

¿Por qué es sano que nuestros hijos/as se aburran?

Boletín N°3

En este boletín, explicamos cómo el uso excesivo del celular afecta la madurez emocional y por qué la espera es necesaria para el éxito futuro.

No más “anestesia emocional”

Es común usar el celular como un “**chupete electrónico**” para calmar rápidamente la tristeza, el enojo o el aburrimiento. Sin embargo, al anestesiar estas emociones con tecnología, impedimos que el/la niño/a o adolescente aprenda a procesar la frustración por sí mismo, aumentando el riesgo de ansiedad a futuro.



Aprender a esperar es clave

La tecnología acostumbra al cerebro a la inmediatez (todo a un clic). Esto debilita la capacidad de **retrasar la gratificación**, una función del cerebro indispensable para el autocontrol y la disciplina escolar.

7
horas

Pasan en promedio los niños, niñas y adolescentes de Chile frente a pantallas solo por entretenimiento.

Del aburrimiento a la creatividad

El **aburrimiento es el motor de la innovación**, cuando un niño/a no tiene una pantalla a mano, su cerebro se ve obligado a activar la imaginación para buscar soluciones y crear juegos nuevos. Al entregarle el celular ante el primer “me aburro”, estamos apagando su capacidad de crear.



Reto familiar del mes

“La caja de los inventos”

El objetivo es transformar el tiempo libre en una obra de arte sin usar tecnología.

- **El Desafío:** Entregue a sus hijos/as una caja con materiales reciclados (rollos de papel, cartones, tapas, lanas, u otros materiales dependiendo de la edad).
- **La Regla:** Deben pasar 60 minutos sin pantallas.
- **La Misión:** Deben inventar “algo que les gustaría que existiera”. No les dé instrucciones, permita que el aburrimiento active sus neuronas para buscar una solución creativa.