

Cómo ayudar a tus hijos a aceptar el aburrimiento (y por qué puede ser bueno)

 [bbc.com/mundo/noticias-55766806](https://www.bbc.com/mundo/noticias-55766806)



"¡Estoy aburrido!".

"No sé qué hacer...".

"¡Qué aburrido es esto!".

Durante los confinamientos, los niños han gozado de un tiempo casi ilimitado para estar frente a las pantallas mientras los padres hacían malabares para entretenerlos lejos de ellas y cumplían al mismo tiempo con sus obligaciones laborales.

Y a pesar de ese ingente esfuerzo por parte de la familia, hay muchos niños para quienes los confinamientos son frustrantes y aburridos.

Sin embargo, algunos especialistas consideran que el aburrimiento puede esconder algo bueno.

"Uno pensaría que los niños de la era de internet ya no saben qué es el aburrimiento, pero las investigaciones muestran que los niños están más aburridos que nunca", explicó al programa de la BBC Bitesize el doctor Sandi Mann.

Este profesor de psicología en la Universidad de Central Lancashire y autor de "The Science of Boredom: Why Boredom is Good" (La ciencia del aburrimiento: por qué el aburrimiento es bueno) recuerda que los niños de ahora "tiene un nivel muy alto de estimulación, que reduce su umbral de aburrimiento".

Esto significa que necesitan más estimulación para no aburrirse, mientras que las generaciones anteriores aprendieron a usar herramientas diferentes y más allá de la red.

Para la académica Teresa Belton, el aburrimiento es potencialmente la chispa que necesitamos para ser creativos.

"Cuando los niños no tienen nada que hacer, ahora encienden inmediatamente la televisión, la computadora, el teléfono o algún tipo de pantalla. El tiempo que dedican a estas cosas ha aumentado", dice.

"Pero los niños necesitan tener tiempo para imaginar y para seguir sus propios procesos de pensamiento o para asimilar sus experiencias a través del juego o simplemente observando el mundo que los rodea".

Entonces, ¿de verdad hay que dejar que se aburran?

El doctor Mann tiene 3 consejos para los padres:

1. Sí, deja que se aburran

"Creo que tenemos mucho miedo de que si nuestros hijos se aburren, estemos fracasando como padres, pero en realidad creo que es al revés y estamos fracasando como padres si no dejamos que se aburran", dice.

2. Limita el tiempo de pantalla y las computadoras

"No confíe únicamente en los dispositivos que utilizan elementos pasivos para reducir su aburrimiento. Necesitan un tiempo de aburrimiento real donde lo único que tienen para entretenerse es su propia imaginación y creatividad".

El especialista cree que en esta era digital, eso es algo que hemos perdido

3. Proporcionales herramientas

Dales ropas para que se disfracen u objetos para hacer manualidades. Cualquier cosa que puedas encontrar por ahí.

"Necesitan hacerlo de forma activa; necesitan usar su propia imaginación. Esto los hace más tolerantes con el aburrimiento, les ayudará a poder concentrarse más y a desarrollar su propia creatividad"

El doctor teme que si los niños no pueden tener un tiempo de inactividad, su creatividad se apaga".

La experiencia de una madre

La maestra de escuela primaria Monica Saunders tiene tres hijas de 15, 13 y 5 años. Está de acuerdo con el enfoque del Dr. Mann.

"Ha llevado semanas encontrar una rutina que funcione para todas. Les dejé encontrar su propia manera de hacerlo y ellas mismas crearon sus propias rutinas diferentes".

Saunders cuenta como animó a sus hijas a utilizar este tiempo de confinamiento para encontrar algo que les guste hacer y para lo que normalmente no tendrían tiempo.

"Las redes sociales son excelentes para mantenerse en contacto con amigos, pero han comenzado a aburrirse y han comenzado a encontrar otras cosas que hacer", dice.

"Lo bueno de esto es que ha conseguido que tengan más recursos para la vida diaria. Incluso yendo por zonas que conocen bien, normalmente mirarían mapas en sus teléfonos para saber si iban por el camino equivocado".

"Pero debido a que hay muchas menos actividad en redes sociales están comenzando a encontrar otras cosas: jugaron a las preguntas el fin de semana y ellas mismas prepararon las pruebas".

"También pasaron mucho tiempo en el jardín pensando en pistas que normalmente no tienen la paciencia o el tiempo para preparar".

Hay que decirle a los niños: "El aburrimiento es bueno para ti, ¡disfrútalo mientras puedas!".