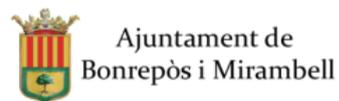
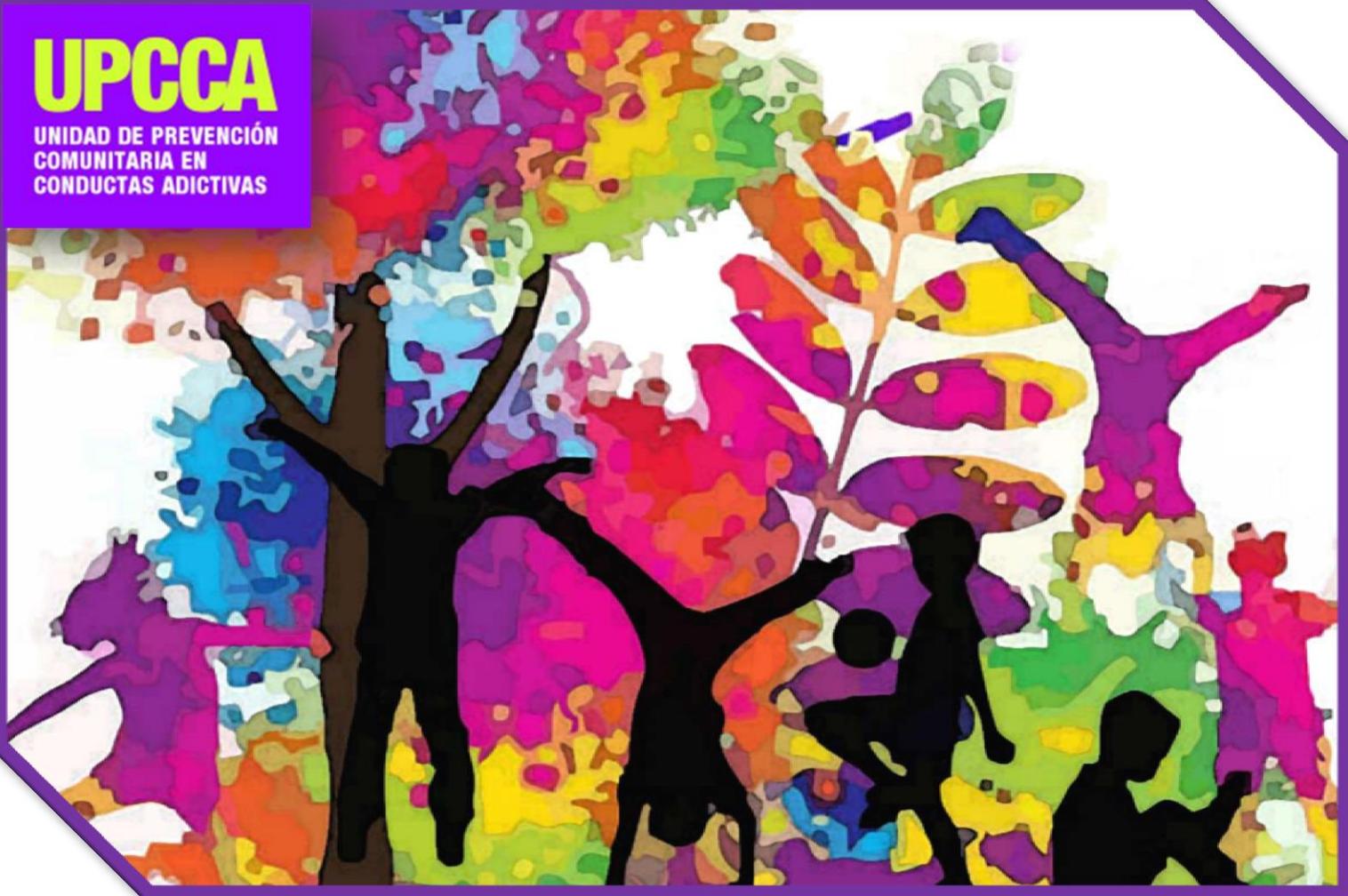


