



GRATITUD

ROMPE ABURRIMIENTO:

LECCIÓN PARA LA ESCUELA DOMINICAL

● VISIÓN GENERAL

El aburrimiento puede parecerse a muchas cosas, pero quizás Tolstoi lo resumió mejor como el «deseo de los deseos», o dicho de otro modo, la sensación de querer hacer algo significativo con nuestro tiempo, lo que podría explicar por qué es difícil decidir qué hacer cuando estamos aburridos. Además, vivimos en una época en la que el tiempo libre está programado y planificado para muchos de nuestros hijos. Hoy queremos utilizar esta idea del «deseo» en el contexto del profeta Jeremías que le dice al pueblo en el exilio que no pierda la esperanza porque Dios tiene un plan para que prosperen. La prosperidad no tiene que ver con la riqueza, sino con prosperar en el mundo y vivir el sueño que Dios tiene para cada uno de nosotros. Quizás la mejor manera de superar el aburrimiento sea pensar en cuál es ese sueño, cómo lo estamos cumpliendo y cómo podemos aprovechar el tiempo de inactividad para conectar con las cosas, las personas y las actividades que nos gustan. Esta lección se puede utilizar fácilmente como un cuento para niños con el folleto adicional como algo que se pueden llevar con ellos para estudiar.

● ESCRITURA: JEREMÍAS 29:11

“Porque yo sé los planes que tengo para ustedes, planes para su bienestar y no para su mal, a fin de darles un futuro lleno de esperanzas.” Yo, el Señor lo afirmo.

● DISCUSIÓN

Hoy vamos a hablar de estar aburrido. Me pregunto qué se siente cuando uno está aburrido. (discutir) Me pregunto si puedes decirme qué se siente cuando tienes tiempo libre y te diviertes o no te aburres en absoluto. (discutir) A veces el tiempo libre es fácil y divertido y otras veces es difícil decidir qué hacer. Quiero compartir contigo un fragmento de las Escrituras. (leer lo anterior) Este breve pasaje es un mensaje de Dios a un grupo de personas que están pasando por un momento difícil en sus vidas, pero este mensaje de Dios también es cierto para nosotros, Dios quiere que prosperemos. ¿Puede alguien decirme qué significa la palabra «prosperar»? (tener éxito, crecer fuerte) Había una vez un famoso sacerdote llamado Desmond Tutu y era arzobispo. El arzobispo Tutu nos enseñó que Dios tiene un sueño para cada uno de nosotros porque nos quiere mucho. Cuando hacemos cosas que nos dan alegría, ése es el sueño de Dios. Cuando compartimos bondad o damos las gracias, ése es el sueño de Dios. A veces cuando estamos aburridos perdemos de vista las cosas que nos ayudan a sentir que estamos prosperando o viviendo el sueño de Dios para nosotros. Hoy les voy a dar una hoja de trabajo que vamos a llenar con una lista de cosas que amamos y por las que estamos agradecidos, así como cosas que nos gusta hacer para que cuando estemos aburridos, tengamos esta hoja para ayudarnos a tener ideas de cosas que nos ayuden a prosperar, especialmente cuando estamos aburridos. Antes de pasar a nuestra hoja de ejercicios, me pregunto si alguien quiere compartir algo por lo que esté agradecido, ya sea una persona o una experiencia. (discutir) Estoy agradecido por todos ustedes, hablar con ustedes siempre me da alegría y gracias por ser ustedes.

● ACTIVIDAD

Reparte el papel "Todo sobre mí: Edición Gratitude" para que los alumnos lo llenen. Cuando lo hayan hecho, puedes invitarles a compartir lo que han dibujado o escrito.

Una vez que todos los que han querido compartir lo han hecho, puedes repartirles la hoja «Gratitude Boredom Busters» para que se la lleven a su casa. Nota: antes de repartir la hoja, pegue las pegatinas para rascar (si has pedido tu kit a la UTO, también puedes comprarlas en línea) sobre los rectángulos azules con el texto. La información para los adultos se encuentra en el reverso de la hoja.

Si tienes tiempo adicional, también puedes leer el libro de Desmond Tutu para niños: El sueño de Dios.



GRATITUD

ROMPE ABURRIMIENTO:

INFORMACIÓN PARA FAMILIAS

● VISIÓN GENERAL

Este otoño, nuestros materiales para adultos se centran en el sábado y en dar gracias por el tiempo de descanso, restauración y rejuvenecimiento. Los adultos no son los únicos que necesitan ayuda para proteger el sábado, nuestros hijos también. Una de las dificultades de un día libre puede ser definir qué es trabajo (tareas, recados, etc.) y qué es el juego, y el desafío que nos presenta a muchos de nosotros en un tiempo no estructurado. El tiempo no estructurado es una oportunidad para la creatividad, pero también puede ser la cuna del aburrimiento. El aburrimiento es algo que forma parte de la condición humana, por lo que ha sido estudiado por psicólogos y tratado en poemas y libros. Muchos investigadores sugieren que el camino para superar el aburrimiento es encontrar actividades que nos reorienten hacia nuestros objetivos. En otras palabras, la mejor manera de superar el aburrimiento es conectar con cosas que nos aporten alegría y significado. En una ocasión, un estudio demostró que las personas que querían ser médicos o cirujanos, a menudo carecían de la motricidad fina necesaria para el trabajo, por lo que se recomendó a los estudiantes tomaran bordado o el punto de cruz como pasatiempo. A veces, las cosas que hacemos como pasatiempo pueden ayudarnos en otros ámbitos de nuestra vida. La actividad adjunta se basa en esta idea, la de que las cosas que queremos ser y hacer en nuestra vida pueden ayudarnos a superar el aburrimiento. También se basa en la creencia de que el aburrimiento es una oportunidad para la creatividad y la conexión. Algunas de las actividades nos invitan a hacer algo juntos, y dos quedan abiertas para que la familia las elabore junta. Esperamos que este rompe-aburrimiento ayude a tu familia a conectar, a ser creativa, a jugar y a profundizar sus conexiones entre sí y con el mundo que nos rodea. Y si quieres saber más sobre el aburrimiento, disfrutamos: ¿Qué nos hace el aburrimiento a nosotros y por nosotros? Por Margaret Talbot en el New Yorker del 20 de agosto de 2020. (Artículo en inglés: "What does boredom do to us - and for us?"

