

## OPINIÓN

## Vacaciones: ¿y si los niños se aburren?

Ivonne Maldonado  
Directora Carrera de  
Psicología Universidad  
de Las Américas, Sede  
Concepción

Los niños salen del colegio y existe un alivio en ellos y sus padres: por fin hay un descanso de las rutinas y responsabilidades asociadas al sistema escolar.

Sin embargo, al pasar los días, comienza a generarse el temido aburrimiento, que aparece como el gran enemigo de las vacaciones. Pero lejos de ser un adversario, es necesario resignificarlo como una oportunidad para el desarrollo emocional, ya que los momentos de quietud favorecen la imaginación y la creatividad, funciones importantes para desarrollar estrategias de afrontamiento en la vida adulta.

Si bien el aburrimiento puede provocar cierto malestar, es importante que los niños encuentren soluciones sin la intervención inmediata de su cuidador, para que así desarrollen autonomía y se sientan confiados en sus propias capacidades.

La tarea de los padres y madres será acompañar y favorecer la valoración de la quietud. No todo es ahora y no todo es movimiento, la mente y el cuerpo necesitan

espacios de ocio que contribuyan a la creatividad. Tampoco se debe sucumbir a llenar de actividades o pantallas para evitar el aburrimiento. Esto no es una buena alternativa, pues hay que recordar que los niños tienen recursos cognitivos que pueden utilizar en momentos de hastío.

Se sugiere incentivar panoramas sencillos que no requieran grandes gastos y que estén acorde a los intereses de los niños. Por ejemplo, si su hijo o hija tiene afinidad por el arte, proveer materiales que le permitan desarrollar esa veta, o si disfruta más del deporte, destinar un tiempo para fortalecer sus destrezas físicas.

La felicidad no es sinónimo de entretención y los niños también deben aprender a experimentar diversas emociones, como, por ejemplo, el aburrimiento.