Guía práctica · La Pizarra de Paula

"Mamá, me aburro"

El menú de alternativas a la pantalla — según el tiempo que tengas y la energía con la que estés.

Cuando tu hijo se aburre, su cerebro está listo para crear. Pero en ese momento tú no siempre tienes energía para pensar qué proponerle. **Guarda este menú y elige según el momento.**

10 min — Un ratito rápido entre cosas

Si tienes energía

- Veo-veo por colores
- Carrera de calcetines
- Baile de 1 canción

Si estás sin energía

- Reto de dibujar con ojos cerrados
- Buscar 5 cosas azules
- Plastilina

30 min — Un rato de juego de verdad

Si tienes energía

- Cocinar algo juntos
- Búsqueda del tesoro por casa
- Construir una cabaña

Si estás sin energía

- Puzzle
- Bloques de construcción
- Pintar un mandala

60 min — Tiempo largo por delante

Si tienes energía

- Salir al parque o naturaleza
- Experimento de cocina
- Manualidad grande

Si estás sin energía

- Cajón de disfraces libre
- Legos con una misión
- Que te "enseñe" algo suyo

El secreto para que funcione

Cinco claves neuroeducativas para que el "me aburro" deje de ser una batalla.

1. **El aburrimiento no es el enemigo.** Es el momento en que el cerebro enciende su creatividad. No corras a llenarlo — dale unos minutos antes de proponer nada.

2. **No des mil opciones.** Un cerebro aburrido se satura con demasiadas alternativas. Ofrece solo dos: "¿esto o esto?". Elegir le activa el compromiso.

3. **Arranca con él los 2 primeros minutos.** Lo más difícil es empezar. Si te sientas con él al inicio, su cerebro coge impulso y luego sigue solo.

4. **No hace falta que sea perfecto.** No tienes que montar una actividad de Pinterest. Un cartón y unas pinturas activan más su cerebro que cualquier pantalla.

5. **Tu presencia vale más que la actividad.** No siempre tienes que jugar. A veces basta con estar cerca mientras él crea. Eso ya le da seguridad para explorar.

Cada "me aburro" es una oportunidad para su cerebro.

No tienes que entretenerle. Solo darle la puerta y dejar que su imaginación entre.