

# Trayendo las Lecciones al Hogar



## “¡Estoy aburrido!”

Entre el día escolar y las actividades después de la escuela, una gran parte del tiempo de los niños es administrado y programado. El verano puede traer un ritmo más relajado, durante el cual los padres a menudo escuchan a sus hijos decir: “¡Estoy aburrido!”

El aburrimiento puede ser esencial para los niños porque puede llevar a una mayor creatividad y ayuda a su hijo(a) a resolver problemas y crecer. Cuando un niño está aburrido, está aprendiendo a crear su propia diversión, y le da la oportunidad de encontrar lo que más les interesa y lo que les apasiona. Es importante darse cuenta de que cuando un niño dice: “Me aburro”, no es que se hayan quedado sin cosas que hacer, es solo que lo que ven frente a ellos no es interesante, o puede ser una señal de que desean alguna interacción con un adulto. Tomar un tiempo para jugar afuera, andar en bicicleta o hornear galletas juntos puede ser suficiente para recargar las baterías de ellos y les permite seguir adelante.

Considere las actividades antes de tiempo, antes de que llegue el verano, y cree un frasco de aburrimiento. Trabaje con su (s) hijo (s) para proponer varias actividades que ellos disfrutan. Escriba las actividades en una hoja de papel y colóquelas en un frasco. La próxima vez que su hijo(a) le diga: “Estoy aburrido”, ¡haga que metan las manos en el frasco para sacar uno de los papeles! Aquí hay algunas ideas “para empezar”:

1. Leer un libro
2. Jugar a la pelota
3. Sacar el perro a caminar
4. Jugar un juego afuera
5. Limpiar y reorganizar la habitación
6. Hacer una carrera de obstáculos
7. Coleccionar y pintar rocas
8. Ir en busca de tesoros
9. Hacer un fuerte
10. Trepár árboles

