



FUNDACIÓN
Nueva
Generación
SONORA

JUNIO 2026

¡VACACIONES DE VERANO!

Espacios de Recreación en Sonora

El derecho a jugar y convivir

¿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.

”

INTRODUCCIÓN

El derecho al descanso y al esparcimiento es una parte fundamental del bienestar de niñas, niños y adolescentes. No se trata solo de “tener tiempo libre”, sino de contar con espacios reales para jugar, descansar, convivir, imaginar, crear y participar en actividades propias de su edad. Cuando una niña o un niño juega, no está perdiendo el tiempo: está aprendiendo a relacionarse, a resolver problemas, a expresar emociones, a tomar decisiones y a construir confianza en sí mismo y en las demás personas.

Este derecho está reconocido en el artículo 31 de la Convención sobre los Derechos del Niño, donde se establece que niñas y niños tienen derecho al descanso, al esparcimiento, al juego, a las actividades recreativas, así como a participar libremente en la vida cultural y artística. Esto significa que las familias, las escuelas, las instituciones y la sociedad tenemos la responsabilidad de respetar, promover y facilitar oportunidades para que todas las niñas, niños y adolescentes puedan jugar, descansar y participar en actividades recreativas en condiciones de igualdad.

El juego, especialmente cuando ocurre al aire libre, tiene un valor muy importante para el desarrollo integral. Las actividades libres, espontáneas y autónomas permiten que niñas y niños exploren su entorno, usen su imaginación, fortalezcan su cuerpo y aprendan a convivir con otras personas. Correr, brincar, inventar juegos, construir historias, practicar deportes o participar en actividades artísticas les ayuda a desarrollar habilidades sociales, emocionales, cognitivas y físicas que serán importantes durante toda su vida.

Además, el descanso y la recreación también son necesarios para la salud. Las niñas, niños y adolescentes que realizan actividades físicas, juegan y tienen momentos adecuados de descanso pueden tener menor riesgo de padecer problemas como obesidad, enfermedades cardiovasculares y diabetes. También pueden fortalecer su salud mental, mejorar su concentración, desarrollar funciones cognitivas y ejecutivas, y tener una mayor sensación de bienestar. Por eso, garantizar este derecho no es un lujo: es una condición necesaria para crecer con salud, alegría y equilibrio.

Desde **Fundación Nueva Generación Sonora** reiteramos nuestro compromiso con visibilizar la importancia del descanso, el juego y el esparcimiento en la vida de niñas, niños y adolescentes, así como con impulsar acciones concretas para que puedan crecer en entornos más sanos, seguros y participativos. Promoveremos orientación para familias, escuelas y comunidades, fomentando el diálogo, la corresponsabilidad y la creación de espacios adecuados para la recreación, la cultura, el arte y la convivencia, para que cada niña, niño y adolescente tenga la oportunidad de descansar, jugar, expresarse y disfrutar plenamente esta etapa de su vida.

ACTIVIDADES DE ESPARCIMIENTO PARA NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

El periodo vacacional es un momento muy importante en la vida de niñas, niños y adolescentes, porque les permite descansar, divertirse y vivir experiencias distintas a las de la rutina escolar. Durante las vacaciones cuentan con más tiempo libre para relajarse, recuperar energía, jugar, explorar sus intereses y realizar actividades que les resulten agradables. También es una oportunidad valiosa para fortalecer los lazos familiares, ya que muchas familias pueden convivir más tiempo, compartir actividades y crear recuerdos significativos. Estos momentos de cercanía contribuyen al bienestar emocional de las niñas, niños y adolescentes, y les brindan seguridad, pertenencia y confianza.

El derecho al descanso, al esparcimiento y al juego es fundamental para el desarrollo integral de niñas, niños y adolescentes. Por ello, buscamos acercar a las familias sonorenses información sobre espacios y lugares que favorezcan la convivencia, la recreación y el tiempo compartido. De acuerdo con el Censo de Población y Vivienda 2020 del INEGI, en 15 municipios de Sonora se concentra el 90.9% de la población infantil y adolescente del estado, principalmente en Hermosillo con 30.4%, Cajeme con 13.8% y Nogales con 9.6%, como se muestra en la tabla 1.

Tabla 1. Municipios con mayor número de población de 0 a 17 años en Sonora, 2020.

	Municipio	Población	Porcentaje
1	Hermosillo	267,004	30.4%
2	Cajeme	121,325	13.8%
3	Nogales	84,830	9.6%
4	San Luis Río Colorado	61,268	6.9%
5	Navojoa	48,107	5.4%
6	Guaymas	46,366	5.2%
7	Agua Prieta	30,609	3.4%
8	Caborca	28,383	3.2%
9	Huatabampo	22,514	2.5%
10	Puerto Peñasco	20,583	2.3%
11	Etchojoa	19,047	2.1%
12	Empalme	15,564	1.7%
13	Cananea	12,814	1.4%
14	Magdalena	10,546	1.2%
15	Álamos	7,704	0.8%

Fuente: INEGI. Censo de Población y Vivienda, 2020.

Durante este periodo vacacional, buscamos acercar a las familias opciones de espacios públicos donde niñas, niños, adolescentes y personas adultas puedan jugar, convivir, hacer ejercicio y disfrutar tiempo de calidad juntos. Con esta recopilación, promovemos momentos de encuentro, recreación y bienestar que fortalezcan la convivencia familiar y comunitaria.

