

# 11

## LABORES DE RECREACIÓN PARA NIÑOS EN SANTO DOMINGO DE LOS TSÁCHILAS

### RECREATIONAL WORK FOR CHILDREN IN SANTO DOMINGO DE LOS TSÁCHILAS

Lila Galicia Chávez Fonseca<sup>1</sup>

Email: [ua.lilachavez@uniandes.edu.ec](mailto:ua.lilachavez@uniandes.edu.ec)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6904-404X>

Sara Cecibel Altafulla Macías<sup>1</sup>

Email: [ebd.saracam52@uniandes.edu.ec](mailto:ebd.saracam52@uniandes.edu.ec)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8746-4868>

Jorge Abelardo Ortiz Miranda<sup>1</sup>

Email: [ua.jorgeortiz@uniandes.edu.ec](mailto:ua.jorgeortiz@uniandes.edu.ec)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1687-2869>

<sup>1</sup>Universidad Regional Autónoma de Los Andes. Ecuador

#### Cita sugerida (APA, séptima edición)

Chávez Fonseca, L. G., Altafulla Macías, S. C., & Altafulla Macías, S. C. (2022). Labores de recreación para niños en santo domingo de los Tsáchilas. *Revista Conrado*, 18(S2), 96-106.

#### RESUMEN

La creatividad es muy importante en el crecimiento y el desarrollo tanto social como emocional de los niños, en la actualidad la atención brindada hacia ellos representa una forma de distracción ya que con el problema actual que vive el mundo por la pandemia del covid-19, brindarles un entretenimiento es muy importante porque estas acciones no solo son imprescindibles para motivar, sino que, se pueden direccionar en el proceso académico utilizando estrategias y herramientas electrónicas, pero a su vez pueden provocar el aumento de problemas de comportamiento debido a la adicción. Por eso es presente estudio tiene como objetivo fundamental realizar actividades recreativas, físicas, académicas y manuales para niños de 6 a 10 años de la Urbanización 10 de agosto de Santo Domingo de los Tsáchilas, a través de un cronograma y evitando la adicción tecnológica y así conocer sus ventajas y desventajas.

#### Palabras clave:

Creatividad, niños, adicción a la tecnología

#### ABSTRACT

Creativity is very important in the growth and social and emotional development of children, currently the attention given to them represents a form of distraction because with the current problem that the world is experiencing due to the pandemic of covid-19, providing entertainment is very important because these actions are not only essential to motivate, but can be directed in the academic process using strategies and electronic tools, but in turn can lead to increased behavioral problems due to addiction. Therefore, the main objective of this study is to carry out recreational, physical, academic and manual activities for children from 6 to 10 years of age in the Urbanization 10 de Agosto of Santo Domingo of the Tsáchilas, through a schedule and avoiding technological addiction and thus to know its advantages and disadvantages.

#### Keywords:

Creativity, children, technology addiction

## INTRODUCCIÓN

Las actividades recreativas, tanto físicas, mentales o manuales son ejercicios que permiten que los niños hagan uso correcto del tiempo libre, motivándolos a recurrir a juegos que llamen su atención sin necesidad de permanecer por horas frente a un computador o dispositivo celular.

Las actividades académicas como tutorías permiten reforzar conocimientos que los estudiantes han recibido durante sus clases, la intención es generar en los niños hábitos para que diariamente revisen la materia emitida por sus maestros.

Son algunas investigaciones las que se han realizado a través de los tiempos en diferentes lugares del mundo, tratando de mermar los problemas académicos que conciernen a las etapas estudiantiles, se conoce que, en los niños de 6 a 10 años, se debe promover con mayor énfasis la práctica de actividades recreativas. (Leyva, et al., 2021)

En Ciudad Juárez, México, por ejemplo, se realizó la descripción de cómo las actividades estimulan habilidades de diferentes tipos en niños de 6 a 16 años: "El trabajo consistió en describir la percepción que tienen los niños, niñas y jóvenes juarenses de 6 a 16 años, respecto de los beneficios que estimulan las actividades deportivas y recreativas en las habilidades físico-motoras, cognitivas, sociales e interpersonales" (Salazar, et al., 2016).

Otras instituciones han hecho el análisis de entender y promover a la comunidad lo importante de mantener a los niños realizando actividades físicas sencillas y de bajo costo:

Adoptar de manera temprana estrategias que eviten las complicaciones propias de la pandemia derivadas del aislamiento social, y basados en recomendaciones sobre intervenciones efectivas, sencillas, de bajo costo y sostenibles en el tiempo, pueden favorecer que muchas de estas se conviertan en hábitos y que su práctica perdure a largo plazo, contribuyendo de esta manera al control tanto de la probabilidad de contagio por COVID-19, como a la aparición de condiciones crónicas. (Mera, et al., 2020; Gómez, Galeano, & Jaramillo (2015)

En Ecuador, el año 2020, fue una época difícil para todas las familias y para los docentes adaptarse y capacitarse para transmitir sus conocimientos a través de una pantalla; para los niños y las niñas, adaptarse en el uso de dispositivos de conexión, no compartir directamente con sus compañeros, permanecer sentados más de tres horas y otras más para realizar sus tareas, el tener inconvenientes de internet, que no les permitía recibir tales datos

de manera correcta; sobre todo, la limitación de horas de ejercicios.

