

AEPap propone el verano como una oportunidad para fomentar la autonomía en los menores y “dar vacaciones a las pantallas”

- **La Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria apuesta por los “veranos de antes” como un momento para que los menores asuman pequeñas responsabilidades y fortalezcan los vínculos familiares y con sus iguales**
- **Los pediatras de Atención Primaria piden preservar espacios de descanso reales para que el verano no sea “una prolongación del curso escolar”: el juego, el aire libre y el “aburrimiento” favorecen el desarrollo emocional y la autonomía infantil**
- **Recuerdan la importancia de garantizar alternativas de ocio saludable para los menores en situación de vulnerabilidad**

Madrid, 18 de junio de 2026.- Con la llegada del verano, muchas familias comienzan la carrera para organizar las vacaciones escolares de niños y adolescentes: campamentos, actividades deportivas, clases de refuerzo o escuelas urbanas llenan unas semanas marcadas por las dificultades de conciliación familiar y laboral. Sin embargo, desde la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap) recuerdan que el verano también debería ser un tiempo para descansar, jugar, desconectar y ganar autonomía.

Los pediatras reivindican recuperar, en la medida de lo posible, “los veranos de antes”: más tiempo al aire libre, menos pantallas, ratos sin horarios estrictos y espacios para el juego libre, la creatividad e, incluso, el “aburrimiento”.

“La infancia necesita descanso físico, mental y emocional. El verano no debería convertirse en una prolongación del curso escolar, sino que los niños y adolescentes necesitan tiempo para jugar, dormir más, relacionarse con otros niños, asumir pequeñas responsabilidades y aprender también a no hacer nada”, explica la Dra. **Teresa Cenarro, vicepresidenta de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap).**

Desde la asociación, recuerdan que el descanso no es tiempo perdido, sino una parte esencial del desarrollo infantil. Durante los periodos de pausa, el cerebro consolida aprendizajes, regula emociones y recupera la capacidad de atención tras el esfuerzo sostenido del curso. Además, los pediatras advierten de que los veranos excesivamente estructurados pueden generar cansancio acumulado, sobreestimulación y dificultades para desconectar. “Muchos niños terminan septiembre más agotados que junio porque apenas han tenido oportunidad de bajar el ritmo”, han señalado.

Libertad, autonomía y pequeñas responsabilidades

La AEPap insiste en que fomentar la autonomía no significa dejar solos a los niños, sino aprovechar el verano para que participen más en la vida cotidiana y desarrollen responsabilidades adaptadas a su edad. “Pueden ayudar a recoger el desayuno, hacer la cama, poner la mesa o colaborar en pequeñas tareas familiares. Son aprendizajes sencillos que fortalecen la responsabilidad y la autonomía personal”, destaca la doctora.

Además, los pediatras también recomiendan favorecer el ejercicio físico al aire libre, limitar el tiempo de pantallas, redescubrir la lectura y dedicar más tiempo a los planes familiares sin prisas ni horarios rígidos. “También estos meses son una oportunidad para dar vacaciones a las pantallas”, subraya la Dra. Cenarro.

La vicepresidenta de AEPap recuerda que los adolescentes también necesitan recuperar espacios de libertad y autonomía durante el verano. Frente a agendas llenas de actividades o un ocio excesivamente ligado a las pantallas, los pediatras defienden que las vacaciones pueden convertirse en una oportunidad para desarrollar responsabilidades, fortalecer la autoestima y aprender a gestionar el tiempo propio.

“El verano es un momento muy valioso para que los adolescentes ganen autonomía de forma progresiva y segura”, incide Teresa Cenarro. “Poder organizar planes con amigos, moverse más por su entorno, colaborar más en casa, participar en actividades al aire libre o incluso aburrirse son experiencias que forman parte de su maduración emocional y social”.

Los especialistas recuerdan que muchos adolescentes viven durante el curso escolar sometidos a una elevada presión académica y una hiperconexión constante. Por eso, el verano puede ayudarles a reconectar con ritmos más saludables: dormir mejor, reducir el tiempo de pantallas, practicar ejercicio físico, convivir más con la familia y recuperar relaciones sociales presenciales alejadas del móvil.

Desde AEPap insisten en que fomentar la autonomía no significa ausencia de límites, sino acompañar a los adolescentes para que puedan asumir responsabilidades acordes a su edad en un entorno seguro y de confianza.

Tres realidades diferentes

Los Pediatras de Atención Primaria recuerdan, no obstante, que no todas las familias viven el verano de la misma manera. Existen menores que disfrutan de un entorno familiar y redes de apoyo que permiten experiencias más relajadas; otros que enlazan campamentos y

actividades por necesidades de conciliación; y también niños y adolescentes en situación de vulnerabilidad que pueden pasar el verano con escasas alternativas de ocio o apoyo social.

“Los campamentos son una gran herramienta y pueden favorecer mucho la autonomía, especialmente cuando los niños crecen y empiezan a responsabilizarse de sí mismos. Pero también es importante que existan momentos de descanso real y juego libre”, subrayan desde la asociación.

Por ello, los pediatras consideran fundamental que las Administraciones y la sociedad impulsen recursos y espacios seguros para que todos los menores puedan disfrutar de un verano saludable, activo y equilibrado.

“Un verano equilibrado no significa hacer menos, sino dejar espacio para que ocurran cosas importantes: jugar, aburrirse, descansar, convivir y crecer”, ha concluido Teresa Cenarro.

Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)

La Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria se constituye como una Federación de Asociaciones de Pediatras que trabajan en Atención Primaria (AP), de carácter científico y profesional, sin fines lucrativos, que representa a más de 5.300 pediatras de AP en el estado español. En su seno se encuentran diferentes Grupos de Trabajo sobre diversas materias (Grupo de Prevención en la Infancia y Adolescencia, Grupo de Vías Respiratorias, Pediatría Basada en la Evidencia, Docencia MIR, Cooperación Internacional, Patología del Sueño infanto-juvenil, Grupo de Investigación, Grupo Profesional, Trastorno por déficit de atención e hiperactividad, Grupo de Educación para la Salud, Grupo de Patología Infecciosa, Grupo de Ecografía Clínica Pediátrica, Grupo de Relaciones con Europa y el Grupo de gastro-Nutrición). Los objetivos principales de esta Asociación son: promover el desarrollo de la Pediatría en la Atención Primaria, buscar el máximo estado de salud del niño y del adolescente, promocionar su salud, prevenir la enfermedad y facilitar su recuperación en caso de contraerla, fomentar y ejercer la docencia sobre Pediatría de Atención Primaria del pregraduado y postgraduado (médicos residentes de Pediatría, médicos residentes de Medicina Familiar y Comunitaria y profesionales del ámbito de la Atención Primaria), fomentar y ejercer la investigación, coordinar los diferentes programas sanitarios relacionados con el niño, recoger los problemas e inquietudes relacionados con el ejercicio de la Pediatría de Atención Primaria y representar los intereses de sus socios en el marco de las leyes y ante los distintos organismos (Administraciones Públicas Sanitarias y Docentes, otros órganos o entidades Nacionales o Internacionales), y coordinar con otras asociaciones similares (regionales, nacionales o internacionales) actividades y proyectos encaminados a la mejora de la Pediatría en Atención Primaria.

Para más información:

BERBÉS – Gabinete de prensa de AEPap

Rosa Serrano / Isabel Torres

686 16 97 27 / 607 06 75 98

rosaserrano@berbes.com / isabeltorres@berbes.com