

Artículo 31. Convención sobre los Derechos del Niño



**Derecho al descanso,
esparcimiento, juego
y cultura**

Artículo 31

1. Los Estados Partes reconocen el derecho del niño 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.
2. Los Estados Partes respetarán y promoverán el derecho del niño a participar plenamente en la vida cultural y artística y propiciarán oportunidades apropiadas, en condiciones de igualdad, de participar en la vida cultural, artística, recreativa y de esparcimiento.

Artículos de la Convención sobre los Derechos del Niño con los que se relaciona

Este artículo contempla, por un lado, el derecho de las infancias al esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas y, por otro, el derecho a participar en la vida cultural y artística. Su aplicación encuentra estrecha relación con:

- Artículo 13. Derecho a la libertad de expresión
- Artículo 14. Derecho a la libertad de pensamiento, conciencia y religión
- Artículo 15. Derecho a la libertad de asociación y reunión
- Artículo 16. Derecho a la vida privada
- Artículo 28. Objetivos de la educación
- Artículo 30. Derechos de la niñez indígena y minorías

Normas complementarias de Derechos Humanos

- Artículo 15 del Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales
- Artículo 14 Protocolo Adicional a la Convención Americana sobre Derechos Humanos

Derecho al descanso, esparcimiento y juego

Para comprender adecuadamente este derecho, es importante referir cómo han sido definidos sus componentes por el Comité de los Derechos del Niño:

- A. **El descanso.** El derecho a descansar significa que los niños deben tener un respiro suficiente en el trabajo, la educación o cualquier otro tipo de esfuerzo para gozar de una salud y un bienestar óptimos. También significa que debe dárseles la oportunidad de dormir lo suficiente. Al hacer efectivo el derecho del niño a **un respiro de toda actividad y a un sueño adecuado**, deben tenerse en cuenta sus capacidades en evolución y sus necesidades de desarrollo.
- B. **El esparcimiento.** El esparcimiento se refiere al tiempo que se puede dedicar al juego o la recreación. Implica la existencia de un tiempo libre o exento de toda obligación relacionada con la educación formal, el trabajo, las tareas domésticas, el desempeño de otras funciones de subsistencia o la realización de actividades dirigidas por otras personas. En otras palabras, requiere un **tiempo en gran medida discrecional, que el niño pueda utilizar como le parezca.**
- C. **El juego.** Por juego infantil se entiende todo comportamiento, actividad o proceso iniciado, controlado y estructurado por los propios niños; tiene lugar dondequiera y cuando quiera que se dé la oportunidad. Las personas que cuidan a los niños pueden contribuir a crear entornos propicios al juego, pero el juego mismo es voluntario, **obedece a una motivación intrínseca y es un fin en sí mismo, no un medio para alcanzar un fin.** El juego entraña el ejercicio de autonomía y de actividad física, mental o emocional, y puede adoptar infinitas formas, pudiendo desarrollarse en grupo o individualmente. Estas formas cambian y se adaptan en el transcurso de la niñez. **Las principales características del juego son la diversión, la incertidumbre, el desafío, la flexibilidad y la no productividad.** Juntos, estos factores contribuyen al disfrute que produce y al consiguiente incentivo a seguir jugando. Aunque el juego se considera con frecuencia un elemento no esencial, el Comité reafirma que es una **dimensión fundamental y vital del placer de la infancia, así como un componente indispensable del desarrollo físico, social, cognitivo, emocional y espiritual.**
- D. **Las actividades recreativas.** Recreación es un término general que se utiliza para describir una gama muy amplia de actividades, tales como la participación en la música, el arte, la confección de artesanías, actividades comunitarias, clubes, deportes, juegos, excursiones y acampadas, y la práctica de un hobby. Consiste en actividades o ex-

perencias escogidas voluntariamente por el niño, ya sea por la **satisfacción inmediata que le brindan o por el valor personal o social** que espera recabar de ellas. La recreación suele tener lugar en espacios destinados específicamente a ese fin. Aunque muchas actividades recreativas pueden ser organizadas y gestionadas por adultos, **la recreación debe ser una actividad voluntaria**. Los juegos y deportes obligatorios o forzosos o la participación obligada en una organización juvenil, por ejemplo, no forman parte de la recreación (CDN, [Observación General 17, 2013](#), párr. 14 d).

