

Aunque el gobierno ha levantado la orden de quedarse en casa en cierta medida, los niños y adolescentes están completando el año escolar en casa y el verano está a la vuelta de la esquina. Una frase que puede haber estado escuchando en los últimos meses es "**¡Estoy aburrido/a!**"

**Sin lugar a duda, usted puede estar más ocupado que nunca.** Puede que sea el nuevo maestro de sus hijos, trabaje desde casa, o esté criando a más niños durante más horas del día. También puede estar trabajando fuera de casa e intentando asegurarse de que sus hijos cuiden de sus responsabilidades en un nuevo entorno. Independientemente de su situación particular, puede sentirse abrumado con todos estos quehaceres mientras sus hijos reiteran su aburrimiento. Escuchar esto de sus hijos puede hacerle sentir como si necesitara darles más cosas, más tareas y más juguetes para que estén satisfechos. También puede sentirse frustrante el saber que ya existen suficientes cosas para ocupar su tiempo.

Si bien el aburrimiento a veces puede significar que su hijo quiere nuevos juguetes o una nueva actividad, hay muchas otras posibles necesidades detrás. La expresión de estar aburrido puede ser la única manera que esté usando su hijo para pedir cosas.



Fuente: [Instagram.com/letemgobarefoot](https://www.instagram.com/letemgobarefoot)

### Posibles Necesidades Detrás de "Estoy Aburrido/a!"

- Necesito compañía
- Necesito un abrazo
- Necesito un cambio de ambiente
- Necesito ayuda
- Necesito que me guíes gentilmente
- Esta tarea me está adormeciendo el cerebro
- Siento que esta tarea es irrelevante para mí ahora mismo
- Mi mente necesita un descanso
- ¿Podemos salir a caminar?
- Necesito que realmente escuches como me siento

### Los niños hacen declaraciones básicas para expresar necesidades complejas

Missy Willis, M.Ed comparte que **"el aburrimiento es una expresión. Una necesidad. Los niños son simplificadores. Hacen declaraciones básicas para expresar necesidades complejas"**. Las necesidades mentales y emocionales pueden haber hecho un gran cambio durante este tiempo en casa. Los niños

pueden sentirse temerosos, preocupados, sobreestimulados, abrumados o decepcionados. Los niños pueden desear estructura o desear sus actividades semanales. Todos estos cambios y muchos más pueden resultar en una declaración general de aburrimiento.

Si se encuentra constantemente diciéndole a su hijo que vaya a jugar, sintiéndose irritado por las quejas y discutiendo sobre las muchas actividades que hay que hacer, Missy Willis, M.Ed. le aconseja que **“se ponga el sombrero de detective y vea qué es realmente bajo la superficie.”** Tenga una discusión atenta con su hijo sobre lo que está en su mente. Un descanso de 5 minutos con un ser querido, salir a la calle, bailar o simplemente escuchar atentamente puede hacer una gran diferencia. Al igual que sus necesidades son diferentes durante este tiempo, también lo son las de los niños.

A veces los niños simplemente están aburridos, pero a veces tienen una necesidad insatisfecha que no pueden verbalizar. No puede estar seguro de lo que está sucediendo sin un poco de trabajo de detective. *Hable con sus hijos, escuche a sus hijos y esté presente con sus hijos.* Puede que, con su ayuda, se les haga más fácil a sus hijos verbalizar lo que necesitan.

**Meghan Zeien, LMSW**