

# ¿EL ABURRIMIENTO ES BUENO PARA LOS NIÑOS?

STUDENT SUPPORT DEPARTMENT

"mamá, estoy aburrido"  
"papá, estoy aburrída"

Estas frases puede llevarnos a sobreprogramar el tiempo de los niños y no permitirles suficientes oportunidades para el juego dirigido por ellos mismo.



## Beneficios del aburrimiento

1. El aburrimiento fomenta la imaginación y la creatividad: los niños deben aprender a tomar la iniciativa y pensar en formas de ocuparse que no sean dictadas por otra persona.
2. El aburrimiento enseña empoderamiento: estar aburrido, o tener que pensar en formas de divertirse, es una forma importante de desarrollar este empoderamiento.
3. El aburrimiento desarrolla habilidades para resolver problemas: esto fomenta la iniciativa y la resolución de problemas, ya que tienen que confiar en sí mismos para abordar el "problema" de aburrirse.
4. El aburrimiento genera confianza: cuando tienen tiempo libre, pueden probar cosas nuevas, poner a prueba sus límites y asumir riesgos, lo que aumentará su confianza.
5. El aburrimiento mejora la salud mental: tener tiempo para simplemente "ser" les da la oportunidad de "pensar" en sus propios pensamientos y conocerse mejor a sí mismos. Investigaciones han demostrado que permitir que la mente divague en lugar de concentrarse en actividades todo el tiempo es muy importante para la salud mental.

6. El aburrimiento crea un sentido de pertenencia: además de tener tiempo para pensar, el tiempo de inactividad no estructurado brinda a los niños un mayor sentido de comunidad. Si los niños siempre están ocupados con alguna actividad guiada, dan por sentado su entorno, pero es importante que tengan la oportunidad de relacionarse con su entorno para que tengan la sensación de pertenecer al lugar donde viven.



### *¿Cómo animar a los niños a aprovechar el aburrimiento?*

1. Tener un tiempo diario de desintoxicación: Designe dos horas y media al día donde la familia no tenga actividades estructuradas y se de libertad de actividad.
2. De a los niños una tarea creativa y abierta, como construir una carrera de obstáculos en el jardín u organizar una búsqueda del tesoro. Esto inspirará creatividad, ya que tienen que decidir cuál será el tesoro, esconderlo, escribir las pistas, etc.
3. No se preocupe por el desorden: todo se puede despejar y puede hacer que su hijo tenga que ayudar a ordenarlo después



*El aburrimiento no debe verse como una circunstancia mala, sino como una oportunidad para desconectarse, soñar despierto y dejar fluir la creatividad de los niños. ¿Necesita más pruebas? Supuestamente Newton estaba sentado debajo de un manzano cuando descubrió la gravedad.*