En algunos países, mediante investigaciones se ha llegado a la referencia de que muchos niños tienen casi el mismo acceso a internet que los adultos: "Un número mayor de pruebas empíricas revelan que los niños están accediendo a internet a edades cada vez más tempranas" (Salcedo, et al., 2021)

Uno de los estudios realizados por la (ESPE) Escuela Politécnica del Ejército en Ecuador, demuestra que el uso constante de dispositivos electrónicos ha provocado cambios en la salud de los niños: "La gran mayoría de niños muestran excesiva utilización de aparatos electrónicos con la justificación que lo están haciendo para fines educativos, pero esto está provocando problemas significativos en la salud de los niños a temprana edad" (Velasteguí, et al., 2021).

En Santo Domingo de los Colorados, también se han realizado estudios específicos con el fin de llevar a cabo acciones que permitan la recreación de los niños y jóvenes; a estas alturas, finalizando el 2021, varias actividades al aire libre fueron propuestas por organismos locales.

Las clases en línea empezaron como una modalidad a distancia para completar estudios académicos por más de 10 años. En la actualidad, cuando nos encontramos en esta emergencia sanitaria por el COVID-19, la población mundial, ha tenido que adaptarse a la aplicación de esta forma de educación virtual con el fin de velar por la salud de los niños y jóvenes.

Tanto docentes como estudiantes han tenido que aprender procesos tecnológicos para llevar a cabo correctamente el proceso de enseñanza, tratando de mantener íntegro el proceso de enseñanza-aprendizaje que se había logrado. Es sabido que, la tecnología es un apoyo educativo; sin embargo, debido a la pandemia, se volvió imprescindible:

La capacidad de innovación y de aprendizaje tanto de docentes como de estudiantes se puso a prueba principalmente durante la primera etapa de clases a distancia y se empezaron a cuestionar aspectos de este nuevo tipo de enseñanza, por ejemplo, la mantención de la integridad pedagógica de las clases, la alfabetización digital, el desarrollo de competencias digitales y el autoaprendizaje. No hay dudas de que la tecnología puede apoyar a la educación y que es muy eficaz, pero demanda planificación, análisis de recursos, adaptación de las estrategias a los distintos entornos, entre otros. (Universidad Técnica Particular de Loja, 2021)

Según Cedillo Delgado (2021), citado por (Pilataxi, 2021), ...la recreación en la infancia permite que los niños construyan su conocimiento de acuerdo con sus experiencias, ayudándolos a reflexionar sobre su entorno; sin embargo, también se puede observar que los docentes requieren coordinar en sus planes curriculares las actividades adaptadas a los contenidos con el fin de no descontextualizar el proceso pedagógico.

Algunos datos estadísticos refieren que aproximadamente el 33% de la población joven, son niños de edades entre 5 y 11 años, los cuales requieren un acompañamiento constante en este proceso de enseñanza-aprendizaje virtual; pero, en la mayoría de los casos, permanecen solos o al cuidado de un familiar o colaborador en casa, que, en ocasiones, no pueden apoyar al educando de manera adecuada, y mucho menos, controlar el tiempo de actividad frente al dispositivo electrónico. (Carreño, 2020)

Es conocido que los ejercicios físicos son importantes porque no solo ayudan a mantener un buen estado físico, son muchos los beneficios que se pueden obtener de los movimientos, como prevenir enfermedades por la pasividad del cuerpo, es decir, complicaciones de salud como problemas cardiovasculares, obesidad y diabetes.

Durante la pandemia, desde el 2020 en Ecuador, en sus inicios se mantenía el proceso de actividades de Educación Física y de Educación Artística de manera virtual; sin embargo, al pasar el tiempo, solo eran enviadas tareas mediante una agenda semanal sin verificar si los educandos realizan o no dichas actividades, al menos en más del 50% de instituciones educativas, no se trabaja de manera regular con estas asignaturas.

Los estudiantes pasan demasiadas horas frente a un dispositivo electrónico, y no solo por situaciones académicas; desde que aprendieron a trabajar en los sitios web, han tenido alcance a una infinidad de actividades digitales “videojuegos”, lo cual, los persuade a permanecer jugando por más horas sin despegarse de las pantallas:

El confinamiento debido a la crisis sanitaria del COVID-19 ha cambiado drásticamente la rutina de niños, niñas y adolescentes. Tener que quedarse en casa durante unos meses no solo ha supuesto adoptar hábitos más sedentarios, sino que también ha disparado el uso de pantallas, como teléfonos móviles, consolas, tablets, televisión u ordenadores. Antes de la cuarentena, solo el 15% de los niños y niñas españoles usaba estos dispositivos más de 90 minutos al día; durante el confinamiento, ese porcentaje ha subido al 73%, según una investigación sobre cómo la crisis ha afectado a la infancia llevada a cabo por la Universidad Miguel Hernández. (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 2020)

Estudios revelan que el entretenimiento digital aumentó considerablemente, toda la semana, incluyendo sábados y domingos, los más pequeños utilizan las pantallas por más de 4 horas al día, es un problema mundial, no se tiene control en más del 70% de los niños, sobre todo en Ecuador, ya que los padres se centran en sus trabajos para generar ganancias, los niños permanecen pasivos en sus hogares, casi sin movimiento.

Existen varios estudios que demuestran los efectos negativos que ha tenido el uso excesivo de dispositivos electrónicos en los jóvenes y niños, entre ellos se pueden mencionar el insomnio, la pérdida de visión, la obesidad y en algunos casos la depresión.