Tabla 2. Espacios de esparcimiento en Hermosillo.

Lugar	Cómo llegar, vía Google Maps
Parque Infantil DIF Sonora	https://goo.gl/maps/tHJVgjkTCRiuXTyY6
Casa de la Cultura	https://goo.gl/maps/m4e2ucLsrPV812Dr8
Centro Ecológico de Sonora	https://goo.gl/maps/ERkuf226HWrMAWVF9
Parque Madero	https://goo.gl/maps/FhHJNp5ACYNhYgXS9
Parque Accesible Musas	https://goo.gl/maps/AUbjFnUmVmnC59Gr5
Parque Centenario	https://goo.gl/maps/h6mEXUKAiGWdKoWE8
Sky Place Trampoline Park	https://goo.gl/maps/7KzRCvZhaQtahogw5
Parque de Santa Fé	https://goo.gl/maps/8qW7G6rTGkm1iVDQ6
Parque Navarrete casi Soli	https://goo.gl/maps/uqsXkhyhLhBx91M1A
Parque Sor Juana	https://goo.gl/maps/23AuoaYYsqHGMg5XA
Fairplay	https://goo.gl/maps/D1FF22Wk7Ao6q73e9
Parque La Ruina	https://goo.gl/maps/MTXp5rMOYULYWsvX9
Parque Heriberto Aja	https://goo.gl/maps/RrLPSA3qmA2wixB88
La Milla Unison	https://goo.gl/maps/E7dmEjYLUaDzoWrS8
Parque de las Siembras	https://goo.gl/maps/kWiuH8FkaZbqwZLE8
Parque Portal del Pitic	https://goo.gl/maps/JJy9RoGK7t4dbH3t8
Plaza de la Solidaridad	https://goo.gl/maps/QaPoJQDZxi4GyRWz6
Centro Habitat Internacional	https://goo.gl/maps/wYVGUvnbU72xZsBc6
Centro Habitat Café Combate	https://goo.gl/maps/mC7wxJrFJBfq84TFA
Centro Habitat Solidaridad I	https://goo.gl/maps/Xzn51VHMga4LdykF6
Centro Habitat Los Olivos	https://goo.gl/maps/lUBGcPVUc9nw1UkIA
Centro Habitat Las Minitas	https://goo.gl/maps/mVBnqNbyUgFtBcLAA
Parque Recreativo Club Oasis	https://goo.gl/maps/EP2ciDMT14ft8Mxr5
Aqua Park	https://goo.gl/maps/zbc36ppJiL7qbYmb7
Parque Arcoiris	https://goo.gl/maps/r6cCuC67TYZ4WK6DA
Parque Real del Carmen	https://goo.gl/maps/wJK34cnj4rWibP55A
Parque Nacameri	https://goo.gl/maps/DZUSerneqE53NQA86
Plaza de la Candelaria	https://goo.gl/maps/qCHCm9Zj2sQN4eme7
¡Recorcholís!	https://goo.gl/maps/AUoA3FiFTiCmTCzAA
Magic Place Hermosillo	https://goo.gl/maps/kAGhZq2qzjJ91DWG9
Parque Hacienda de la Flor	https://goo.gl/maps/mnem3unGrbkqYK5u9
Parque Luis Encinas	https://goo.gl/maps/Bu4K4tX5GUyqgu4C6
Parque Lineal Hidalgo	https://goo.gl/maps/TXgRZGtIQWRoQLqe6
Parque Insurgentes	https://goo.gl/maps/ZPPj99qPWiMVkCRKA
Parque de la Colonia Pitic	https://goo.gl/maps/SHw1qyYH6aAapnq58
Parque Colonia Los Ángeles	https://goo.gl/maps/AncfM8pUoyWuFthJ6
Parque Recreativo Carmen Serdán	https://goo.gl/maps/Jj4YYVTh1186MfQ58
Paintball Town	https://goo.gl/maps/YCkmKtvzi85NQr6K7
Grand Prix Hermosillo	https://goo.gl/maps/yYakiYbxMX9mNguK7
Parque de La Antena	https://goo.gl/maps/q9GdsfkQ15FKrLZy6
Bosque Urbano La Sauceda	https://goo.gl/maps/WJ6cxA7hvahXAUIy9
Campos Fútbol Sauceda 1 y 5	https://goo.gl/maps/AxQpbSKpALHZF7aw5

Fuente: elaboración propia con información disponible en Google Maps.

Tabla 3. Espacios de esparcimiento en Cajeme.

