

EL ABURRIMIENTO

en niños y niñas



oportunidad de aprendizaje y desarrollo

El aburrimiento es un estado emocional legítimo que sentimos todos y todas y, por supuesto, también los niños y niñas.

Los adultos no debemos sentirnos culpables si los niños y niñas se aburren, ya que es natural en su desarrollo y esto les permite desarrollar habilidades muy importantes para su vida, tales como la creatividad y la paciencia.

Los niños y niñas al intentar realizar actividades para salir de su aburrimiento logran mejorar su capacidad organización y planificación, porque inventan proyectos, hacen planes y definen pasos para lograrlos.



Si los niños y niñas aprenden a convivir con su aburrimiento considerándolo como un estado emocional normal, aprenderán a ser más proactivos, capaces de tomar decisiones y menos dependientes de los adultos para lograr entretenerse.

¿Qué es el aburrimiento?

El aburrimiento es un estado emocional legítimo que sentimos todos y todas y, por supuesto, también los niños y niñas. Se caracteriza por la sensación de incomodidad o insatisfacción al no estar realizando acciones que nos entretienen o llaman nuestra atención.

¿Por qué es importante?

Momentos de aburrimiento en los niños y niñas son muy necesarios para estimular su desarrollo neuronal, emocional y social debido a que, explorando alternativas para intentar salir de esa sensación incómoda, se logra:

- Soñar despiertos, ser creativos y planear lo que quieren hacer.
- Mirar lo que les pasa y conocerse.
- Estimular la imaginación, construir proyectos, buscar metas.
- Ser más tolerantes, porque se entiende que hay momentos de entretención y otros que no tienen por qué serlo.
- Mejorar su capacidad organización y planificación porque inventan proyectos, hacen planes y definen pasos para lograrlos.
- Parar su rutina diaria, respirar y recobrar energía para desarrollar nuevos proyectos.

¿Cómo podemos acompañarlos en sus momentos de aburrimiento?

Lo que hacemos los adultos, frente al aburrimiento de los niños y niñas, contribuye de manera importante a estimular o a bloquear las distintas habilidades que ellos y ellas pueden desarrollar al buscar alternativas para salir de ese estado emocional que les incomoda.

Tenemos que considerar que:

- Los padres, madres o cuidadores no debemos sentirnos culpables si los niños y niñas están aburridos, ya que es natural en su desarrollo y esto les permite desarrollar habilidades muy importantes para su vida, tales como la creatividad y la paciencia.
- Si los adultos le decimos a los niños y niñas qué hacer cuando están aburridos o se les entrega algún aparato tecnológico para pasar ese momento, no les estamos permitiendo enfrentar el desafío de resolver cómo superar esa sensación incomoda. Es recomendable que les ayudemos encontrar alguna actividad para entretenerse, pero no darles la solución a su aburrimiento.
- En algunas ocasiones, cuando los niños y niñas dicen que están aburridos, están buscando llamar la atención de los adultos. Por esto, lo recomendable es "desconectarse" por algunos minutos de lo que estamos haciendo para poder escucharlos y descubrir qué es lo que realmente les está pasando.

Sugerencias para que salgan del aburrimiento

Desde el rol de madres, padres, abuelos o adultos significativos se puede acompañar a los niños y niñas en su aburrimiento de las siguientes formas:

- Preguntándoles *¿Qué quieres hacer?* esta pregunta fomenta la creatividad y la capacidad de ser autónomos
- Estimulándoles a que escriban las ideas o proyectos que se les ocurren y que quisieran lograr a futuro.
- Invitando a los niños y niñas a escribir ideas para terminar con el aburrimiento y dejarlas en un tarro o caja, para que la próxima vez que se aburran saquen un papel y realicen una de esas actividades.
- Proponiéndoles juntar y guardar materiales que podrían usar para inventar cosas, construir artefactos o ejecutar los proyectos que se imaginan. Pueden reciclar plásticos, cajas, telas, todo sirve para incentivar la creatividad.
- Es importante recordar siempre que a los niños y niñas necesitan sentirse acompañados y vistos por los adultos. Es muy importante que se sientan útiles dentro de las muchas actividades que se desarrollan dentro del hogar. Por esto, es una muy buena idea invitarlos a ser parte de los quehaceres cotidianos de la casa, como por ejemplo cocinar algo para la familia, ayudar a regar las plantas, poner la mesa para comer, cooperar con el aseo.