidratación y lavado de manos.
- Cuidado del ambiente sonoro y de la voz.
- Prevención de riesgos en el uso del espacio escolar.

Actividades

Actividad 1: “Exploradores de Rincones”

- **Actividad:** Se propone a un grupo de estudiantes realizar un recorrido por el patio acompañados por el docente (“La mirada adulta”).

- **Dinámica:**

– Identificar con papelitos de colores “banderines de colores” las zonas seguras para correr, las zonas para sentarse a merendar y los espacios para juegos tranquilos.

– Conversar sobre qué sentimos cuando estamos en el patio y qué cosas nos gustan hacer allí, co-crear propuestas lúdicas situadas que permitan diversificar la experiencia de juego y fomenten la negociación de reglas que promuevan una convivencia saludable.

- **Evaluación:** puesta en común de lo trabajado, socializando con el resto de la institución educativa.

Actividad 2: "El Semáforo de la Merienda Saludable y el Agua"

- **Actividad:** Reconocer los alimentos saludables que son importantes incluir en la merienda diaria y promover el consumo de agua desestimando jugos y gaseosas.
- **Dinámica:** Clasificar imágenes de meriendas en "saludables" (frutas, harinas integrales, agua segura) y aquellas que debemos evitar (ultraprocesados, jugos azucarados). Diseñar un manifiesto que se publique en algún lugar visible de la escuela en donde se describan todos los beneficios del consumo de agua como un hábito fundamental para la salud.

Actividad 3: "Los Cazadores de Sonidos"

- **Actividad:** Identificar el "ruido" excesivo en el recreo.
- **Dinámica:** con los estudiantes del primer ciclo, jugar a hablar como "hormiguitas" (voz baja) y como "leones" (voz fuerte), comprendiendo que el ruido fuerte cansa nuestra voz y nos estresa.
- **Acuerdo:** Crear un "medidor de ruido" para el patio, promoviendo formas de interacción que no requieran gritar.

Secuencia: "Pequeños Guardianes del Recreo Cuidadoso"

Fundamentación: El recreo no es solo una pausa, sino un escenario pedagógico donde se construyen vínculos y se aprenden formas de convivir. En el nivel primario, el juego es la herramienta privilegiada de aprendizaje y expresión. Esta secuencia busca que niñas y niños reconozcan el recreo como un espacio de disfrute compartido, incorporando hábitos de autocuidado y respeto por el entorno.

Actividad 1: "Nuestro Mapa de Cuidados"

- **Actividad:** Elaborar un afiche colectivo con dibujos de los niños sobre cómo nos cuidamos en el recreo (no empujar, compartir juguetes, arrojar basura en el cesto).
- **Cierre:** Presentar el afiche a otras salas, fortaleciendo la participación estudiantil en la cultura del cuidado.

Actividad 2: Guía de Observación docente

Se sugiere utilizar una guía para observar los siguientes aspectos:

- **Vínculos:** ¿Los niños logran integrar a sus pares en los juegos compartidos?.

- **Autocuidado:** ¿Incorporan el hábito de lavarse las manos y elegir meriendas saludables?
- **Seguridad:** ¿Respetan las zonas delimitadas y evitan comportamientos de riesgo (como correr con objetos en la mano)?

Estas secuencias son algunas sugerencias que permiten que el recreo se transforme en un **entorno educativo saludable**, donde la enseñanza y el cuidado se presenten como dos dimensiones inseparables.

Actividad 3: “Exploradores del Patio Vivo, Cuidadores del Ambiente”

Actividad:

Convertirse por un recreo en “exploradores del ambiente escolar”, observando el patio con una nueva mirada.

Dinámica:

En pequeños grupos, los estudiantes recorren diferentes sectores del patio e identifican:

- 🌱 Algo del patio que debemos **cuidar**.
- 🌱 Algo que podríamos **mejorar o transformar**.
- 🌱 Una acción que podemos realizar entre todos para lograrlo.

Luego, cada grupo propone una “huella verde”: un pequeño compromiso colectivo para mejorar su entorno.

