

JULIO 2025

**TIEMPO PARA SER FELICES:  
EL DERECHO AL DESCANSO Y  
ESPARCIMIENTO EN LAS NIÑAS,  
NIÑOS Y ADOLESCENTES**

# ¿QUIÉNES SOMOS?

---

En Fundación Nueva Generación Sonora, creemos que cada niño, niña y adolescente merece contar con libertades y oportunidades que le permitan alcanzar un máximo potencial.

## ¿Cuál es nuestra misión?

Participamos activamente en la promoción de derechos y la protección de la infancia. Somos una organización sin fines de lucro, comprometida con el pleno desarrollo durante los primeros años de vida, para así, incidir en la mejora de las condiciones culturales, económicas, políticas y sociales del estado de Sonora.



“

*La verdadera riqueza se encuentra en una infancia feliz, donde los tesoros son los abrazos cálidos, las historias compartidas y las sonrisas que iluminan el camino.*

”

# TABLA DE **CONTENIDO**

---

**5** | INTRODUCCIÓN

**6** | DATOS SOBRE LA PARTICIPACIÓN DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES EN JUEGOS Y AFICIONES EN MÉXICO

**9** | ENTREVISTA

**13** | TIPOS DE JUEGO

**16** | RECOMENDACIONES PARA FAMILIAS EN EL TIEMPO DE DESCANSO Y ESPARCIMIENTO

**18** | POSICIONAMIENTO

TENGO DERECHO

AL DESCANSO Y  
AL ESPARCIMIENTO



**Mereces poder descansar, jugar y participar** en actividades deportivas, culturales y artísticas, que sean divertidas para ti y adecuadas para tu edad.

Fuente: Capítulo Décimo Segundo de la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes.

## INTRODUCCIÓN

**E**l descanso y el juego no son un premio ni un lujo: son derechos fundamentales para que niñas, niños y adolescentes crezcan sanos, felices y plenos. Cuando los más pequeños tienen tiempo para relajarse, imaginar y divertirse, fortalecen su creatividad, desarrollan habilidades sociales y refuerzan su autoestima. Darles tiempo para soñar también es una forma de decirles que su bienestar importa tanto como cualquier responsabilidad escolar o familiar.

La Convención sobre los Derechos del Niño lo reconoce en su artículo 31<sup>1</sup>, al afirmar que toda niña, niño y adolescente tiene derecho “al descanso y el esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas propias de su edad y a participar libremente en la vida cultural y en las artes”. Esta no es solo una aspiración internacional: es una ruta para que las familias, escuelas y autoridades garanticen experiencias de ocio significativas, seguras y accesibles.

En México, el artículo 61 de la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes<sup>2</sup> refuerza este principio al establecer la obligación de los tres niveles de gobierno de promover, en condiciones de igualdad, oportunidades culturales, artísticas, recreativas y deportivas para toda la niñez. Esto implica mucho más que intenciones: significa garantizar parques iluminados, canchas seguras, bibliotecas vivas, clases de arte comunitarias y, sobre todo, entornos libres de violencia donde cada niña y niño pueda explorar su entorno sin miedo.

Como familias y adultos responsables, nuestra tarea es tejer redes de afecto y protección: vigilar que los espacios de juego sean seguros, equilibrar horarios entre deberes y descanso, y escuchar con atención lo que niñas, niños y adolescentes nos expresan, a veces con palabras, a veces con silencios.

Un niño que descansa lo suficiente y juega con libertad es un niño que se conoce a sí mismo. Una adolescente que se expresa en la vida cultural de su comunidad es una joven que imagina, crea y transforma su entorno.

Desde Fundación Nueva Generación Sonora, reafirmamos nuestro compromiso con el bienestar de la niñez y adolescencia. Visibilizar su derecho al descanso, al juego y al esparcimiento también es parte de nuestra labor de prevención y protección. Las niñas, niños y adolescentes merecen crecer seguros, libres, acompañados y con todo el tiempo del mundo para descansar, jugar y soñar en grande.

