

# Qué hacer cuando estás solo o sola

(En vez de ver la tele o jugar videojuegos)

Por Matthew Gollub © 2007- 2015



Hace docenas de años, cuando yo era niño, nadie tenía computadoras o juegos de video en su casa. La mayoría de las televisiones recibían tan sólo la señal de unos ocho canales, y en la tele se veía todo en blanco y negro. Yo tenía como mascotas unos ratones en el garaje, pero no sabía nada sobre cómo “apretar el mouse.”

Todos los niños que conocía hubieran querido MUCHÍSIMO tener una tele a colores y servicio de cable, y la posibilidad de entrar a juegos de video en Internet. Pero para nosotros, esa tecnología no existía. Como resultado de esto, nos hicimos expertos en encontrar cosas divertidas que no tenían nada que ver con los medios electrónicos. (Como mi mamá trabajaba tiempo completo, mis hermanas y yo pasábamos solos casi todas las tardes). Algunas de estas actividades ejercitaban nuestra imaginación y nuestros músculos. Sin embargo, tú todavía puedes hacer esas cosas hoy ¡como una alternativa a los videojuegos y a la televisión!



- Lee algo para divertirte
- Juega freeze tag afuera
- Acuéstate en el pasto y fija tu mirada en el cielo
  - Organiza un juego de Capture the Flag
    - Escucha música
    - Túrñense inventando bailes
  - Colorea, dibuja o pinta un cuadro
- Practica driblar fútbol o básquetbol (afuera)
  - Habla con una mascota
  - Escucha un cuento en casete o CD



- Escribe y dibuja tu propio libro de cómics, novela gráfica o anime

- Crea un programa de televisión que parezca de verdad
  - Pregunta a los niños vecinos si quieren jugar
    - Haz paletas

- Clava y pon juntos bloques de madera
- Practica algún instrumento musical
- Escribe lo que piensas en tu diario secreto
- Construye algo extraño con tus Legos
- Llama a alguno de tus abuelos por teléfono

- Juega a ver cuántas veces puedes dominar sin dejar caer un balón de fútbol
  - Construye un fuerte en tu casa con sábanas y muebles
    - Crea títeres y haz un show con ellos
  - Planea la cena para tu familia ¡y ayuda a cocinarla!



¡Ah! Casi se me olvidaba enlistar la tarea y tus obligaciones diarias. Estoy seguro que puedes pensar en mucho más cosas que hacer por tu cuenta. ¡Buena suerte y disfruta de tu tiempo libre!

© 2007 by Matthew Gollub, author of *Give the Gift! 10 Fulfilling Ways to Raise a Lifetime Reader.*

¡Se pueden hacer copias!