Pueden los niños verse afectados por enfermedades física, biológicas y psicológicas debido a la falta de actividad física: “la falta de actividad física (AF) y los malos hábitos alimentarios, se han establecido como factores de riesgo en la aparición y desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles de manera exponencial en los escolares” (Bello, et al., 2022)

La obesidad es consecuencia de dedicar mucho tiempo a una actividad sedentaria, tal como jugar videojuegos o ver televisión. La salud cardíaca también se ve afectada y puede ocasionar un riesgo más alto de padecer diabetes, aumento de la presión arterial o del colesterol. Con respecto a problemas de sueño, la luz que emiten los dispositivos electrónicos interfiere con el ciclo del descanso del cerebro y puede impedir que logre dormir bien por la noche.

Pasar mucho tiempo frente a una pantalla puede ocasionar mala postura, lo cual podría causar dolor crónico de cuello, hombros y espalda. Así que es mejor tomarse unos pequeños recreos y descansar de estar sentado.

Todo el tiempo que se pasa frente a una pantalla puede afectar de manera negativa a su salud mental y bienestar emocional. Expertos indican que podría haber un vínculo entre el pasar más tiempo frente a una pantalla y la depresión, así como también un aumento en comportamientos suicidas y una disminución de la capacidad de reconocer las emociones en general.

Por lo anteriormente manifestado, es de gran relevancia el conocimiento de actividades recreativas para los niños, sobre todo para evitar que se produzcan adicciones y otros efectos que esto puede acarrear a futuro. Para realizar la investigación, se trabajó con la investigación de campo de manera cualitativa, haciendo uso además de la investigación bibliográfica, descriptiva; y, entre los métodos más utilizados, se prefirió hacer énfasis en los métodos de inducción, deducción y etnográfico. Con

respecto a las técnicas, el focus group y la observación fueron aliados durante el proceso, así mismo se hizo uso del cuestionario y otras herramientas durante la aplicación de actividades.

## METODOLOGÍA

El diseño de la investigación se caracteriza por su composición en diferentes tipos de métodos y técnicas que se han utilizado para la recolección de información durante el proceso. No se puede decir que solo se ha hecho uso de uno de cada tipo, ya que a este proceso se lo puede considerar como una Investigación de Campo y en él se requiere más de una manera de acopio de datos.

Se ha estimado trabajar con una Investigación de Campo para el Proyecto de Trabajo Colaborativo con la Familia y la Comunidad, debido a que las apreciaciones se basan específicamente en la realidad y no son subjetivas, los resultados pueden ayudar a corroborar las necesidades de un grupo de personas: "La de campo o investigación directa es la que se efectúa en el lugar y tiempo en que ocurren los fenómenos objeto de estudio" (Gómez, et al., 2015; Fernández, Gómez, & Ricardo 2021)

En la exploración, se ha tomado en cuenta la modalidad cualitativa, misma que permite acercarse a una realidad no subjetiva, faculta al investigador a proceder en un ambiente real, a generar datos con sus análisis con base en palabras y hechos de acuerdo con los grupos investigados.

Así mismo, entre los tipos de investigación que tienen relación con el proceso de este proyecto, se establecieron los siguientes: la investigación cualitativa que está encaminada a construir un conocimiento a raíz de datos reales extraídos del entorno de la población o grupo con el que se está trabajando; La investigación bibliográfica que es una técnica en donde el investigador busca obtener documentos nuevos, a través de la observación y consulta en distintas fuentes documentales, en los que es posible describir, explicar analizar, comparar entre otras actividades intelectuales, un tema o asunto mediante el análisis de estas fuentes de información. Debido a la emergencia sanitaria, se ha optado por recurrir a documentos y libros publicados en diferentes páginas de la web, siempre tomando en cuenta su actualización y su registro.

La investigación descriptiva fue útil en el proceso, después de recabar la información, se valoró las características de

los miembros del grupo con el que estuvo en contacto para el trabajo colaborativo, de esta manera se tuvo conocimiento de necesidades, fortalezas y deseos de los integrantes.

A los tipos de investigación antes mencionados, podemos sumar los métodos que también fueron necesarios durante el proceso, tales como el método inductivo, que permitió realizar y plantear la hipótesis con el análisis previo de la información y el problema planteado con respecto a experiencias y la visualización en el proceso, se tomaron en cuenta algunos parámetros independientes con respecto a la situación tratada; el deductivo que facultó al proceso establecer las respectivas conclusiones durante la investigación y para el final de este trabajo, analizando los datos bibliográficos y de campo, utilizando la lógica, obteniendo así resultados favorables. Y el método etnográfico que, mediante la situación cultural y personal, permite valorar los roles y valores de quienes son parte de este estudio; además, se logró capturar y explicar cómo viven cada uno de los integrantes de este proceso.

Se valoró el uso de las siguientes técnicas como el Focus group o Grupos de enfoque que son conversaciones colectivas o entrevistas de grupo, en donde la interacción estimula las ideas que probablemente no surgirían en entrevista individual, de acuerdo con cada padre o madre de familia se tuvo un acercamiento de palabras con el fin de obtener información acerca de sus hijos o representados con los cuales se trabajaría directamente. La observación que permitió completar información específica en cuanto a valorar o medir el grado de actividad de cada una de las personas de estudio, con esto, se tomó ciertos apuntes en cuanto a los comportamientos y prestando atención a ciertas pautas de impaciencia por tener el dispositivo electrónico a la mano; también, facultó verificar el deseo de los niños por hacer algo nuevo o actividades físicas.

Para trabajar con estas técnicas fue necesario establecer un cuestionario acorde a las necesidades para poder plantear una propuesta encaminada a recrear favorablemente a las niñas con las cuales se establecerán actividades.

