

Niñez activa, futuro saludable



Señor Director:

En el marco del Día del Niño, propongo que dejemos de mirar esta fecha únicamente como una oportunidad de consumo y comencemos a valorarla como un momento para hablar de desarrollo infantil. Entre tantas pantallas, rutinas sedentarias y diagnósticos de salud mental en aumento, promover el deporte desde la infancia ya no es solo deseable, es urgente.

Incorporar la actividad física como parte del día a día de niñas y niños no se trata solo de prevenir enfermedades o gastar energía. El deporte enseña a ganar y perder, a respetar turnos, a trabajar en equipo y a desarrollar perseverancia. Cuando estas experiencias están mediadas por el juego, se transforman en hábitos duraderos y en una fuente genuina de bienestar.

Por eso, en vez de regalar juguetes que quedarán olvidados en poco tiempo, tal vez valga la pena pensar en regalar experiencias que dejen huella. Una clase, una inscripción, una tarde de partido. Incentivar el deporte en la niñez no es solo una buena idea, es una necesidad país.

Daniela Baytelman