

## Notes\_From\_The\_Backpack Episode 4 Transcript

**Introducción:** Bienvenidos a "Notas de la Mochila: Un podcast de PTA". Esta serie presenta conversaciones con expertos reales, padres reales y educadores reales para que las familias puedan ver un detrás de escenas real sobre lo que ocurre en la educación. Descubran cómo ayudar a sus hijos para que sean exitosos dentro y fuera de la escuela. Como padres, sabemos que sus hijos a veces se olvidan de darles las notas de su mochila para contarles todo lo que pasa en la escuela. Por eso, hemos lanzado este podcast, solo para ustedes. Bienvenidos a "Notas de la Mochila: Un podcast de PTA".

**Helen:** Hola a todos. Soy Helen Westmoreland, directora de Participación Familiar de National PTA y están escuchando "Notas de la Mochila: Un podcast de PTA". Hoy debatiremos sobre un tema bastante candente en el mundo de la educación: el recreo. Como padres, sabemos que el recreo es importante, pero también que puede ser un lugar en el que los niños se meten en problemas, y muchas escuelas lo han estado recortando durante la última década. Durante el episodio de hoy, compartiremos algunas maneras en que familias como la suya defienden la educación física y la salud de sus hijos.

**LaWanda:** Soy LaWanda Toney, directora de Comunicaciones de National PTA. Y comenzaremos el episodio de hoy escuchando a Angie Gallo, miembro de la Junta Escolar de Orange County y vicepresidente de Desarrollo Educativo de PTA de Florida. Pueden seguir a Angie en Twitter como @UCFAlum. Ella habló con nosotros para compartirnos su historia.

**Angie:** Comenzó hace varios años con solo un grupo de mamás. Era un grupo de mamás de una escuela primaria. Tenían niños pequeños, de kínder y primer grado, que regresaban a casa llorando, afectados y tristes. Los padres les preguntaban: "¿Qué fue lo más divertido de tu día? ¿Qué te gusta?" Y, una y otra vez, los niños respondían: "Me gusta el recreo". Ellos les decían: "Bueno, tienes recreo". Entonces, los padres terminaron por saber que los niños no tenían recreo todos los días. Empezaron por hacer defensoría con la junta escolar, lo que terminó por involucrar a PTA, y así fue que yo acabé sumándome. De esta manera, comenzamos con nuestro trabajo de defensoría con las Recess Moms (Mamás del Recreo) para que haya 20 minutos de recreo en todas las escuelas primarias de Florida.

**LaWanda:** Sabemos que a muchos de nuestros oyentes también les interesa la idea de comenzar una iniciativa de defensoría. Por eso, le preguntamos a Angie qué consejo les daría a todos los que quieren involucrarse más.

**Angie:** Sean pacientes y persistentes. Lo que haría sería reunir a todas las personas que piensan igual. Las redes sociales son clave.

**LaWanda:** Por medio de las investigaciones, entendemos que no todos los recreos se crean igual. Es importante que los niños pasen tiempo suficiente en el patio de recreo. Nuestro invitado de hoy, el Dr. William Massey, vino a hablar con nosotras sobre por qué el recreo es importante y en qué consiste un buen recreo.

**Helen:** LaWanda, estoy muy emocionada con nuestro invitado de hoy, el Dr. William Massey es profesor auxiliar en el College of Public Health and Human Sciences de la Oregon State University, donde dirige el laboratorio de investigación 2Play, que se centra en maneras de ayudar a los niños y adolescentes a incrementar el acceso a la actividad física y promover el desarrollo social y emocional. También es padre de tres niños y entrenador deportivo de jóvenes. Pueden seguir al Dr. Massey en Twitter como @WVMassey. Dr. Massey, gracias por estar hoy aquí.

**Dr. Massey:** Gracias por invitarme.

**Helen:** Nos encantaría saber un poquito más de usted. Cuéntenos cómo se involucró en la investigación de la educación física en el recreo.