<sup>1</sup> UNICEF: [https://www.unicef.org/sites/default/files/2019-11/CDN\\_version\\_ninos.pdf](https://www.unicef.org/sites/default/files/2019-11/CDN_version_ninos.pdf)

<sup>2</sup> CDD: <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/ref/lgdnaa.htm>

# DATOS SOBRE LA PARTICIPACIÓN

DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES EN

**JUEGOS Y AFICIONES EN MÉXICO**



La Red por los Derechos de la Infancia en México (REDIM) presenta el informe **“El derecho al descanso, juego y esparcimiento de la niñez y la adolescencia en México 2024”<sup>3</sup>** con el propósito de visibilizar cómo niñas, niños y adolescentes ejercen, o ven limitado, este derecho fundamental. Este documento invita a familias, cuidadores y tomadores de decisión a reflexionar sobre las oportunidades reales que existen para que la niñez y la adolescencia se desarrollen a través del juego y el tiempo libre.

Los datos de la **Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo (ENUT) 2019** revelan que **seis millones de adolescentes y jóvenes de 12 a 19 años, 34.1% del total en ese rango de edad**, participaron en juegos y aficiones la semana previa al levantamiento. En promedio, dedicaron apenas **seis horas semanales** a estas actividades, lo que indica que el esparcimiento formal y espontáneo sigue teniendo un espacio reducido frente a las exigencias escolares, domésticas y laborales que muchos adolescentes y jóvenes enfrentan.

Para la primera infancia, la **Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Continua 2023 (ENSANUT)** ofrece un panorama más alentador: **86% de las niñas y niños de 1 a 4 años realizaron al menos cuatro actividades de estimulación o aprendizaje a la semana con personas adultas de su hogar** durante 2023, incluyendo juegos de contar, nombrar colores y objetos y otras dinámicas lúdicas. Sin embargo, persisten brechas: la participación fue mayor en áreas urbanas (88.1%) que rurales (80.0%), y en hogares donde la madre tiene escolaridad media superior (89.5%) frente a primaria o menor (84.9%).

<sup>3</sup> REDIM: <https://blog.derechosinfancia.org.mx/2024/12/09/el-derecho-al-descanso-juego-y-esparcimiento-de-la-ninez-y-la-adolescencia-en-mexico/>



Las desigualdades también se observan al comparar edad, sexo y nivel de bienestar del hogar. Entre los 48 y 59 meses, 93.6% recibió esas cuatro o más actividades, mientras que en los menores de 36 meses el porcentaje cayó a 80.6%. Asimismo, los niños registraron una participación ligeramente superior a la de las niñas (88.7% vs. 83.3%). **En 2022, el acceso a actividades de estimulación fue considerablemente mayor en hogares con índice de bienestar alto (88.8%) que en aquellos con bienestar bajo (72.2%).** Estos hallazgos son la base del análisis que sigue: comprender dónde y por qué se originan estas brechas es indispensable para garantizar el derecho al descanso, al juego y al esparcimiento para todas y todos.

De acuerdo con la **Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo (ENUT) 2019**

**el 33.4% de las y los adolescentes de 12 a 17 años en México asistieron a sitios culturales o de entretenimiento**

**como parques, cines, ferias, estadios, canchas o museos durante la última semana registrada,** lo que representaba aproximadamente 4.5 millones de adolescentes. Al desagregar por sexo, se observa que el 29.1% de las mujeres adolescentes participaron en estas actividades, frente a un 37.6% de los hombres, lo que evidencia una diferencia de acceso o participación por género que debe ser considerada al diseñar políticas y programas de inclusión cultural y recreativa para la adolescencia.



**34%**



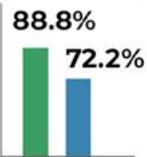
de los adolescentes y jóvenes en México participan en juegos y actividades recreativas, en promedio **seis horas** a la semana.



**86%**

de las niñas y niños de 1 a 4 años realizan al menos 4 actividades de estimulación por semana: juegos para contar, nombrar colores, identificar objetos.

