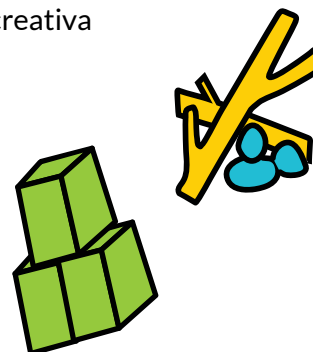


# ¡Adiós al aburrimiento!

## Ideas según la edad

### Niños pequeños (3 a 5 años): Crea una caja antiaburrimiento

- Llena una caja con objetos que puedan usar para jugar de forma creativa y que no usen todos los días.
- Incluye artículos que sirvan para construir, crear, hacer sonidos o que tengan múltiples usos, como:
  - Bloques de espuma o de madera
  - Muñecos pequeños – personas, animales
  - Carritos de juguete
  - Cajas pequeñas de cartón
  - Palitos de madera (tipo palillos grandes o varitas seguras)



Asegúrate de que todos los objetos sean seguros para que los usen de manera independiente según su edad.

### Niños en edad escolar (primaria): Crea un frasco antiaburrimiento



Con tus hijos, escriban en tiras pequeñas de papel ideas de actividades que puedan hacer solos. Doblen los papeles y colóquenlos dentro de un frasco. Cuando no sepan con qué jugar o estén aburridos, pueden sacar una idea al azar. Aquí van algunas ideas:

- Construir un fuerte (con cobijas o materiales creativos)
- Dibujar algo relacionado con su personaje o cosa favorita
- Hacer un circuito de obstáculos (para ellos o sus juguetes)
- Jugar a la hora del té
- Crear una ciudad con objetos de la casa para sus muñecos o figuras
- Escribir una carta a un abuelo, amigo, primo, etc.
- Leer su libro favorito

## Preadolescentes y adolescentes: Crea una lista de Intereses

Ayúdalos a crear una lista en su celular o computadora con temas y proyectos que les parezcan interesantes, como:

- Practicar una nueva habilidad
- Investigar sobre un país o lugar que les gustaría visitar
- Trabajar en una meta a largo plazo, como:
  - Aprender un nuevo idioma
  - Dibujar o pintar con gises, lápices de colores o acuarelas
  - Mejorar alguna habilidad física: botar el balón con la mano no dominante, patear con el otro pie, saltar más alto, etc.
  - Aprender programación (esto es distinto a solo jugar o ver videos)
  - Crear una nueva coreografía
  - Escribir música o tocar un instrumento