**Dr. Massey:** Mi doctorado y mi capacitación son en psicología del deporte y el ejercicio. Como parte de mi programa de grado, trabajé como terapeuta con jóvenes sin hogar traumatizados del casco urbano. A través de ese trabajo, vi el poder que puede tener el juego en la vida de los niños, en particular de los niños que atraviesan circunstancias difíciles. Pude conectarme con el distrito escolar local de donde estaba, que era Milwaukee, Wisconsin, y empecé el camino de intentar entender mejor el patio de recreo como un entorno donde podemos promover el crecimiento social y emocional de los niños. También por el hecho de haber pasado tanto tiempo en patios de recreo durante la última década y tener hijos chicos y ver la importancia del juego en la vida de los niños y necesitar entender mejor cómo podemos convertirla en una oportunidad de crecimiento.

**Helen:** Mencionó que ha visto los beneficios en la vida de sus hijos. ¿Podría contarnos cómo una puede darse cuenta de si los niños están jugando o no?

**Dr. Massey:** En el caso de nuestro hijo mayor, que tiene 10 años, está entrando en quinto grado, sabemos enseguida, cuando regresa de la escuela, si tuvo mucha actividad física o no. Su humor es distinto. Su actitud es distinta. Su disposición para ayudar en la casa es distinta. Hubo un momento en el que estábamos recopilando datos sobre los patios de recreo, no de su escuela, sino de otras escuelas, y registrábamos la actividad física de los niños, así que le puse uno de nuestros monitores de actividad física. Al final del día, mirábamos cuán activo había estado. Antes de mirar los datos, yo ya podía inferir cuán activo había estado por cómo llegaba a casa. Entonces, una de las cosas que hacemos es señalarle eso a él, como, por ejemplo: "Mira, hoy estás muy nervioso, parece que no hiciste actividad en el recreo, así que mañana puedes intentar estar un poco más activo durante el día y ver cómo te afecta eso".

**Helen:** Dr. Massey, ¿por qué el recreo es tan importante?

**Dr. Massey:** En general, es el área principal en que los niños hacen actividad física durante la jornada escolar. Si duda alguna, conocemos todos los beneficios de la actividad física, desde el punto de vista de la salud física, pero también desde el punto de vista del aprendizaje, les enchufa el cerebro a los niños, les prepara para aprender dándoles la oportunidad de moverse. Crea un entorno auténtico para que los niños participen durante el día escolar. Por eso, si pensamos en el recreo, es un lugar que tiene mucho potencial para que los niños aprendan, para que crezcan, para que interactúen, para que sean niños, para que experimenten el mundo en el que viven de un modo que para ellos es un poquito más real.

**Helen:** Si es tan importante y tiene todos los beneficios que has mencionado, ¿por qué las escuelas lo están sacando de la jornada escolar?

**Dr. Massey:** Si retrocedemos un par de décadas, cuando se instituyó Ningún Niño se Queda Atrás como política educativa en el país, avanzamos hacia un sistema educativo que priorizaba las asignaturas que estaban siendo evaluadas. Por eso, pienso en muchas maneras en que el recreo y la educación física, el arte, la música, cosas así, se convirtieron en lo que estaba más a mano en términos de recorte

porque no estaban siendo evaluados y las evaluaciones no estaban vinculadas al financiamiento federal. A menudo, el recreo es más o menos una añadidura. No siempre lo vemos como un entorno de aprendizaje. Creo que eso hace que sea más fácil anularlo. Las escuelas luchan contra el recreo. No saben qué hacer. En el recreo, hay problemas de comportamiento, puede causar dolores de cabeza a los directores y los maestros. Por eso, es más fácil decir: "Bueno, mejor lo quitamos y nos libramos de los problemas que ocurren en lugar de lidiar con ellos de una manera más proactiva".

**Helen:** ¿Podría decirnos cómo es un buen recreo según las investigaciones?

**Dr. Massey:** Para algunos niños, el recreo puede ser sensacional, mientras que para otros puede ser una mala experiencia en general. Ahora bien, a menudo pensamos en los beneficios del recreo, pero también es uno de los lugares principales en los que ocurren el bullying y la victimización, y sabemos que eso está vinculado a los sentimientos de seguridad y pertenencia de los niños en la escuela. También sabemos que eso está vinculado a los resultados educativos. Creo que tenemos que pensarlo de las dos maneras. Es un entorno que tiene el potencial de crecimiento y es un entorno que tiene el potencial de provocar efectos adversos en los niños.

