

Rompiendo el aburrimiento en los jóvenes

El COVID-19 ha causado que la mayoría de nosotros tuviera que realizar cambios dramáticos en nuestra vida cotidiana. La mayoría de los jóvenes de Kentucky están sin ir a la escuela y casi todos los eventos y actividades extracurriculares, como el 4-H, han sido cancelados, pospuestos, reprogramados o son compartidos en línea, mientras trabajamos juntos para minimizar la severidad de esta nueva enfermedad.

A medida que los jóvenes se adaptan a este rompimiento prolongado de sus rutinas diarias, es probable que los padres y los cuidadores escuchen a menudo “Estoy aburrido” durante las próximas semanas. Aquí hay algunas ideas para mantener a los jóvenes activos y motivados durante este tiempo de gran incertidumbre.

Déle un descanso a la parte electrónica y salga al aire libre. Aquí hay algunas actividades al aire libre para ayudar a romper la monotonía:

- **Salgan a una búsqueda del tesoro por la naturaleza.** Numerosas de estas búsquedas del tesoro al aire libre las puede encontrar gratis en línea, o puede crear la suya propia.
- **Planifique un almuerzo tipo picnic en el patio trasero.**
- **Construya una casa de hadas usando sólo elementos naturales, como hojas, matorrales, flores, semillas, hierbas y rocas.** Haga un concurso entre hermanos para ver quién puede construir la casa más creativa.
- **En su jardín escuche y busque señales de vida silvestre tales como plumas, nidos y huellas.**
- **Salga a mirar las estrellas.** Toma una manta y observe el cielo nocturno.
- **Participe en el programa de Kentucky Adopt-a-Tree (adopte un árbol).** Todo lo que necesita es una cinta métrica, una cámara (un teléfono inteligente funciona perfectamente), acceso al internet y un árbol. Obtenga más información en: <https://ufi.ca.uky.edu/adopt-a-tree>.
- **Busque rocas y fósiles.** Cree una Colección de Geología 4-H para participar en la feria del condado. Para aprender más: <https://www.uky.edu/KGS/education/4H.php>.
- **Tome su cámara digital o teléfono inteligente y anímese a participar en el nuevo proyecto de entomología 4-H.** Este proyecto les permite crear una colección virtual de insectos. Descubra más en: <https://entomology.ca.uky.edu/4HEnt>.

Si el clima no está cooperando, aquí hay algunas ideas para ayudarle a pasar los días dentro de casa.

- Planifiquen el jardín juntos como familia. ¿Qué vegetales quiere cultivar este año? Dibuje el jardín y planifiquen qué desean plantar y dónde.
- Reutilice. Reúna las cosas que normalmente arrojaría a la basura o a la papelera de reciclaje y reutilícelos creativamente dándoles un nuevo uso.
- Realice un recorrido virtual por el Kentucky Horse Park. El Kentucky Farm Bureau's Kentucky Farms Feed Me tiene una nueva excursión virtual que explora el Kentucky Horse Park y cómo cuidar a los caballos. Vea este video además de las numerosas excursiones virtuales disponibles en <https://www.youtube.com/watch?v=IfO30aPjW94>.
- Juega Bird Song Hero, un divertido juego gratuito en línea de The Cornell Lab Bird Academy Play Lab. Hay gran cantidad de juegos gratuitos interactivos disponibles para explorar el vuelo de los pájaros, canciones, bailes, plumas y más. Aprende más en: <https://academy.allaboutbirds.org/learning-games/>.
 - Project Learning Tree, un programa galardonado de educación ambiental y que tiene disponible actividades gratuitas para familias para descargar en su sitio web <https://www.plt.org/activities-for-families/>
 - The Nature Conservancy tiene búsquedas gratuitas de tesoros naturales disponibles en su sitio web <https://www.fws.gov/international/pdf/education-nature-treasure-hunt.pdf>.
 - Kentucky Agriculture and Environment in the Classroom tiene 32 tableros de Pinterest con actividades divertidas relacionadas con la agricultura, ciencias de la vida, ciencias ambientales y de la tierra, y mucho más. Visita <https://www.pinterest.com/teachkyag/>.

Fuente:

Ashley Osborne, especialista en desarrollo juvenil 4-H