- E. **Las actividades propias de la edad del niño.** El artículo 31 destaca la importancia de que el niño pueda realizar las actividades propias de su edad. Con respecto al juego y la recreación, debe tenerse en cuenta la edad del niño al determinar la cantidad de tiempo que se le concederá para ello; la naturaleza de los espacios y los entornos disponibles; las formas de estimulación y diversidad; y el grado de supervisión y participación de adultos necesarios para garantizar la seguridad. A medida que los niños crecen, sus necesidades y deseos cambian y los entornos que ofrecen posibilidades de jugar son sustituidos por lugares que brindan oportunidades de socializar, de compartir con compañeros o de estar solos. **Los niños también exploran un número creciente de situaciones que entrañan riesgos o desafíos. Estas experiencias son necesarias para el desarrollo de los adolescentes y contribuyen al descubrimiento de la propia identidad y pertenencia** (CDN, [Observación General 17, 2013](#), párr. 14 e).

El Comité ha destacado que este derecho ha sido desatendido por los Estados, lo cual resulta grave, porque el juego es una de las características más distintivas de la primera infancia y constituye un elemento de valor para ella. Por tanto, los Estados deben disponer de entornos adecuados, dedicados a la infancia, que sean seguros, estimulantes y se encuentren libres de tensiones (CDN, [Observación General 7, 2006](#), párr. 34).

Obligación de respetar el derecho al descanso, esparcimiento y juego

La obligación de respetar el derecho de la niñez al descanso, al esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas, no sólo implica una abstención de interferir con el ejercicio del derecho, sino que también implica la adopción de medidas activas para:

- A. Eliminar los posibles obstáculos al disfrute de estos derechos, como parte, entre otras cosas, de las estrategias de reducción de la pobreza y en la planificación de las ciudades:

En muchos entornos urbanos, el espacio en el que los niños pueden ejercer su derecho al juego se encuentra especialmente en peligro, ya que el diseño de la vivienda y la densidad de edificación, los centros comerciales y los sistemas de transportes se alían con el ruido, la contaminación y todo tipo de peligros para crear un entorno peligroso para los niños pequeños. El derecho de los niños a jugar también puede verse frustrado por las excesivas tareas domésticas (que afectan especialmente a las niñas) o por una escolarización competitiva (CDN, [Observación General 7, 2006](#), párr. 34).

- B. Apoyar a las personas que cuidan a las personas menores de edad mediante una orientación práctica, lo cual incluye diversas actividades; por ejemplo:

Escuchar a los niños mientras se juega, crear entornos que faciliten el juego infantil, dejar que los niños jueguen libremente y jugar con ellos. También puede referirse a la importancia de estimular la creatividad y la destreza, de lograr un equilibrio entre la seguridad y el descubrimiento, y de reconocer el valor del juego y de la exposición guiada a actividades culturales, artísticas y recreativas para el desarrollo (CDN, [Observación General 17, 2013](#), párr. 56 a).

- C. La modificación de las actitudes culturales generalizadas que otorgan escaso valor al derecho al descanso, al esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas, como:

La sensibilización pública sobre el derecho al juego, la recreación, el descanso, el esparcimiento y la participación en actividades culturales y artísticas de los niños y niñas de todas las edades, y sobre la importancia de todo ello para el disfrute de la infancia, la promoción de un desarrollo óptimo del niño y la creación de entornos de aprendizaje positivos.

Medidas para modificar las actitudes negativas generalizadas, en particular respecto de los adolescentes, que imponen restricciones a las oportunidades para el goce de los derechos previstos en el artículo 31. En particular, deben ofrecerse oportunidades para que los niños se expresen en los medios de comunicación (CDN, [Observación General 17, 2013](#), párr. 56 b).

