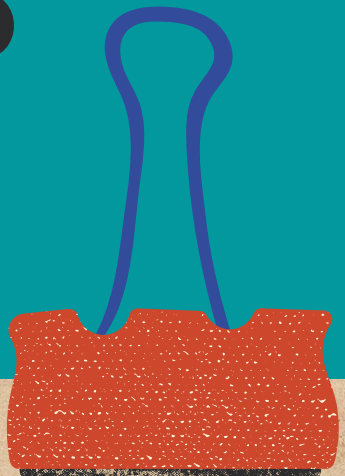


**CENTRO EDUCACIONAL SAN FERNANDO
EQUIPO DE CONVIVENCIA ESCOLAR**



*Beneficios del
Aburrimiento*

PS. CAMILA WHITTAKER B.

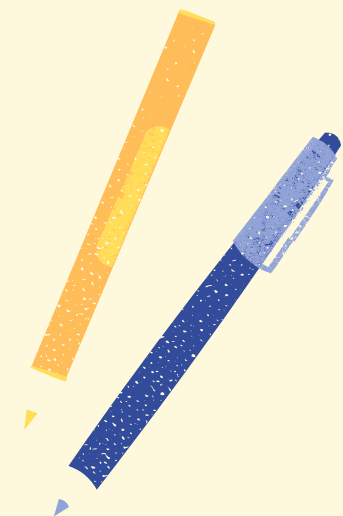
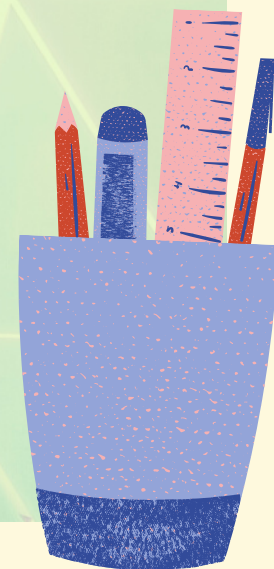
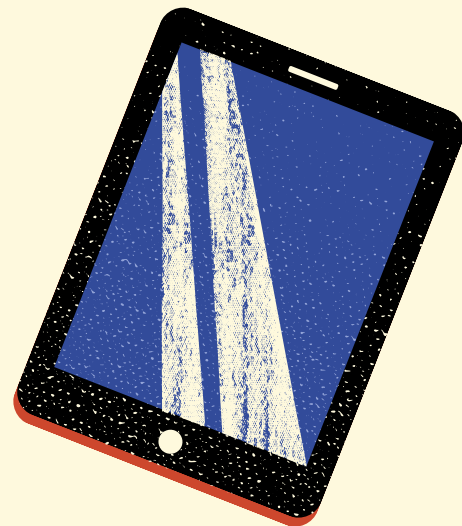
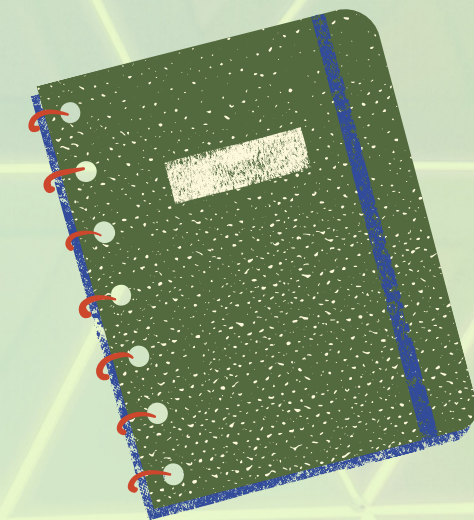
El aburrimiento como una herramienta

- No es el aburrimiento en sí mismo lo que ayuda a adquirir estas habilidades, sino lo que se hace con él.
- Cuando los niños trabajan en un proyecto para llenar su tiempo, tienen que crear un plan, organizar sus materiales y resolver problemas
- También fomenta la creatividad, la autoestima y el pensamiento original.



Combatir el aburrimiento de forma proactiva

Si dejamos todo porque el niño necesita atención, él no aprenderá a entretenerse. O si pasamos el tiempo pensando en actividades cada vez que se lo pide, no le daremos oportunidad de que salga con nuevas ideas propias.



Combatir el aburrimiento de forma proactiva

- ① Hagamos una lista de actividades que le gusten a nuestro hijo y algunos retos divertidos o proyectos a largo plazo. Lo ideal sería que fuera una mezcla de nuestras ideas y las de nuestro hijo
- ② Para poner en marcha el proyecto pueden hablar sobre lo que han disfrutado en el pasado, las nuevas cosas que les interesaría aprender y las formas de utilizar las cosas que ya hay en la casa.
- ③ Use la lista para crear una tabla de actividades (incluya fotos, en el caso de niños más pequeños) a la que su hijo pueda referirse cuando se aburra.

Para niños
pequeños, la
gráfica de
actividades podría
incluir:




Algunos ejemplos:

- Desayuno o picnic con los peluches.
- Caza de insectos o recolección de cosas de la naturaleza.
- Construir y jugar en un fuerte.


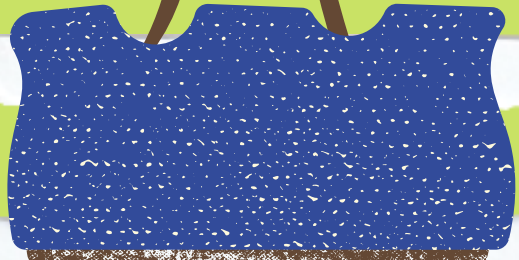
Convivencia escolar Cesf.

