



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

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 pijamas. 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

Estimados padres, madres y abuelos de la familia quienes ahora cuidan a los niños.

Únidos ahora con el pilar de la familia, equilibrando las emociones y los 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 soñar el máximo provecho y hacer nuevos sueños.

Básicamente, es muy importante tener un ritmo. Éste proporcione 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 tanto como sea posible. Existen 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 exterior:

- **Organicen un programa diario y semanal** (temáticas y actividades). Que los niños contribuyan activamente y sea parte de este. El plan se exhibe en un lugar discreto y visible en la vivienda.
- **Distribuyan nuevas tareas y pequeños trabajos**. Explíquenle a los niños por qué es importante o motivado a dar de su parte en la rutina diaria. Es importante involucrar a los niños (¿qué quieren hacer ellos?).
- **Reorganicen una habitación. No vivienda**. Que los niños pongan las ideas en un dibujo en un papel y les presenten. Luego implementen las buenas ideas.
- **Cocinar**. Ensayen nuevas recetas e ideas (posiblemente por medio de instrucciones de video o recetas). Hagan junto con los niños productos como pan, mermelada, jamón, etc. dede los días con el fin de evitar productos instantáneos.
- **Escriban un diario** (ni punto de partida del día, esto es lo que aprendí hoy, ¿qué fue lo difícil hoy?...)
- **Construyan una parte de castillos con diferentes materiales**
- **Manualidades**. Decoran su casa o apartamento según la temporada
- **Construyan un teléfono** con 2 vasos de cartón y una cuerda y «hagan llamadas» de una habitación a la otra.
- **Inventen un lenguaje secreto**
- **Aprender nuevas jugadas**
- **Jueguen con todos los juguetes que tienen en casa**
- **Armen un ensame rompecabezas** (hágalo juntos y cuando, si quieren)
- **Construyan su propio caso sólido como un modelo en miniature con materiales de la vida diaria** (cartón, plástico...) y preséntelo a la familia
- **Dibujen y coloreen su propio manual**
- **Reserven acertijos**
- **Crean su propio obra de arte**
- **Hananse**. Hananse y discutan una torta, galletas, etc.
- **Lean cuentos de hadas y cuentos o los demás** (ej. Un padre lee 5 páginas y el niño 2 páginas)
- **Ensayen una obra de teatro**, diseñen sus propios roles (ej. Con medias), ofrezcan una actuación
- **Construyan una tienda de campaña en el interior**
- **Hagan su propio plantón** (personificación) y formen figuras y pinturas
- **Disfruten en el interior con disculpas divertidas** (¿qué uno inventa uno o más disculpas)
- **Jueguen con cartas** (organizadas o cartas y disculpas que así)
- **Hagan una divertida sesión de fotos**
- **Hagan experimentos geniales**
- **Enríquen nuevas amistades por correspondencia**, escriban e historias, 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/>