En **2022**



el acceso a actividades de estimulación fue considerablemente mayor en hogares con índice de bienestar alto (88.8%) que en aquellos con bienestar bajo (72.2%).



**33.4%**

de las y los adolescentes en México asisten a sitios culturales o de entretenimiento como parques, cines, ferias, estadios, canchas o museos.



## ENTREVISTA

**A** bordamos este tema con la intención de visibilizar los desafíos educativos y emocionales que enfrentan las niñas, niños y adolescentes, así como la importancia de fortalecer su autoconcepto desde la escuela. Por ello, entrevistamos a **Mariel Michessedett Montes Castillo (MMMC)**, psicóloga y especialista en la atención de la adolescencia. Doctora en Educación por la UNED con mención Cum Laude, es catedrática e investigadora de tiempo completo en la Universidad de Sonora. Su trabajo se centra en la formación docente, el acompañamiento académico y el desarrollo del autoconcepto en jóvenes. Ha coordinado proyectos educativos nacionales e internacionales y ha sido asesora de organismos como la UNESCO. Es autora de publicaciones sobre violencia escolar, educación en pandemia y cultura de paz. Recibió la Medalla de Plata ANUIES 2022 por su Práctica Educativa Innovadora. Su modelo de comunicación educativa benefició a más de 2,000 estudiantes durante la pandemia.

**FNGS: ¿Qué significa realmente hablar de “esparcimiento seguro” para niñas, niños y adolescentes y qué elementos debe tener un entorno para considerarse así?**

**MMMC:** Primero que nada estamos hablando de **un entorno supervisado**, padre o madre de familia o personas encargadas de los menores de edad deben de supervisar los espacios de esparcimiento ya sea digitales o físicos. Si hablamos de espacios de esparcimiento se sugiere que **deben de predominar los espacios físicos, es un gran beneficio el estar en zonas al aire libre, parques, rodeados por personas de la misma edad si es posible.** Estos espacios deben de ser accesibles para todos y todas en cuestión de no tener limitaciones para aquellos que tengan alguna situación de salud que les impida moverse. Si bien en Hermosillo han aumentado los parques, las zonas no son del todo seguras por la noche que es cuando el calor permite más la movilidad.

**FNGS: ¿De qué manera pueden madres, padres y tutores fomentar el derecho al descanso y al esparcimiento en casa, en la escuela o en su comunidad?**

**MMMC:** La mejor forma de fomentar el esparcimiento es **incorporarlo de forma intencional en la rutina diaria de los hijos e hijas.** Esto implica establecer tiempos definidos para el descanso y para actividades recreativas, promoviendo un ocio positivo que incluya dinámicas adecuadas a su edad y entorno. Una estrategia es **elaborar una lista de actividades que se puedan hacer en 10 minutos, otras en 20 minutos, otras en media hora, otras en 2 horas.** Mostrar a los hijos e hijas el listado y permitirles sumar actividades. Es importante destacar que muchas veces los niños y las niñas no son reguladores de su tiempo y desconocen la disponibilidad y el valor del tiempo. Es por ello que se les tiene que enseñar el periodo de tiempo disponible, en qué parte del día es la disponibilidad, sumarlo a la posibilidad de acompañamiento de los adultos, proveer los elementos necesarios para la actividad y supervisar que el esparcimiento se realice. Por ejemplo, tenemos un espacio de 20 minutos, decidirlo para descanso o esparcimiento, si es para descanso, este deberá ser libre de pantallas, de estímulos; si es de esparcimiento deberá ser una actividad que pueda realizarse en ese tiempo de inicio a fin, jugar con la mascota, llamar a los abuelos, colorear. **Los niños, niñas y adolescentes necesitan apoyo para gestionar el uso del tiempo y habituarse en su rutina diaria, pero no lo harán solos, lo harán con una estructura.**

**FNGS: Actualmente muchas niñas y niños pasan gran parte de su tiempo frente a pantallas. ¿Qué impacto tiene esto en su desarrollo y cómo equilibrarlo con otras formas de esparcimiento?**