Lugar	Cómo llegar, vía Google Maps
Museo Sonora en la Revolución	https://goo.gl/maps/mNmRjdMMcG6qDhGx8
Parque Infantil Ostimuri	https://goo.gl/maps/Pg2bGjNATpYaVzvf9
Parque "Yo Amo a México"	https://goo.gl/maps/ddwVMjgbiOsdQ5AD9
Parque La Presa	https://goo.gl/maps/cNdyo6uwwqEz1NeLQ8
Parque Los Monjes	https://goo.gl/maps/Jn3W4ueQBPpaUMRE7
Parque Granada	https://goo.gl/maps/Vb3WxkFq2hX9aGPG6
Parque Kilimanjaro	https://goo.gl/maps/CdHi8VRavmLGuRxN7
Parque La Palma	https://goo.gl/maps/37mqKdPMwhTSVQKBA
Parque Las Misiones	https://goo.gl/maps/oYBwfZb8CCmV7s47A
Estadio de los Yaquis de Ciudad Obregón	https://goo.gl/maps/6aDRwKbnraZFoJs66
Casa de la Cultura	https://goo.gl/maps/l4kA2SIS6yeFyDCw8
Laguna del Nainari	https://goo.gl/maps/fQzf4316EhqRkqLA
Parque Marbella	https://goo.gl/maps/DgPWTaQTS421hCPo8
Parque Andalucía	https://goo.gl/maps/jdAtohPvWEmpYQ4L7
Cinepolis	https://goo.gl/maps/xeQ71xHxsvHRdckL9
Parque Pradera Bonita	https://goo.gl/maps/3siCMP3f8M81eViH8
Planetario Antonio Sánchez Ibarra	https://goo.gl/maps/f19eW9M2ZENpFdaeA
Parque Villa Itson	https://goo.gl/maps/vfV2vjyAobRLcipW9
Tomas Oroz Gaytan Stadium	https://goo.gl/maps/uHPdhdTmFuzkC55a9

Fuente: elaboración propia con información disponible en Google Maps.

Tabla 4. Espacios de esparcimiento en Nogales.

Lugar	Cómo llegar, vía Google Maps
Parque Recreaivo "El Manantial"	https://goo.gl/maps/CyrsjLHhgGKbtbiA8
Alberca Municipal	https://goo.gl/maps/7h7xBEsoXvPhrNDY9
Centro Cultural Nogales (CECUN)	https://goo.gl/maps/puDH6kd7BJCoAy659
Parque Club de Leones	https://goo.gl/maps/U8QDqzYKPFNvN8uH9
Parque	https://goo.gl/maps/wpipR5EMvNx3FC4FA
Parque El Represo	https://goo.gl/maps/VFNEGBwVzKbtJEJz8
Plaza L. Donaldo Colosio	https://goo.gl/maps/FrcGyPTP8aCY2dsY7
Cinépolis Nogales Mall	https://goo.gl/maps/pjdxkJNwFbUJfp1f7
Unidad Deportiva Virreyes	https://goo.gl/maps/loAQkJHbtwb8hj2U9
Playland Jumping Park	https://goo.gl/maps/yugxTVLP4up3LnaN8
Parque Recreativo Bellotas	https://goo.gl/maps/J6Vb8kn4AwaupLcZ8
Parque Las Torres	https://goo.gl/maps/hQgsENkia2ZBAREx8
Cancha Fovissste	https://goo.gl/maps/2svWftrkLSznNeix5
Unidad Deportiva Estrellas Nogalenses	https://goo.gl/maps/wpAwFN1HjRY2rq638
Cancha Orizaba	https://goo.gl/maps/loC48ompjJ1g1WAM9
Nogasplash Parque Recreativo	https://goo.gl/maps/BtiEt3i4L3S9nfHFA
Museo de Arte Nogales	https://goo.gl/maps/JZ5p85TxCTZVyNYG7
Zona Play	https://goo.gl/maps/kHNhS1H8utRAMxDX7
Parque Victorina	https://goo.gl/maps/r1DVy4buM2HLQcDD9

Fuente: elaboración propia con información disponible en Google Maps.

Tabla 5. Espacios de esparcimiento en San Luis Río Colorado.

Lugar	Cómo llegar, vía Google Maps
Parque "Invasores"	https://goo.gl/maps/UFEFKkUZHVVoSeruu6
Parque Cuaniuc	https://goo.gl/maps/3WYcXwwVBaTUNiXu5
Bubble Soccer San Luis	https://goo.gl/maps/zofDmRYkqVHQIT8y7
Parque La Tortuga	https://goo.gl/maps/dzatDoJhVkDTrDrv6
Bosque de la ciudad	https://goo.gl/maps/7LFEaQkLQRkW843X6
Cinépolis San Luis Río Colorado	https://goo.gl/maps/AH1n5kaD2KFDC3EEA
Albercas del Desierto	https://goo.gl/maps/P2Rcr8XgAg9VJn7b6
Parque Jose Ines Palafox Nuñez	https://goo.gl/maps/ptwjiNRufW4NhMs59
San Luis Skate Park	https://goo.gl/maps/JsskEimfGxpGd2sf7

Fuente: elaboración propia con información disponible en Google Maps.

Tabla 6. Espacios de esparcimiento en Navojoa.

Lugar	Cómo llegar, vía Google Maps
Parque Recreativo DIF	https://goo.gl/maps/SmP4m2N4TGyfr7Q76
Parque Infantil Navojoa	https://goo.gl/maps/izD3VH7twsRTQCSr7
Parque Acuático	https://goo.gl/maps/2rESASLFZiXKRoiH6
Parque Ecológico El Rebote	https://goo.gl/maps/nSK49YBeKVTcupep8
Parque Recreativo Nueva Generación	https://goo.gl/maps/86vyktRNESLWf5J98
Parque Santa María 3	https://goo.gl/maps/6V2xsuxuXMQPLs8V8
Parque Fraccionamiento Bugamblias	https://goo.gl/maps/A7DZsrtnNOC6ombw9
Parque Fovissste	https://goo.gl/maps/vth7Vv8rV3FO6dty9
Top Jump Navojoa	https://goo.gl/maps/BaUtyf3by19jWIT8
Centro Cultural Indígena Yolem Tekia	https://goo.gl/maps/fbMC2tva6hUMb1F98
Canchas de Soccer	https://goo.gl/maps/vKHJB8B3kxk3ur7w7
Cajas de bateo Field of Dreams	https://goo.gl/maps/igdxCgZC3tFW9n1R9
Campo Recreativo SUTERM	https://goo.gl/maps/Zg6faBhC9q1MyZVe8
Alberca Las Palmas	https://goo.gl/maps/Xc868YeAkWLe79FY9
Alberca La Ola	https://goo.gl/maps/yJatVySEeQ5RrPB6
Unidad Deportiva Francisco Paquín Estrada Soto	https://goo.gl/maps/XesSZ5kuhdB7Ra2U9
Parque del Fraccionamiento Aeropuerto	https://goo.gl/maps/kMK6RtFh9CvGb6K57
Balneario Luna	https://goo.gl/maps/TVdPmzLrWKGCVosu8
Estadio Manuel Ciclón echeverría	https://goo.gl/maps/RmqBPBwWnS3bKQrV6