Ejemplos:

- cuidar plantas y espacios verdes
- reducir residuos después de la merienda
- reutilizar materiales para crear juegos
- cuidar el agua
- mantener limpio un espacio compartido

Cierre:

Las huellas verdes se socializan y pueden formar parte de un mural colectivo denominado: “Pequeñas acciones, grandes cambios para nuestra escuela”.

Anexo 2

Orientaciones prácticas para el cuidado y la organización de los recreos escolares

Este anexo reúne sugerencias y recomendaciones que pueden orientar a las instituciones educativas en la organización de recreos seguros y saludables. Las propuestas aquí presentadas constituyen ejemplos posibles y deben ser consideradas de manera situada, atendiendo a las características de cada comunidad educativa, la edad de los estudiantes, las condiciones de los espacios escolares y las dinámicas propias de cada institución.

Alimentación y meriendas en el recreo

Durante el recreo es posible promover hábitos de alimentación saludable, priorizando opciones de preparación simple y preferentemente caseras.

Entre las alternativas que pueden ofrecerse o sugerirse se encuentran:

- meriendas elaboradas con harinas integrales, como budines o sándwiches
- frutas frescas
- frutas deshidratadas
- frutos secos
- colaciones sin agregado excesivo de azúcar o sal

Se recomienda evitar el consumo frecuente de alimentos ultraprocesados, con alto contenido de grasas, azúcares o sodio, así como bebidas o jugos azucarados. Asimismo, es importante promover el consumo de agua segura durante los recreos.

Recomendaciones para el momento de la merienda

Para reducir situaciones de riesgo durante el recreo se sugiere:

- destinar espacios específicos para el consumo de alimentos
- promover que los estudiantes coman sentados y en un ambiente tranquilo
- evitar correr o jugar mientras se está comiendo

También es importante prestar especial atención a ciertos alimentos que pueden presentar riesgo de atragantamiento, especialmente en niños pequeños, como:

- frutos secos
- pochoclos o pururú
- garrapiñadas
- uvas o frutas pequeñas con semillas

Se recomienda acompañar el consumo de estos alimentos con la supervisión adecuada.

Asimismo, es fundamental evitar que los estudiantes corran con objetos en la boca, como chupetines o paletas, ya que pueden provocar lesiones en la garganta o atragantamientos.

Recomendaciones generales de seguridad durante el recreo

Algunas pautas que pueden contribuir a prevenir accidentes son:

- salir al recreo de manera organizada
- respetar las normas de convivencia establecidas por la institución
- evitar empujar, chocar o arrojar objetos
- no correr con objetos punzantes o rígidos en la mano o en la boca
- utilizar los juegos del patio de manera adecuada

También es importante que los estudiantes arrojen los residuos en los cestos correspondientes y colaboren en el cuidado de los espacios comunes.

Organización de los espacios de recreo

- Las instituciones educativas pueden considerar algunas estrategias para favorecer un uso seguro de los espacios durante los recreos:
- delimitar sectores para distintas actividades (juego, descanso, merienda)
- establecer áreas específicas para determinados juegos
- colocar señalización que indique pautas básicas de seguridad
- organizar recreos en diferentes horarios cuando exista gran cantidad de estudiantes

Estas decisiones deben adoptarse teniendo en cuenta las características del edificio escolar y las dinámicas propias de cada comunidad educativa.

Bibliografía y recursos digitales disponibles:

