

Inteligencia emocional recomienda que los niños se aburran este verano

La psicóloga de los Centros Crece Bien y experta en inteligencia emocional, Gema Fuentes, ha recomendado que los niños se aburran este verano para ayudarles a identificar nuevos intereses y, a su vez, diferenciar lo que les gusta y lo que no.

«Si nuestro hijo está jugando a un juego de mesa y se aburre, pero con otro tipo de juego el niño se emociona, habrá identificado qué tipo de actividad no le gusta y cuál prefiere. Es decir, el aburrimiento es un buen detector de intereses o inercias con las que no nos sentimos cómodos y que nos ayudan a visibilizar las que sí encajan», ha explicado.

Y es que, en verano los días pueden hacerse muy largos para los niños, sobre todo si están acostumbrados a un ritmo organizativo elevado. «A lo largo del curso nos encontramos muchas veces a niños con un exceso de actividades extraescolares y cargados con estudios y deberes. Y es ahora, en la época de vacaciones, cuando vemos las consecuencias de ese exceso de actividad sostenido en el tiempo: el tiempo libre aumenta y el aburrimiento aparece más. Los niños que no están acostumbrados a gestionarlo, se enfadan por tener tiempo para no hacer nada», ha dicho Fuentes.

Es común que cuando los niños se aburren demandan la atención de sus adultos de referencia y ocurre que muchos adultos continúan trabajando durante de las vacaciones y cuando están en casa necesitan utilizar ese tiempo para hacer tareas domésticas o asuntos pendientes, por lo que el tiempo que disponen para estar con los pequeños es muy limitado.

Ante esta situación, Fuentes ha comentado que las familias buscan evitar dentro de lo posible que sus hijos se aburran porque, por un lado, se sienten culpables por no poder prestarles la atención que necesitan y, por otro, porque ven que no están bien.

«Ante esta situación muchas familias optan por el uso de las pantallas. En este punto es importante recordar que a pesar de que el uso de las pantallas cada vez es más necesario, un abuso de puede traer consigo problemas de ansiedad, concentración, depresión y adicción», ha dicho la experta, para aconsejar a los

adultos que enseñen a los niños los beneficios que tiene el aburrimiento.

«Animamos a las familias a que poco a poco sean los pequeños los que solos vayan probando diferentes actividades y descubriendo cuáles les entretiene más. Una actividad que ayuda mucho como arranque es el 'mural de las ideas'. Para realizarla debemos coger una cartulina grande en la que pediremos a los más pequeños que nos digan las actividades que les gusta realizar cuando están en casa. Toda la familia puede hacer una lluvia de ideas, así cuando nuestro hijo este aburrido puede ir al mural y coger una de las actividades que hay y hacerla», ha explicado la psicóloga.

Con información de [Infosalus.](#)