

PRONUNCIAMIENTO N° 16

Los derechos de las niñas, niños y adolescentes al juego, esparcimiento, descanso y tiempo libre

Marzo 2023

"... Yo voy a la escuela y la seño nos deja mucha tarea. Me paso toda la primera hora haciendo tarea, hasta que mi mamá me llama para comer. Tengo que ir a comer y no alcancé a terminar la tarea porque ya es tarde, me tengo que ir a dormir y no puedo jugar. Y vuelvo otra vez y la seño nos deja tarea, y es como una cosa que se va a repitiendo para mí."

Nene, 10 años, Rosario

"Los niños y las niñas supuestamente nunca se estresan... pero sí, hay situaciones que son estresantes. Como cuando te obligan... básicamente te obligan a todo. Entonces medio también la vida puede ser estresante."

Nena, 11 años, Rosario

"Las horas metidos en la escuela cansan, y nunca se ponen en nuestros zapatos. Nunca piensan en nosotros".

Nena, 9 años, Capital Federal

Introducción

Los derechos al juego, esparcimiento, descanso y tiempo libre constituyen derechos humanos fundamentales de las niñas, los niños y adolescentes, reconocidos tanto en la normativa internacional como en la nacional. Sin embargo, muchas veces estos son subestimados o dejados de lado frente a otros considerados más urgentes e importantes por el mundo adulto.

Niñas y niños de 8 a 12 años de distintas ciudades de la Argentina¹ expresaron sus preocupaciones al respecto en distintos espacios de diálogo y participación promovidos por la Defensora, ya que el derecho de las niñas, niños y adolescentes a ser oídas y oídos constituye una de sus misiones institucionales, por lo cual cuenta con un área específica y de múltiples mecanismos para fomentar el protagonismo de las niñas, niños y adolescentes a través de una participación ciudadana efectiva y genuina respecto de los temas de su interés, cumpliendo lo establecido en el art 12 de la Convención de

¹ La Defensora llevó adelante durante 2021 y 2022 tres encuentros de Diálogos directos con niñas y niños de entre 8 y 12 años que participan de los Consejos de la Red Argentina Ciudad de las Niñas y Niños. Esta Red es parte del proyecto internacional del Instituto di Scienze e Technologie della Cognizione denominado "La ciudad de las niñas y de los niños".

Derechos del Niño, y en la Observación N°12 del Comité de los Derechos del Niño de las Naciones Unidas².

En este marco, las niñas y los niños se manifestaron pidiendo la intervención frente a la limitación y vulneración de los **derechos al juego, al esparcimiento, al descanso y al tiempo libre**, tanto dentro como fuera del ámbito escolar. En el presente documento, la Defensora toma en cuenta sus opiniones y se pronuncia sobre ello interpelando a las autoridades de los gobiernos nacionales y jurisdiccionales (provinciales y municipales), a las carteras educativas en particular y a las adultas y los adultos en general para que se tomen las medidas necesarias para su efectivización.

Marco Normativo

Desde una perspectiva de derechos humanos, **el juego, el descanso, el esparcimiento y el tiempo libre** son esenciales para el desarrollo integral de las niñas y los niños. El juego, y especialmente el no reglado o "libre", promueve la creatividad, la autonomía y el desarrollo de sus propias capacidades, incluyendo sus aptitudes físicas, sociales, cognitivas, psicológicas y emocionales. A través del juego, las chicas y los chicos descubren el mundo que les rodea, lo hacen propio y lo comparten con sus pares. El esparcimiento y el juego libre se configuran como un momento y espacio para estimular tanto el placer y el disfrute como la capacidad de tomar decisiones, resolver conflictos y construir un lugar propio. También contribuyen a aspectos de su aprendizaje, e implican modos de participación en la vida comunitaria, como parte del ejercicio de su ciudadanía.

La Convención sobre los Derechos del Niño (1989, ONU) consagra estos derechos en su artículo 31 1., donde establece que "los Estados Partes reconocen el derecho del niño al descanso y el esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas propias de su edad (...)". Y agrega que "los Estados Partes (...) propiciarán oportunidades apropiadas, en condiciones de igualdad, de participar en la vida cultural, artística, recreativa y de esparcimiento". Desde 1994, estos derechos tienen rango constitucional en nuestro país.

