



¡Know! Como evitar el consejo de “dejar que los muchachos se aburran”

Se ha hablado mucho sobre los beneficios de “dejar que los niños se aburran”. Los que están a favor argumentarán que los jóvenes están sobre programados y necesitan un tiempo de inactividad. Creen que el aburrimiento despierta la creatividad y fomenta la autonomía.

Aunque los estudios son escasos a investigación es escasa y ninguna firmemente respalda esa creencia, no quita de que lo que ellos presentan son puntos válidos. Muchos niños son sobre programados y podrían beneficiarse de algunos tiempos de inactividad y días perezosos durante los meses de verano. Y sí, el aburrimiento ciertamente puede hacer que los jóvenes se vuelvan creativos en la forma en que terminan pasando su tiempo.

Sin embargo, también hay problemas con cada uno de estos argumentos. Momentos de relajación e inactividad no son lo mismo que el aburrimiento constante. Momentos de inactividad relajante refrescarán y recargarán a un niño; el aburrimiento implacable dejará a un niño sintiéndose molesto, descontento e insatisfecho. Y si bien aburrirse puede hacer que los jóvenes se vuelven creativos, esa creatividad no siempre es positiva, segura o saludable.

De hecho, según la publicación “The Case Against Boredom” (El caso en contra del aburrimiento), compartido por el Instituto de Estudios familiares, “los adolescentes que a menudo se aburren tienen un 50% más probabilidades que sus compañeros de consumir tabaco, beber alcohol y a usar drogas ilegales. Y es uno de los desencadenantes más frecuentes de los atracones de comida”. El aburrimiento también se asocia con otros resultados negativos.

Si bien no se debe esperar que mantengamos a nuestros hijos entretenidos las 24 horas del día, los 7 días de la semana, como padres y otros cuidadores, es nuestra responsabilidad ayudarles a explorar sus propios intereses creativos de una manera segura y beneficiosa.

En el consejo anterior, compartimos ideas sobre cómo trabajar juntos para crear una lista de deseos de verano. En este consejo, lo alentamos a usted y a su hijo a elaborar una lista de actividades para combatir el aburrimiento del verano para los días en que se necesita un poco de inspiración.

Aquí están solo 25 de las más de [100 cosas que los adolescentes pueden hacer este verano](#) compartidas por StudentDen.com:

- 1. Vaya a una tienda de segunda mano o venta de garaje y esta alerta para encontrar algo diferente y te fabuloso para su armario o habitación.**
- 2. Observe las estrellas desde la parte superior de su techo (de forma segura) o el patio trasero.**
- 3. Aprender a tocar el ukelele o algún otro instrumento.**
- 4. Haga un acto bondadoso por alguien: un vecino, un miembro de la familia o un completo desconocido.**
- 5. ¡Sé creativo! Dibuje, pinte o haga un retrato de collage.**
- 6. Pretenda ser un turista y visita las atracciones principales de su ciudad.**
- 7. Trépese en un árbol.**
- 8. Escriba y produzca una película o invente un juego con sus amigos.**
- 9. Tenga una noche de sustos! ¡Invite a tus amigos a ver películas de terror!**
- 10. Vuelve a recrear una foto de la infancia (ahora que es mucho más grande).**
- 11. Pruebe un nuevo deporte (frisbee golf, hockey sobre césped, etc.).**
- 12. Relájese en una hamaca.**
- 13. Vaya de pescar.**
- 14. Corra a través de los rociadores.**
- 15. Haga un poco de jabón casero.**
- 16. Organice un tira y afloja.**
- 17. Prenda una hoguera y ase malvaviscos o prepare s'mores.**
- 18. Haga un batido de frutas.**
- 19. Aprenda a pararse de manos.**
- 20. Tenga una pelea de globos de agua.**
- 21. Escriba una canción, poema o cuento.**

22. Tenga una cena compartida con amigos en su casa.
23. Haga su propio tobogán de agua con bolsas de basura de plástico.
24. Organice un juego de captura de bandera.
25. Lea un libro mientras tome el sol (no se olvide de usar el bloqueador solar).

Anime a su(s) hijo(s) a identificar las actividades que despiertan su interés, tache a los que no le llaman la atención, agregue a la lista sus propias ideas, luego compártala en la nevera para esos días que “no hay nada que hacer”.

Si bien los niños ciertamente necesitan tiempo de inactividad para recargar y refrescarse, mantenerlos ocupados y activos es esencial para su bienestar mental y físico, y los ayudará a evitar las trampas que el aburrimiento del verano puede traer.

Fuentes

[Justin Coulson, Institute for Family Studies: The Case Against Boredom. Febrero de 2019.](#)

[StudentDen.com: Más de 100 cosas que los adolescentes pueden hacer este verano. Julio de 2019.](#)

Acerca de ¡Know! Consejos para Padres

Todos tenemos un papel en la prevención. Al leer y compartir este ¡Know! Consejo para padres de hoy: estás haciendo de su parte para prevenir el abuso de sustancias y crear un mundo más saludable para todos.

Ponemos a su alcance estos consejos para padres para empoderar a padres como usted. ¡Know! lo ayuda a promover la salud y el bienestar y protege a nuestros jóvenes de comportamientos no saludables, incluyendo el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.

Sin embargo, dependemos de las donaciones de personas como usted para brindar estos consejos. Si este consejo le resultó interesante o útil, **[considere hacer una donación en \[preventionactionalliance.org/donate\]\(http://preventionactionalliance.org/donate\)](#)**.

¡Know! Los Consejos para padres son proporcionados por Prevention Action Alliance con el apoyo del Departamento de Salud Mental y Servicios de Adicciones de Ohio, el Departamento de Educación de Ohio y ¡Hable con sus hijos!

[Mas ¡Know! Consejos de Padres están disponibles en Español en los archivos de los artículos.](#)

Start Talking! 
Building a Drug-Free Future

Ohio

**Department
of Education**