# OCIO Y TIEMPO LIBRE

**UPCCA**

UNIDAD DE PREVENCIÓN  
COMUNITARIA EN  
CONDUCTAS ADICTIVAS



Unidad de Prevención Comunitaria en Conductas Adictivas. 96.149.33.42

[Upcca@ahnar.org](mailto:Upcca@ahnar.org)

## EL VALOR DEL TIEMPO

Cada día lo podemos dividir entre el *tiempo dedicado a cubrir nuestras necesidades, responsabilidades y obligaciones*, y el *tiempo libre*. Lo que dedicamos a cada uno de ellos varía en función de la edad o periodo evolutivo (infancia, adolescencia, adultez y madurez), y genera unos hábitos, intereses, estilo de vida, etc.

Dentro de nuestro tiempo libre (alejado de todas las obligaciones y responsabilidades) se encuentra el **OCIO**, que es el espacio de nuestra vida que dedicamos, de manera voluntaria, a realizar diversas actividades que nos satisfacen y que son muy importantes para nuestro desarrollo personal y social. En los momentos de ocio nos relacionamos con otras personas, intercambiamos sentimientos, opiniones, experiencias, desarrollamos nuestras aficiones y creatividad y participamos en actividades culturales y sociales.

## LA IMPORTANCIA DEL OCIO EN LA SATISFACCION DE LAS NECESIDADES PERSONALES

Para l@s adolescentes, tiene una gran importancia la ocupación del ocio, y sobre todo, en el fin de semana, puesto que es en ese espacio en el que se refuerza el sentido de pertenencia e identidad grupal y en el que se satisfacen necesidades personales como las relacionales, afectivas, sociales, de identidad, etc.

Las encuestas nos dicen que entre los 12 y 16 años existe un alto riesgo para el inicio del consumo experimental de sustancias psicoactivas, así como de prácticas poco sanas como el botellón. Si a esto se suma la necesidad de socialización propias de la adolescencia, estamos ante un dilema: nuestros jóvenes necesitan reunirse, pero los lugares de reunión “de moda” se asocian con “noches y alcohol” que perjudican seriamente su salud. De ahí viene la importancia de facilitarles espacios de ocio en los

que puedan, junto a otros jóvenes, satisfacer sus necesidades sin tener que recurrir al consumo de alcohol y otras drogas o de realizar conductas poco saludables

**Porque ocio no significa no hacer nada**

Los momentos de ocio y tiempo libre son de especial importancia como factores relacionados con el cuidado de la salud y por tanto con la prevención de riesgos. La ocupación del tiempo libre y el ocio puede ser un factor de riesgo o un factor de protección hacia los consumos de drogas, según la utilización que hagamos de él. Un/a joven insatisfech@ con la forma en que invierte su tiempo de ocio, sin intereses, que pasa el tiempo sin hacer nada, tendrá más probabilidades de iniciarse en el consumo de drogas, y será más fácil que ese consumo se pueda convertir en la única forma de comportamiento y de relación con los demás.

La oferta recreativa que existe actualmente no está limitada, ni para los jóvenes ni para los adultos. La cantidad de recursos culturales (lecturas, cines, teatros, televisión, radio, conciertos), deportivos (deportes de competición, deportes al aire libre, artes marciales...), para viajar, y de talleres de formación sobre diferentes aspectos (música, baile, pintura, bricolaje, escritura, fotografía...), es en nuestros días muy superior a la existente en otros tiempos.

