



OCIO Y TIEMPO LIBRE

Los niños y niñas suelen ocupar gran parte de su tiempo de ocio en actividades extraescolares y en muchas ocasiones el resto del tiempo que les queda lo invierten en actividades como ver la televisión, estar en el ordenador, jugar con la consola... Sin embargo, buscar un hueco e invertir en un tipo de ocio familiar, resulta una excelente oportunidad para educar en un tipo de ocio saludable mientras estamos con nuestros hijos/as, disfrutamos con ellos y a la par, aprovechamos para seguir inculcándoles los valores en los que creemos.

Ocio en familia

Para sacar el mayor partido al tiempo libre que vayamos a compartir con nuestros hijos/as resulta útil realizar en primer lugar una buena preparación y organización de las actividades, en las cuales poder tener en cuenta los gustos y opiniones de los niños/as esperando que sean del agrado de todos los miembros de la familia.

Esto no implica que tenga que ser siempre una actividad con gasto económico (ir al cine, de compras...), aunque no siempre es posible, se pueden buscar otras opciones como son ir al campo, realizar alguna actividad deportiva todos juntos, ir a visitar a alguien, quedar con amigos que también tengan hijos/as para que jueguen, o bien, revisar la oferta de actividades que ofrece nuestro entorno.

>>>>>>> [Enlace con recursos de ocio y tiempo libre dirigidos a infancia y juventud en Huesca \(actualidad y noticias\).](#)

Todas aquellas actividades saludables (leer cuentos, ir al parque, jugar con ellos) que los padres y madres realizan con frecuencia con los hijos/as desde que estos son pequeños, van encaminadas a pasar ratos agradables y divertidos con los niños/as junto a un fomento de hábitos que facilitan la interacción familiar.

Según van creciendo los hijos, padres y madres pasan a limitarse a acompañar, ya que ahora esas actividades (jugar al fútbol, ir al cine...) las realizan con los amigos, con quienes la relación pasa a ser más intensa, esto no quiere decir que no podamos seguir buscando espacios para compartir con nuestros hijos/as en el tiempo libre.

Mantener intereses comunes en familia y contar con sus gustos y opiniones facilitará encontrar espacios para el ocio y tiempo libre independientemente de la edad de nuestros hijos y favorecerá encuentros futuros ante situaciones que preocupen a nuestros hijos.

Dando ejemplo...

Debemos recordar que los niños/as son grandes imitadores/as de las conductas de los mayores, por ello los padres y madres que son capaces de divertirse en su tiempo libre

con diversas aficiones, tendrán más probabilidades de poder cultivar aficiones comunes en la familia y por lo tanto propician una mayor unión familiar.

¿Por qué es importante favorecer el ocio y tiempo libre en familia?

La importancia recae en la idea que los espacios de ocio y tiempo libre son necesarios para cultivar habilidades sociales, inquietudes e intereses, las cuales realizadas con éxito son fundamentales para el desarrollo social, emocional e intelectual.

A su vez, se estará priorizando la identificación de sus gustos y aficiones, que promueven la diversidad de actividades. Esto ayudará a que en un futuro, cuando comiencen los periodos de adolescencia y juventud descentralicen el ocio comúnmente asociado al consumo de drogas y tengan recursos suficientes para buscar alternativas de ocio más gratificantes y saludables.

A continuación, veremos algunas pautas para proponer actividades y seguidamente algunos aspectos que favorecen el compartir espacios con nuestros hijos.

Aspectos a tener en cuenta para la creación de espacios de ocio y tiempo libre en familia:

- A la hora de decidir que actividad vamos a realizar: escuchar, aceptar e integrar en la actividad los gustos y aficiones de nuestros hijos/as, negociándolas para que sean del agrado de todos y siempre reforzando sus propuestas, ya que éste apoyo irá dirigido a una mayor implicación de la actividad por su parte. Dependiendo de la actividad y disponibilidad podemos invitar a alguno/os de sus amigos.
- Durante la actividad crear un clima positivo e ir motivando hacia las actividades.
- Después de la actividad se puede buscar un momento para hablar de cómo nos lo hemos pasado, momentos anecdóticos, reforzar aquellos buenos comportamientos (para que se repitan)

Compartir con nuestros hijos/as estos espacios favorece:

- La autonomía personal, mayor autoestima y autoconfianza y un adecuado proceso para la toma de decisiones.
- La comunicación familiar así como la intercomunicación grupal y personal.
- El tiempo libre promovido por el desarrollo de aficiones, puede ser una fórmula para evitar el aburrimiento.
- Un espacio de ocio saludable supone una alternativa al consumo de drogas.

Dos apuntes finales

✓ En la medida en que le podamos ofrecer la oportunidad de realizar actividades familiares en el tiempo de ocio, el niño/a aprenderá a disfrutar haciendo cosas diferentes.

✗ Debemos tener en cuenta que realizar un manejo inadecuado del tiempo libre puede actuar como un *factor de riesgo* a la hora de optar por un tipo de ocio en el que es más frecuente el consumo de alcohol y otras drogas así como otras conductas de riesgo.