

EL FRASCO DEL ABURRIMIENTO





¡ESTOY ABURRIDO!



Siendo padres, es muy común oír esta frase por parte de los chicos.

Si bien muchas veces ellos mismos pueden recurrir (o nosotros proponerles) a actividades más estructuradas o recursos tecnológicos, ese tiempo en que se aburren es una gran oportunidad para mirar a su alrededor, explorar su mundo interno y desarrollar su creatividad e imaginación, descubrir nuevos intereses.



Es necesario para los chicos encontrarse con tiempo libre y poder decidir cómo manejarlo.





A diferencia de lo que muchos padres creen, el aburrimiento no es algo negativo sino que le permite al niño explorar nuevas áreas de conocimiento, favorece nuevos aprendizajes y contribuye a su desarrollo psicológico.



Por ese motivo, es importante que podamos ayudarlos a que puedan gestionar ese aburrimiento de forma beneficiosa.



El **FRASCO DEL ABURRIMIENTO** es un recurso muy eficaz para combatir el aburrimiento, y muy simple de realizar.





Los **ELEMENTOS** a utilizar son:

- Un frasco.
- Papelitos de colores.
- Marcadores.



El niño escribirá o dibujará ideas propias (o sugeridas por nosotros) para divertirse en cada papelito, lo enrollará y lo guardará en el frasco.



Cuando el niño diga que se aburre, podrá tomar tres papelitos del frasco y elegir una de las actividades propuestas.





ALGUNOS EJEMPLOS:

- Empezar una colección de objetos como hojas, piedritas.
- Inventar un juego nuevo y crear sus normas.
- Hacer un dibujo para alguien especial.
- Hacer un zoo con peluches.
- Hacer una obra de teatro o de títeres.
- Recortar fotos de revista y hacer un collage.
- Hacer un libro de chistes o un "diario de cuarentena".
- Y mil etcéteras que los chicos (o los papás) puedan imaginar.