Obligación de proteger el derecho al descanso, esparcimiento y juego

La obligación de proteger exige que los Estados adopten medidas legislativas, de política pública y cualquier otra necesaria, para impedir que otros actores restrinjan o interfieran en los derechos reconocidos en el artículo 31. Entre estas medidas, pueden considerarse:

- La regulación de los actores no estatales, mediante el establecimiento en leyes, reglamentos y directrices, para velar por que todos los miembros de la sociedad civil, incluido el sector empresarial, cumplan los derechos al descanso, al esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas. Estas normas pueden estar destinadas a la protección laboral de las infancias, a la seguridad, disponibilidad y accesibilidad a instalaciones y materiales de juego, así como a la protección contra los materiales culturales, artísticos o recreativos que puedan ser perjudiciales para su bienestar.
- Las asignaciones presupuestarias necesarias, acompañadas de mecanismos de vigilancia y aplicación eficaces para el efectivo ejercicio de derechos al descanso, al esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas.
- El establecimiento y la aplicación de políticas, procedimientos, criterios de ética profesional, códigos y normas de protección de las infancias, dirigidas a las personas profesionales que trabajen con ellas en juegos y en actividades recreativas, deportivas, culturales y artísticas, para evitar ocasionarles algún tipo de daño.
- Reconocer la necesidad de proteger a la niñez de los daños que puedan causarle otras en el ejercicio de los derechos previstos en el artículo 31.
- Aquellas que promuevan el acceso y la accesibilidad en línea, así como la seguridad de la niñez en entornos digitales. Esto debe incluir medidas para empoderarles e informarles, para que puedan actuar en línea sin peligro y convertirse en ciudadanos seguros y responsables, que denuncien el abuso o la actividad inadecuada cuando los detecten. Además, esto incluye la adopción de medidas activas para restablecer y proteger los derechos al

descanso, al esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas en las situaciones posteriores a un conflicto o un desastre, como el restablecimiento de espacios seguros.

- La regulación de la comercialización de juguetes y publicidad en medios de comunicación, en particular los que promuevan la violencia, la utilización de las infancias en forma sexual o fortalezcan los estereotipos referentes al género y a la discapacidad.

(CDN, [Observación General 17, 2013](#), párr. 57).

Verdad y justicia

Los Estados deben adoptar mecanismos independientes, eficaces, seguros y accesibles, para que las infancias puedan presentar denuncias y pedir reparación cuando se viole su derecho al descanso, al esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas. Estos mecanismos deben difundirse de tal forma que conozcan ante quién pueden presentarlas y de qué manera (CDN, [Observación General 17, 2013](#), párr. 57g).

Obligación de garantizar el derecho al descanso, esparcimiento y juego

La obligación de cumplir exige que los Estados adopten una amplia variedad de medidas para asegurar la satisfacción de todos los derechos establecidos en el artículo 31, mediante procesos que incluyan a las niñez en su planificación, diseño, desarrollo, aplicación y vigilancia. En particular, deben establecer medidas para asegurar que, conforme a las capacidades derivadas del desarrollo de personas menores de edad, gocen de ciertas condiciones para que ejerzan los derechos de forma efectiva, como:

- Estar libres de estrés;
- Estar libres de exclusión social, prejuicios o discriminación;
- Tener un entorno en que estén protegidos del daño o la violencia social;

- Tener un entorno suficientemente libre de desechos, contaminación, tráfico y otros peligros físicos para que puedan circular libremente y de forma segura dentro de su vecindario;
- Disfrutar de un descanso adecuado a su edad y su desarrollo;
- Disponer de tiempo libre, sin actividades impuestas de ningún tipo;
- Contar con tiempo y con un espacio accesible para jugar, sin control ni gestión de los adultos;
- Contar con espacio y oportunidades para jugar al aire libre, no acompañados, en un entorno físico diverso y estimulante y con fácil acceso a adultos que los ayuden, cuando sea necesario;
- Tener oportunidades de experimentar e interactuar con entornos naturales y con el mundo animal y de jugar en ellos;
- Tener oportunidades de invertir en su propio espacio y tiempo para crear y transformar su mundo, usando su imaginación y su lenguaje; [...]
- Tener oportunidades de participar con otros niños en juegos, deportes y otras actividades recreativas, apoyados, cuando sea necesario, por facilitadores o instructores cualificados;
- Contar con el reconocimiento, por los padres, los profesores y la sociedad en su conjunto, del valor y la legitimidad de los derechos consagrados en el artículo 31.

