



Fomentar un uso seguro y saludable del ocio

“¡Qué aburrimiento!” Cuando escuchamos esa frase de la boca de nuestra hija o hijo, nos inventamos múltiples respuestas: aumentar su jornada escolar; más televisión y más deberes; más actividades lúdicas y educativas. Todo esto puede resultar si se tiene en cuenta que:

- ★ Ayudar a que disfruten de su tiempo libre no es lo mismo que llenárselo con más actividades organizadas por las personas adultas. Sin pretenderlo, es posible que un exceso de actividades les estrese.
- ★ La diversidad de actividades ayuda, distrae, refresca la mente y el cuerpo. Viene bien un poco de intelecto, otro de arte, de ejercicio físico, de socialización, contemplación, etc.
- ★ Es necesario reservar tiempo para que estén en soledad y no hagan nada. Niñas y niños necesitan aprender a vivir con pausa. Enséñeles a contemplar, a leer, a frenar. Como sucede con los automóviles, si solo tuvieran acelerador, serían un desastre.
- ★ El uso del tiempo libre sea seguro (evitando riesgos excesivos) y saludable (que fortalezca su desarrollo y bienestar personal y social).



Emplear el tiempo libre con actividades divertidas y educativas, también organizadas con su grupo de amistades, les ayudará a combatir el aburrimiento y a prevenir el abuso de Internet, móviles, videojuegos, alcohol, tabaco y otras drogas.

Para fomentar un uso seguro y saludable del ocio



1 Ayúdeles a utilizar adecuadamente Internet y las tecnologías

No es raro ver a niñas y niños pasar horas frente al ordenador o “pegados” a su móvil. A medida que aumenta la cobertura de estas tecnologías, son más las personas que abusan de ellas. Hoy, las redes sociales ocupan buena parte de su tiempo libre y son los escenarios preferidos para relacionarse. A veces se reacciona ante esta situación con prohibiciones. Le sugerimos abordarla con normas y con educación.



- Establezca un tiempo máximo de conexión diaria y unos horarios adecuados (que no interrumpan las horas de comida, estudio o sueño).
- Evite que accedan a páginas no autorizadas para menores, así como la utilización de la cámara web o el intercambio de imágenes privadas con personas desconocidas.
- Aprenda a navegar en Internet y a usar las tecnologías de la información y la comunicación. Eso le permitirá conocer ese mundo y ayudar a sus hijas e hijos a relacionarse él.
- Explore usos creativos y prácticos de Internet. Esta es una herramienta muy potente que, bien usada, aporta grandes ventajas pero usada con desacierto puede provocar graves problemas de los que seremos corresponsables.
- Fortalezca el espíritu crítico de sus hijas e hijos, haciéndoles ver que, al igual que sucede en la vida cotidiana, en la web hay personas, páginas y plataformas que probablemente no sean lo que dicen ser, que ofrecen información incorrecta o malintencionada (sobre temas como alcohol, sexualidad, tabaco, alimentación, uso de la violencia, drogas, etc.)
- Enséñeles a pedir ayuda a una persona mayor que sea de su confianza, en caso de necesitarla y a conversar en familia para esclarecer dudas o contenidos dudosos.

2 Exploren opciones de uso del ocio en familia

Con un poco de observación, es posible encontrar un abanico de posibilidades para hacer uso del tiempo libre en familia, fortaleciendo los lazos de la misma y fomentando valores positivos. La clave es compartir momentos, ilusiones, gustos y facilitar que aparezcan otros espacios de comunicación.



- Ir al cine. Se puede ir a una sala comercial, al centro cultural o alquilar una película.
- Sesión semanal de masajes. Una vez a la semana no estaría mal masajearse los pies en familia. No tiene coste y sí tiene gracias.
- Sesión de cocina. Programar un taller semanal para aprender a hacer un dulce, una ensalada o una tortilla, no solo permite adquirir una destreza necesaria para la vida sino también divertirse en familia. Se puede invitar a otras amigas y amigos.
- Ir de excursión al campo o la playa. Ideal para fines de semana, sirve para conocer, ejercitarse y jugar durante el recorrido.



3 Aumente las opciones de ocio con amigas y amigos

No todo el tiempo libre debe ser compartido en familia; acompañe sin imponer su presencia. Enríquezcalo con diversidad de actividades en las que puedan tomar parte otras niñas y niños diferentes a los que habitualmente frecuenta. Esto le quita atractivo al consumo de alcohol y de otras drogas. Así no dejará que sean la moda y la sociedad de consumo quienes decidan qué hacen sus hijas e hijos con el tiempo libre.



- Ayúdeles a identificar qué les gusta hacer y póngales en contacto con grupos que desarrollen estas actividades. Tejer, explorar el universo, bailar ballet, pintar, sembrar jardines, etc.
- Identifique ofertas recreativas cercanas, en donde pueda divertirse de manera sana con otras personas de su edad. Pueden estar en centros recreativos, casas de la juventud, grupos parroquiales, etc.

notas...