Asimismo, para verificar que la aplicación de la propuesta tuvo resultados favorables, se elaboró y aplicó una entrevista de satisfacción a los cinco padres de familia, cuyos hijos fueron participantes del trabajo. Tabla 1

Tabla 1. El cuestionario de la entrevista

Nº	Pregunta	Siempre	A veces	Nunca
1	¿Cuánto tiempo permanece su hijo/hija utilizando el dispositivo celular, la computadora o la televisión fuera del horario de clases?			
2	¿Usted controla el uso de dispositivos como el celular, la televisión o la computadora?			
3	¿Conoce Usted qué tipo de distracciones encuentra su hijo/hija en estos dispositivos?			
4	¿Ha notado algún cambio en la rutina alimenticia de su hijo/hija?			
5	¿Ha notado algún cambio en la personalidad de su hijo/hija?			
6	¿Qué tan a menudo realiza actividades de distracción con su hijo/hija sin dispositivos tecnológicos?			
7	¿Permitiría que su hijo/hija realice actividades recreativas con otra persona conocida?			

Tabla 2. Lista de cotejo

ACTIVIDADES	Sí	No	A veces
Participa activamente en el juego de la rayuela			
Participa en el juego de la Oca			
Concursa en el juego de los ensacados			
Juega soplando llaigas			
Realiza las actividades de manualidades			
Participa en el bingo familiar			
Planta el brote			
Participa de la preparación de galletas			
Practica las tablas de multiplicar			
Demuestra curiosidad y emoción en el desarrollo de las actividades recreativas			
Deja a un lado el dispositivo electrónico mientras realiza las actividades.			

### Cuestionario de la encuesta

#### Encuesta: Resultados del desarrollo de Actividades Recreativas

La presente encuesta está dirigida a Padres de familia y tiene como objetivo principal conocer el grado de satisfacción de la aplicación de actividades de recreación para niños de 6 a 10 años durante los meses de noviembre y diciembre del año 2021 en confinamiento por COVID-19.

1. ¿Cuántas horas aproximadamente, su hijo/hija permanecía frente a la pantalla del computador o dispositivo celular realizando actividades no académicas durante el año 2021?
  - a. 1 a 2 horas
  - b. más de 2 horas
  - c. ninguna de las anteriores
2. ¿Qué cambios comportamentales y/habituales más comunes Usted observaba en su hijo/hija antes de la realización de actividades recreativas? Solo puede escoger 2 de las opciones.
  - a. Mal humor
  - b. malos hábitos de alimentación
  - c. adicción a los dispositivos y/o juegos en línea
  - d. conversaciones con desconocidos
  - e. otros
3. Luego de realizar actividades recreativas, ¿disminuyó el tiempo de uso de dispositivos electrónicos en su hijo/hija?

a. Totalmente

b. Parcialmente

c. Nada

4. Luego de realizar actividades recreativas, ¿notó cambios positivos en el comportamiento y/o hábitos de su hijo/hija?

a. Sí

b. Un poco

c. No

5. Su hijo/hija, luego de realizar actividades de entretenimiento físicas o manuales, ¿conversaba con Usted acerca de aquellas?

a. Sí

b. Un poco

c. No

6. ¿Ha intentado Usted, con su hijo/hija, realizar actividades similares a las aplicadas?

a. Sí

b. No

c. A veces

7. ¿Cuáles considera Usted que son los factores más dominantes, que no le permiten participar de las actividades recreativas con su hijo/hija? Escoja al menos 3 opciones.

a. Falta de tiempo debido al trabajo

b. No me gusta preparar actividades

c. Falta de espacio en el hogar

d. Falta de recursos económicos para comprar material

e. Falta de creatividad

f. Prefiero disfrutar mi tiempo libre en actividades de mi edad

g. Otros

8. ¿Considera Usted que es importante mantener a los niños realizando actividades recreativas para el desarrollo motriz e intelectual durante la pandemia?

a. Sí

b. No

c. Tal vez

9. ¿Estaría Usted dispuesto a que su hijo/hija continúe con el desarrollo de sus habilidades por medio de la realización de más actividades académicas y de recreación sin el uso de dispositivos electrónicos?

a. Sí

b. No

c. En algunas ocasiones

## RESULTADOS

En la entrevista realizada a cada uno de los padres de los niños participantes, se tuvo como respuesta que a más del tiempo que los niños pasan frente al computador, sus cambios son un poco drásticos, no realizan actividades físicas y su alimentación ha sido con desfases de horario debido a la falta de control en casa; por ende, todos estuvieron de acuerdo en que sus hijos participen de la investigación y aplicación de la propuesta.

También, con respecto a la lista de cotejo, mediante la observación se pudo constatar, que los participantes, sí deseaban estar activos dejando de lado el dispositivo por un momento, algunos estuvieron predisuestos en todas las actividades planteadas.

Para constatar que la investigación y la propuesta realizada haya tenido un efecto positivo se aplicó la encuesta a los cinco padres de familia, es decir, al 100% de los participantes, teniendo como resultados los que a continuación se detallará con sus respectivos análisis.

Pero una vez finalizado este trabajo de investigación, el mismo que se puso en conocimiento de los padres de familia y sus hijos, se produjo un cambio sustancial en su comportamiento.

La utilización de celulares y computadoras luego de este estudio ya ha sido controlada por los padres de familia, muchos de los cuales han convenido en un horario de utilización con sus hijos.