Fuente: elaboración propia con información disponible en Google Maps.

Tabla 7. Espacios de esparcimiento en Guaymas.

Lugar	Cómo llegar, vía Google Maps
Parque Infantil	https://goo.gl/maps/MwJht94BQnsK9ZFD9
Delfinario	https://goo.gl/maps/LXoCJZtC5zuNH4S6
Centro de la Cultura-Guaymas	https://goo.gl/maps/NWsV4u8VoNXrusa47
Parque Centinela	https://goo.gl/maps/ZG2orWAzzbhcELaN8
Plaza 13 de Julio	https://goo.gl/maps/RX8jgwEa3HmJwJtbA
Parque Público	https://goo.gl/maps/6JMfUsecTF5o5vT8A
SK8Park Malecón	https://goo.gl/maps/wUSaMmU61MRSgeGMA
Parque de San Geronimo (Selva)	https://goo.gl/maps/JYSQL3LzALh2HvqJ7
Plasita del Niño, colonia Fátima	https://goo.gl/maps/ztg6dMe8NNGDsk5t7
Cinemex Guaymas	https://goo.gl/maps/MXZqKrTw9Lmt98tP9

Lugar	Cómo llegar, vía Google Maps
Campo de Fútbol	https://goo.gl/maps/dFziGUH4iikqF4mj6
Alberca Pública	https://goo.gl/maps/Vi7uiF2KumZAJxWHA
Unidad Deportiva Julio Alfonso	https://goo.gl/maps/b87NprPE3hM6z5BB8
Parque Mirador	https://goo.gl/maps/CS8uzwHCCxxmZ1TL8
Unidad Deportiva Guaymas Norte	https://goo.gl/maps/NmQ9jMqpDofjgLBTA
Parque Acuático Ekotura	https://goo.gl/maps/94zw7ZQvVeJ1cjcb7
Jumping Kids Malecón Guaymas	https://goo.gl/maps/JrCEMuptcHz3vSvKA
Parque Villas del Miramar	https://goo.gl/maps/2LBnZdM1rNjDen6Z6
Malecón Turístico	https://goo.gl/maps/X44xVGeKRv39bJnd6

Tabla 8. Espacios de esparcimiento en Agua Prieta.

Lugar	Cómo llegar, vía Google Maps
Casa de la Cultura de Agua Prieta Sonora	https://goo.gl/maps/beyMgLkKmDdVgd886
Unidad Deportiva	https://goo.gl/maps/QXYPCmNOYeKxkXoo9
Plaza Azueta	https://goo.gl/maps/CXeCCSgB853urqDN7
Plaza Plan de Agua Prieta	https://goo.gl/maps/bx5nsfLUKQ6Pn6Hy6
CineMall	https://goo.gl/maps/96puaspWg7urgXuv8
Alaska Drive Inn	https://goo.gl/maps/wixDeiltGcikesSv6
Parque Tecolote	https://goo.gl/maps/RKKdh5hJqOkzU3q1A
Aquamundo	https://goo.gl/maps/FZHmPyHF3ngKA9nNA
Sacramento Park	https://goo.gl/maps/8AFrR255CPkaxj1X9
Parque Santafe Roble	https://goo.gl/maps/Hbd4Dzi5iMrjR6P16
Unidad Deportiva Ferrocarril	https://goo.gl/maps/JshQwifR4grjdCu9A
Parque Recreativa Las Palapas	https://goo.gl/maps/bTrE2dPkziMB3CdDA
City Bowl Divierte	https://goo.gl/maps/YeGfWeG2cu3h12hU6
Plaza	https://goo.gl/maps/HkGgB7avnd5N36JX7

Fuente: elaboración propia con información disponible en Google Maps.

Tabla 9. Espacios de esparcimiento en Caborca.