- Aprendizaje a través del juego. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) (2018) Nueva York. Disponible en: <https://www.unicef.org/sites/default/files/2019-01/UNICEF-Lego-Foundation-Aprendizaje-a-traves-del-juego.pdf>
- BienCBA Políticas educativas con enfoque de bienestar. Disponible en: <https://www.igualdadycalidadcba.gov.ar/SIPEC-CBA/SFI/DGBE/doc/biencba.pdf>
- Convención sobre los Derechos del Niño. Disponible en: <https://www.ohchr.org/es/instruments-mechanisms/instruments/convention-rights-child>
- Carmuega E. (2015) Hidratación saludable. - 1a ed. Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil - CESNI. Disponible en: <https://cesni-biblioteca.org/wp-content/uploads/2018/09/HidratacionSaludable.pdf>
- Diseño Curricular de Primaria 2011-2020. Disponible en: https://www.igualdadycalidadcba.gov.ar/SIPEC-CBA/publicaciones/EducacionPrimaria/DCJ_Primario-23-02-2018.pdf
- “El juego y la escuela”. Graciela Valle de Vita. 2013. Disponible en: <https://www.educ.ar/recursos/118706/el-juego-y-la-escuela>
- “El lugar de los adultos frente a los niños y los jóvenes”. Aportes para la construcción de la comunidad educativa. - 1a. ed. - Buenos Aires. Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología de la Nación, 2007. Disponible en: https://www.neuquen.edu.ar/wp-content/uploads/2019/03/El_lugar_de_los_adultos_frente_a_los_ninos_y_jovenes.pdf
- La Escuela es Posible: consolida logros y emprende la mejora Disponible en: <https://www.igualdadycalidadcba.gov.ar/SIPEC-CBA/SIDPyTE/publicaciones/2024/Ministerio-de-Educacion-La-Escuela-Posible.pdf>
- “Lesiones no intencionales en la escuela”. Disponible en: <https://www.sap.org.ar/comunidad-novedad.php?codigo=89>
- Ley de “Protección integral de los derechos de las niñas, niños y adolescentes”. Disponible en: <https://www.argentina.gob.ar/normativa/nacional/ley-26061-110778/texto>

- “La Cultura de la Prevención en la vida cotidiana”. Módulo 1 Prevención de accidentes en la escuela Disponible en: https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/2023/01/modulo_1_-_prevencion_de_accidentes_en_la_escuela_-_cuadernillo_de_actividades.pdf
- Manual de Prevención de accidentes. Año 2012. Subcomisión de Prevención de Lesiones. Sociedad Argentina de Pediatría (SAP). Disponible en: https://www.sap.org.ar/docs/profesionales/manual_accidentes.pdf
- Recreos Divertidos, jugar para la convivencia escolar. Disponible en: <https://oei.int/wp-content/uploads/2011/03/publicacion-recreos-divertidos.pdf>
- Una mirada a los recreos escolares: El sentir y pensar de los niños y niñas. Ana Lucía Chaves Álvarez. 2013. Disponible en: https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-42582013000100005
- Piaget, J. (1973). *La formación del símbolo en el niño*.
- Vygotsky, L. (1978). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*.
- Erikson, E. (1963). *Infancia y sociedad*.

Ministerio de Educación de la Provincia de Córdoba

Secretaría de Fortalecimiento Institucional y Educación Superior

Dirección General de Bienestar Educativo

Subdirección de Entornos Educativos Saludables

Subdirectora: Estefanía Chapuy

Equipo técnico: Yohana Arroyo, Luciana Lozano, Laura Frencia, Roberto Romero, Verónica Mattos, Mercedes Huerta Cubas y Ezequiel Cavallín.

Agradecimientos

Se agradece especialmente a la Escuela Hipólito Bouchard, de la ciudad de San Francisco (Córdoba, Argentina), por su colaboración facilitando la imagen utilizada en la portada de este cuadernillo.

Córdoba, Junio de 2026.

AUTORIDADES

GOBERNADOR
Martín Llaryora

VICEGOBERNADORA
Myriam Prunotto

MINISTRO DE EDUCACIÓN
Horacio Ademar Ferreyra

SECRETARIA DE EDUCACIÓN
Luis Sebastián Franchi

**SECRETARIA DE INNOVACIÓN,
DESARROLLO PROFESIONAL Y
TECNOLOGIAS EN EDUCACIÓN**
Gabriela Cristina Peretti

SECRETARIA DE COORDINACIÓN TERRITORIAL

Nora Esther Bedano

**SECRETARIA DE
FORTALECIMIENTO INSTITUCIONAL
Y EDUCACIÓN SUPERIOR**

Claudia Amelia Maine

SUBSECRETARIA DE ADMINISTRACIÓN

Lucía Escalera