## EDUCACIÓN EN EL TIEMPO LIBRE

La familia es el primer y más importante agente de socialización. Desde el seno familiar se aprenden las primeras normas de convivencia, se construyen los vínculos entre sus miembros, se adquieren determinados hábitos.... Los padres/madres son también educadores de cómo emplear el tiempo libre y han de intervenir activamente en esa capacidad. Para ello DEBEN:

**Las aficiones que transmitimos en la infancia sirven de base para que construyan su estilo personal de ocio**

**\*EN PRIMER LUGAR:** Plantearse cómo ell@s mism@s emplean su tiempo libre y cómo se divierten. Normalmente, a diario, las responsabilidades dentro y fuera del hogar reducen el uso del ocio y tiempo libre a unos minutos frente al televisor y al descanso a la hora de dormir. Pero, aun a costa de las otras obligaciones (las más superfluas), se pueden generar espacios de ocio. La creación de esa parcela para un@ mism@, para disfrutar de aquello que le gusta, enriquecerá personalmente generando satisfacción. Además de ser capaces de divertirse en ese tiempo libre, es más probable que generen hábitos parecidos en sus hij@s, y con ello, se aumentan las posibilidades de cultivar aficiones comunes en la familia que, a su vez, proporcionen más cohesión.

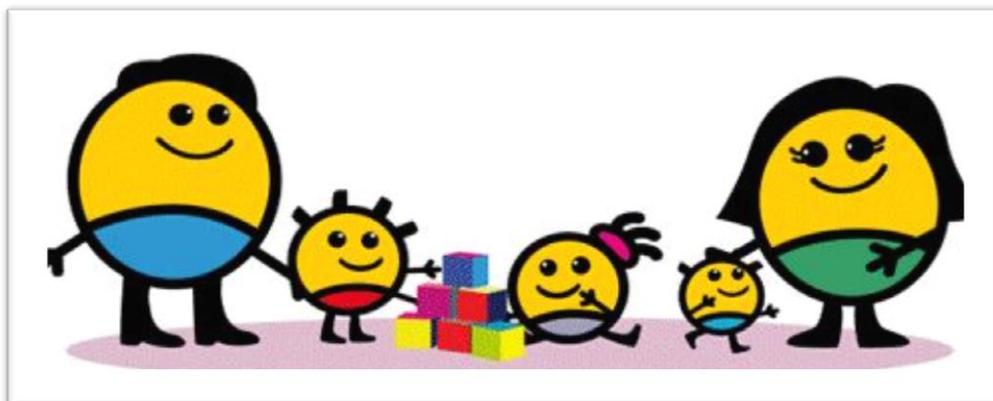
**\*EN SEGUNDO LUGAR:** Mostrar coherencia entre los mensajes que dirijan a l@s hij@s sobre la ocupación del ocio (también en otros temas), y la conducta que manifiesten. Los padres y las madres tienen una enorme influencia sobre los hábitos de l@s hij@s, por eso es muy importante que se conviertan en modelos de salud, desarrollando aquellas conductas que desearían potenciar en ell@s. No se puede pretender que l@s hij@s desarrollen hábitos adecuados en la ocupación del ocio y el tiempo libre, si en la familia lo que se aprende son hábitos inadecuados: abuso de televisión, falta de actividades deportivas o culturales... Los padres/madres deben destacar la importancia de mantenerse sanos, cuidando la alimentación y la higiene personal, realizando deportes y evitando comportamientos que perjudiquen la misma, en particular el consumo de sustancias como el alcohol, el tabaco y otras drogas.

**\*EN TERCER LUGAR:** Dedicar sus esfuerzos a la búsqueda de recursos de interés que canalicen las necesidades de búsqueda de sensaciones y experiencias en l@s jóvenes y les dificulten su interés por las drogas y la motivación para su uso.

## ¿CÓMO CREAMOS ESPACIOS DE OCIO FAMILIAR?

Desde el ámbito familiar se pueden generar alternativas de ocio, e incluso, la propia

familia puede ser en sí misma una de ellas, y/o ser generadora de otras opciones. En una familia donde el ocio y el tiempo libre se consideran



un bien necesario y se vive como tal, es muy posible que sepa adaptarse a cada momento del grupo y sea capaz de generar alternativas adaptadas y flexibles.