Los padres de familia han tomado conciencia que, en la educación actual de sus hijos, ellos cumplen un papel preponderante con su control y presencia en la formación que están recibiendo los estudiantes.

**1. ¿Cuántas horas aproximadamente, su hijo/hija permanecía frente a la pantalla del computador o dispositivo celular realizando actividades no académicas durante el año 2021? (tabla 3, figura 1)**

Tabla 3. Horas frente a dispositivos electrónicos.

Detalle	Muestra	Porcentaje
1 a 2 horas	3	60%
Más de 2 horas	2	40%
Ninguna de las anteriores	0	0%
Total	5	100%

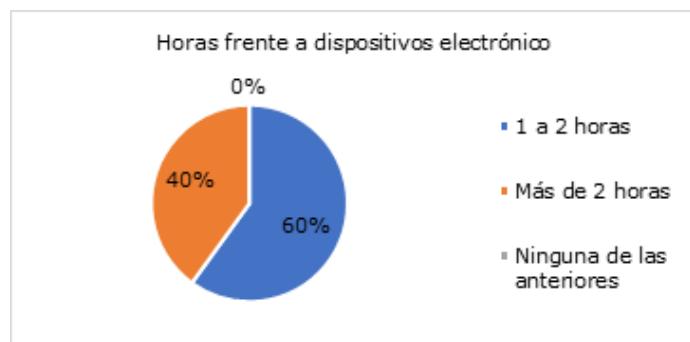


Figura 1. Horas frente a dispositivos electrónicos.

Por más de dos horas consecutivas, según los representantes, los niños permanecen frente a los dispositivos electrónicos, pero no realizando actividades netamente académicas, esto quiere decir, que es el 60% del grupo y el resto, el 40% manifiesta que solo es entre 1 y 2 horas. Todas estas horas extras pueden considerarse como distractores directos en la recepción del conocimiento.

**2. ¿Qué cambios comportamentales y/habituales más comunes Usted observaba en su hijo/hija antes de la realización de actividades recreativas? Solo puede escoger 2 de las opciones.** (tabla 4, figura 2)

Tabla 4. Cambios comportamentales.

Detalle	Muestra	Porcentaje
Mal humor y adicción	3	60%
Malos hábitos de alimentación	2	40%
Conversaciones con desconocidos	0	0%
Total	5	100%

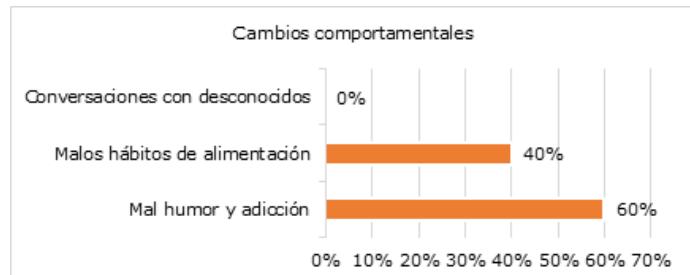


Figura 2. Cambios comportamentales.

Entre los cambios más comunes de acuerdo con las respuestas del grupo, el mal humor en los niños es frecuente, así mismo, la adicción por los juegos en línea, específicamente, el 60% respondieron que estos cambios son los más habituales; luego, se tiene que los problemas en la alimentación (40%) y otras consecuencias también son notorias. Entonces, se conoce que entre los 5 y 12 años,

es plena etapa de formación del carácter y de la personalidad como tal, el uso desmedido de los dispositivos y la visita a canales digitales no adecuadas pueden interferir en el normal desarrollo integral.

**3. Luego de realizar actividades recreativas, ¿disminuyó el tiempo de uso de dispositivos electrónicos en su hijo/hija? (tabla 5, figura 3)**

Tabla 5. Disminución del uso de dispositivos.

Detalle	Muestra	Porcentaje
Totalmente	4	80%
Parcialmente	1	20%
Nada	0	0%
Total	5	100%



Figura 3. Disminución del uso de dispositivos.

Después de proceder con el desarrollo de actividades recreativas con los niños, los padres de familia notaron cierta disminución en el tiempo de uso del dispositivo electrónico para juegos en línea, es decir, un 80% del grupo, manifestaron que parcialmente sí hubo este descenso; mientras que el 20%, mencionan que ese cambio fue total mientras se realizaban dichas participaciones. Las acciones realizadas tenían como objetivo principal reducir el uso de dispositivos electrónicos, por ende, sí fue un gran aporte el proceso realizado.

**4. Luego de realizar actividades recreativas, ¿notó cambios positivos en el comportamiento y/o hábitos de su hijo/hija? (tabla 6, figura 4)**

Tabla 6. Cambios positivos.

Detalle	Muestra	Porcentaje
Sí	3	60%
No	0	0%
Un poco	2	40%
Total	5	100%

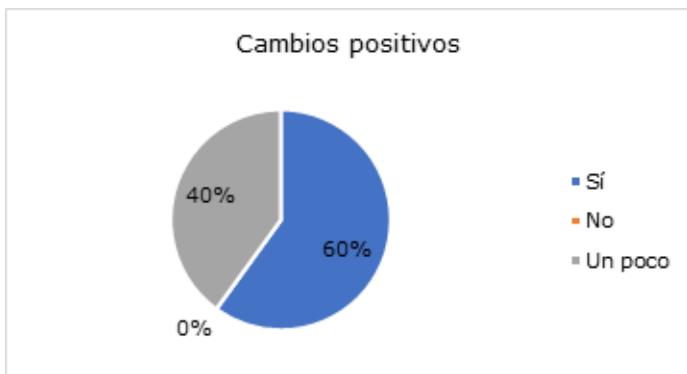


Figura 4. Cambios positivos.