El Comité de los Derechos del Niño de las Naciones Unidas dedicó la Observación General N°17(2013) específicamente a profundizar la interpretación de estos derechos

² Como lo expresa a través de su Recomendación N°8 "El derecho de niñas, niños y adolescentes a ser oídos y que su opinión sea tenida en cuenta".

específicos contenidos en el art. 31. Allí se define al juego infantil como "todo comportamiento, actividad o proceso iniciado, controlado y estructurado por los propios niños; tiene lugar dondequiera y cuando quiera que se dé la oportunidad. Las personas que cuidan a los niños pueden contribuir a crear entornos propicios al juego, pero el juego mismo es voluntario, obedece a una motivación intrínseca y es un fin en sí mismo, no un medio para alcanzar un fin. El juego entrena el ejercicio de autonomía y de actividad física, mental o emocional, y puede adoptar infinitas formas, pudiendo desarrollarse en grupo o individualmente. Estas formas cambian y se adaptan en el transcurso de la niñez. Las principales características del juego son la diversión, la incertidumbre, el desafío, la flexibilidad y la no productividad. Juntos, estos factores contribuyen al disfrute que produce y al consiguiente incentivo a seguir jugando. Aunque el juego se considera con frecuencia un elemento no esencial, el Comité reafirma que es una dimensión fundamental y vital del placer de la infancia, así como un componente indispensable del desarrollo físico, social, cognitivo, emocional y espiritual"³.

En la Observación se identifica a su vez la menor relevancia que los Estados le otorgan: "el limitado reconocimiento de la importancia de estos derechos en la vida de los niños se traduce en la ausencia de inversiones en disposiciones adecuadas, una legislación protectora débil o inexistente y la invisibilidad de los niños en la planificación a nivel nacional y local"⁴.

La Ley 26.061 (2006) hace referencia a juegos más estructurados o formales. En su Art. 20 reconoce los derechos al deporte y juego recreativo, especificando que "los Organismos del Estado con la activa participación de la sociedad, deben establecer programas que garanticen el derecho de todas las niñas, niños y adolescentes a la recreación, esparcimiento, juegos recreativos y deportes, debiendo asegurar programas específicos para aquellos con capacidades especiales".

En este documento, la Defensora se enfoca en la importancia de reconocer y preservar el derecho al esparcimiento y al juego "libre", que contrasta con las actividades formales, las estructuradas por el mundo adulto y las obligaciones de las niñas y los niños.

Derecho al juego y al tiempo libre en distintos contextos

³ ONU, Comité sobre los Derechos del Niño (CRC), *Observación general N° 17 (2013) sobre el derecho del niño al descanso, el esparcimiento, el juego, las actividades recreativas, la vida cultural y las artes (artículo 31)*, párrafo 14c.

⁴ ONU/CRC (2013), *Observación general N° 17*, ob. Cit., párrafo 2.

Los derechos al juego, al esparcimiento, al descanso y al tiempo libre encuentran en nuestra sociedad barreras de distinto tipo que los limitan o vulneran. Tanto por concepciones adultocéntricas que no reconocen su valor esencial en la infancia y adolescencia, como por determinadas características estructurales y contextos sociales que dificultan su disfrute en condiciones de igualdad.

En la Argentina, las desigualdades atraviesan a las infancias y adolescencias condicionando sus experiencias y biografías⁵. La convergencia de desigualdades de clase social, de género, de edades, de territorios, sumadas a diversidades culturales y de condiciones de vida materiales y simbólicas, se conjugan limitando las posibilidades concretas de gozar del derecho al juego y al tiempo libre.

En **contextos urbanos**, la disponibilidad de espacios públicos destinados al encuentro, el juego y el esparcimiento está reducida por la expansión de la urbanización, la construcción desmedida motivada por la especulación inmobiliaria y la prioridad del tránsito vehicular. El avance del mercado por sobre los bienes públicos comercializan las estructuras de juego, generando inequidades en la posibilidad de su acceso.

La segregación urbana refuerza la fragmentación social de las infancias y adolescencias, impactando en los entornos en que las niñas y los niños despliegan sus juegos y las posibilidades que se les ofrecen: mientras en determinados territorios existen múltiples ofertas y equipamientos destinados a estas actividades, en otros territorios más empobrecidos y periféricos los espacios públicos donde llevarlas adelante se encuentran degradados.