**MMMC:** Primero que nada se tiene que dejar claro que el **uso de pantallas no forma parte de un recreo, descanso o forma de esparcimiento.** El uso de pantallas es una actividad que mantiene el cerebro hiper estimulado, en alerta, sin descanso, en una actividad constante. Esta actividad tiene su impacto desfavorable en la salud, problemas de la visión, agotamiento físico, estrés, priva de la socialización persona-persona, no estimula la motricidad gruesa, el equilibrio, inhibe la memorización y la memoria a largo plazo, entre otras. Podemos añadir la ansiedad que genera el sobre uso al no regular el tiempo, el espacio y la forma de uso. La regulación es a partir del rango de edad, menores de 10 años no deberían tener acceso a dispositivos, mayores de 10 años el acceso es paulatino, regulado en cuanto al tiempo y supervisado en cuanto al contenido. Con 20 minutos es suficiente, libre de poder acceder a contenido diseñado para la edad, sin que sean tareas o actividades escolares. En la estructura o listado de actividades del día, el uso de dispositivos no se debe de sugerir dentro del descanso, pero si dentro del esparcimiento en los periodos mas cortos de 10-20 minutos, ya que los rangos más largos son para asistir a lugares como parque, juego con amigos, salidas en familia. El uso de dispositivos en casa debe de tener un lugar, una zona de conectividad, que no podrá ser las habitaciones de descanso o recamaras, ni la cocina, pero si la sala, la estancia, un lugar abierto a la vista de los adultos quienes se encargarán de supervisar el tiempo y que estén en un espacio disponible abierto, no aislado. De igual forma el ejercicio, no debe ser considerado dentro del plan del día como esparcimiento, sino como una actividad necesaria y parte de un estilo de vida saludable inmerso en la rutina por lo menos 3 veces a la semana.

**FNGS: ¿Cómo se relaciona el tiempo de juego y esparcimiento con aspectos importantes como la alimentación, la imagen corporal y la autoestima en la infancia y adolescencia?**

**MMMC:** El esparcimiento es un ejercicio ideal para el desarrollo de buenos hábitos, desde la nutrición y la alimentación se puede hacer una mejor planeación de la necesidad de integrar o incluir ciertos alimentos para desarrollar la fuerza, la energía así como los tiempos de alimentación que se pueden regular a partir de las actividades de esparcimiento. Con respecto a la imagen corporal un niño, niña o adolescente va a ser más consciente de una valoración positiva tomando su cuerpo como una de las herramientas más importantes para correr, brincar, y desarrollo del autocuidado, ya que necesita de su movimiento para poder realizar todas las actividades en los espacios de recreación. En el desarrollo del autoconcepto son importantes varias categorías, la física es una de ellas y se le suman las habilidades sociales, intelectuales, la espiritualidad o armonía con el entorno, entre otras que sumadas van a integrar un autoconcepto positivo y un desarrollo integral de las personas. Los espacios de esparcimiento contribuyen a no cerrarse a una sola dimensión y desarrollarse de una forma integral.



**FNGS: ¿Por qué es tan importante que niñas, niños y adolescentes tengan un descanso adecuado, tanto físico como mental, en su día a día?**

**MMMC:** En términos del desarrollo físico, el descanso es crecimiento, el descanso permite que en la parte física el cuerpo se desarrolle mejor y con respecto a la mente, los beneficios del descanso son múltiples y necesarios, como el reconocimiento de las emociones, la identificación de áreas de oportunidad en lo social y lo intelectual. El descanso permite mayor concentración y rendimiento para el resto de las actividades que se harán durante el día. Hay una disminución del estrés y una gran mejora para las personas que padecen crisis ansiosas. Actualmente vivimos una vida pronta y acelerada, en donde las actividades nos rebasan como adultos y los adolescentes aprenden las dinámicas saturadas y a convertirse en seres humanos incansables e invencibles sin tener el conocimiento de lo que a las personas adultas nos deteriora el estar con el síndrome de la vida ocupada. Entonces, estas conductas son aprendidas y son replicadas por nuestros menores de edad, quienes no sabrán reconocer síntomas de estrés, angustia y cansancio.

