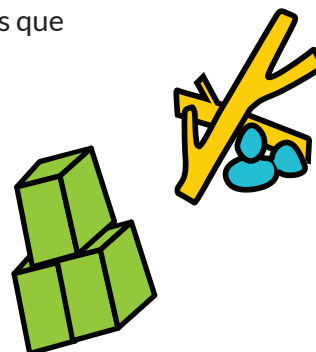


Ideas para Combatir el Aburrimiento

Ideas por edad

Niños pequeños (de 3 a 5 años): Crea una caja del aburrimiento

- Incluye objetos que puedan usarse para el juego creativo y con los que normalmente no jueguen.
- Elige objetos que sirvan para construir o crear cosas, hacer ruido o que tengan varios usos, como:
 - Bloques de espuma o de madera
 - Muñequitos o figuras – personas, animales
 - Carritos de juguete
 - Cajas pequeñas de cartón
 - Palitos de madera



Asegúrate de que todos los objetos dentro de la caja sean seguros para que un niño de esa edad pueda jugar sin supervisión.

Niños en edad escolar primaria: Crea un frasco del aburrimiento



Junto con tus hijos, escriban en pequeños papelitos algunas ideas de actividades que puedan hacer por su cuenta. Doblen los papelitos y colóquenlos en un frasco. Cuando no puedan iniciar el juego libre por sí solos, saquen el frasco y pídeles que tomen un papelito para empezar. Aquí van algunas ideas:

- Hacer un fuerte o castillo
- Dibujar su _____ favorito
- Armar una carrera de obstáculos (para ellos o para sus juguetes)
- Organizar una fiesta de té
- Construir una ciudad para sus muñecos o figuras con objetos que haya en la casa
- Escribirle una carta a un abuelo, amigo, primo, etc.
- Leer uno de sus libros favoritos

Preadolescentes y adolescentes: Crea una lista

Ayuda a los preadolescentes y adolescentes a crear una lista en su celular o computadora con temas y proyectos que les interesen, como:

- Una habilidad nueva que quieran practicar
- Aprender sobre un lugar o país que les gustaría visitar
- Una meta a largo plazo, como:
 - Aprender un nuevo idioma
 - Dibujar o pintar con gises, lápices de colores o acuarelas
 - Practicar rebotar la pelota con la mano no dominante, patear con el pie no dominante, o mejorar el salto o la velocidad.
 - Aprender programación (esto es diferente a jugar videojuegos o ver contenido pasivamente)
 - Crear una nueva rutina de baile
 - Escribir música o tocar un instrumento

