
“MAMÁ, PAPÁ ESTOY ABURRIDO”

¿QUÉ PUEDO HACER?

Buscamos desesperadamente actividades que nos mantengan ocupados para no aburrirnos. Vemos el ocio y el no hacer nada como una plaga. Llenamos los espacios con televisión, y juguetes. Pero ¿es posible aburrirse? ¿Qué debemos hacer cuando nuestros hijos se aburren?

◆ Cuántas veces los padres escuchamos con desesperación las quejas de nuestros hijos? Sobre todo en el verano, sí señores, el aburrimiento es un gran desafío y un importante aprendizaje. No sólo para los niños, también lo es para los padres que nos frustramos fácilmente cuando las quejas de nuestros hijos se continúan y llegan en súplica a nuestros oídos. La insistencia en buscar una actividad para rellenar su tiempo o un programa que los saque de la casa, se presentan como ofertas tentadores para no sentir el vacío existencial que nos provoca el no hacer nada.

Frente a la desesperación, queremos solucionarles el problema. ¡No puede ser que se aburran! nos decimos. Pero, ¿sabemos nosotros como padres no hacer nada y disfrutarlo? Buscamos alternativas de mayor actividad, o nos vencemos frente a la televisión, que nos gana por cansancio. Ella sigue siendo la solución más fácil y rápida para distraernos. Ahora, ¿por qué nuestros hijos se aburren?

El ocio, nombre masculino, traduce el diccionario. Tiempo libre o de descanso de las ocupaciones habituales. Pero ¿cómo lo-gramos no hacer nada, y lograr disfrutar de ello? Gran parte del desafío existe porque vivimos en un mundo sobre estimulado y no estamos preparados para aceptar la simpleza de disfrutar un momento de pasividad. Estar aburridos es la inhabilidad de aceptar el que no tengo ninguna actividad que realizar. Nuestros niños que crecen en un mundo complejo, lleno de desafíos, de competencias, y de una constante lista de actividades fuera y dentro de la escuela, además de una sobre estimulación. Ellos no saben lo que esto significa y les crea una gran ansiedad aquellos momentos de ocio, en otras palabras, se aburren



Vivimos en un mundo sobre estimulado y no estamos preparados para aceptar la simpleza de disfrutar un momento de pasividad.



cuando no están realizando algo. También las expectativas de siempre querer algo mejor, algo diferente, algo distinto nos produce aburrimiento. Esto explica también cómo un niño que tiene todo lo que posiblemente se puede pedir o tener, se aburre. Y explica también por qué nosotros como padres nos aburrimos. Queremos más, esperamos más y no nos conformamos con lo que somos y tenemos, porque buscamos siempre tapan esa ansiedad que sentimos dentro.

¿Cómo curamos el aburrimiento, entonces? La cura es muy simple: Debemos aburrirnos y ver qué sucede. Sentarnos y no hacer nada. Irónicamente, hasta que nosotros mismos no encontremos nuestro estado de simplicidad, no encontraremos una liberación en el ocio y el aburrimiento y lo mismo sucede con los niños. Sólo cuando aceptemos que no tenemos algo mejor que hacer veremos qué posibilidades se nos presentan. Dicen que del ocio salen las mejores ideas, el valor del tiempo libre es fundamental para la creación de la imaginación y el juego. El aburrimiento provoca que la imaginación se desarrolle en momentos en los que no tienen nada que hacer ni nada con qué jugar. En esos momentos los niños deben rebuscárselas ellos mismos, estrujar su mente y descubrir por sí mismos alternativas a la diversión.

Y cuando estén aburridos, desafíemos su simpleza y dejemos que aprendan y se conecten interiormente con ellos mismos. Deberán pasar su fase de frustración y escepticismo de creer que no existe otra cosa más que la actividad. Esta es una maravillosa oportunidad para reflexionar y hacernos amigos del ocio. Los niños por su parte se embarcarán en su misión de descubrir quiénes son y aprenderán a cómo recrear sus propias vidas sin estar sobre estimulados. La imaginación va a volar y el gran desafío será aprender de ella. *