Los niños pasan 7 horas por día, 5 días por semana durante unos 200 días por año durante 12 años en la escuela. Si sacamos la cuenta, son muchísimas horas. ¿Queremos que se trate solo de lectura, escritura, matemáticas o queremos que aprendan herramientas como la resolución de conflictos, la negociación, la comunicación, cómo organizar solos un juego o un evento? Para mí, cuando pensamos en las herramientas y los empleos del siglo XXI, esas son las cosas que nuestros niños necesitan aprender para poder tener éxito en el mundo real. De muchas maneras, el recreo imita al mundo real. Por eso, brinda a los niños una oportunidad de tiempo libre. No hay un maestro diciéndoles lo que tienen que hacer y cuándo tienen que hacerlo, así que podemos ver cómo se desenvuelven naturalmente.

**Helen:** ¿Cómo ayuda el recreo a que los niños desarrollen aptitudes sociales? ¿Y cómo puede mejorar su bienestar emocional?

**Dr. Massey:** Si pensamos en los patios de recreo y los vemos a través de los ojos de un niño, uno se retira de la escuela. Dependiendo de dónde estemos, el patio de recreo puede lucir muy distinto. Puede ser

solo un gran bloque de cemento. Puede ser césped. Puede haber estructuras de juego. Puede haber equipos. Pero una de las primeras cosas que los niños tienen que hacer es tomar la decisión de qué van a hacer durante ese tiempo, con ese espacio, con esos equipos. Es uno de los pocos momentos del día en que, realmente, tienen autonomía y el poder de tomar decisiones, la capacidad de regular: "Bueno, ¿qué voy a hacer cuando nadie me dice lo que tengo que hacer?" Esa es una de las herramientas para la vida importantes que el recreo puede ayudar a enseñarles.

Ahora tienen que manejarse: "¿Cómo voy a interactuar con toda esta gente?" Si pensamos en un empleo, probablemente no se nos ocurran muchos en los que no hay que interactuar con personas regularmente. Ellos se encuentran con este espacio limitado y, a menudo, tienen esos equipos limitados y todas esas personas, y tienen que descubrir cómo hacerlos funcionar. Les estamos pidiendo que pongan en práctica aptitudes de bastante alto nivel cuando tienen que comenzar un juego y manejarlo ellos solos. Digamos que están jugando a un deporte en equipo, como el fútbol. Van a tener que marcar sus propias faltas, hacer sus propias reglas y negociar de manera que el juego continúe porque, si empiezan a pelear por cosas como "no, él estaba fuera", el partido se detendrá y el juego se detendrá, por lo que será contrario a sus fines de estar ahí fuera. Creo que podemos traducir todas esas herramientas directamente en lo que van a necesitar para poder tener éxito cuando sean adultos.

**Helen:** Hemos oído a algunos padres decir que en sus escuelas el recreo no es necesariamente eliminado, sino que es reemplazado por una clase de educación física (PE) o algo parecido en un espacio cerrado, tal vez es un poco más estructurado. A partir de su opinión experta, ¿ese sería un cambio negativo? ¿Qué diría sobre ese cambio de política?

**Dr. Massey:** Creo que necesitamos separar intrínsecamente a la educación física del recreo. Cuando pensamos en la educación física, sí, también es un espacio para que los niños estén activos, pero también es un espacio para que ellos aprendan alfabetización física y sanitaria. En educación física, deberían aprender a ser activos durante toda la vida. No se trata de estar activos en ese momento, sino de aprender algunas de esas habilidades motrices fundamentales, aprender sobre la motivación, aprender a sostener eso durante toda la vida. En cambio, el recreo es algo que deberíamos pensar más como un tiempo libre, ¿cierto? Es un tiempo para que los niños, de alguna

manera, descubran cosas. Es otra oportunidad para tener actividad física, pero es una en la que pueden ser más autónomos, tener más elecciones y desarrollar algunas de esas habilidades que recién mencionamos que son necesarias para que les vaya bien en la vida.