En los **contextos rurales**, si bien las niñas, niños y adolescentes cuentan con mayor acceso a entornos naturales donde desplegar sus juegos y actividades de esparcimiento, el avance de la urbanización y/o ciertas condiciones de la explotación agropecuaria (como por ejemplo la fumigación con agrotóxicos, o la falta de tratamiento adecuado de la basura) pueden exponerlos a factores contaminantes que impactan en la salud, el desarrollo y la seguridad de las niñas y los niños. Los entornos insalubres y peligrosos exponen a los niños y las niñas a riesgos físicos que les impiden desplegar prácticas de juego y esparcimiento en condiciones seguras.

⁵ Tal como se expresa en pronunciamientos ya emitidos por esta Defensora vinculados a las situaciones de pobreza, pobreza externa y desigualdad que impactan especialmente sobre la población de 0 a 17 años.

La preocupación creciente por la inseguridad en nuestra sociedad también incide en la vulneración del derecho al juego y esparcimiento. Por un lado, porque las familias temen por los riesgos de la exposición de niñas y niños a hechos delictivos y restringen su circulación autónoma. Por otro lado, porque el tratamiento de los delitos desde los medios de comunicación suele estigmatizar a adolescentes pobres como peligrosos o como causantes de la inseguridad. En consecuencia, se termina limitando sus movimientos y usos propios del espacio, a través de rejas, prácticas discriminatorias y restricción de acceso a lugares.

Las desigualdades socioeconómicas impactan de distintas maneras en las condiciones para el ejercicio del juego, el descanso, el esparcimiento y el tiempo libre de las niñas, niños y adolescentes. Por ejemplo, el trabajo infantil, las labores domésticas, actividades de cuidado de personas o las crecientes exigencias de la educación formal por fuera del horario de clases reducen el tiempo disponible para el disfrute de esos derechos⁶.

Las desigualdades de género constituyen a su vez barreras para el ejercicio de estos derechos. Las responsabilidades domésticas y de cuidado de familiares recaen con mayor frecuencia sobre las niñas y adolescentes mujeres, sobrecargando su jornada diaria con obligaciones que reducen el tiempo libre para dedicar al juego y esparcimiento⁷. Las publicidades y fabricación de juguetes constituyen otro ejemplo en el que suelen reproducirse estereotipos de género que operan limitando los tipos de juego permitidos y las ofertas brindadas para las niñas y adolescentes, legitimando las desigualdades que condicionan estos derechos.

Las ofertas, equipamientos y medidas destinadas a actividades de juego y recreación no tienen siempre en cuenta la diversidad de condiciones de las infancias y adolescencias que también impactan en el ejercicio de estos derechos. La pertenencia a distintas culturas y tradiciones, ser miembros de una comunidad indígena o pertenecer a minorías étnicas, tener una discapacidad, habitar en instituciones sin cuidados parentales, ser migrantes, entre otras, dan lugar a la diversidad de prácticas, concepciones y modos de jugar. Las medidas adoptadas por los Estados deben garantizar la igualdad de condiciones y oportunidades contemplando estas diversidades para el ejercicio de estos derechos.

⁶ Ver al respecto el Pronunciamento Nro 5 de la Defensora, sobre "El trabajo infantil y adolescente en contexto de desigualdad social".

⁷ Ver Pronunciamento Público Nro 5 de la Defe.

El lugar de las tecnologías de la información y comunicación en el cotidiano de las niñas y los niños aumenta progresivamente con la expansión y crecimiento de los entornos digitales. Hoy, cada vez más actividades lúdicas y recreativas se despliegan en estas plataformas constituyéndose como un espacio posible para hacer efectivo el derecho al juego y esparcimiento. Sin embargo, el acceso a los dispositivos digitales y a la conectividad no es igualitario e impacta en las oportunidades para su ejercicio en tales entornos⁸. A su vez, el tiempo que las niñas y los niños dedican a jugar y recrearse en ámbitos digitales genera complejidades que pueden representar riesgos en distintos sentidos. Por un lado, porque las propuestas de juegos digitales muchas veces aparecen como gratuitas pero presentan contenidos pagos que promueven la mercantilización de estas actividades. Por otro lado, porque la cantidad de horas que las chicas y los chicos se encuentran frente a las pantallas reduce el tiempo posible para el juego libre y la posibilidad de compartirlo con sus pares. Finalmente, puede representar un daño considerable porque se encuentran expuestos a distintas formas de violencia infantil digital (como cyberacoso, grooming) y/o a contenidos inadecuados⁹.