Lugar	Cómo llegar, vía Google Maps
Casa de la Cultura Abigael Bojorquéz	https://goo.gl/maps/ui3RNeEvLkz7K2Jd7
Plaza de los Olivos	https://goo.gl/maps/6FnojQXQj1qgJ8Uf9
Parque la U	https://goo.gl/maps/MClavfRCD7CTXYzc6
Cinemex Caborca	https://goo.gl/maps/wujdcNHCO872N8Sy6
Cinépolis Caborca	https://goo.gl/maps/VyTpq4bmZ8CVWnrt9
Plazuela Centro H. Caborca	https://goo.gl/maps/XrG99mUbB3z6qSyJ9
Alberca de Capistrano	https://goo.gl/maps/XXSzx9DJnc6Zm6N68
Campo Deportivo Fresnillo	https://goo.gl/maps/tKbTu2c3xXpyEyzY6
Cancha de Fútbol	https://goo.gl/maps/w7ThgYEPA7hKq37q6
Parque Recreativo La Arboleda	https://goo.gl/maps/6DB7T4ZNpGH8pyae9
Estadio de Beisbol Héroes de Caborca	https://goo.gl/maps/FuiEuYjvNzzLF2MQ8
Plaza de Armas	https://goo.gl/maps/CYZWYyGH4NYMwePVB8
Parque de Skateboard	https://goo.gl/maps/LXkKoXvHus1ATkgB7
Cancha de Basquetbol	https://goo.gl/maps/sYJM7NuXME79NhrT6
Unidad Depotiva Las Calabazas	https://goo.gl/maps/7PG35haX4VNooXWk6
Parque Bicentenario I	https://goo.gl/maps/sjXm668nqqGw7baC9
Cancha 39	https://goo.gl/maps/SAvNHmqhZB3zVrJF6

Fuente: elaboración propia con información disponible en Google Maps.

Tabla 10. Espacios de esparcimiento en Huatabampo.

Lugar	Cómo llegar, vía Google Maps
Plaza del Zócalo de Huatabampo Sonora	https://goo.gl/maps/2Xxb6TKR2KyAkCc9A
Unidad Deportiva	https://goo.gl/maps/YBjjJe92dqD44jtU7
Parque Acuático Santa Bárbara	https://goo.gl/maps/pxvhDb8zEZbPamG39
La Cuchilla	https://goo.gl/maps/QuDq3NsWyi9wowyW9
Placita	https://goo.gl/maps/qNEpFBd9qU4mp1qy7
Cancha	https://goo.gl/maps/qUdDDfhV2s4sECwh7
Plaza Juárez	https://goo.gl/maps/GWWFVeXbqARuzTbbA
Cancha de Baloncesto	https://goo.gl/maps/D9v4SdFJ6Z9Xlwwu6
Canchas de la 14	https://goo.gl/maps/aE5FM3dL56kCxFKe7

Fuente: elaboración propia con información disponible en Google Maps.

Tabla 11. Espacios de esparcimiento en Puerto Peñasco.

Lugar	Cómo llegar, vía Google Maps
Parque "El Lápiz"	https://goo.gl/maps/4ekafHqCLqY31fVe6
Casa de la Cultura de Puerto Peñasco	https://goo.gl/maps/CWAN9uY4zA4Ce9JB9
Parque Bondono Básquetbol	https://goo.gl/maps/E9K3hcWZKB4uCMhZA
Plaza Benito Juárez	https://goo.gl/maps/vfbQojKZygDdtU1g8
Parque Josefa Ortiz de Domínguez	https://goo.gl/maps/oa3BLBjJbRaFnK6HA
Cinépolis Puerto Peñasco	https://goo.gl/maps/GuLCf398FbTAquxs7
Parque El Abuelo	https://goo.gl/maps/GoqRhcWHh8itmZc56
Parque El Lápiz	https://goo.gl/maps/dQsJjXwYiZoyRAUw9
El Cárcamo Soccer Field	https://goo.gl/maps/joaB12fyNz2zo2JH8
DIF Children and Family Park	https://goo.gl/maps/Zp2wefxOqTfShER46
Unidad Deportiva La Milla	https://goo.gl/maps/smE7gK5Fg9czPXcs8
Campo de Beisbol #5	https://goo.gl/maps/DRrkFnBZeQ2qXUAH9
Plaza de la Madre	https://goo.gl/maps/dEPcyDTShtXUN41f6
Bouncy Peñasco	https://goo.gl/maps/uBAzasocKrXx3n3H9
Parque del DIF	https://goo.gl/maps/B1NYXBjGuXT6aG9f8
Children's Playground	https://goo.gl/maps/DFbwggRiz3gCgXhW8
Escape Room Rocky Point	https://goo.gl/maps/z3nxUwLcnFfXHA8u6
Plaza del Camarón	https://goo.gl/maps/2Q8SKGoWze9wzvPk9
El Óvalo	https://goo.gl/maps/RdHtwTarbZTpMbbT7

Fuente: elaboración propia con información disponible en Google Maps.

Tabla 12. Espacios de esparcimiento en Etchojoa.

Lugar	Cómo llegar, vía Google Maps
Casa de la Cultura Museo de Leonardo Valdez Esquer	https://goo.gl/maps/LcFmJ8KboUn8QLaKA
Campito Amado Armenta	https://goo.gl/maps/odUijsbsPwhdLD9S6
Plaza 5 de Mayo	https://goo.gl/maps/53fraTotybipG6qL6

Fuente: elaboración propia con información disponible en Google Maps.

Tabla 13. Espacios de esparcimiento en Empalme.

Lugar	Cómo llegar, vía Google Maps
Plaza Independencia el tinaco	https://goo.gl/maps/fkKRRRnn1KS76XLg8
Estadio Estrellas Empalmenses	https://goo.gl/maps/m4KKLv3GisifHTbv7
Unidad Deportiva Municipio de Empalme Sonora	https://goo.gl/maps/TqGuDFSgqZGo19Pt9
Museo Ferrocarrilero	https://goo.gl/maps/sFZr2FGDw64emNxq6

Fuente: elaboración propia con información disponible en Google Maps.