**Helen:** Dr. Massey, ¿qué dicen las investigaciones acerca de los beneficios del recreo o de qué ocurre si no hay recreo?

**Dr. Massey:** Puedo mencionarle un par de estudios en los que observaron a niños que tenían 15 minutos de recreo o más por día o que, básicamente, no tenían recreo o tenían menos de 15 minutos por día. Lo que mostraron los resultados de ese estudio fue que los niños que tenían recreo o que tenían un recreo más largo se comportaban mejor en el salón de clases o tenían menos problemas de reportes de comportamiento y disciplinarios. Por lo tanto, vemos que, cuando los niños tienen recreo, en realidad, tienen un mejor comportamiento en el salón de clases. Tenemos que recordar que siguen siendo niños. Y los niños todavía tienen esa necesidad de jugar, de estar activos, de relacionarse con sus compañeros, de tener elecciones y de poder tomar decisiones. Hay muchas investigaciones que indican que, cuanto más tiempo se le suma al recreo, no se le está quitando a los resultados académicos. Eso se señala a menudo también. No podemos tener más recreo porque necesitamos el tiempo para el currículo, pero los estudios desmienten esa idea por completo.

**Helen:** Mencionó que, según las investigaciones, tener más recreo conduce a tener un mejor comportamiento en el salón de clases. Pero la ironía está en que uno de los motivos por los que se está eliminando el recreo es que es un entorno de desafíos conductuales porque los niños están en un período desestructurado. ¿Cómo ha visto abordar a algunas escuelas lo que podría ser una situación peligrosa? Sé que eso es algo que también preocupa a los padres. Por ejemplo: "No quiero que mis hijos estén inseguros en el patio de recreo o que les hagan bullying en el patio de recreo" ¿Cómo han hecho las escuelas para conservar el recreo, pero siendo una mejor experiencia para los niños?

**Dr. Massey:** El recreo es parte de la jornada escolar. Por eso, podemos planearlo con una intención determinada. Y una sería estructurar el entorno de modo que los niños puedan aprovecharlo. A menudo, cuando los padres oyen sobre un recreo estructurado, la respuesta es: "Bueno, allí está la escuela tratando de controlar una parte más del día de los niños", como si el recreo fuera el momento en el que pueden hacer lo que quieren. Pero si se configura el recreo para que funcione

bajo la ley de la selva, así será, ¿no? Y será un sitio en el que puede ocurrir cualquier cosa. Si se lo configura para el éxito, es decir, se arma un entorno con partes determinadas y decimos: "Aquí es donde pueden jugar deportes en equipo, aquí es donde pueden saltar a la soga, si quieres correr como un desaforado, lo puedes hacer por allá". Ese es el espacio para hacerlo.

Entonces, una solución es delimitar este tipo de espacios positivos: esto lo puedes hacer aquí, esto lo puedes hacer allá y esto lo puedes hacer por acá; y luego brindar los recursos necesarios para dichos espacios. Creo que uno de los momentos en que el recreo se convierte en un problema es cuando las escuelas y los distritos escolares, básicamente, han desinvertido en el recreo. Ya no entran recursos, ni equipos, ni el apoyo y la supervisión docente, ni la capacitación, nada que modifique la configuración del entorno para que a los niños les vaya bien. No tendríamos un salón de clases con niños que llegan y no saben qué se espera de su comportamiento, ¿verdad? Los maestros configuran el salón de clases desde el primer día con las expectativas de comportamiento de los niños y las estructuras necesarias para el aprendizaje. Creo que se puede hacer lo mismo con el recreo y las escuelas que hacen un buen trabajo al respecto, es algo que se ve mucho.

**Helen:** Entonces, yo soy madre, mi hija llega de la escuela y quiero saber sobre su recreo. ¿Cómo le hago la pregunta y qué estoy tratando de averiguar para asegurarme de que tuvo un buen recreo?