**FNGS: ¿Qué señales pueden observar las familias para saber si sus hijas e hijos no están descansando ni jugando lo suficiente? ¿Cómo intervenir de forma positiva?**

**MMMC:** Una de las principales formas de reconocer el cansancio es a través de las diferentes emociones como la frustración, la tristeza, el estrés y ansiedad, y conductas agresivas, de molestia, esto es un síntoma de agotamiento. La falta de horas de descanso o sueño también se reflejan en la pérdida de concentración, baja del rendimiento escolar, apatía para socializar. **La forma positiva de intervenir es organizar el día, establecer horarios y momentos de recreación y descanso que los ayuden a gestionar estos espacios durante su día, ellos carecen de esta capacidad, deben de ser orientados.**



## IDEAS PARA JUGAR EN CASA

<https://www.unicef.org/lac/crianza/aprendizaje-inicial/juegoencasa>

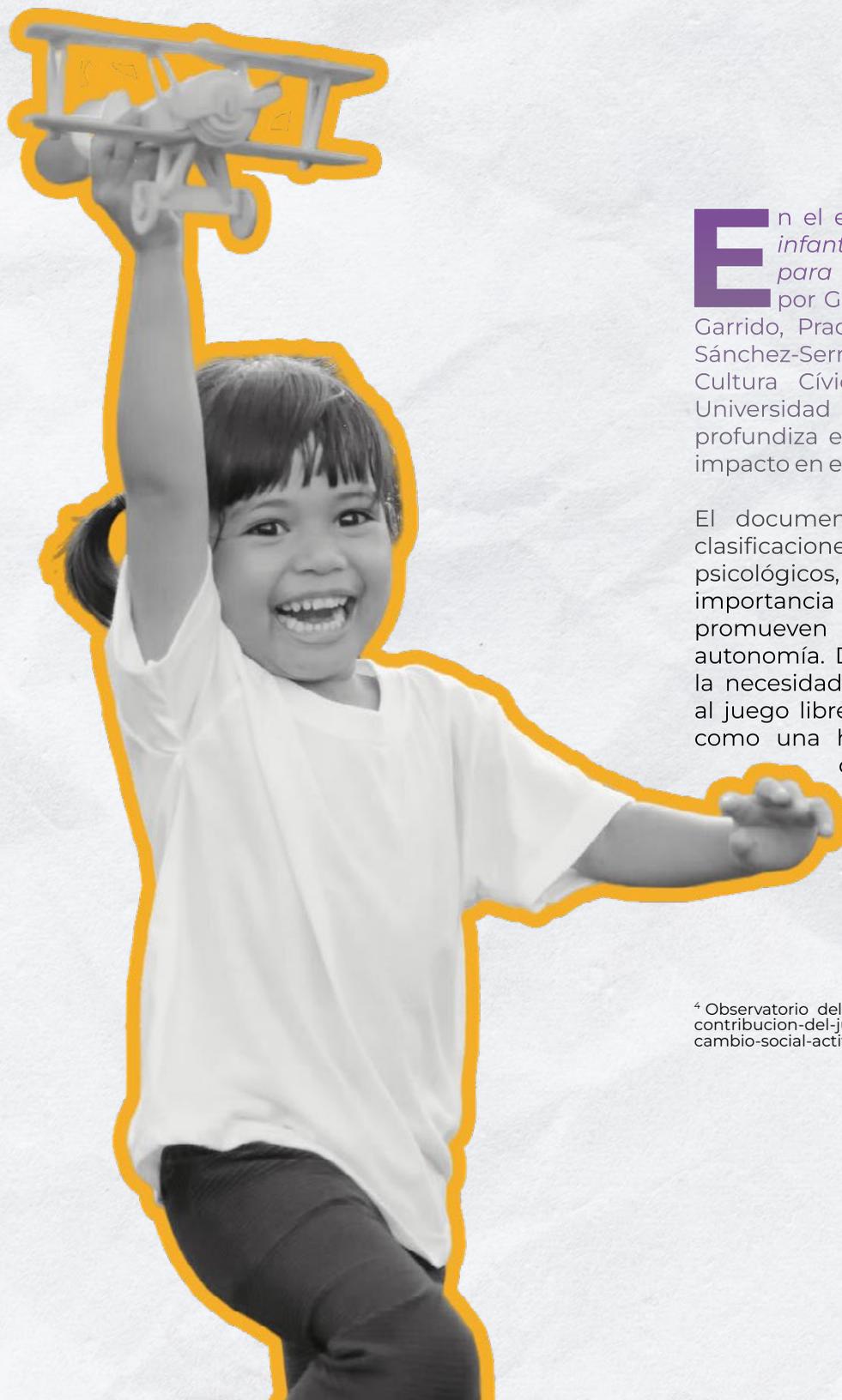
<https://www.unicef.org/parenting/es/juegos-en-el-hogar-que-apoyan-desarrollo-de-ninos>