Tabla 14. Espacios de esparcimiento en Cananea.

Lugar	Cómo llegar, vía Google Maps
Cinemex	https://goo.gl/maps/MvrMg7GUoMb4vEjs9
Alboa Cananea	https://goo.gl/maps/czqnK2zndigyfDwN6
Centro Deportivo Tamosura	https://goo.gl/maps/oMuMbBCZ7nqt3BE78
Campo de beisbol	https://goo.gl/maps/sskMK7E7EfqlZfXK8
Casa de la Cultura Luis Donaldo Colosio	https://goo.gl/maps/wfrE1KwMtHTopUdX6
Parque Tamosura	https://goo.gl/maps/pcnhkMs8lqX3WCRr7
Parque	https://goo.gl/maps/tpUP9JVqWoZWYHjJ6
Baseball Field Mártires de 1906	https://goo.gl/maps/zk7WpBV5BtXtcsqQ7
Museo La Carcel de Cananea	https://goo.gl/maps/6ttXF4gTU5kQ2hiH8

Fuente: elaboración propia con información disponible en Google Maps.

Tabla 15. Espacios de esparcimiento en Magdalena.

Lugar	Cómo llegar, vía Google Maps
Casa de la Cultura	https://goo.gl/maps/v44liT2nXjyuoBaF8
Baseball Fields	https://goo.gl/maps/18eoGpGm4Kb9V3157
Mausoleo de Luis Donaldo Colosio y Diana Laura Rioja	https://goo.gl/maps/uhxyD1KRGnAmHjdk7
Plaza Fátima	https://goo.gl/maps/gSQp4H4djhphftEz5
Plaza San Martín	https://goo.gl/maps/oAySVNWwrQ5Au6LMq6
Magdalena de Kino	https://goo.gl/maps/nBFHuNtgaYM9NxcN9

Fuente: elaboración propia con información disponible en Google Maps.

Tabla 16. Espacios de esparcimiento en Álamos.

Lugar	Cómo llegar, vía Google Maps
Plaza Pública Centro de Álamos	https://goo.gl/maps/sDVeyYqVU7Yuj2XeA
Centro de Usos Múltiples de Álamos	https://goo.gl/maps/Xn6RnoTMOc1fa4bC8
Centro Recreativo y Eventos Real de los Álamos	https://goo.gl/maps/p3wQZg8eJkbrp8XC6
Plaza La Alameda	https://goo.gl/maps/L7rujhLgRLrk6LHm7
Casa de la Cultura	https://goo.gl/maps/kBJCdJubJ64tHpRj8
Mirador de Álamos	https://goo.gl/maps/28tbFyNbWnvtvbFt6
Casa de la Moneda	https://goo.gl/maps/5VPkhced2c1pAuyZ7
Alberca Los Flamings	https://goo.gl/maps/8kmZ1didP3iwk9cB7
Estadio Carlos A. Rivero	https://goo.gl/maps/pZrWmzxJLe9UqWgq7
Gorilas Bike Park	https://goo.gl/maps/gmTSgeAYLRLd42DC6

Fuente: elaboración propia con información disponible en Google Maps.

ENTREVISTA

Abordamos este tema con la intención de visibilizar la importancia del juego, el descanso y el esparcimiento en la vida de niñas, niños y adolescentes, así como la necesidad de que familias, escuelas, comunidades e instituciones reconozcan estos espacios como parte fundamental de su desarrollo integral. Por ello, entrevistamos a la **Dra. Marcela Cecilia García Medina**, psicóloga con especialidad en educación y desarrollo humano, investigadora de procesos educativos y sociales desde su grado de Doctora en Ciencias Sociales, fundadora de Apprehendere Centro de Formación para el Desarrollo Humano y del espacio Marcela García Psicóloga. Actualmente es docente de la Licenciatura en Psicología de la Universidad de Sonora, profesora acompañante de estudiantes en la Escuela Normal Superior de Hermosillo, formadora y terapeuta con perspectiva en desarrollo humano desde la Psicología. Su trayectoria nos ofrece una mirada clara, sensible y orientada al acompañamiento sobre cómo el juego y el esparcimiento contribuyen al bienestar y desarrollo de niñas, niños y adolescentes.

FNGS: ¿Por qué el juego y el esparcimiento son fundamentales para el desarrollo físico, emocional, social y cognitivo de niñas, niños y adolescentes?

MCGM: Se considera el juego o actividades recreativas como estrategia o medio para el desarrollo humano, dado a que permite la activación y liberación de varios procesos que conforman, en este caso, a los NNYA; por ejemplo: fortalece la motricidad, fortalecimiento del sistema motor, libera neurotransmisores que se relacionan con la activación cerebral pero también la regulación emocional; y por supuesto, permite la interacción con otros en espacios determinado, que en conjunto hacen que existan procesos de autoregulación o ajuste de comportamientos funcionales.

En síntesis, que un adulto piense que el juego no solo “divierte” aun NNYA, sino que, además ayuda al crecimiento y maduración, es la mejor idea que podemos tener, debido a que en el momento en el que se empieza el juego los NNYA, comienzan un proceso en donde 1) Identifican las reglas y lugar del juego, leen el contexto para ajustarse; 2) Activan su cuerpo, fortalecimiento el crecimiento físico y estabilidad biológica, confiando en que pueden hacerlo; 3) Discriminan el proceso de juego, madurado pensamientos que hacen diferenciar lo que hacen y/o dicen, y demás sienten, dado a que liberan sustancias en su cerebro y cuerpo que los hacen sentir bien; 4) Construyen o aportan a la construcción de si identidad, debido a las experiencias creadas en cada situación de juego. JUGAR siempre será bueno, pero si jugamos con consciencia será mejor para NNYA.