**Dr. Massey:** En primer lugar, le preguntaría si tuvo recreo.

**Helen:** Primera pregunta.

**Dr. Massey:** Sí. "¿Tuviste recreo hoy?" Si la respuesta es "No", se puede empezar a sondear: "Ah, ¿por qué no tuviste?". Otra pregunta que se puede hacer con relación al acceso es: "¿Ha alguno de tus amigos le quitaron el recreo hoy?" Sabemos que, a pesar de que se sugiere lo contrario, muchas escuelas usan el recreo como una suerte de zanahoria y garrote. Si lo pensamos en el contexto de que estamos hablando del recreo como un entorno de aprendizaje, no le sacaríamos las Matemáticas a un niño porque se portó mal en el almuerzo. Entonces, ¿por qué le privaríamos de otra oportunidad de aprendizaje? Una vez que sabemos que salieron al recreo, otras cosas que se pueden preguntar son: "¿Qué hiciste hoy en el recreo? ¿Con quién?".

Hacer esas preguntas de manera casi periódica nos ofrece mucha información sobre cómo fue la experiencia. Si se lo preguntamos todos los días, y nos responden: "Ni bien ni mal, la verdad es que no hice nada, no había con quién jugar". Probablemente, eso nos está indicando que hay un problema, que hay mucha exclusión en el recreo o no hay suficientes recursos para que los niños jueguen. Si descubrimos que siempre hacen lo mismo con el mismo grupito, entonces podemos pensar que el recreo es más bien exclusivista. Hay distintos tipos de grupos con diferentes privilegios, dependiendo de a cuál se pertenece, se tiene acceso a distintas cosas.

Si un día los niños juegan a cuatro esquinas y otro día juegan al básquetbol, y otro día al fútbol, vemos que los niños pueden optar libremente entre diferentes tipos de actividades, jugar con distintos niños, porque existe un entorno que los contiene. Por eso, creo que en parte hay que buscar esos patrones, qué es lo que hacen, con quién lo hacen. De ese modo, se puede empezar a tener una imagen de si están siendo encasillados en un área del patio de recreo.

**Helen:** En National PTA nos preguntan mucho qué buenas prácticas pueden usar las escuelas para atraer a las familias. Sin duda, cuando se piensa en el aprendizaje del salón de clases, una de nuestras recomendaciones es permitir que los padres vean qué ocurre en la clase y ayudarles a ser parte. ¿Cómo sería con respecto al recreo? ¿Se puede suponer que los padres pueden participar del recreo? ¿Cómo sería eso?

**Dr. Massey:** Imagino que sí. Supongamos, en el caso de que me mudo a una ciudad nueva y hay distintas opciones de escuelas y tengo que escoger una para enviar a mi hijo, a mí, me gustaría ir y ver el recreo antes que nada. Si voy a observar el salón de clases, lo más probable es que la maestra sepa que estoy observando, y no es que vaya a aparentar para mí, pero es un entorno estructurado, hay normas y expectativas vigentes. Pienso que el recreo te brinda la verdadera cultura de la escuela. Me gustaría salir y ver, primero, ¿qué hay disponible? ¿Qué oportunidades y a qué tienen acceso los niños? En segundo lugar, ¿cómo se tratan los niños entre sí? Tercero, ¿cómo participan los adultos de este período? ¿Se quedan apartados? ¿No prestan atención? ¿Gritan a los niños? ¿Juegan junto a ellos? Y, cuarto, ¿cómo manejan las disputas, los asuntos de comportamiento y los conflictos que ocurren en el patio de juegos? Como padre, me encantaría ver cómo se desarrolla el recreo.



En términos de participación de los padres, unas de las cosas que hemos aprendido en nuestras investigaciones es que, cuando, en el patio de recreo, hay adultos que participan con los niños, juegan con ellos y les ayudan a organizar los juegos, se observan algunos patrones distintos. Uno es que los niños son más activos físicamente. El segundo es que participan más del juego. Y el tercero es que hay menos conflictos en el patio.