<https://ladiversiva.com/70-ideas-faciles-jugar-los-peques-dentro-casa/>

<https://www.psicologasinfantiles.com/10-ideas-de-juegos-en-casa-para-disfrutar-en-familia/>



## TIPOS DE JUEGOS



**E**n el estudio “*La contribución del juego infantil al desarrollo de habilidades para el cambio social activo*”, realizado por Gonzalo Jover Olmeda, Laura Camas Garrido, Prado Martín-Ondarza Santos y Silvia Sánchez-Serrano, del Grupo de Investigación Cultura Cívica y Políticas Educativas de la Universidad Complutense de Madrid<sup>4</sup> se profundiza en los distintos tipos de juego y su impacto en el desarrollo integral de niñas y niños.

El documento no solo analiza las diversas clasificaciones desde enfoques históricos y psicológicos, sino que también subraya la importancia de priorizar aquellos juegos que promueven la imaginación, la interacción y la autonomía. Desde esta perspectiva, se destaca la necesidad de garantizar el acceso cotidiano al juego libre, activo y creativo, reconociéndolo como una herramienta fundamental para el desarrollo emocional, social y cognitivo, y como una vía clave para formar ciudadanos y ciudadanas capaces de impulsar cambios positivos en su entorno.

<sup>4</sup> Observatorio del Juego Infantil: <https://observatoriodeljuego.es/la-contribucion-del-juego-infantil-al-desarrollo-de-habilidades-para-el-cambio-social-activo/>

## JUEGO LIBRE ACTIVO E IMAGINATIVO

- **Qué es:** correr, trepar, disfrazarse, inventar historias, explorar al aire libre sin instrucciones ni objetivos prefijados.
- **Por qué importa:** desarrolla motricidad gruesa, creatividad, autoconfianza y resiliencia; favorece la autorregulación emocional y la resolución espontánea de problemas.
- **Cuánto promover:** la mayor proporción diaria. Espacios seguros, tiempos sin estructura y materiales sencillos (cajas, telas, naturaleza) son el mejor estímulo.

## JUEGOS DE EQUIPO, JUEGOS DE MESA, CONSTRUCCIÓN, LECTURA Y JUEGO CREATIVO

- **Qué es:** deportes, rompecabezas colaborativos, bloques, lectura compartida, pintura, música, manualidades.
- **Por qué importa:** fomenta trabajo en equipo, comunicación, planeación estratégica, pensamiento crítico y gusto por las artes. Refuerza vínculos familiares y amistades.
- **Cuánto promover:** segunda prioridad en tiempo y frecuencia. Ideal alternar actividades físicas y mentales para mantener el interés.