FNGS: ¿Qué señales pueden indicar que una niña, niño o adolescente no está teniendo suficiente tiempo para descansar, jugar o realizar actividades recreativas?

MCGM: Desde el desarrollo humano podemos señalar cosas como falta de atención, dificultad para recordar cosas, carencia en la estructuración de ideas, inmadurez en motricidad y coordinación; y algunas otras desde las características físicas/biológicas, psicosociales y cognitivas; pero considero que la señal más significativa será la presencia de comportamientos no ajustados a las características de la situación/momento/o solicitud social que se haga, es decir, comportamientos de berrinche, de agresión, o todos aquellos que los adultos considerados como “se portó mal”, y no quiere decir con esto que el juego, descanso o recreación es la solución, sino que son actividades que le permiten regular el sistema y funcionamiento del cuerpo y cerebro de un NNyA, y con ello, poder tener condiciones para establecer otras estrategias como seguir reglas o poner rutinas, que le hagan sentir al NNyA que “está haciendo las cosas bien” y con ello reforzar su autoconcepto, auto regulación, y porque no, autoestima, que se traducen en un bienestar desde las condiciones del desarrollo humano.

FNGS: ¿Cómo pueden las familias equilibrar las responsabilidades escolares, el uso de pantallas y el tiempo libre para garantizar el derecho al descanso y al esparcimiento?

MCGM: Hasta ahorita no conozco otra estrategia que funcione tan bien como establecer rutinas familiares, no en un sentido inflexible u opresor para los NNyA, sino en un sentido de darles certidumbre sobre lo que están haciendo o harán, que les permite ir probando formas de comportarse o reaccionar que les funciona o no, además de identificar que les hace sentir, que pueden tolerar y que no, o que pueden ir ajustando o resulte funcional. No estamos peleados con el uso exclusivo de alguna actividad para nuestros NNyA; lo que estamos buscando es el equilibrio de elementos que conforman su vida (como lo es el juego, las pantallas, esparcimiento, etc.) para lograr la sensación de bienestar, y con ello, apostar a un desarrollo humano “sano” “bueno”.

FNGS: ¿Qué papel tienen las escuelas y la comunidad en la creación de espacios seguros, accesibles e inclusivos para el juego, la recreación, el arte y la convivencia?

MCGM: Tienen un papel crucial, de alguna manera ponen las condiciones externas para que el proceso se dé, además, que en la mayoría de los casos cuentan con los recursos para hacerlo; sin embargo, no podemos dejar de lado, que el contexto inmediato/interno de los NNyA, como la familia, es crucial para establecer estas condiciones; los miembros de la familia deben de encontrar los tiempos, los espacios y recursos para los espacios seguros; un tiempo de lectura, un tiempo para colorear, una caminata para apreciar la naturaleza

pueden ser considerados espacios seguros y accesibles para el esparcimiento de los NNyA, y por lo tanto, recursos para un desarrollo humano óptimo.

FNGS: ¿Qué recomendaciones prácticas daría a madres, padres, docentes y personas cuidadoras para promover el juego libre, la actividad física y el descanso en la vida diaria de niñas, niños y adolescentes?

MCGM: Primera recomendación, conocer a sus NNyA, y esto significa poder contestar la pregunta ¿Quiénes son?, porque eso nos permitiría conocer sus condiciones de vida; segunda recomendación, definir nuestras condiciones de vida como espacio seguro para NNyA, es decir, tener en claro que recursos económicos, humanos, físicos, tecnológicos, etc. acompañaran el proceso; y tercera recomendación, hacer un plan de actividades considerando la primera y segunda recomendación; para así marcar que espacios de esparcimiento, juego o descanso necesitan nuestros NNyA, quizá para unos un espacio recreativo será ir al cine, pero quizá para otro ir al parque o quizá para otro ir a Disney, ni uno es mejor que otra, todos aportan en la realidad de condiciones y posibilidades que tiene el espacio en la que el NNyA se desarrolla.

RECOMENDACIONES PARA FAMILIAS

Jugar en familia es una manera sencilla y poderosa de cuidar, educar y acompañar el desarrollo de niñas, niños y adolescentes. Cuando las familias dedican tiempo a jugar, no solo generan momentos de alegría, también construyen confianza, comunicación y seguridad emocional. UNICEF¹ señala que la presencia física y la disponibilidad emocional de madres, padres, familiares y cuidadores son fundamentales para que niñas y niños crezcan sanos y felices. Por eso, compartir juegos, canciones, lecturas, paseos o actividades cotidianas fortalece los lazos familiares y convierte la convivencia diaria en una oportunidad para aprender, expresar emociones, desarrollar autonomía y sentirse parte de un entorno amoroso y protector.