Además de las condiciones estructurales que impactan en que haya niñas, niños y adolescentes con menos acceso a recursos y espacios adecuados para jugar de forma segura y contar con tiempo libre, **las concepciones adultocéntricas constituyen también una barrera de gran impacto para el ejercicio del juego, el descanso y el tiempo libre de las niñas y los niños**. Estos sentidos rigen la organización de los tiempos y espacios sociales tomando como parámetros los usos de las adultas y los adultos en edad laboral, en detrimento de las necesidades, concepciones y prácticas de las personas en otras edades vitales, en especial de las chicas y los chicos.

Las concepciones de los adultos sobre el tiempo no suelen tomar en cuenta la importancia del juego libre y el ocio en el desarrollo integral de las niñas y los niños, considerándolos una "pérdida de tiempo" frente a otras actividades valoradas como más productivas. Frecuentemente, las crecientes presiones para la obtención de buenos resultados escolares minimizan la relevancia de las actividades más lúdicas; así como la sobreocupación en actividades programadas y estructuradas, dirigidas por adultas y adultos, limita la posibilidad del desarrollo de actividades organizadas de manera

⁸ Ver al respecto la Recomendación N° 5 de la Defensora, sobre "Conectividad educativa y promoción de entornos digitales seguros para niñas, niños y adolescentes". Octubre 2020.

⁹ Ver al respecto la Recomendación N° 5 de la Defensora, sobre "Conectividad educativa y promoción de entornos digitales seguros para niñas, niños y adolescentes". Octubre 2020.

autónoma entre pares. **Muchas veces, tanto los planes de estudios como la estructura de la jornada escolar no reconocen la necesidad del juego y el tiempo libre, mientras que las tareas escolares para el hogar invaden el tiempo libre de niñas y niños, dejando pocas horas de la jornada para actividades auto organizadas.**

Las niñas y los niños que acercaron estas preocupaciones a la Defensora pusieron de manifiesto cómo estas cuestiones impactan en la organización y usos del tiempo y el espacio en sus jornadas cotidianas, dentro y fuera de la escuela, y terminan limitando o afectando de manera directa la posibilidad de ejercer sus derechos al juego, esparcimiento, descanso y tiempo libre.

Dentro de la escuela: el recreo como derecho

Durante los Diálogos con las Defensora, las niñas y niños de 8 a 12 años expresaron su preocupación por la suspensión, o reducción, del tiempo libre como medida disciplinar durante la jornada escolar. Manifestaron que, en ocasiones, esta medida es tomada como un castigo por no llegar a cumplir con las actividades en los tiempos formales planificados por la institución educativa.

"Nos dan de copiar demasiado y después no te dejan salir al recreo por no haber copiado todo. Después yo tengo una maestra que copia dos pizarrones diferentes enteros con una letra chiquitísima y después dice "Si no terminan de copiar, no salen al recreo"

(Nena, 11 años, Rosario, Santa Fé)

"A mi amiga le quitaron el recreo porque no había terminado la tarea. La seño a veces no nos deja salir al recreo sólo porque no terminamos toda la tarea. Tres pizarrones copió, y algunos no llegaron y le tenemos que prestar la hoja para que sigan."