Los cambios en la mayoría de los hábitos fueron de un 60% para bien, según las respuestas obtenidas, y un 40% de manera parcial. Se considera relevante la continuación del proceso para rescatar el mayor tiempo posible realizando actividades de manera positiva colaboren a la participación de los niños.

**5. Su hijo/hija, luego de realizar actividades de entretenimiento físicas o manuales, ¿conversaba con Usted acerca de aquellas? (tabla 7, figura 5)**

Tabla 7. Conversación familiar.

Detalle	Muestra	Porcentaje
Sí	2	40%
Un poco	1	20%
No	2	40%
Total	5	100%

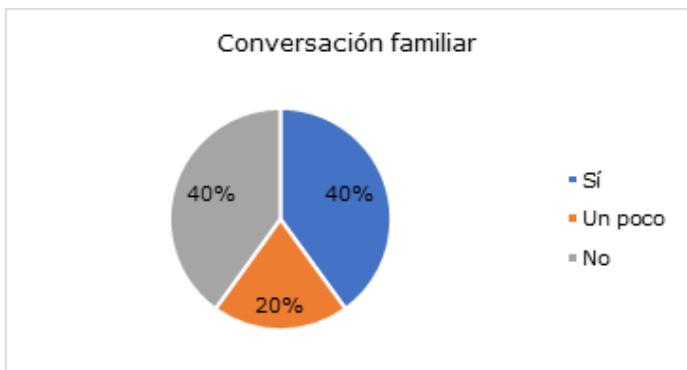


Figura 5. Conversación familiar.

Los niños, en un 40%, sí conversaban con sus padres acerca de las actividades que realizaban en el día, el otro 40% no lo hacía y el 20%, hacía una mención vaga de la recreación. La comunicación, no se establece de manera adecuada entre padres e hijos, de acuerdo con el proceso y los resultados obtenidos, los factores pueden ser

diversos, tiempo, empatía, cansancio, falta de confianza, entre otros.

**6. ¿Ha intentado Usted con su hijo/hija, realizar actividades similares a las aplicadas? (tabla 8, figura 6)**

Tabla 8. Realización de actividades similares.

Detalle	Muestra	Porcentaje
Sí	1	20%
No	2	40%
A veces	2	40%
Total	5	100%

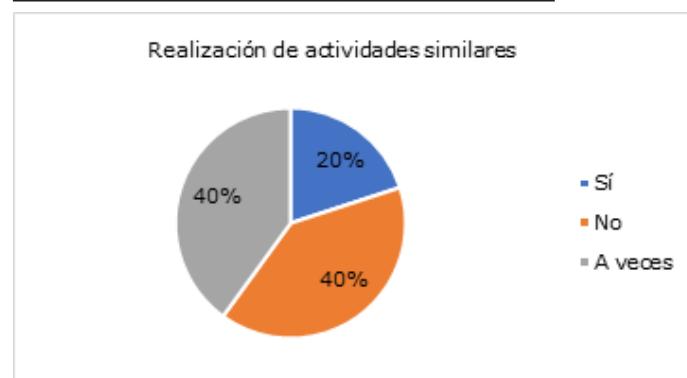


Figura 6. Realización de actividades similares.

Un 20% de los padres menciona que sí han intentado realizar actividades con sus hijos, estas similares a las programadas, un 40% menciona que no y, el 40% restante manifiesta que algunas veces. Con estos resultados, claramente se puede constatar que, además de no poder participar en las actividades con sus hijos, los padres tienen poca comunicación con ellos.

**7. ¿Cuáles considera Usted que son los factores más dominantes, que no le permiten participar de las actividades recreativas con su hijo/hija? Escoja al menos 3 opciones. (tabla 9, figura 7)**

Tabla 9. Factores que limitan a los padres compartir con sus hijos.

Detalle	Muestra	Porcentaje
Falta de tiempo y otros	2	40%
Falta de espacio en el hogar	3	60%
Falta de recursos económicos	1	20%
Falta de creatividad	4	80%

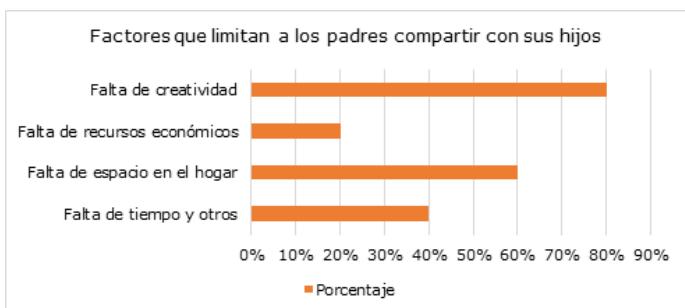


Figura 7. Factores que limitan a los padres compartir con sus hijos.

Entre los factores más comunes que limitan a los padres realizar actividades de recreación con sus hijos, mencionaron la falta de tiempo debido a las situaciones laborales, la falta de espacio en el hogar, la más alta con un 80% fue la falta de creatividad y solo el 20% respondió que el problema también es el factor económico.

**8. ¿Considera Usted que es importante mantener a los niños realizando actividades recreativas para el desarrollo motriz e intelectual durante la pandemia? (tabla 10, figura 8)**

Tabla 10. Importancia de las actividades recreativas.

Detalle	Muestra	Porcentaje
Sí	5	100 %
No	0	0
Tal vez	0	0
Total	5	100 %



Figura 8. Importancia de las actividades recreativas.