- Jugar en familia fortalece el vínculo afectivo entre niñas, niños, adolescentes y las personas adultas que les cuidan, porque les permite sentirse amados, escuchados, acompañados y seguros.
- El juego compartido ayuda al desarrollo emocional, social, físico y cognitivo, ya que a través de actividades sencillas como cantar, bailar, leer, correr, imaginar o conversar, las niñas, niños y adolescentes aprenden a expresarse, convivir y explorar el mundo.
- No se necesitan juguetes caros ni actividades complicadas; los objetos cotidianos, los cuentos, la música, los paseos, las canciones y los juegos inventados en casa pueden convertirse en experiencias valiosas de aprendizaje y convivencia.
- Jugar en familia también permite que madres, padres y personas cuidadoras conozcan mejor los intereses, emociones, habilidades y necesidades de niñas, niños y adolescentes, respetando sus tiempos, su personalidad y su forma particular de aprender.

UNICEF, generó un espacio en el que, a partir de videos, apoya a las familias con diferentes juegos que puedes practicar con tus niños y niñas en casa, se llama “Jugar y reír en familia”². Esperamos que estas vacaciones y todo el tiempo, jugar en familia sea disfrutable.

¹ UNICEF.

<https://www.unicef.org/uruguay/media/7141/file/Jugar,%20amar,%20compartir.%20Gu%C3%ADa%20para%20acompa%C3%B1ar%20el%20desarrollo%20desde%20el%20nacimiento%20hasta%20los%205%20a%C3%B1os.pdf>

² UNICEF. <https://www.unicef.org/lac/crianza/cuidado/tiempo-para-jugar-reir-en-casa-videos-juegos>

JUGAR EN FAMILIA

ES AMOR QUE LOS HACE CRECER

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE?



FORTALECE
EL VÍNCULO
Y LA CONFIANZA



IMPULSA SU
DESARROLLO
INTEGRAL



NO SE NECESITA
MUCHO PARA
JUGAR



MEJORA LA
COMUNICACIÓN
Y LA CONVIVENCIA

¡IDEAS PARA JUGAR JUNTOS!



CANTAR
Y BAILAR



LEER
CUENTOS



CORRER
Y JUGAR



IMAGINAR
Y CREAR



CONVERSAR
Y ESCUCHAR



PASEAR Y
EXPLORAR



Cada juego es una oportunidad para
APRENDER, REÍR Y CRECER JUNTOS.

POSICIONAMIENTO

Garantizar el derecho al juego, al descanso y al esparcimiento exige la participación activa de todos los entornos donde crecen niñas, niños y adolescentes. Desde Fundación Nueva Generación Sonora, reconocemos que jugar no es una actividad secundaria, sino una necesidad fundamental para su desarrollo físico, emocional, social y cognitivo. Por ello, impulsamos las siguientes recomendaciones:

- **En casa**, dedicar tiempo de calidad para jugar, conversar, leer, cantar, bailar, caminar o realizar actividades recreativas en familia, reconociendo que no se necesitan juguetes costosos, sino presencia, atención, afecto y disposición para compartir.
- **En la escuela**, promover espacios seguros, inclusivos y libres de violencia para el juego, el descanso, la actividad física, la cultura y las artes, evitando que las jornadas escolares reduzcan el esparcimiento a un premio o lo condicionen únicamente al rendimiento académico.
- **En las familias y comunidades**, recuperar parques, plazas, canchas, centros culturales y espacios públicos como lugares de encuentro, convivencia y aprendizaje, donde niñas, niños y adolescentes puedan explorar, moverse, imaginar, crear y relacionarse con otras personas de manera segura. Garantizar que los espacios de juego y las actividades recreativas sean accesibles e inclusivas para todas las niñas, niños y adolescentes, incluyendo aquellas con discapacidades. Esto implica proporcionar instalaciones aptas, equipamiento accesible y personal capacitado para atender las necesidades específicas de estos niños y niñas.
- **En el Gobierno y Congreso del Estado**, fortalecer políticas públicas que garanticen espacios recreativos accesibles, seguros e incluyentes, con inversión en infraestructura, programas culturales, deportivos y comunitarios, así como acciones que aseguren la participación de niñas, niños y adolescentes en la vida cultural, artística y recreativa sin importar las características y condiciones de vida.

Promover el juego y el esparcimiento significa cuidar el presente y el futuro de niñas, niños y adolescentes. Cuando una infancia tiene tiempo para descansar, jugar, convivir y expresarse, también tiene mayores oportunidades de crecer con salud, alegría, seguridad emocional y sentido de pertenencia.

EL JUEGO ES UN DERECHO

Y UNA NECESIDAD PARA CRECER FELICES

EN CASA



Tiempo de calidad para **jugar**, compartir y disfrutar en familia.

EN LA ESCUELA



Espacios **seguros** para el juego, el descanso, la **cultura** y la actividad física.

EN FAMILIAS Y COMUNIDADES



Recuperar y cuidar espacios públicos seguros, **accesibles** e **inclusivos** para todas y todos.

EN GOBIERNO Y CONGRESO



Políticas públicas e inversión en espacios recreativos **accesibles**, **seguros** e **incluyentes**.

JUGAR, DESCANSAR Y DISFRUTAR
TAMBIÉN ES CRECER CON
SALUD, ALEGRÍA Y SEGURIDAD EMOCIONAL.



**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



FUNDACIÓN
Nueva
Generación
SONORA

Programa
Abriendo
Futuro

¡Visítanos en nuestras redes sociales,
comenta y comparte!



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

¡Gracias a nuestros aliados!



Comité Ciudadano de
Seguridad Pública Sonora



Comité Ciudadano de
Seguridad Pública Hermosillo