● RECURSOS DE AYUDA

Al dorso encontrarás una serie de ideas para acabar con el aburrimiento. Algunas requieren herramientas o recursos que quizás no tengas a la mano. A continuación, encontrarás códigos QR con información sobre cómo crear cosas que podrías necesitar y no tener a la mano. Hemos elegido sitios web que utilizan elementos comunes que deberías tener a la mano, pero siéntete libre de hacer tu propia investigación para encontrar información que funcionen para tu familia.

● ORIGAMI

Una actividad es hacer origami. Si no tienes papel de origami, cualquier trozo de papel cortado en forma de cuadrado te servirá. La forma más fácil de hacer un cuadrado es doblar el rectángulo en un triángulo de manera que 2 de los 3 lados queden alineados y el 3er lado quede correcto y el otro sólo haya que recortarlo. Para ver vídeos que enseñan origami fácil, nos gusta «Art for Kids» para ver vídeos de dibujo y también tienen algunos tutoriales de origami fácil.

● ARCILLA HECHA POR SI MISMO Y PINTURA DE TIZA



A la izquierda encontrarás un sitio web que te guiará en la elaboración de una arcilla de secado al aire a partir de elementos comunes de cocina. Para una arcilla menos suave, puedes combinar 1 taza de sal, 2 tazas de harina y 1 taza de agua para hacer masa de sal. Para la pintura de tiza, mezcla partes iguales de maicena y agua, bate hasta que quede suave y añade el colorante alimentario. Dependiendo de la cantidad que utilices, el colorante tardará un poco en quitarse.



GRATITUD ROMPE ABURRIMIENTO

INSTRUCCIONES

El aburrimiento es un verdadero problema... a menudo no sabes qué hacer y cuando pides ideas, no se ajustan a lo que buscas. A continuación encontrarás diez actividades, en tres categorías, con una nota sobre lo difícil o lo fácil que es la actividad y una idea básica de los materiales que necesitarás para la tarea. Si te gusta cómo suena la tarea, raspa la pegatina y busca una actividad que te ayude a acabar con el aburrimiento. También esperamos que encuentres el camino hacia la creatividad, la actividad o la oportunidad de dar gracias por el mundo que te rodea mientras superas el aburrimiento.

CREA

Suministros fácil & mínimos

Da las gracias por tu familia haciendo un dibujo de las personas que quieres. Puede ser abstracto, realista o divertido.

Retos y utiliza objetos encontrados

Da las gracias por tu casa construyendo una para tu juguete favorito. Utiliza objetos encontrados en tu casa para construir una estructura para tu juguete favorito que incluya un lugar para descansar y jugar.

Suministros fácil & mínimos

¡Da gracias por lo listo que eres y aprende algo nuevo! Pide ayuda a un adulto para encontrar un vídeo que te enseñe a hacer un nuevo tipo de origami, o aprende origami por primera vez.

Suministros fácil & mínimos

Crea con arcilla una escultura de las cosas que amas y por las que estás agradecido. ¿No tienes arcilla en casa? No hay problema, en nuestra página para padres encontrarás dos recetas fáciles.

JUEGA

Actividad del interior 2 o más personas

Juegos de mesa son buenos para romper el aburrimiento. Saca un juego y juega con alguien o crea tu propio juego, da gracias por la oportunidad de pasar tiempo juntos.

Actividad al aire libre fácil

Una forma de compartir tu gratitud con la comunidad es a través del arte. Sal a la calle y decora la acera o el camino de entrada. ¿No tienes tiza? En el reverso encontrarás una forma sencilla de hacer pintura de tiza.

Actividad fácil Interior o exterior

Construye una carrlra de obstáculos dentro o fuera de la casa utilizando objetos que tengas en la casa. Ponte el reto de intentar hacer diez actividades y asegúrate de guardarlo todo cuando termines como agradecimiento por hacer la actividad.

¡ROMPE ABURRIMIENTO PARA LA FAMILIA!

Elige una actividad que a tu familia le guste hacer al aire libre junta y anótela para utilizarla un día en que todos estén aburridos.

EXPLORA

Actividad del interior 2 o más personas

Demos gracias por nuestra casa haciendo una búsqueda del tesoro. Pide a alguien con quien vivas que escriba una lista de cinco cosas importantes que puedas ir a buscar. Si no sabes por qué son importantes, ¡pregúntale!

Actividad al aire libre fácil

Hay tantas cosas que crecen alrededor de nuestras casas: sal afuera y mira cuántas formas diferentes de hojas puedes encontrar. Bono: ¡haz un dibujo de tu favorita!

Actividad fácil Interior o exterior

Algunas cosas pueden parecer muy diferentes cuando las miramos de cerca. Busca algunos objetos por los que te sientas agradecido, acércalos y toma una foto. Busca a alguien que intente adivinar de qué son las fotos.

¡ROMPE ABURRIMIENTO PARA LA FAMILIA!

Elige una actividad de interior que a tu familia le guste hacer junta y anótela para utilizarla un día en que todos estén aburridos.