Las dos principales claves del éxito para superar el reto de sacar partido al tiempo libre que compartimos con nuestr@s hij@s son:

- ➔ **Implicarles en la preparación y organización de las actividades de ocio:** es importante que la propuesta sea variada, en la medida de lo posible cíclica y que cumplan los objetivos de divertir, relajarse y educar.
- ➔ **Y tener una actitud positiva: aprender a pasarlo bien con ell@s.** Es evidente que existe una dificultad para sintonizar en algunas actividades, pero puede existir un grado de coincidencia importante en otras. Las actividades deben adecuarse tanto al momento evolutivo del/la hij@, como a las influencias o recursos del entorno, por supuesto sin perjudicar los valores y actitudes que la familia promueve.

Es bastante frecuente que padres/madres realicen actividades de ocio conjuntas cuando l@s hij@s son pequeñ@s: les acompañan al parque, les leen cuentos, juegan con ell@s o les llevan al cine. Todas estas actividades son saludables y contribuyen a pasar ratos agradables o a fomentar hábitos culturales y de diversión que faciliten la interacción familiar. Pero a medida que van creciendo, la relación con sus iguales se va haciendo, como es lógico, más intensa y frecuente, conllevando que estas actividades también las realizan mayormente con amig@s y compañer@s. Los padres/madres suelen limitarse a hacer labores de acompañamiento: les llevan al sitio donde juegan al fútbol o van a clase de guitarra, les van a buscar al cine o les compran un libro. Y a pesar de que estas actividades son también sanas y agradables, no son tan interactivas como las anteriores. Por ello, se deben mantener unos núcleos de intereses comunes en la familia, que se conserven en las distintas etapas evolutivas, animándoles a la práctica de actividades conjuntas desde que son muy pequeñ@s.

## BENEFICIOS DEL OCIO FAMILIAR

Son numerosos los beneficios que se obtienen del desarrollo de ocio familiar, tales como:

- ✓ Favorece el análisis y la reflexión personal acerca de cómo se ocupa el tiempo libre.
- ✓ Facilita propuestas de ocio saludables, alternativas al consumo de drogas y otras conductas insalubres,
- ✓ Fomenta la creación y/o utilización de espacios que ayuden a l@s adolescentes y jóvenes a encontrar formas gratificantes de utilización del tiempo libre,
- ✓ Incrementa la autoestima y autoconfianza,
- ✓ Facilita la autonomía personal y los procesos de toma de decisiones,
- ✓ Favorece la intercomunicación personal y la interacción grupal,
- ✓ Promueve el desarrollo de aficiones,
- ✓ Reduce la sensación de aburrimiento.



Además, para crear espacios de ocio familiar, podemos:

- ⇒ Proponer actividades acordes con el momento evolutivo de l@s hij@s,
- ⇒ Escuchar y apoyar actividades que nos quieran proponer ell@s,
- ⇒ Reforzar iniciativas y evitar críticas sobre las actividades que propongan,
- ⇒ Proponer actividades que sean del agrado de tod@s,
- ⇒ Negociar actividades para realizar junt@s,
- ⇒ Facilitar un clima adecuado en la actividad,
- ⇒ Hablar positivamente de actividades que ya se hayan realizado,
- ⇒ Enganchar una actividad con la siguiente,
- ⇒ Invitar a los amig@s de l@s hij@s a que realicen actividades con nosotr@s,

De las recomendaciones anteriores extraemos que, una estrategia fundamental a la hora de facilitar el ocio compartido es **interesarse y conocer bien los gustos y las aficiones** de nuestr@s hij@s (para orientarles, ayudarles a elegir o informarles de actividades que conozcamos que pueden ser de su gusto), y la utilización de **habilidades de negociación**, para equilibrar la balanza recordando la necesidad de compartir espacios comunes, pero entendiendo y respetando los espacios de intimidad que necesiten.