El 100% de los padres encuestados respondieron que es menester la recreación para los niños menores de diez años, debido a que permiten de manera adecuada el desarrollo motriz e intelectual, sobre todo en estos años de confinamiento. Si, en etapas presenciales, las actividades lúdicas eran factores que promovían el desenvolvimiento

natural de los alumnos, los momentos de recreación, eran características que incentivaban a los niños a continuar con su progreso en todas las áreas de desarrollo, sobre todo en lo psicosocial y emocional.

**9. ¿Estaría Usted dispuesto a que su hijo/hija continúe con el desarrollo de sus habilidades por medio de la realización de más actividades académicas y de recreación sin el uso de dispositivos electrónicos? (tabla 11, figura 9)**

Tabla 11. Continuación del proceso.

Detalle	Muestra	Porcentaje
Sí	5	100 %
No	0	0
Tal vez	0	0
Total	5	100 %



Figura 9. Continuación del proceso.

El 100% de las personas encuestadas, están de acuerdo en que las actividades de recreación deben continuar, así, se apoya en el desarrollo de las habilidades de los niños.

## DISCUSIÓN

Durante el confinamiento por la pandemia debido al COVID-19, en Ecuador, desde el mes de mayo del 2020, todo el sistema educativo tuvo que ver la manera de continuar con los procesos de enseñanza aprendizaje, ya no de manera presencial, esta transformación requirió el trabajo virtual, adaptaciones curriculares haciendo uso de las TICs como canal principal para la emisión y asimilación de conocimientos.

En la actualidad, 2021, se continúa con el mismo proceso; sin embargo, se ha dejado de lado ciertas actividades físicas y recreativas direccionaladas para mejorar la calidad de salud y mentalidad en niños y jóvenes. Varios son los proyectos establecidos y propuestas que se han

puesto en práctica como guías para el trabajo en casa, tal es el caso del Gobierno Nacional, el cual emitió una guía de actividades físicas a desarrollar en el seno familiar. (Secretaría del Deporte, 2020)

Niños que se encuentran entre las edades de 6 a 10 años, durante la pandemia por COVID, se han vuelto adictos a permanecer conectados a los dispositivos electrónicos más del tiempo previsto por el Ministerio de Educación. Como es conocido, en las instituciones fiscales y fiscomisionales, las clases normales no requieren más de tres a cuatro horas diarias con breves recesos; en los particulares, debido a la facilidad de acceso a aparatos como el computador, permanecen de cinco a seis horas sentados frente al dispositivo. A todo este tiempo se le suma una o dos más para la realización de las agendas semanales o tareas, ya que algunas familias no tienen impresoras en casa para que los estudiantes puedan despegarse de la pantalla.

Añadiendo a todo esto, muchos niños no tienen control del tiempo en casa, es decir, permanecen solos, o bajo la tutela de empleados o hermanos adolescentes; por lo tanto, el videojuego, llama la atención de aquellos, que, en ciertas ocasiones, hasta de alimentarse adecuadamente suelen olvidarse.

Por más de un año, se ha visto esta situación en un gran porcentaje de las familias ecuatorianas, creando en los más pequeños no solo problemas de adicción o salud por falta de actividad física, sino, conflictos conductuales como la depresión y agresión:

Los organismos especializados recomiendan pautas específicas por rango etario para el uso de pantallas, con límites diarios de exposición y la necesidad de acompañamiento adulto, la mayoría de la población infantil no cumple con estas recomendaciones y queda expuesta a efectos adversos que pueden afectar su salud física, emocional, conductual y psicosocial. (Rodríguez & Estrada, 2021)

Los cambios comportamentales son muy evidentes, y no deberían estar presentes en estas edades, ya que el juego es una norma de motivación para que ellos exterioricen sus emociones, además de desarrollar sus habilidades, con las actividades recreativas se pueden lograr infinitos objetivos, sean estos sociales, culturales, educativos y mucho más importante, el progreso de la formación de la personalidad.

Para constancia, como resultado de las actividades desarrolladas, se tiene que, las niñas, dejaron de lado al menos por más de una hora los dispositivos, incluso se quedaron jugando más del tiempo previsto; así mismo,

con respecto a las manualidades, deseaban realizar más tarjetas y otros elementos.

Es importante mencionar que, a más de los días previstos, los mismos que eran los sábados, a veces solicitaban que se les hiciera actividades entre semana. Al parecer, necesitan interactuar más, pero de manera controlada y con un guía.

Vale además describir que, estas prácticas han dejado enseñanzas elementales como: disfrutar el tiempo libre con amigos y familiares, conocer lo esencial que es para el ambiente, sembrar una planta; compartir, aunque no sea jugando, tareas de casa.

La comunicación, es un medio fundamental en el proceso de crecimiento, genera mayor confianza en sí mismos y en los demás, es una etapa que se debe profundizar en el hogar, este puede ser uno de los factores que provoca mayor inclinación de los niños por permanecer jugando con los dispositivos y no participar de actividades diferentes. "La familia se considera como la primera fuente de socialización, en virtud de que es en ella donde se gestan los primeros contactos con el medio ambiente, la cultura y la ideología de una comunidad." (Garrido et al, 2019)

## CONCLUSIONES

Las actividades físicas, manuales y recreativas fueron un gran escape de la rutina diaria de las niñas que integraron este proceso, despejando su mente y disminuyendo la ansiedad por permanecer jugando con sus dispositivos electrónicos más tiempo de lo necesario para una distracción.

