



# The World Foundation for Natural Science

## The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church

*Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!*

European Headquarters ✦ PO Box 7995 ✦ 6000 Lucerne 7, Switzerland ☎-Tel: 41(41)798 0398 ☎-Fax: 41(41)798 0399  
World Headquarters ✦ PO Drawer 16900 ✦ Washington DC, 20041, USA ☎-Tel: 1(703)631-1408 ☎-Fax: 1(703)631-1919 ✦ [www.naturalscience.org](http://www.naturalscience.org)

Viernes, 27. marzo 2020

## *Tiempo de ocio – Un gran desafío*

Posiblemente, nuestros niños y jóvenes van a pasar (incluso) más tiempo que usualmente al frente de una pantalla en las próximas semanas. Aunque muchos de ellos han recibido tareas de su escuela, las plataformas de aprendizaje en línea han sido y aún recomendadas a la gran mayoría. La TV educativa también expandió su gama. Por un lado, es bueno poder ahora tener acceso a estas ofertas en forma consciente y decidida, por otro lado, la abundancia que repentinamente está disponible es una gran sorpresa y muestra hasta que punto la digitalización del aprendizaje y se ha desarrollado ya. Además un día puede ser largo y la gama de oportunidades de juego y entretenimiento para muchos niños es de repente muy limitada: los campos de deportes y los parques infantiles están cerrados en muchos lugares, y también lo están todos los clubes, así como las escuelas de música, ballet y equitación.

De repente mucho más está sucediendo digitalmente. También el intercambio con amigos. “Las Redes Sociales” son más populares que nunca. Además hay videoconferencias y charlas con amigos. En este momento, se hace evidente que todo esto puede ser tanto – una bendición y una maldición. Por un lado se crea al menos un sentimiento de comunidad, por otro lado, domina la vida cotidiana de muchos.

Momentos especiales como éstos requieren más estructura y organización. Algunas veces puede ser agradable vivir deliberadamente en el día y dormir tanto como quieras y puedas. Como norma, sin embargo, las reglas ayudan, tales como horarios fijos para levantarse y comer.

Finalmente tengan tiempo para desayunar juntos, sin estrés, y una gran cena que todos juntos la preparen. Por ejemplo, puedes dejar que tu salsa de tomate se cocine a fuego lento durante medio día, como hacen los verdaderos italianos sólo para descubrir



después de seis horas que en realidad sabe diferente y mejor. Sólo puedes tener tan pequeñas experiencias, aparentemente insignificantes si tienes suficiente tiempo libre.

Un día en pijamas debería ser un absoluto no. A menos que sea una fiesta de fijamas. Por cierto, esto también se aplica a los padres, quienes ahora frecuentemente tienen que pasar bastante

tiempo al frente de la pantalla en su oficina en el hogar. Sin embargo, limita tu tiempo en la pantalla a lo absolutamente mínimo y no te sientes al frente del computador con tu pijama tan pronto como te levantas. Si trabajas en casa, tienes que tener especial cuidado, que el computador no esté funcionando todo el tiempo, de que no “sólo rápidamente” revises un correo electrónico, de modo que apenas te quede tiempo para los niños, porque prácticamente estás en el trabajo día y noche.

**Actividades Valiosas para los Niños**

Entendidos padres, madres y amigos de la familia quienes ahora cuidan a los niños.

Unidad ahora son el pilar de la familia, equilibrando las emociones y las incertidumbres actuales de los niños. Es una fase y un momento especial para que puedan hacer lo mejor al respecto. De modo que también hay posibilidades en estos momentos, y es una única oportunidad para soportar el mismo proceso y hacer nuevos caminos.

Basicamente, es muy importante tener un ritmo. Éste proporciona a los niños la seguridad y la orientación. También es una oportunidad para involucrar a los niños en la rutina diaria y la organización de la vida de cada día. Si ellos pueden contribuir con sus ideas y sus deseos, ellos se sentirán aceptados y que se les presta atención.

Con las ideas enumeradas abajo, también es un objetivo mantener limitado el tiempo en la televisión, juegos y el computador frente como sea posible. Escriben muchas otras maravillosas actividades y posibilidades para organizar el día en una forma ordenada pero variada. Más abajo presentamos algunas ideas para actividades en el interior y exteriores:

