

Vuelta al cole con Sprinter

Como cada año, con la vuelta al cole llegan los [talleres de Sprinter](#).

Todos conocemos las tiendas Sprinter, donde podemos encontrar ropa de deporte y casual y las mejores marcas en zapatillas deportivas. Desde su blog y sus redes sociales, Sprinter se interesa por las personas, el deporte y los peques.

En eso consiste la **Escuela Sprinter**, en la creación de herramientas útiles y aplicables para todos.

La semana pasada sacaron un taller de vuelta al cole, el **"AburriGym"**. Un taller para padres sobre la gestión del aburrimiento en los más peques.



Escuela Sprinter 2020

ABURRI
Gym

Talleres online para
gestionar el aburrimiento

14 y 16
SEPTIEMBRE

APÚNTATE GRATIS AQUÍ

El taller ha sido **impartido por Bea, de @vadecuentos**. Ella es la fundadora de la web www.vadecuentos.com, trabajadora social y esperta en acompañamiento emocional.

Los talleres son online y se realizan a **via Zoom**. Te puedes apuntar desde la web de Sprinter, <https://www.sprintersports.com/escuela-sprinter> y son gratuitos.

El **"AburriGym"** se divide en dos sesiones de una horita cada

una. Y os aseguro que te quedas con ganas de más ☐

Me gusto mucho la dinámica del taller, ya que en la primera sesión nos explicaron **la importancia del aburrimiento**, cómo **encontrar una actividad efectiva para combatirlo** y un montón de ejemplos para entender bien por qué nuestros peques “se aburren”.

Bea también nos iba dejando un listado de **libros sobre el aburrimientos** súper interesantes. Entre ellos destacó “Sentimientos encontrados” y “El arte de saber aburrirse”.



SENTIMIENTOS ENCONTRADOS

Gustavo Puerta Leisse y Elena Odriozola

EDICIONES
MODERNAS
EL ENFOQUE

En la segunda sesión vimos cómo podemos **acompañar y guiar a nuestros peques** cuando sienten el aburrimiento y **herramientas para hacerlo desde el respeto** y sin condicionarlos, dejando siempre que sean ellos solos los que se vayan guiando.

En ambas sesiones teníamos activado el chat y podíamos ir preguntando dudas.

Por mucho que lo creamos, **el aburrimiento no es malo**, al contrario. Es una oportunidad para pensar, sentir, crear con la mente. Y en peques, cuando están todavía en desarrollo, es más importante aún si cabe.

Ellos tienen una mente **capaz de imaginar y crear** mucho más desarrollada que los adultos, su fantasía no tiene límites. Lo que pasa que nunca dejamos que se aburran y creen con la mente.

Parece curioso, pero según nos explicaba Bea, siempre tenemos “cosas que hacer”, sobretodo los peques... A las 16:30h salen del cole, a las 17:00h extraescolares, a las 18:30h un rato de parque, a las 19:30h baño, cena...

Cuando un día no es así, ellos **sienten el aburrimiento como el “no tengo nada que hacer”**. Entonces ahí llega la importancia de los padres y la puesta en marcha de las herramientas que vimos el segundo día de taller.



¿Cómo puedo enseñarle a gestionar el aburrimiento si no me ha visto a mí, su referente, hacerlo?

Lo más eficaz para combatir un duelo es vivirlo.

Es importante **dejar tiempo de no hacer nada** físicamente para darle paso a la mente. No es necesario estar siempre ocupado.

Ayuda a tus peques a **buscar algo que les distraiga**, guíalos en su uso y deja que desarrollen su imaginación.

Y lo más importante, **gestionar el uso de móviles, tablets y**

aparatos electrónicos. Pasamos el tiempo recibiendo estímulos del exterior que hacen que perdamos la concentración.

Como véis un taller súper útil y completo!!

Bea lo hace muy ameno, tiene una energía increíble, es un gustazo escucharla.

Os invito a que estéis atentos a los nuevos talleres que tiene preparados Sprinter y si los hacéis no dudéis en compartir vuestras impresiones conmigo, me encantaría saberlo! ☐

Si el post te ha sido útil o piensas que puede serlo para alguien, estaría genial que lo compartas desde los iconos que aparecen más abajo, muchísimas gracias!!