

PSICOLOGÍA ›

Por qué debes dejar que tus hijos se aburran

Cada vez más expertos se muestran en contra de mantener constantemente entretenidos a los niños

ANA CAMARERO

12 DIC 2016 - 08:36 CET

Las vacaciones de Navidad ya están a la vuelta de la esquina. La iluminación y la decoración de avenidas y plazas, el espumillón de los escaparates y el ajetreo en las calles anuncian la cercanía de un tiempo de celebración que muchas familias viven con ansiedad, bajo la premisa de que el aburrimiento debe desterrarse de la rutina de sus hijos. Esta circunstancia genera en los hogares situaciones de estrés y ansiedad, en un intento de los padres por rellenar con múltiples actividades cada una de las horas que los pequeños pasan en casa. Se trata, en la medida de lo posible, evitar escuchar: “Papá, mamá, me aburro”.

MÁS INFORMACIÓN

¿No nos estamos pasando con lo de estimular a los niños?

Cosas peligrosas que debes dejar hacer a tus hijos

Atrévete a que los niños dirijan en la cocina

¿Dejarías a tu hijo de 5 años ir solo al cole? En Suiza casi te

Una situación, la de mantener a nuestros hijos continuamente entretenidos, a la que cada vez más expertos son contrarios. En opinión de alguno de ellos, el aburrimiento es una sensación positiva que todos, niños y adultos, podemos y debemos experimentar. Y lo defienden como una situación a la que nuestros hijos necesitan enfrentarse y resolver por ellos mismos.

Consuelo Coloma, psicóloga educativa coordinadora de la [Universidad de Padres](#), se muestra partidaria de que los padres dejemos a nuestros hijos que experimenten ese "aburrimiento".

En su opinión, “los momentos de no saber qué hacer son positivos siempre que se produzcan de manera natural, sin fomentarlos artificialmente”.

obligan

“De unas cuantas generaciones hasta nuestros días, los padres han buscado un papel más activo en la vida de sus hijos. Quizás, por ello, hemos perdido un poco la capacidad de saber diferenciar en qué momentos es necesario que estemos presentes como padres y en cuáles no, para favorecer que sean ellos mismos los que experimenten”, afirma Coloma. “Hoy en día, los niños no disponen de ocasiones para disfrutar de juego libre, es decir, de tiempo que nadie les organiza. Así que cuando sucede una situación como el aburrimiento, ocurren dos cosas: que el niño no sabe resolverlo porque no está acostumbrado y que los padres tampoco saben cómo gestionarlo”.

Si echamos la vista atrás, las generaciones precedentes vivían las vacaciones como sinónimo de descanso y de profundos momentos de aburrimiento. Momentos en los que aburrirse era casi obligado y natural. En esta línea, ya en 1930 el filósofo Bertrand Russell dedicó un capítulo de su libro *La conquista de la felicidad* al valor del aburrimiento. En él manifestaba que “un niño se desarrolla mejor cuando, al igual que una joven planta, se deja reposar en la tierra. Muchos cambios de lugar, mucha variedad de impresiones, no son buenas para los jóvenes, y aprenderán a medida que crezcan a ser incapaces de soportar la fructífera monotonía”. Y seguía indicando que “una generación que no soporta el aburrimiento será una generación de escaso valor”.

Sabina del Río Ripoll, psicóloga perinatal, directora de [Centro de Psicología y Especialistas en Maternidad](#) (CALMA), dice: “Isaac Asimov aseguró que el aburrimiento iba a ser una de las grandes enfermedades de nuestra época con las consiguientes consecuencias a nivel emocional, mental y sociológicas. Es necesario para el desarrollo de una sociedad que sus integrantes sean personas con capacidad de crear, innovar y solucionar, y esto solo es posible si permitimos que los niños y adolescentes tengan tiempo libre para ir evolucionando en su capacidad de pensamiento creativo”. Asimismo, Del Río explica que “Ken Robison, descrito como uno de los mejores docentes del mundo por su visión del mundo educativo, nos transmite que la imaginación es la fuente de todo logro humano, y hace hincapié en que la creatividad no es algo innato, sino que se aprende igual que aprendemos a leer o multiplicar. Cuanto más creativo sea un niño en su infancia, más posibilidades, tendrá el día de mañana de autorrealizarse y de obtener éxitos en los distintos

ámbitos de su vida. Un niño aburrido y con tiempo para poder conectar consigo mismo va a poder ir descubriendo cuáles son: sus aptitudes, sus pasiones, sus actitudes y sus oportunidades; los cuatro pilares básicos sobre los que este autor sustentaría el adecuado crecimiento personal de los individuos”.

Una opinión que comparte Consuelo Coloma, quien destaca que “la creatividad es la capacidad del ser humano para crear algo dónde no hay o buscar soluciones a problemas, básicamente”. Y señala que, “para que la creatividad se dé tienen que darse dos circunstancias o una de las dos: que el niño no esté haciendo necesariamente otra cosa, es decir, que no tenga su mente ocupada en otras labores; o que teniéndola ocupada tenga que resolver problemas o enfrentarse a diferentes situaciones que le promuevan resolver conflictos. Justamente, estas dos situaciones no se dan hoy, bien porque el niño ocupa la mayoría de su tiempo en realizar labores o actividades, normalmente, bajo supervisión. O si existe algún conflicto o problema siempre hay algún adulto dispuesto a solucionarle la vida para que el niño no tenga que esforzarse mínimamente para hacer volar su creatividad para dar soluciones al problema”.

¿Cómo debemos enfrentarnos a los momentos de aburrimiento de nuestros hijos? Sabina del Río afirma que “el aburrimiento del niño debe ser un problema del que debe darse cuenta y del que debe aprender a salir por sí mismo”. La psicóloga asegura que “la mejor manera de ayudar a un niño frente a su aburrimiento es permitirle un espacio y un tiempo con materiales lo menos estructurados posibles (mejor al aire libre y en compañía de más niños de su edad), y dejando que sean ellos los que busquen y pongan en marcha sus recursos, tanto internos como externos, para distraerse y disfrutar de su tiempo”.

ARCHIVADO EN:

Niños · Navidad · Paternidad · Infancia · Familia · Fiestas · Ocio · Estilo vida · Sociedad

CONTENIDO PATROCINADO



¿Sabes cuál es el top de coches clásicos más caros del mundo?

(AUTOSCOOUT24)

Los 10 mejores hoteles con spa de España

(ROOM5)

¿Por qué vale la pena ir a Perpiñán?

(RENFE-SNCF EN COOPERACIÓN)

La caza de la Aurora Boreal en Donegal

(IRELAND.COM)

Y ADEMÁS...



Desvelan que el mítico final de Seven fue gracias a un error

(TIKITAKAS)



GH VIP: obscenidad de Alonso Caparrós a Ivonne Reyes

(TIKITAKAS)



La 'marquinha', la peligrosa moda brasileña de tomar el

(HUFFINGTON POST)



Shakira es criticada en Instagram por esta fotografía

(TIKITAKAS)

recomendado por

© EDICIONES EL PAÍS S.L.

Contacto | Venta | Publicidad | Aviso legal | Política cookies | Mapa | EL PAÍS en KIOSKOyMÁS | Índice | RSS |



Webs de PRISA