## JUEGOS EDUCATIVOS Y EN SOLITARIO (INCLUIDOS LOS DIGITALES)

- **Qué es:** bloques didácticos, aplicaciones interactivas de aprendizaje, libros ilustrados, experimentos caseros, rompecabezas individuales.
- **Por qué importa:** estimula la concentración, la perseverancia y la curiosidad científica; permite al niño regular su ritmo de aprendizaje y disfrutar de momentos de calma.
- **Cuánto promover:** porciones moderadas cada día; sirven para equilibrar la vida familiar cuando se necesita ratos de tranquilidad.

## TIEMPO DE PANTALLA PASIVO (TV O VIDEOJUEGOS EN SOLITARIO)

- **Qué es:** contenido audiovisual o videojuegos donde la participación física y social es mínima.
- **Por qué importa:** puede ser fuente de entretenimiento y conversación si se comparte y se elige contenido de calidad; sin embargo, el exceso se asocia a sedentarismo y menor interacción social.
- **Cuánto promover:** conviene limitarlo y acompañarlo de diálogo crítico sobre lo que se ve o se juega.



### Tiempo de pantalla pasivo (TV o videojuegos en solitario)

Puede ser fuente de entretenimiento y conversación si se comparte y se elige contenido de calidad; sin embargo, el exceso se asocia a sedentarismo y menor interacción social.

### Juegos educativos y en solitario (incluidos los digitales)

Estimula la concentración, la perseverancia y la curiosidad científica; permite al niño regular su ritmo de aprendizaje y disfrutar de momentos de calma.

### Juegos de equipo, juegos de mesa, construcción, lectura y juego creativo

Fomenta trabajo en equipo, comunicación, planeación estratégica, pensamiento crítico y gusto por las artes. Refuerza vínculos familiares y amistades.

### Juego libre activo e imaginativo

Desarrolla motricidad gruesa, creatividad, autoconfianza y resiliencia; favorece la autorregulación emocional y la resolución espontánea de problemas.

## RECOMENDACIONES

PARA FAMILIAR EN  
EL TIEMPO DE

## DESCANSO Y ESPACIMIENTO

Las siguientes recomendaciones para promover el derecho al juego, descanso y esparcimiento de niñas, niños y adolescentes se basan en tres variables clave: **el tiempo disponible para jugar, los espacios donde ocurre el juego y la compañía con la que se realiza.** Estas dimensiones fueron identificadas en el estudio “La contribución del juego infantil al desarrollo de habilidades para el cambio social activo”, realizado por el equipo de investigación de la Universidad Complutense de Madrid. A partir de estas variables, se proponen acciones concretas que las familias pueden implementar en la vida cotidiana para asegurar que el juego no solo esté presente, sino que sea una experiencia significativa, enriquecedora y formadora para el desarrollo integral de la niñez





## TIEMPO

- **Prioriza tiempo diario para el juego libre y activo.** Reserva al menos una parte del día sin actividades estructuradas para que niñas y niños jueguen sin instrucciones.
- **Equilibra las actividades del día.** Asegúrate de que el tiempo frente a pantallas no reemplace el tiempo de juego físico, creativo o social.
- **Respetar el ritmo de cada edad.** Los más pequeños necesitan más tiempo de juego no dirigido; en adolescentes, el esparcimiento debe ser variado y elegido por ellos.

## ESPACIO

- **Crea un rincón de juego en casa.** No se necesita mucho: una caja de disfraces, materiales para dibujar o bloques de construcción pueden bastar para activar la imaginación.
- **Aprovecha espacios comunitarios seguros.** Lleva a niñas y niños a parques, plazas, canchas o bibliotecas donde puedan interactuar y jugar en libertad.
- **Mantén un entorno libre de violencia y de riesgos.** El juego florece cuando las niñas y los niños se sienten protegidos y pueden explorar sin miedo.



## COMPañÍA

- **Juega con ellos.** Participar activamente en el juego, aunque sea unos minutos al día, fortalece el vínculo familiar y permite conocer mejor sus intereses y emociones.
- **Fomenta el juego entre pares.** Invita a que compartan con amigas y amigos, pues el juego colaborativo desarrolla empatía, lenguaje y habilidades sociales.
- **Escucha y respeta su forma de jugar.** No todo juego tiene que ser educativo o dirigido: permite que inventen, imaginen y cambien las reglas según su creatividad.