Creo que a menudo hay una sensación de: "Bueno, si estoy en el patio de recreo, tengo que supervisar para asegurarme de que no haya problemas". Sin embargo, según nuestros datos, cuando dejamos de lado el "Tengo que ser la policía de los problemas" y adoptamos el "Voy a jugar y a divertirme porque es divertido jugar y estar activo durante el recreo", muchos problemas se solucionan solo con la ayuda de los adultos que están más cerca jugando con los niños. Creo que esa es una buena estrategia para que adopten las escuelas e intenten que los padres jueguen en el recreo.

**Helen:** Dr. Massey, nos habló de las investigaciones sobre los beneficios de tener recreo. ¿Eso es así hasta 12° grado y quizás también después? Porque sé que tendemos a conservar el recreo para los niños más pequeños. Pero, ¿es tan importante en la escuela secundaria como en preescolar?

**Dr. Massey:** Diría que aún más importante. Sabemos que la actividad física produce beneficios a lo largo de toda la vida, incluso si se tienen 70, 80 o 90 años. Según las investigaciones, el cerebro todavía tiene la capacidad de regenerarse, de crecer y de ejercitarse, y la actividad física pueden cumplir un papel importante en esto. Incluso si piensan en ustedes mismas, ¿podrían estar sentadas en esas sillas durante siete, ocho horas y estar concentradas y productivas todo el día?

**Helen:** Digo, a veces, tenemos que hacerlo. No.

**Angie:** No. Te dan ganas de levantarte, de estirarte. Le diría a Helen: "Vamos a dar una vuelta".

**Helen:** Iríamos a dar una vuelta alrededor de la manzana.

Sí.

**Dr. Massey:** Sí. Pienso que eso lo estamos viendo también a nivel corporativo, hay una tendencia creciente de empresas que ponen

gimnasios e instalaciones de ejercicio y alientan a los empleados a tomarse un descanso para el almuerzo. Google y Nike lo promueven activamente: "Sé activo. Diviértete". Convierte el lugar de trabajo en un sitio en el que las personas quieran estar y divertirse, y puedan ser más creativas cuando regresen a trabajar. Si tomamos a una niña de 17 años que está en la escuela secundaria, y le decimos: "Siéntate en esta silla durante 15 minutos y luego pasa a la otra durante 15 minutos"; ¿cómo estamos promoviendo la curiosidad? ¿Cómo estamos promoviendo la creatividad? ¿Cómo estamos promoviendo la innovación?

Creo que eso se puede lograr hasta cierto grado en el salón de clases, pero, muchas veces, esas cosas ocurren naturalmente y de un modo más innovador. Puede haber algunos niños que decidan no estar activos, pero, aún así, se crea un espacio para que ellos interactúen y se involucren de un modo auténtico, para que conversen, sean creativos, tengan ideas... Por eso, proteger ese espacio durante toda la vida es importante.

**Helen:** Si un niño no tiene tiempo suficiente de recreo en la escuela, ¿qué pueden hacer los padres en casa?

**Dr. Massey:** Como padre investigador, he aprendido que mi opinión como padre suele ser más escuchada que mi opinión como investigador. Por ejemplo, si fuera a la escuela de mis niños como el profesor universitario que investiga sobre la actividad física infantil y dijera: "Estos niños necesitan moverse más", no pasaría nada. En cambio, si voy como padre y digo: "Esto es inaceptable, mis hijos deberían tener recreo, no deberían quitárselo", se produce un cambio mayor. Cuantos más padres trabajen juntos, y tal vez a través de PTA, para decir: "Este es un tema importante para nosotros"; más respuestas les darán las escuelas.

En la casa y fuera de la escuela, mucho dependerá de la comunidad y la disponibilidad. Es decir, no en todas partes los padres pueden llevar a sus niños al parque. Por eso, creo que hay que encontrar lo que funciona en el contexto de cada uno. Podría ser levantarse por la mañana y salir a dar un paseo o llevar a los niños caminando a la escuela. Desde ya, que, para algunos padres, eso no es una posibilidad. Tal vez, consista en hacer cosas divertidas, como usar flotantes de piscina para hacer luchas de espadachines en la sala, como una manera de participar en algunos de esos momentos de juego creativos. Si tienen que quedarse dentro de la casa porque no tienen

una parte al aire libre o hay mal clima... Yo viví en Wisconsin durante ocho años, el invierno era un momento difícil.