(CDN, [Observación General 17, 2013](#), párr. 32).

Los Estados deben garantizar, mediante medidas legislativas, que la niñez ejerza su derecho al juego y a las actividades recreativas, culturales y artísticas, tanto en espacios públicos, como privados, sin discriminación (CDN, [Observación General 17, 2013](#), párr. 57a), considerando la necesidad de que deben disponer de suficiente tiempo y espacio para ejercer esos derechos (CDN, [Observación General 17, 2013](#), párr. 58a).

Además, los Estados deben realizar procesos de planificación para garantizar este derecho (CDN, [Observación General 17, 2013](#), párr. 58a). Para ello deben considerar datos estadísticos sobre los perfiles de la población, por lo que deberán reunir datos desglosados por edad, sexo, etnia y discapacidad, que les permitan entender no sólo el alcance y la naturaleza de la participación de las infancias en el juego, la recreación y la vida cultural y artística, sino también

los obstáculos que impiden su ejercicio y las medidas que se necesitan para lograr una mayor aplicación de esos derechos (CDN, [Observación General 17, 2013](#), párr. 58b).

Para planificar la creación de entornos en donde la niñez ejerza sus derechos al descanso, al esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas, deben existir esfuerzos conjuntos y coordinados entre las diversas instancias y los niveles de gobierno (CDN, [Observación General 17, 2013](#), párr. 58c). En este sentido, les corresponde revisar y ajustar los presupuestos, para asegurarse de que la consignación destinada a las actividades culturales, artísticas, deportivas, recreativas y lúdicas de las infancias sea incluyente, acorde con la proporción que representan en la población total, y se distribuya entre la niñez de todas las edades (CDN, [Observación general 17, 2013](#), párr. 58d). Además, deben realizar los ajustes necesarios para que estos entornos tengan un diseño incluyente para personas menores de edad con discapacidad (CDN, [Observación General 17, 2013](#), párr. 58 e).

La planificación pública debe dar prioridad a la creación de entornos que promuevan el bienestar de la niñez, cumpliendo con:

- La disponibilidad de parques, centros comunitarios, instalaciones deportivas y campos de juego incluyentes que sean seguros y accesibles para todos los niños.
- La creación de un entorno de vida seguro en que se pueda jugar libremente, con el diseño de zonas en que los que juegan, los peatones y los ciclistas tengan prioridad.
- La adopción de medidas de seguridad pública para proteger las zonas de juego y recreación contra las personas o grupos que ponen en peligro la seguridad de los niños.
- El acceso a áreas verdes embellecidas, grandes espacios abiertos y la naturaleza para el juego y la recreación, con un transporte seguro, asequible y accesible.
- La implantación de medidas relacionadas con el tráfico, tales como límites de velocidad, niveles de contaminación, cruces ante las escuelas, semáforos y dispositivos para reducir la velocidad, con el fin de asegurar el derecho de los niños a jugar sin peligro en sus propias comunidades.
- La creación de clubes, instalaciones deportivas, juegos organizados y actividades para niñas y niños de todas las edades y de todas las comunidades.
- La organización de actividades culturales especiales y asequibles para los niños de todas las edades y todas las comunidades, tales como teatro, danza, música, exposi-

ciones artísticas, bibliotecas y cines. Esta labor debe incluir oportunidades para que los niños produzcan y creen sus propias formas culturales, además de participar en las actividades creadas para ellos por los adultos.

- La revisión de todas las políticas, programas e instituciones culturales para asegurarse de que sean accesibles y de interés para todos los niños y de que tengan en cuenta las necesidades y aspiraciones de estos y apoyen sus nuevas prácticas culturales

(CDN, [Observación General 17, 2013](#), párr. 58f).

