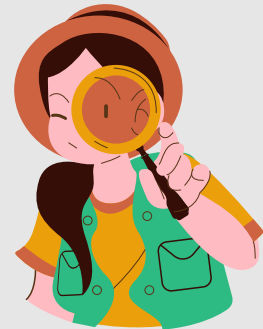


# ¡Estoy ABURRIDO!



## ¡ESTÁ BIEN QUE LOS NIÑOS Y NIÑAS SE ABURRAN!

Sabemos lo difícil que puede llegar a ser, especialmente en las vacaciones, pensar en panoramas para que nuestros hijos/as no se aburran, pero... ¿sabías sobre sus beneficios?

CUANDO NOS ABURRIMOS, NUESTRA MENTE ESTÁ OBLIGADA A TOMAR UNA SERIE DE DECISIONES QUE NOS SIRVEN PARA LA VIDA. EN EL CASO DE LOS NIÑOS/AS, ESTOS MOMENTOS SON SUMAMENTE IMPORTANTES PARA UN DESARROLLO SANO

### PRACTICAN LA TOLERANCIA

El aburrimiento ayuda a los niños/as a manejar sus emociones y frustraciones frente a situaciones poco ideales.

### DESARROLLAN HABILIDADES

Cuando hay tiempo de ocio, se desarrollan estrategias de planificación, resolución de problemas, flexibilidad y organización.

### FOMENTA LA CREATIVIDAD

El aburrimiento ayuda a pensar originalmente qué se puede hacer para acabar con él. De esta forma, los niños/as pueden desarrollar independencia y control sobre su bienestar.



Por eso, la próxima vez que sientas una presión por mantener a tus hijos o hijas entretenidos, ¡recuerda los beneficios que trae un poco de aburrimiento!