Pero se pueden construir carreras de obstáculos. Los mismos niños pueden construirlas. Creo que, como padre, uno a veces tiene que relajarse un poco con que la casa a veces esté desordenada. Si se logra, se puede alentar a los niños a que sean creativos en ese espacio. Se pueden usar los almohadones del sillón, las mantas, las sillas, armar pistas... Más allá de esto y viendo los programas de antes y después de la escuela, creo que siempre es buena idea conectarse con el YMCA o Boys and Girls Club locales. Siempre ofrecen buenos recursos y oportunidades. Si existe la opción de ir al parque, creo que eso es algo sensacional para hacer con los niños.

**Helen:** Dr. Massey, ¿nos diría una cosa que los padres, los educadores y las escuelas deberían llevarse de la charla de hoy?

**Dr. Massey:** Les diría que no deberíamos ver al recreo como esa otra cosa que ocurre en la escuela. Si lo vemos como un espacio en el que puede existir el aprendizaje, deberíamos tratarlo como a cualquier otro sitio similar. Deberíamos ser deliberados. Deberíamos planear. Deberíamos destinarle recursos. Deberíamos pensar en cómo usar este entorno para preparar a los niños para el éxito. ¿Y cómo ponemos lo que sabemos del estudio del recreo en acción?

Creo que una de las cuestiones principales es tener muchos datos sobre qué es un buen recreo, cómo hacer el recreo y cómo hacer que tenga éxito. Pero lo que no tenemos es una buena traducción de esas pruebas en políticas y prácticas a nivel nacional, regional ni del distrito escolar ni de la escuela. Por eso, tomar distancia del recreo es solo otra cosa más que sucede. Es un descanso para todo el mundo. Es un sitio en el que puede haber aprendizaje si se lo estructura con ese fin. Eso es lo que espero que se lleven de esta charla.

**Helen:** Dr. Massey, entonces, para los padres, como Angie Gallo de Florida, que están defendiendo el recreo y quieren saber más del tema, ¿adónde deberían dirigirse?

**Dr. Massey:** Bueno, hay un par de sitios que pueden visitar. Para estar al corriente del trabajo que hacemos, pueden ir a [health.oregonstate.edu/labs/2play](http://health.oregonstate.edu/labs/2play). Otro buen recurso es el CDC. El CDC tiene una sección entera en su página dedicada al recreo. Una manera fácil de llegar es buscando en Google "CDC recess" (recreo). Si

quieren el enlace es: [cdc.gov/healthyschools/physicalactivity](https://cdc.gov/healthyschools/physicalactivity). Mi laboratorio se ha asociado con Playworks, que es la organización nacional que hace la programación de los recreos, así que en el sitio en la web de Playworks hay muchos buenos recursos, pero una de las páginas está dedicada al gran marco de referencia del recreo, que resalta parte del trabajo en términos de en qué consiste un buen recreo y cómo pueden evaluarlo las escuelas. Está en [www.playworks.org/resources/great-recess-framework](https://www.playworks.org/resources/great-recess-framework).

**Helen:** Gracias, de nuevo, Dr. Massey, por venir a hablar sobre la importancia del recreo y cómo es el proceso.

**Dr. Massey:** Muchas gracias por invitarme.

**Helen:** Los que nos sintonizan, no olviden seguir al Dr. Massey en Twitter @WVMassey. Y, como siempre, sigamos con el debate usando #backpacknotes (#notasdelamochila) en las redes sociales para contarnos qué piensan sobre el episodio de hoy. Gracias de nuevo por escucharnos.

**Cierre:** Gracias por sintonizar "Notas de la Mochila: Un podcast de PTA". Recuerden seguirnos en las redes sociales @nationalPTA y visitarnos en línea en [PTA.org/backpacknotes](https://PTA.org/backpacknotes).