(Nena, 10 años, Allen - Río Negro)

La suspensión del recreo como castigo o para extender los tiempos de los aprendizajes académicos resulta una práctica violatoria de los derechos de las niñas y los niños. Es decir, no solo afecta el derecho al juego, el descanso y el esparcimiento sino también el derecho a una educación de calidad, a la dignidad y a la no discriminación. Los procesos de aprendizaje de las niñas y los niños son singulares, y ello supone tiempos diferentes para resolver las propuestas. Exponer frente al grupo a aquellos que requieren más

tiempo de aprendizaje y utilizar el recreo como castigo, supone una situación de humillación frente a otros y como tal **vulnera el derecho a la dignidad y a la no discriminación.**

El tiempo dedicado al esparcimiento y el descanso en la escuela, como lo es el recreo, cumple a su vez una función pedagógica fundamental en tanto momento de distensión para que puedan retornar, con la atención renovada, al espacio áulico. También constituye un momento de bienestar necesario para el adecuado desarrollo de las niñas y los niños: permite el encuentro autónomo con sus pares, el disfrute, la construcción de vínculos de amistad y el desarrollo de un sentido de pertenencia e identidad con el espacio. Como tal fue mencionado también como motivación para la asistencia escolar.

"El recreo no es un premio para mí, es más como ... es el momento por el que vas a la escuela presencial, no virtual, con gente, en todo esto de la pandemia, ¿no?"

(Nena, 11 años, Rosario, Santa Fé)

"Lo que más extrañé (de la escuela en pandemia) fue el contacto y jugar con mi amigo... no sé, con nuevos amigos"

(Nene, 9 años, Rincón de los Sauces - Neuquén)

"Creo que en la escuela es demasiada tarea y muy poco juego"

(Nena, 11 años, Rosario, Santa Fé)

La organización de la jornada escolar y la estrategia pedagógica no debería, por ende, vulnerar el derecho al juego, el descanso, el esparcimiento y el tiempo libre en pos de pretendidos éxitos escolares, ni utilizarlos como premios o castigos.

Fuera de la escuela: sobreactividad y obligaciones excesivas

Las niñas y los niños también expresaron la vulneración de su derecho al juego y descanso en la organización y administración de su jornada diaria, también fuera de la escuela. Las tareas escolares para realizar fuera del horario escolar, las actividades estructuradas y formales definidas por los adultos para su formación obligatoria (vinculadas a deportes, lo artístico u otros contenidos académicos como los idiomas), tanto como obligaciones productivas o de cuidado que asumen algunas niñas y niños, reducen el tiempo libre en el que pueden decidir con libertad qué uso desean darle. En

ese sentido, expresan sentirse cansadas y cansados por el exceso de actividades presentes en su jornada diaria.

"En la escuela, a lo último de la clase nos hacían copiar para hacer tarea para la casa. ¿Para qué vas a la escuela? ¿Para aprender en la escuela o para aprender en casa?"
(Nene, 9 años, Rincón de los Sauces - Neuquén)

"Vos llegas a la escuela y te dormís en el banco, la seño te despierta y te dice "la escuela no es para dormir, es para estudiar" y vos te quedas mirando a la seño como diciendo "Entonces mi casa tampoco es para hacer tarea. Es solamente para jugar, para dormir, para tener mi tiempo libre."
(Nene, 10 años, Rosario - Santa Fé)

Las niñas y niños expresaron que la vulneración del derecho al juego, el descanso y el tiempo libre es más frecuente a medida que crecen y deben realizar más actividades formales y/o obligatorias.

"Siempre en cuarto o quinto grado empiezan a dar tareas más largas... por ejemplo escriben más en los pizarrones. Tenés más tareas y menos recreos"
(Nene, 12 años, General Roca - Rio Negro)

"Es injusto para los más grandes (tener menos recreos que los más chicos) porque seguimos siendo personas. Seguimos siendo niños y niñas que todavía nos estamos formando"
(Nena, 11 años, Rosario - Santa Fe)

Condiciones materiales adecuadas y entornos saludables para el juego y el descanso

Las niñas y los niños expresaron la intervención de los adultos y las adultas en las prácticas lúdicas, ejercido en función de la responsabilidad por el cuidado y la preocupación por evitar caídas y golpes, llega en ocasiones a la prohibición de distintos tipos de juego. Por ejemplo, los de mayor despliegue físico, generalmente en razón del espacio insuficiente y las condiciones inadecuadas para desplegarlo. Otras veces, se trata de restricciones horarias para su despliegue, que prioriza las actividades y usos

del espacio que realizan los adultos, por sobre el derecho al juego de las niñas y los niños.

"En el recreo no nos dejan correr porque nosotros corremos bastante y la señora directora nos reta y básicamente quiere que juguemos los juegos que están pintados en el piso, que son re aburridos. Porque nosotros queremos correr porque estamos aburridos y todo eso."

