El aburrimiento en las vacaciones incentiva la creatividad

Académica de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, señaló que el tiempo libre de los niños no debe ser una carga para los adultos, ya que se pueden hacer cosas en conjunto y ellos también pueden crear sus propias actividades.

Con el término del año escolar, se inicia el periodo de descanso para los niños y al mismo tiempo el desafío de los padres por promover actividades que no solo les brinden entretención, sino que en lo posible también estimulen su desarrollo y aprendizaje.

Evitar el aburrimiento pareciera ser una de los principales temores y preocupaciones de los adultos en época de vacaciones, sin embargo, para la directora de la Clínica Psicológica de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Luisa Castaldi, esto no tiene por qué volverse una carga innecesaria ya que "es un espacio para no tener nada que hacer, para dejarse un tiempo libre y ver qué aparece en ese rato".

"No hay que estar siempre con la necesidad de hacer algo, pero sí tener a disposición cosas en la medida que uno puede, porque los niños de repente se entretienen mucho más con elementos reciclados, por ejemplo, con cartón, con cajas, papeles y con eso ellos puedan inventar cosas", señaló la académica. En ese sentido, indicó que "el aburrimiento es terreno muy fértil para la creatividad. Es un espacio para poder ver qué les encanta, qué se les ocurre. Entonces, bien por el aburrimiento".

Para la docente, en vacaciones también es bueno preguntar a los niños qué tienen ganas de hacer e incentivarlos a armar

sus propios panoramas, los que pueden ser muy simples, como ir a caminar a la playa, ir a los juegos o a la plaza. Del mismo modo, indicó que esos espacios pueden ser dedicados a los afectos y “entregar el mensaje a los niños de que ellos son integrantes importantes de la familia y pueden aportar”.

El uso de la tecnología para ocupar el tiempo y entretenerse, es otro tema que los adultos deben considerar durante las vacaciones, pues muchas veces se abusa de ella. Al respecto, Luisa Castaldi resaltó la importancia de establecer horarios para utilizar las pantallas, sobre todo en los niños más pequeños. “La pantalla considera tanto tablets, celulares, como también televisión y hay que generar un acuerdo con el horario, que quede claro que cuando concluye el tiempo, se termina”, finalizó.