- Organizan un **programa diario y semanal** (horarios y actividades). Que los niños contribuyen activamente y sean parte de esto. El plan se exhibe en un lugar claramente visible en la vivienda.
- Contribuyen nuevas tareas y pequeños trabajos. Explican a los niños por qué es importante o motivantes a dar de su parte en la rutina diaria. Es importante involucrar a los niños (¿qué quieren hacer ahora?).
- **Reorganizan una habitación /la vivienda:** Que los niños pongan las ideas en un dibujo en un papel y las presenten. Luego implementen las buenas ideas.
- **Decorar:** Engrape nuevos recortes o ideas (probablemente por medio de instrucciones de video o reactivos). Hagan junto con los niños, productos como pan, mermelada, jerebe, etc. todos los días con el fin de evitar productos mermelada.
- **Escuchen un dibujo** (en punto destacado del día, esto es lo que aprendi hoy, ¿qué fue lo difícil hoy? ...).
- **Construyan una pista de carreras** con diferentes materiales.
- **Manualidades:** Decoran su casa o apartamento según lo temizado.
- **Construyan un teléfono** con 2 vasos de cartón y una cuerda y ahogan liendosas de una habitación a la otra.
- **Dibujen un lenguaje secreto.**
- **Aprendan nuevos juegos.**
- **Juegan con todos los juegos** que tienen en casa.
- **Aprendan nuevos vocablos:** (juegos juntos y empujando, si quieren).
- **Construyan su propio caso** hecho como un **modelo en miniatura** con materiales de la vida diaria (cartón, papel... y presentenlo a los familiares).
- **Dibujen y color con su propia manada.**
- **Resuelvan acertijos.**
- **Crean su propia obra de arte.**
- **Hacerse:** hacen y decoran una torta, galletas, etc.
- **Lean cuentos de hadas y cuentos de los demás** (ej. Un padre lee 5 páginas y el niño 2 páginas).
- **Entrecen un libro de teatro:** dibujan sus propios títeres (ej. Con medias), ofrecen una actuación.
- **Construyen una tienda de campaña en el interior.**
- **Hagan su propia plantita** (personificación) y formen figuras y pinturas.
- **Dibujados en el interior:** con disciplinas divertidas (cada uno inventa uno o más dibujos).
- **Juegan con cambios** (separación a cosas y descubren qué es).
- **Hagan una divertida serie de fotos.**
- **Hagan experimentos sencillos.**
- **Empiecen nuevas amistades por correspondencia:** escriban a familiares, amigos, etc.

En lugar de otorgarle a tus hijos más tiempo ante la pantalla en forma incondicional, haz a tus hijos ofertas atractivas, quizás aún inesperadas. Los padres que regularmente juegan con sus hijos pueden encontrar esto más fácil. Ellos simplemente pueden ampliar su gama de ofertas. Restringe tu propio consumo de medios de comunicación a las “necesidades”. Si te sientas al frente del computador o televisor durante horas sin fin, tu hijo probablemente seguirá tu ejemplo en forma rápida y con agrado. Tú eres el modelo a seguir, aprende a decidir cuidadosa y conscientemente si realmente necesitas esta cantidad de información (y si es buena para ti en absoluto), si conscientemente ves una película para un buen

entretenimiento, o si sólo estás matando el tiempo.

Algunos de nosotros tendremos mucho tiempo de ocio en los próximos días – tal vez semanas. Usésmolo. La cuestión no es “pasar del alguna manera “ este tiempo libre o incluso matar el tiempo, de modo que la vida pueda continuar “ normalmente” más tarde de nuevo. Éste tiempo es precioso. ¿Cuándo volverás a tener tanto tiempo libre nuevamente?

Por supuesto, puedes finalmente limpiar el apartamento a fondo, ordenar el armario y

poner orden en los estantes. Eso se puede y debe hacerse. Sin embargo, con certeza tienes algunos libros que siempre quisiste leer pero no tenías el tiempo. Ahora lo tienes.

Probablemente incluso encontrarás un paquete original de CDs que aún no lo has escuchado. Además todos han acumulado tesoros musicales a lo largo de los años que podrían redescubrirse. ¿Por qué no tener una “velada de clásicos”? Toca algún instrumento para ti y tu familia. Con unas pocas palabras de acompañamiento, ésta será la mejor manera de “aceptar el pasado”. Mientras absolutamente quieres tocar “Locomotive Breath” de Jethro Tull, y tu pareja se las arregla con Samba Pa ti de Santana a expensas de “La Chica de Ipanema” los jóvenes y los jóvenes de corazón pueden por supuesto, dejar que papá y mamá escuchen sus propios éxitos.

Sólo ofrécete unos minutos de descanso consciente una vez al día. Tómate el tiempo para ser santo. No tienes que hacerlo, pero además también puedes orar. Quizás pueden meditar juntos. Por ejemplo, en la frase: “Yo no doy a nada ni a nadie por sentado.” O mira si puedes arreglártelas para llegar a estar “vacío”. Como el Buda o al menos un yogui. Finalmente tienes tiempo para eso.

La familia es probablemente el desafío más grande y más hermoso en este momento incluso si son “sólo” dos. Luego quizás aún más. Todos seremos personas diferentes en unas pocas semanas, mejores si “queremos” serlo, si aceptamos el desafío.

Publicado el Viernes, 27. marzo 2020 en las categorías [Coronavirus](#), [Salud](#)

<https://www.naturalscience.org/es/news/2020/03/tiempo-de-ocio-un-gran-desafio/>