



Emociones



**María Campo
Martínez**

Pedagoga

Es conveniente que tenga tiempo para aburrirse, no pasa nada

¿Debemos las familias ser quienes pensemos cómo entretener a nuestros hijos o deben ser los niños quienes piensen qué hacer? ¿Es necesario tener todo muy planificado y pensado para lograr que estén entretenidos?

El estar en casa tantas horas y tantos días seguidos puede resultar complicado para muchos niños y para las familias. Sobretudo porque estamos muy acostumbrados a tener agendas muy llenas que nos hacen cambiar de actividad numerosas veces a lo largo del

día. No estamos tan acostumbrados a tener tanto tiempo libre ni a pasar tanto tiempo juntos en familia sin tener nada que hacer. Es por ello, que en estos días de confinamiento se está pensando constantemente en qué podemos hacer para entretenernos y pasar lo más rápido posible los días.

Efectivamente, hay numerosas actividades que podemos llevar a cabo con los niños y también nosotros mismos, pero es interesante también tener en cuenta unas premisas de cara a cómo seleccionarlas:

¿Quién elige la actividad? Los padres y madres en muchas ocasiones cometemos el error de querer tener todo controlado. Por ello, nos adelantamos a pensar qué hacer con los niños, incluso lo llegamos a preparar. Es interesante que tengamos ideas pensadas, pero hay que dar también la oportunidad a los niños y nos digan ellos qué quieren hacer. En este caso los objetivos serían varios: Hacerles pensar a ellos ideas y que no se acostumbren a que les demos todo hecho: muchos niños están tan acostumbrados a que sus padres piensen por ellos que no tienen autonomía ni criterio de elección. Si les damos opción a elegir qué hacer entre diferentes ideas que les hayamos podido proponer o incluso que ellos puedan proponer, es probable, que a la hora de llevarlas a cabo les gusten más y lo realicen con mayor motivación e implicación.

No es raro encontrar situaciones en las que los padres preparan algo con mucha ilusión porque a ellos les gusta, y luego los niños no quieren hacerlo o, apenas muestran interés. Esto suele suponer a los padres decepción o enfado porque lo han preparado con mucha ilusión y no han obtenido respuesta. Este enfado se podía haber evitado si previamente les consultamos sus gustos o intereses.

Otra ventaja de que ellos elijan la actividad a llevar a cabo es que tienen que ser responsables y preparar todo lo que implique (materiales y recursos variados), terminar la actividad (aunque no esté saliendo como nos hubiera gustado o no esté gustando tanto) y recoger todo lo que haya hecho falta utilizar o lo que se haya podido manchar para realizarla.

Cuando los padres piensan la actividad, la suelen también preparar y llevar a cabo todo el proceso de responsabilidad, privando a sus hijos, de manera inconsciente, de este aprendizaje.

¿Todo planificado? Otro error en el que solemos caer los padres es en tener todo muy planificado, una vez más por la tendencia a querer tenerlo todo bajo control. La planificación es buena, nos da orden, seguridad y un mejor aprovechamiento del tiempo aunque con cierto límite. Es importante dejar espacios vacíos en los que no haya nada que hacer para que sean los niños quienes piensen qué hacer. Darles oportunidad de que se aburran y que aprendan del aburrimiento. Estamos en una sociedad en la que tenemos tantas cosas y tantos grandes planes, juegos y entretenimientos que los niños no saben gestionar correctamente el aburrimiento. Cuando un niño no tiene nada que hacer, automáticamente dice que se aburre y seguidamente muestra conductas de enfado o llamadas de atención porque está aburrido. Lo más grave no es que el niño se enfade

porque está aburrido sino que, en la mayoría de las ocasiones, el enfado es contra los padres porque les responsabilizan a ellos de su aburrimiento. En cierta forma su pensamiento interno está en que estoy aburrido porque tú no haces nada conmigo o no me has planificado nada para hacer.

Es muy importante, por lo tanto, darles la oportunidad a los hijos de que no tengan nada que hacer y ayudarles a que hagan una buena gestión de ese aburrimiento. Para ello, podremos proponerles ideas de cosas que pueden hacer pero siempre transmitiendo el mensaje de que ellos deben pensar qué van a hacer y sobretodo dejarles que su imaginación fluya y puedan disfrutar de ella.