(Nene, 10 años, Arroyito, Córdoba)

"Yo juego a las escondidas con mis compañeros y una vez uno de ellos se escondió detrás de una parte del patio y cancelaron el recreo por eso. ¿Pero cómo, sí se llama escondida? Él creyó que el patio era parte del juego de la escondida... y nos suspendieron el recreo. No está bueno que se suspenda el recreo."

(Nena, 11 años, San Martín de los Andes, Neuquén)

Para que las niñas y los niños puedan tomar decisiones autónomas en relación a las formas posibles de jugar e interactuar con sus pares durante su tiempo libre, es necesario invertir en espacios públicos adecuados. Por otro lado, la regulación que realicen las y los adultos en pos de la seguridad física de las niñas y los niños, debería ser realizada en el marco de diálogos y enseñanzas sobre el derecho a la integridad física y el cuidado y responsabilidad sobre el cuerpo propio y de los otros, y no a través de la mera prohibición de aquellos juegos de mayor despliegue físico que elijan como actividades lúdicas y recreativas.

En virtud de lo expresado y la búsqueda de garantizar el derecho al juego, al esparcimiento, al descanso y al tiempo libre, **la Defensora de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes:**

CONVOCA a las y los adultos en general, a:

1. **Preservar y respetar los tiempos libres** de las niñas y los niños durante la jornada diaria, que constituyen una condición necesaria para el ejercicio del juego, el descanso y el esparcimiento.
2. Evitar el **exceso de actividades dirigidas y obligaciones** en la estructura del día de niñas y niños, que impiden el disfrute de estos derechos. Tanto en lo

referido a las tareas y obligaciones escolares, como en la jornada diaria en general.

3. No utilizar la suspensión de los tiempos de ocio y recreo **como medida disciplinaria, sanción o castigo**; ni tampoco como premio en función de méritos individuales ni colectivos.
4. Establecer **espacios de participación y escucha** constante en todos los ámbitos, instituciones y organizaciones frecuentadas por niñas y niños (como escuelas, clubes, organizaciones sociales, hospitales, también en el espacio familiar, etc.) para que puedan expresar sus opiniones y pareceres sobre los distintos aspectos de la vida común, incluyendo las condiciones que faciliten el ejercicio del derecho al juego, esparcimiento y tiempo libre.
5. **Tomar en cuenta las opiniones** de las niñas, niños y adolescentes en los procesos de decisión y planificación de la organización de las jornadas diarias y del uso del tiempo y el espacio, siguiendo las condiciones para su ejercicio indicadas por la Defensora en su Recomendación N°8.

INSTA a las autoridades nacionales, provinciales y locales, a

6. Llevar adelante **medidas** legislativas, administrativas, judiciales, presupuestarias y de promoción para el acceso y disfrute de las niñas, niños y adolescentes a los derechos al juego, al descanso, al esparcimiento y al tiempo libre en condiciones de igualdad.
7. Invertir y garantizar la **existencia de espacios públicos** donde las niñas y los niños puedan ejercer sus derechos al juego, esparcimiento y descanso, y no reforzar su resolución exclusiva en espacios privados que consoliden desigualdades. Puede tratarse de espacios verdes y parques, centros comunitarios, instalaciones deportivas y campos de juego, edificios con espacios destinados a estos usos, ludotecas, etc.
8. Garantizar que los entornos de juego sean **gratuitos y sin barreras** que obstruyan la movilidad autónoma de niñas y niños, **sin discriminación** por motivo alguno, con **diseños incluyentes e integradores** que contemplen las

