🧠 Guía práctica · La Pizarra de Paula

"No tengo nada que hacer"

El menú de alternativas a la pantalla para adolescentes — según el tiempo y la energía que haya.

🎯 Con un adolescente no se trata de entretenerle, sino de ofrecerle algo con autonomía y sentido. La clave: que elija él, que le interese de verdad y que no siempre tenga que ser contigo. **Guarda este menú y propón sin imponer.**

10 min — Un hueco corto entre cosas ⚡

🔋 Con ganas de moverse

- Estiramientos o mini rutina
- Retarte a un récord
- Ordenar algo suyo

🪫 Modo tranquilo

- Escribir 3 ideas en una libreta
- Escuchar un podcast
- Sketch o garabato libre

30 min — Un rato para algo con sentido 🎧

🔋 Con ganas de moverse

- Cocinar algo que le guste
- Salir a andar o pedalear
- Aprender un truco nuevo

🪫 Modo tranquilo

- Empezar un libro o cómic
- Dibujar o hacer collage
- Tocar un instrumento

60 min — Tiempo largo por delante 🚀

🔋 Con ganas de moverse

- Quedar con amigos en persona
- Deporte o entreno
- Proyecto creativo suyo

🪫 Modo tranquilo

- Aprender algo online que le interese
- Empezar un hobby nuevo
- Cocinar una receta entera

Cómo proponérselo sin que se cierre

Cinco claves para que un adolescente diga que sí — o al menos no diga que no de entrada.

1. **No lo llames plan.** Un adolescente rechaza por sistema lo que suena a actividad organizada. Suéltalo como algo casual: "voy a hacer X, por si te apetece".

2. **Dale el control.** Su cerebro está construyendo autonomía. Si él elige y decide cómo hacerlo, se implica. Si se lo impones, se resiste aunque le apetezca.

3. **No siempre tienes que ser tú.** A veces lo mejor que puedes ofrecerle es tiempo con amigos o espacio para algo suyo. Acompañar también es apartarse.

4. **Conecta con lo que ya le gusta.** No inventes intereses nuevos. Parte de su música, su deporte, su serie o su hobby, y tira del hilo desde ahí.

5. **Siembra sin presionar.** Si dice que no, no insistas. Deja la idea en el aire. Muchas veces la retoman solos cuando no sienten que se lo estás imponiendo.

No necesita que le entretengas.
Necesita que le abras puertas.

Tu trabajo no es llenar su tiempo. Es mostrarle que fuera de la pantalla también hay vida que merece la pena.