Finalmente, queremos recordarles que la educación en el tiempo libre no es distinta a la de otras áreas. Como toda acción educativa, requiere atención y supervisión por parte de los padres/madres de aspectos tales como el establecimiento de horarios de

dedicación a la actividad, límites económicos, conocimiento de otro tipo de actividades que sugiera o desee iniciar, etc.

## OCIO POR EDADES

Hemos señalado anteriormente que es a través del juego donde el niño inicia una interacción divertida y educativa con el medio. Antes de los cuatro años, los menores tienen PREFERENCIAS, las AFICIONES aparecen poco a poco posteriormente, que al igual que el juego deben ser lúdicas y no competitivas.

En la infancia preescolar (de 3 a 6 años) el tipo de juego preferido es el llamado juego de roles o de representación de un papel. Además, en esta etapa también le gusta dibujar, moldear, construir, recortar.

En la niñez (de 6 a 10 años) suelen preferir juegos de construcción, coleccionismo, actividades exploratorias y deportes. Además la música, lectura y los videojuegos.

En la preadolescencia (10-13 años) existen ciertas formas de recreación que, al parecer, son de preferencia universal. Son: practicar deporte, realizar excursiones, escuchar o tocar música, ir al cine, leer (además claro de ver la televisión y jugar con videojuegos)

En la adolescencia (13-18) se suelen interesar por las relaciones personales, los amigos, la lectura, cine y televisión, la ciencia, el arte, la religión, la ética y la política, para poder configurar una concepción e imagen del mundo y satisfacer sus necesidades de conocer. A medida que crece el adolescente, los intereses se diversifican e individualizan según cada un@. También es característica en esta etapa la **inestabilidad**, debido a su **actitud permanente de búsqueda y experimentación**, el adolescente se interesa hoy por un tema y mañana por otro.

## CONCLUSIONES

Al igual que las normas, los valores y el afecto, el ocio y el tiempo libre representa una parcela fundamental en la educación de nuestro@s hij@s.

El tiempo libre es la oportunidad para que l@s jóvenes encuentren: descanso, convivencia, satisfacción y ocio, y los padres/madres pueden aprovecharlo para enseñar a sus hij@s lo beneficioso de su buen uso.

El tiempo de ocio puede ser, además de un espacio para la diversión, un espacio para la consolidación de hábitos saludables y para la educación desde contextos informales. Constituye una importante vía para que exista una relación gratificante entre padres/madres e hij@s, y un acceso natural para que ést@s últim@s tengan un adecuado desarrollo intelectual, emocional y social que complemente la formación que el/la niñ@ y el/la adolescente adquiere en la escuela.

La familia puede favorecer que los hij@s utilicen adecuadamente el tiempo libre:

- ↳ estimulando el desarrollo de ciertas aficiones y hábitos,
- ↳ ayudándoles a programar su tiempo libre,
- ↳ actuando como modelos de ocio saludables,
- ↳ compartiendo con ellos actividades de ocio,
- ↳ favoreciendo su participación en asociaciones juveniles, culturales, deportivas, ecológicas, etc. o en proyectos al servicio de la comunidad (colaboración como voluntarios, etc.)

La función de l@s padres/madres alrededor del ocio en el tiempo libre de sus hij@s reside en conocer qué necesitan en cada etapa de su vida, con el objeto de aportar lo que en cada momento les convenga. La meta final es que usen el tiempo libre de forma activa y creativa. La tarea de la familia se resume en ser los proveedores iniciales de objetos, ideas y experiencias, para que l@s hij@s jueguen y organicen mejor su tiempo alrededor del ocio.

Esta labor tiene un carácter eminentemente preventivo, porque condiciona de un modo significativo la orientación activa de los niños/as y adolescentes hacia un uso propio y organizado del tiempo libre, les hace discriminar entre el ocio pasivo y el activo, se sienten motivados hacia retos y aprendizajes ajenos a los riesgos de conductas y consumos perjudiciales, y edifican una tendencia hacia la autonomía en las decisiones, los gustos y la incorporación de mejores metas de logro.