En particular, el Comité ha señalado que las escuelas deben hacer una contribución importante al cumplimiento de las obligaciones establecidas en el artículo 31, mediante:

- **El entorno físico.** Los Estados partes deben aspirar a ofrecer suficientes espacios internos y al aire libre para facilitar la actividad lúdica, los deportes, los juegos y las representaciones teatrales durante las horas de clase y en horario extraescolar; una promoción activa de la igualdad de oportunidades de las niñas y los niños para jugar; instalaciones sanitarias adecuadas para los niños y las niñas; parques infantiles, zonas de juego y equipos seguros que se sometan regularmente a las inspecciones debidas; parques infantiles adecuadamente delimitados; equipos y espacios diseñados para que todos los niños, también los que tengan una discapacidad, puedan participar en pie de igualdad; áreas de juego en que puedan realizarse todas las formas de actividad lúdica; un emplazamiento y diseño de las áreas de juego que brinde una protección adecuada, con la participación de los niños en su concepción y desarrollo.
- **La estructura del día.** Las disposiciones reglamentarias, incluidas las relativas a los deberes escolares, deben garantizar que los niños dispongan durante el día de tiempo suficiente para descansar y jugar, de acuerdo con su edad y con sus necesidades de desarrollo.
- **El plan de estudios.** De conformidad con las obligaciones dimanantes del artículo 29 en relación con los objetivos de la educación, el plan de estudios debe contemplar un tiempo adecuado para que los niños, asistidos por personal competente, aprendan y generen actividades culturales y artísticas, como la música, el teatro, la literatura, la poesía y el arte, además de deportes y juegos, y participen en ellos.
- **La pedagogía.** Los ambientes de aprendizaje deben ser activos y participativos y, especialmente en los primeros años, ofrecer actividades y formas de participación lúdicas

(CDN, [Observación General 17, 2013](#), párr. 58g).

Obligación de promover el derecho al descanso, esparcimiento y juego

Los Estados deben tomar medidas para que los profesionales que trabajan con las infancias o cuyo trabajo repercute en ellas, reciban una formación sistemática y continua sobre derechos humanos, incluidos los derechos al descanso, al esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas. En particular, los Estados deben dar orientación sobre la forma de crear y mantener entornos en donde puedan ejercer estos derechos (CDN, [Observación General 17, 2013](#), párr. 58h).

Sumado a ello, los Estados deben tomar medidas para promover la oferta de oportunidades para el acceso a actividades culturales, de ocio y juego, tanto en el entorno digital como en lugares físicos donde viven las infancias (CDN, [Observación General 25, 2021](#), párr. 109). El Comité ha señalado que:

Especialmente en sus primeros años, los niños adquieren el lenguaje, la coordinación, las aptitudes sociales y la inteligencia emocional en gran medida a través del juego, que entraña el movimiento físico y la interacción directa cara a cara con otras personas. Para los niños mayores, el juego y el esparcimiento que incluyen actividades físicas, los deportes de equipo y otras actividades recreativas al aire libre pueden proporcionar beneficios para la salud, así como aptitudes funcionales y sociales (CDN, [Observación General 25, 2021](#), párr. 109).



Derecho a participar en la vida cultural

Otro de los aspectos que considera el presente artículo es el derecho de las personas menores de edad a participar libremente en la vida cultural y en las artes.

Al respecto, el Comité ha señalado que las infancias y sus comunidades expresan, por medio de la vida cultural y las artes, su identidad específica y el sentido

que dan a su existencia, y configuran una visión del mundo que representa su encuentro con las fuerzas externas que afectan a sus vidas (CDN, [Observación General 17, 2013](#), párr. 14 f). La niñez tiene el derecho a explorar y comprender el patrimonio cultural y artístico de su comunidad, y de participar en él, crearlo y plasmarlo (CDN, [Observación General 17, 2013](#), párrs. 14 g y 32).

En este sentido, los Estados deben:

- Respetar el acceso de las infancias a las actividades culturales y artísticas, y su libertad de elegir las y practicarlas.
- Evitar inmiscuirse en el ejercicio de este derecho, salvo por la obligación de asegurar la protección de la niñez y la promoción de su interés superior.
- Velar por que otros no restrinjan este derecho.
- Actuar como facilitadores, para que la niñez pueda acceder a la creación y a los beneficios de la expresión cultural y artística.

(CDN, [Observación General 17, 2013](#), párrs. 14.f y 14.g).