



Emociones



**María Campo
Martínez**

Pedagoga

La familia juega un papel fundamental para ayudarles a encontrar alternativas

Probablemente hoy en día es cuando más alternativas tienen los niños a su alrededor para poder entretenerse. Sin embargo, ¿cuántas veces podemos escuchar de su boca la frase 'me aburro'? Sin duda, más veces de las que nos gustaría...

Lo normal es que los niños se empiecen a aburrir a partir de los 5 años. Es entonces cuando, a menudo, comienzan a repetir esa frase porque ya son más exigentes y quieren más de lo que tienen. Esto viene dado por el exceso de 'todo' lo que tienen, que les

hace no saber valorar las cosas y les parece que nada les sirve en el momento de aburrimiento.

Las familias también somos parte responsable en esto ya que somos los que, de alguna manera, ¿permitimos? que tengan tal cantidad de cosas. Además, en muchas ocasiones, no contribuimos a que sepan entretenerse. Por temor a que sean vagos, y con el objetivo de que estén constantemente aprendiendo, no les permitimos que pierdan el tiempo, les organizamos distintas actividades para mantenerles ocupados sin darnos cuenta de que no tienen más de 10 minutos para merendar tranquilamente o para descansar, dejando volar su imaginación. De esta manera, es muy difícil que sean capaces, por ellos mismos, de tener soluciones para su aburrimiento, apenas pueden desarrollar su creatividad y disfrutar de ella.

Lo primero que tenemos que hacer es enseñarles a valorar las pequeñas cosas, que les cueste ganárselas, que necesiten un esfuerzo para lograrlas. De este modo aprenderán a apreciar lo que tienen.

También hay que saber ponerles límites. En estas edades es habitual que se les antoje algo que han visto o que les apetece hacer. Pues bien, en este caso, las familias somos las que tenemos que dejar claro qué y en qué medida se puede hacer. Por ejemplo, si la norma familiar es que puedan tomar un par de chuches los domingos, tendrán que entender que el resto de la semana no podrán.

Para ayudarles a combatir el aburrimiento nuestro papel es fundamental. Resultará todo mucho más fácil si participamos y ayudamos a los peques a hacer planes, que sepan ellos qué se puede hacer y que pueden elegir. Además, les podemos enseñar a jugar y a potenciar sus relaciones sociales con los niños, en compañía de otros peques seguro que no se van a aburrir.

Pero sin ninguna duda, si queremos evitar la frase que ya hemos mencionado al principio de ¿me aburro? el mejor remedio es que nosotros, los padres y las madres, les dediquemos el máximo tiempo posible para disfrutar en familia de actividades o planes que podamos hacer juntos, sin caer en el peligro de que sólo sepan divertirse con nosotros y no sean capaces de hacerlo por ellos mismos.

EXPERTO:

María Campo Martínez
Pedagoga

Licenciada en Pedagogía. Diplomada en Magisterio de Educación Infantil. Asesora de Eduka&Nature.