- Proyecto de colorear o de manualidades.
- Llamada a un familiar.
- Legos u otros juguetes de construcción.
- Rompecabezas.

Ps. Camila Whittaker.



Para niños mayores y
adolescentes
considerare.



Algunos ejemplos:

- Juegos de mesa
- Dibujar u otros proyectos artísticos
- Leer el libro de una de sus series favoritas

- Iniciar un jardín u otro proyecto al aire libre
- Crear un podcast o sitio web, si tienen los medios
- Aprender un baile.
- Trabajar en habilidades deportivas.

Fomentemos la creatividad

Para niños pequeños podemos pasar algún tiempo mostrándole cómo pensar de manera diferente. En lugar de construir la misma torre, podemos sacar los animales de la granja.

Pedirle construir un zoológico asignando un área para cada animal. ¿Algunos animales necesitan de espacios más grandes? ¿Pueden vivir juntos algunos animales?

Podemos hacer lo mismo con manualidades o ropa de vestir. Mezclar materiales que no suelen ir juntos es a menudo una gran manera de estimular la creatividad.



Fomentemos la creatividad

A los niños mayores déjeles tareas sin límite de tiempo para ayudarles a desarrollar habilidades de resolución de problemas. Por ejemplo, la búsqueda del tesoro implica desarrollar un tema, planificar una ruta, esconder objetos, escribir pistas y determinar un premio.

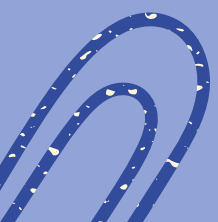
O bien, entrégueles una caja llena de ropa vieja, materiales sobrantes de proyectos de construcción o electrónicos descompuestos, retándolos a crear una historia usando los elementos, a construir algo útil, a reutilizar cada pieza, etc.

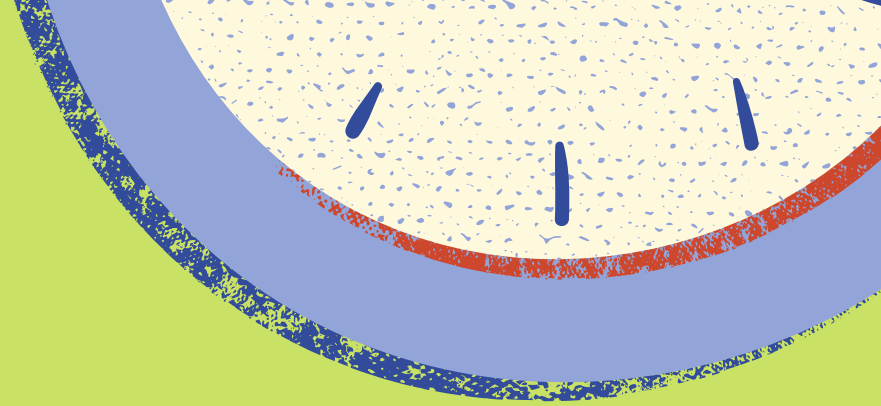
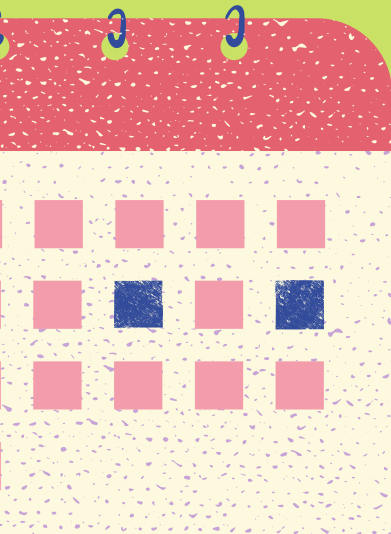


Aceptar que las cosas no siempre salen como deseamos

También necesitamos ayudar a nuestro hijo a aceptar el fracaso, otro beneficio del aburrimiento. Inevitablemente, un proyecto no resultará como fue planeado, pero es extremadamente importante tener un acercamiento diferente cuando uno falla. El fracaso crea tolerancia a la frustración, perseverancia y valor. Necesitamos ayudarlos a desestigmatizar el fracaso como algo terrible.

Puede darle un giro positivo preguntando qué funcionó y qué no. Si su hijo necesita aprender a seguir con algo, anímelo a seguir intentando. Si necesita aprender cómo ser más flexible, ayúdelo a crear un proyecto diferente con sus materiales.





Frente al aburrimiento
respondamos con
entusiasmo



Ayudar a sus hijos a ver el aburrimiento como una oportunidad de hacer algo lo beneficiará tanto a usted como a ellos. Probarán nuevas actividades, desarrollarán una mejor tolerancia a la frustración, aprenderán a tomar la iniciativa y a entretenerse, adquirirán estrategias de planificación y habilidades de resolución de problemas, desarrollarán la perseverancia, aumentarán la confianza y se conocerán mejor a sí mismos. Además, usted tendrá menos quejas y más tiempo para usted.



La próxima vez que su hijo diga
"estoy aburrido" responda:
"¡Maravilloso! Me muero de
ganas de ver lo que harás".

**En caso de dudas, consultas, aportes
y comentarios; escribir a:**

psicologia@cesf.cl

convivenciaescolar@cesf.cl