

25 de abril de 2026

Día Nacional de la Niñez y la Recreación

Niñez, juego y bienestar: una mirada desde la Psicología

En Colombia, celebramos este día como una oportunidad para reconocer a la niñez, promover sus derechos y resaltar el valor del juego en su desarrollo integral.

La recreación no solo fortalece vínculos familiares, también es una herramienta poderosa de aprendizaje. A través del juego, los niños y niñas comprenden el mundo que los rodea, incluyendo cómo moverse de forma segura en la vía.

Desde el Campo Psicología del Tránsito y la Seguridad Vial, es clave recordar que:

- Los niños perciben el riesgo de manera diferente.
- Tienen menor capacidad de anticipación.
- Aprenden principalmente a través del ejemplo y la experiencia.

El juego como herramienta de educación vial permite:

- Enseñar normas de forma divertida y significativa
- Desarrollar habilidades de atención y autocuidado
- Fomentar hábitos seguros desde la infancia
- Construir una cultura vial basada en el respeto y la conciencia

Como adultos y actores viales, nuestro rol es fundamental:

- Acompañar y supervisar sus desplazamientos.
- Convertir el aprendizaje en experiencias lúdicas.
- Modelar comportamientos seguros en todo momento.

Educar en seguridad vial desde el juego es sembrar una cultura vial segura para el futuro.

Hoy celebremos con amor, juego y conciencia, porque proteger a la niñez en la vía es responsabilidad de todos.

Con la Colaboración de:

Ángela María Ríos Ríos

Representante Regional del Campo Psicología del Tránsito y Seguridad Vial del Capítulo Antioquia del Colegio Colombiano de Psicólogos - Colpsic.



Carrera 19 No. 84 - 49.
Antiguo Country
Bogotá, D.C., Colombia



colpsic@colpsic.org.co
www.colpsic.org.co



(601) 745 14 70



SC-2001331



SI-2002916



Sembrando bienestar desde la infancia

La infancia no es solo una etapa pasajera, es el momento en el que se construyen las bases de la Salud Mental, las emociones y la forma de relacionarse con el mundo. Cada palabra, cada experiencia y cada vínculo deja huellas profundas que acompañarán a los niños a lo largo de toda su vida.

Hoy, la realidad nos interpela. Muchos niños crecen en entornos donde sus emociones son ignoradas, la escucha es limitada, el afecto es insuficiente o incluso la violencia se normaliza. Y es importante decirlo con firmeza: lo que no se atiende en la infancia, se manifiesta en la vida adulta.

La evidencia en psicología es contundente: un entorno seguro fortalece la autoestima, la validación emocional previene trastornos como la ansiedad y la depresión, el juego potencia el desarrollo cognitivo y social, y los vínculos afectivos sólidos son la base de la resiliencia.

Por eso, más que celebrar esta fecha, desde el Campo Psicología Educativa, invitamos a detenernos y reflexionar: ¿estamos escuchando verdaderamente a los niños y niñas?, ¿estamos validando sus emociones o minimizándolas?, ¿educamos desde el respeto o desde la imposición?

La infancia necesita más que actos simbólicos. Necesita presencia, escucha y afecto. Necesita adultos que comprendan que acompañar emocionalmente no es un acto menor, sino una acción fundamental para el desarrollo humano.

Cuidar la infancia implica escuchar con empatía, proteger frente a cualquier forma de violencia, acompañar en la construcción de su mundo emocional y reconocer a los niños y niñas como sujetos de derechos, con voz y dignidad.

Más allá del Cuidado, la Salud Mental

Lo que ocurre en los primeros años de vida no solo deja recuerdos, sino que esculpe la arquitectura cerebral y define la capacidad de resiliencia de la sociedad entera. Por eso, para conmemorar este día, resaltamos la importancia de estos cuatro aspectos para su bienestar y desarrollo:

1. La Neurobiología del Afecto

El desarrollo del sistema nervioso central depende críticamente de los estímulos del entorno. Los vínculos afectivos seguros actúan como reguladores biológicos: un niño



que crece en un ambiente de validación desarrolla un sistema de respuesta al estrés más eficiente, reduciendo la vulnerabilidad a trastornos de ansiedad y depresión en la vida adulta.

2. El Juego: La Función Cognitiva Superior

El juego no es una pausa en el aprendizaje, es el aprendizaje mismo. A través del juego, el niño procesa el trauma, ensaya la resolución de conflictos y desarrolla las funciones ejecutivas a partir del desarrollo de la corteza prefrontal. Negar el espacio de juego es limitar el desarrollo de la inteligencia emocional y social.

3. El Derecho a la Identidad y la Voz

La Salud Mental infantil comienza con el reconocimiento del niño como sujeto de derechos y no como objeto de protección. Validar sus emociones sin juzgarlas construye una autoestima sólida; cuando un niño es escuchado, aprende que su mundo interno tiene valor, estableciendo las bases de una ciudadanía participativa y sana.

4. Entornos Protectores: El Deber Colectivo

La prevención en salud mental es una responsabilidad sistémica. Crear entornos seguros libres de violencia física y simbólica, es la intervención más costo- efectiva para el bienestar público. La detección temprana de señales de alerta no es solo una labor clínica, es un acto de justicia social.

Porque al final, proteger la infancia no es solo un deber moral:

**Es una inversión en la salud mental, en la convivencia
y en el futuro de toda una sociedad.**

Cuidar a los niños y niñas es cuidar el futuro de Colombia.

Con la Colaboración de:

Dorian López Bejarano

Representante Regional del Campo Psicología Educativa del Capítulo Meta y Orinoquía de
del Colegio Colombiano de Psicólogos - Colpsic.



Carrera 19 No. 84 - 49.
Antiguo Country
Bogotá, D.C., Colombia



colpsic@colpsic.org.co
www.colpsic.org.co



(601) 745 14 70



SC-2001331



SI-2002916