## POSICIONAMIENTO

Desde **Fundación Nueva Generación Sonora** reafirmamos nuestro compromiso con el derecho al juego, al descanso y al esparcimiento seguro de niñas, niños y adolescentes en nuestro estado. Garantizar espacios donde puedan jugar, explorar y crear sin miedo es clave para su desarrollo integral. Sin embargo, la presencia de violencia comunitaria, espacios públicos deteriorados, falta de infraestructura inclusiva y desigualdad de oportunidades siguen limitando este derecho y vulnerando el principio del interés superior de la niñez.

Frente a este desafío, es urgente una respuesta colectiva que involucre a autoridades, familias, sociedad civil y sector privado, para que el juego y el esparcimiento sean parte cotidiana de una infancia libre y segura. Por ello, hacemos un llamado a sumar esfuerzos en torno a una agenda común y proponemos las siguientes cinco acciones prioritarias:



- **Promover políticas públicas que garanticen espacios de juego seguros, inclusivos y accesibles.** Se debe asignar presupuesto suficiente para la creación, rehabilitación y mantenimiento de parques, canchas y centros culturales con infraestructura adecuada para la infancia y la adolescencia, asegurando iluminación, vigilancia comunitaria y accesibilidad para niñas y niños con discapacidad.



- **Crear un sistema estatal de indicadores y rendición de cuentas sobre el derecho al juego y esparcimiento.** Se necesitan datos desagregados sobre tiempo de juego, acceso a espacios seguros y participación en actividades culturales y deportivas, identificando brechas de género, edad, discapacidad y nivel socioeconómico, para ajustar políticas y recursos con base en evidencia.



- **Implementar programas municipales de “vigilancia colaborativa” que involucren a vecinos y organizaciones civiles en el uso y cuidado de los espacios recreativos.** Los comités vecinales, respaldados por la autoridad local, pueden monitorear el estado de las áreas de juego, reportar riesgos y promover actividades lúdicas y culturales periódicas.



- **Lanzar campañas educativas dirigidas a familias y escuelas sobre la “dieta equilibrada de juego”, fomentando el valor del juego libre, activo y creativo, así como el uso responsable de pantallas.** Con materiales impresos, talleres y contenido digital es posible enfatizar la importancia de reservar tiempo diario para el juego y de equilibrar actividades físicas y cooperativas.



- **Establecer alianzas público-privadas que ofrezcan programas artísticos, deportivos y científicos gratuitos o de bajo costo.** Empresas, universidades y organizaciones pueden adoptar parques o centros comunitarios, dotarlos de equipamiento y facilitar instructores que impulsen la participación de niñas, niños y adolescentes en actividades que amplíen su imaginación y habilidades sociales.

Desde nuestro espacio seguiremos articulando esfuerzos con familias, escuelas y organizaciones aliadas para que cada niña, niño y adolescente crezca en comunidades donde jugar sea una experiencia plena, segura y transformadora.

En **Fundación Nueva Generación Sonora** queremos que más niños, niñas y adolescentes **conozcan sus derechos**

**¡Seguimos trabajando!**



**MICHELLE LUCERO BARRÓN**  
Directora de la Fundación Nueva Generación Sonora

EN CONTACTO

¿Conoces a un niño, niña o adolescente que se encuentra en riesgo?

Repórtalo al número de emergencia

 9-1-1



FUNDACIÓN  
Nueva  
Generación  
SONORA

Programa  
Abriendo  
**Futuro**

¡Visítanos en nuestras redes sociales,  
comenta y comparte!



@FNGSonora

<http://www.fngsonora.com/>

**¡GRACIAS A NUESTROS ALIADOS!**



Comité Ciudadano de  
Seguridad Pública Sonora



Comité Ciudadano de  
Seguridad Pública Hermosillo