La información recopilada permitió destacar las diferentes características en cuanto a hábitos diarios de actividades no académica que realizan los niños de edades entre 6 y 10 años.

La propuesta explicada tuvo la intención de mermar la ansiedad de las niñas, por permanecer frente al dispositivo electrónico más del tiempo necesario para sus actividades académicas, logrando distraerse por al menos una o dos horas aproximadamente en días alternados de las semanas que se trabajó con este proceso.

Los padres de familia, de manera muy colaboradora, participaron del conocimiento de las actividades que se habían propuesto y colaboraron, aunque de manera pasiva, en el desarrollo de estas.

Las actividades propuestas, fueron de gran apoyo, ya que, para recrearse, se necesitaba que fueran dinámicas y que mantuvieran en las niñas ese espíritu de participación, curiosidad y de curiosidad a la vez.

Al introducir actividades recreativas, familiares, sociales y académicas, se puede favorecer el desarrollo normal del proceso de crecimiento de niños entre seis y diez años, así mismo, se puede establecer en ellos una manera de incentivar el cuidado personal y de la naturaleza.

Como investigadora, realizar todo este proceso, fue de gran satisfacción, debido a que, en esta situación de confinamiento, no nos es fácil compartir momentos agradables con personas a veces ajenas a nosotros y, emitir algo de mis conocimientos, habilidades y estrategias, me motivaron para llegar de manera diligente hacia el desarrollo de hábitos y capacidades en quienes participaron de esta propuesta.

Concluyendo hemos logrado con este estudio la tranquilidad de padres de familia y estudiantes dándoles a conocer que si es posible convivir y utilizar los diferentes adelantos tecnológicos; siempre y cuando haya vigilancia, colaboración y entendimiento.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bello, M., Flores, C., Salvador, N., & Giakoni, F. (2022). Uso de áreas verdes para la actividad física: análisis descriptivo en escolares chilenos durante la pandemia por COVID-19. *Retos. nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 1(44), 276-284.
- Carreño, M. (2020). *Tras la pandemia, Ecuador baja la calidad de educación*. (Sitio web Caritas Ecuador). <https://www.caritasecuador.org/2020/10/pandemia-caidad-educacion/>
- Fernández, A. J. R., Gómez, G. A. Á., & Ricardo, J. E. (2021). La investigación científica en la educación superior como contribución al modelo educativo. *Universidad y Sociedad*, 13(S3), 408-415.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2020). *Ciudades Amigas de la Infancia*. UNICEF. <https://www.unicef.es/causas/espana/ciudades-amigas-infancia>
- Garrido, A., Reyes, A., Navarro, N., Ortega, P., & Nobor, M. (2019). Comunicación familiar en estudiantes universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 1(2), 252-261. <https://revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/43/34>
- Gómez, J. C., Nogueroles, M. M., Vallo, F. G., Álvarez, E. E., Botejara, E. M., & González, J. M. (2020). La inflamación, la desnutrición y la infección por SARS-CoV-2: una combinación nefasta. *Revista Clínica Española*, 220(8), 511-517
- Gómez, M., Galeano, C., & Jaramillo, D. (2015). El estado del arte: una metodología de investigación. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 6(2), 423-442.
- Leyva Vázquez, M. Y., Viteri Moya, J. R., Estupiñán Ricardo, J., & Hernández Cevallos, R. E. (2021). Diagnóstico de los retos de la investigación científica postpandemia en el Ecuador. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 9(SPE1), 1-19
- Mera, A., Tabares-González, E., Montoya-González, S., Muñoz-Rodríguez, D., & Vélez, F. (2020). Recomendaciones prácticas para evitar el desacondicionamiento físico durante el confinamiento por pandemia asociada a COVID-19. *Universidad y Salud*, 22(2), 166-177.
- Pilataxi, S. (2021). Niveles de creatividad y actividades lúdicas recreativas en la clase de educación física modalidad virtual en escolares (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación-Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte). Universidad Técnica de Ambato.
- Rodríguez, O. & Estrada, L. (2021). Pantallas en tiempos de pandemia: efectos bio-psico-sociales en niñas, niños y adolescentes. *Sociedad*, 1(42), 15-29.
- Salazar, C., Juárez, R., Andrade, A., Peña, C., Arellano, A., & Hernández, J. (2016). Percepción del beneficio de los deportes y actividades recreativas en habilidades para la vida en niños y adolescentes de Ciudad Juárez, México. *Sportis: Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 2(3), 356-378.
- Salcedo, D., Fuentes, B., Villamar, E., & Salcedo, P. (2021). Los niños de era digital: estilos de aprendizaje y los retos de la participación. *RECIMUNDO*, 5(4), 37-44.
- Secretaría del Deporte. (2020). *Plan Nacional de reactivación del Deporte*. Secretaría del Deporte. <https://www.gestiondejuegos.gob.ec/wp-content/uploads/2020/06/2002.-PLAN-NACIONAL-AF.pdf>
- Universidad Técnica Particular de Loja. (2021). *El reto de la excelencia educativa en tiempos de pandemia*. Universidad Técnica Particular de Loja. <https://noticias.utpl.edu.ec/el-reto-de-la-excelencia-educativa-en-tiempos-de-pandemia>
- Velastegui, L., Medina, J., Dávila-Tamayo, P., & Cabeza-Mejía, E. (2021). Ocupación del tiempo libre en niños de 10 a 12 años en tiempos de pandemia covid-19. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 6(9), 243-258. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8094565.pdf>