- diversas formas de jugar y propicien su **uso creativo y libre**, promover la igualdad y no discriminación.
9. Asegurar ambientes **saludables y cuidados** para el despliegue del juego y el esparcimiento en condiciones seguras para las niñas y los niños.
 10. Aumentar la inversión en **centros educativos y de cuidado para la primera infancia** para garantizar la disponibilidad de un tiempo y un espacio para jugar.
 11. Realizar controles necesarios para garantizar que **la oferta de juguetes** (tanto pública como privada) **y las publicidades** para su comercialización no reproduzcan estereotipos discriminatorios (de género, de clase social, raciales, religiosos, etc.) que restrinjan los tipos y modos de jugar de las niñas y los niños.
 12. Destinar recursos a la **formación y capacitación de todos los agentes estatales** a cargo de niñas, niños y adolescentes sobre sus derechos humanos, y entre ellos, la importancia esencial del derecho al juego, al descanso, al esparcimiento y al tiempo libre. Una formación creativa, democrática, participativa y que promueva las capacidades involucradas en las actividades lúdicas: las cognitivas pero también las motoras, artísticas y afectivas.
 13. Realizar **campañas de sensibilización, divulgación y promoción** para modificar las actitudes culturales adultocéntricas que no toman en cuenta la importancia del juego en el desarrollo integral de las niñas y los niños. Brindando también orientaciones prácticas sobre cómo actuar como facilitadores del ejercicio del juego infantil.
 14. Realizar **campañas de información y capacitación** sobre los recursos tecnológicos para que el mundo adulto acompañe a niñas, niños y adolescentes en su uso lúdico y recreativo, teniendo en cuenta la importancia de la **limitación de los tiempos de exposición a pantallas** para evitar la reducción del tiempo de juego libre y del contacto con otras niñas y niños.
 15. Tomar medidas legislativas, administrativas y judiciales para **prevenir las formas de violencia** a la que las niñas, niños y adolescentes pueden exponerse utilizando internet y/o juegos en red, siguiendo lo indicado en la Recomendación

nº5 de la Defensora. Así también, que se regule la oferta y exposición de las niñas y niños a juegos virtuales nocivos e inadecuados para su edad.

16. Planificar en las ciudades y los pueblos, la **modificación de los usos habituales de la infraestructura existente** (por ejemplo las calles o las escuelas), para permitir tiempos exclusivos para el desarrollo de actividades lúdicas y de esparcimiento para niñas y niños.
17. Tomar medidas concretas en las ciudades y los pueblos en relación con el tránsito, como disminuir los límites de **velocidad** y los **niveles de contaminación**, en particular en los cruces ante las escuelas y los parques, que constituyen un factor de peligrosidad para el ejercicio del juego de niñas y niños en sus comunidades.
18. Propiciar y favorecer las formas de **movilidad autónomas de las niñas y los niños**, como los desplazamientos peatonales. Por ejemplo aumentando las vías donde transitar de este modo los territorios.

INSTA a las autoridades educativas, a:

19. Evitar la indicación de **tareas y obligaciones escolares** que quiten el tiempo libre, de juego, de descanso y de esparcimiento en la estructura del día de las niñas y los niños. Se requiere también que éstas sean acordes a los distintos momentos de su desarrollo, para que primen el juego y el esparcimiento especialmente durante la primera infancia y primeros ciclos de la escuela primaria.
20. Garantizar que el **recreo no sea utilizado en el ámbito escolar como medida disciplinaria**, como sanción o castigo (a través de su suspensión); ni tampoco como premio al mérito de quienes cumplan con las tareas propuestas, de manera individual o colectiva como curso o grupo. Ya que ello afecta tanto el derecho al juego, esparcimiento y descanso, como a su vez vulnera **los derechos a la dignidad, a la no discriminación, y el derecho a aprender**.

21. Asegurar que las niñas y los niños puedan elegir distintos modos de desplegar actividades lúdicas y recreativas en los recreos y tiempos de ocio dentro del edificio escolar, incluyendo las de **mayor despliegue físico**.

22. Garantizar **suficiente espacio interno y aire libre** en los edificios escolares, para facilitar la actividad lúdica y recreativa durante las horas de clase y en horario extraescolar.

23. Ofrecer en los establecimientos educativos **áreas y estructuras de juego inclusivas, integradoras y variadas**, en las que puedan desarrollarse las distintas formas de jugar.

24. Proveer de **equipamientos, instrumentos y recursos** adecuados para el ejercicio creativo y autónomo de estos derechos dentro del edificio escolar.

La Defensora sostiene la necesidad de generar **espacios de participación** protagonizados por niñas y niños donde puedan expresar sus opiniones y sean consultados sobre el **planeamiento de los espacios públicos** tanto en zonas urbanas como rurales, que permitan la garantía del derecho al juego y el esparcimiento de todas las niñas, niños y adolescentes que habitan nuestro país.