Momentos individuales, entre hermanos y en familia: las actividades y momentos deben ser variados. No tenemos porque estar todo el tiempo realizando cosas en familia ni todos juntos a cada momento, pero tampoco debemos caer en una excesiva individualidad. Es importante que haya variedad en este sentido, con el fin de que los niños sepan jugar solos y respetar también los tiempos de los adultos y, a la vez, poder disfrutar de tiempo juntos en familia. Tener en cuenta los momentos: para que un plan, una idea o una determinada actividad tenga éxito es importante pensar bien cuándo se va a hacer. En los momentos en los que los niños o nosotros podamos estar mas cansados hay que pensar en actividades más relajadas, algo cortas o incluso evitar hacer nada porque puede ser contraproducente. Muchas veces pensamos llevar a cabo una actividad cuando nosotros hemos terminado de trabajar (teletrabajo) o hacer las cosas de la casa y puede que en ese momento el niño no esté receptivo porque esté entretenido con otra cosa o simplemente lo que le pasa es que está cansado. Si el momento no es el adecuado, el resultado tampoco lo será y el niño al ver que no le sale bien lo que está haciendo se puede bloquear o frustrar y de aquí suelen surgir muchos enfados y conflictos. Actividades variadas para favorecer el bienestar del niño: Juego y entretenimiento: a pesar de que no estamos de vacaciones y hay que realizar actividades laborales y académicas, el juego y el entretenimiento debe estar presente todos los días durante el confinamiento puesto que son muchas las horas que se está en casa y muchos los días. Actividades de desarrollo cognitivo: es un buen momento para desarrollar y estimular las capacidades cognitivas de todos los miembros de la familia. El hacer tareas académicas y estudio no implica que se desarrollen estas capacidades o no al menos de manera específica. Por ello, podemos contar con juegos que lo favorezcan (memorias, juegos de lógica, construcciones, pasatiempos y buscar diferencias para trabajar la atención, por ejemplo). Existen muchos juegos educativos y también algunas Apps que facilitan este estímulo y que suelen gustar mucho a los niños. Actividades que potencien la imaginación: como decíamos anteriormente el aburrimiento y el tiempo libre es una gran oportunidad de desarrollar la imaginación pero, además, hay juegos entretenidos que pueden ayudarnos como el crear historias entre todos, contar historias a los niños, dar un objeto y pensar que se podría hacer con ello y para que puede servir, jugar al juego de qué pasaría si? y que ellos solos imaginen. Actividades manuales: existen numerosas ideas muy creativas de cosas que se pueden hacer a nivel manual, pero tampoco debemos complicarnos excesivamente si no contamos con los materiales adecuados. Lo importante es que con materiales reciclados o cosas que tengamos en casa ellos mismos sean capaces de hacer sus propias creaciones (dibujar, hacer cosas con cartón, hueveras, coser, ensartar, etc.) Actividades

de relación social y comunicación: muchos juegos de mesa favorecen esta comunicación entre la familia que a veces falta y que en estos días de confinamiento se pueden potenciar. Si no contamos con juegos específicos, simplemente, se pueden pensar cada uno tres preguntas, escribirlas, ponerlas en un bote en el medio y luego cada miembro de la familia sacar una pregunta y contestarla. Así potenciamos la comunicación y un mayor conocimiento entre nosotros. Actividades de relación y autocontrol que favorezcan un estado de bienestar: es muy importante ayudar a los niños a bajar el tono y relajarles para que no tengan un nivel de estrés o de adrenalina excesivo. Estos momentos de calma suelen ser muy positivos para toda la familia. Algunas ideas en este sentido serían: ejercicios de respiración, yoga, mindfulness o algo de música tranquila y relajada durante unos minutos. Actividades de movimiento físico: es importante que los niños no estén todo el tiempo sentados ni tumbados. Hay que forzar y favorecer que puedan moverse y desfogarse. Si se cuenta con espacio para ello, darles la oportunidad o invitarles a que lo utilicen. Y si no se cuenta con espacio, hacer ejercicios que puedan servir para lograr una activación física y también algo de desfogue.

En conclusión, no sólo se trata de pasar el tiempo del mejor modo posible sino aprovechar el tiempo para aprender juntos y enseñarles a los hijos numerosas cosas importantes de la vida que, de manera habitual, no podemos hacer prestándoles tanta atención porque implican tiempo y paciencia. Dos premisas de las que carecemos en la vorágine del día a día pero con la que ahora sí contamos.

EXPERTO:

María Campo Martínez

Pedagoga

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