

## ORIENTACIONES PARA EL OCIO Y EL TIEMPO LIBRE

### ■ El ocio es el tiempo para hacer otras actividades distintas a las habituales.

Todos disponemos de un tiempo limitado para desarrollar el proyecto personal que somos cada uno. En la vida hay trayectos en los que tenemos una ocupación absorbente ya sea porque estudiamos o trabajamos, pero luego hay mucho tiempo intermedio en el que nos dedicamos a otras cosas para divertirnos, descansar...

Este tiempo intermedio es el del ocio. La idea que tenemos nosotros del ocio es no hacer nada, es "matar el tiempo", bastante lejos de la idea que tenían los griegos de ocio, para quienes estar ocioso, era dedicarse a actividades formativas de la mente y el espíritu, era cultivar lo mejor que tenemos las personas de sí mismos.

Este tiempo para otras cosas distintas a las habituales, lo tendremos que dedicar a otras actividades que desarrollen otros campos distintos de la persona y muy importantes: la amistad, la cultura, los hobbies, las aficiones....

Por tanto, una idea que tienen que tener clara nuestros hijos, es que estar ocioso no es estar sin hacer nada, sino dedicarnos a otras actividades que nos gustan, nos lo hacen pasar bien, y además nos forman.

### ■ Buscar el equilibrio entre tiempo de trabajo y tiempo de descanso.

El ocio es un tiempo de recuperación personal para superar el cansancio o para no caer en el mismo cuando desempeñamos nuestra tarea diaria.

Hay que buscar un equilibrio entre tiempo de trabajo y tiempo de actividad, que no quiere decir que sea mitad de tiempo para uno y otro, sino que cada persona ha de saber el tiempo que necesita de descanso, de ocio para estar después en las condiciones adecuadas para el trabajo o estudio.

Esta distribución de tiempo entre trabajo y ocio depende también de diversos factores: la edad, el momento del curso académico, no es lo mismo estar a final de curso que a principio del mismo.

Es conveniente que cada persona sepa qué actividades son las que le producen mayor descanso y recuperación personal, tiene que conocer su propio perfil para actuar en coherencia con él.

### ■ Los padres han de ser conscientes que son el modelo y referente para sus hijos.

Gran parte de las conductas que se incorporan en un niño en el hogar es a través de la imitación que hacen los hijos a los padres. Hemos de ser muy conscientes de este mecanismo para no cometer errores educativos.

De ahí que los padres tienen que ir por delante en el aprovechamiento del tiempo libre, a qué se dedican, si lo hacen con aprovechamiento o si se quedan sin hacer nada frente al televisor, si tienen suficientes hobbies, si saben abrir nuevos campos de interés entre los que les rodean....

Por la imitación que hemos dicho de las conductas de los padres por los hijos, es frecuente que las aficiones de los padres, sean muy parecidas con las de los hijos, aunque hemos de respetar los propios intereses que tienen éstos.

### ■ Se ha de buscar el disfrutar juntos todos los miembros de la familia.

Hemos de tener en cuenta que la finalidad del aprovechamiento del tiempo de ocio es desarrollar otras habilidades secundarias de la persona que contribuyen a la formación integral de la misma, como pueden ser las habilidades físicas o manipulativas. Además de ellas, otro de los objetivos tiene que ser el fomentar el espíritu de unidad entre los miembros de la familia, y las actividades para el ocio son un medio extraordinario para ello. Cuando los miembros de un grupo hacen las mismas cosas, comparten las mismas vivencias y sienten parecido.

Hemos de tratar pues, que existan unos núcleos de intereses comunes en la familia, adaptados a los niveles de desarrollo de sus miembros. Esta tarea la tienen que empezar los padres desde cuando son muy pequeños los hijos, animándoles a la práctica de actividades, en las que los hermanos mayores ya están introducidos.

Una de las dificultades que surgen es los distintos intereses que tienen por distintas edades que tienen los hermanos. Cuando hay poca diferencia de edad entre los hermanos todos participan de las mismas actividades, pero a partir de la adolescencia los intereses pueden ser muy divergentes.

### ■ **Implicar a los miembros de la familia en la preparación de las actividades.**

El **nivel de satisfacción** que se obtiene en una actividad es directamente proporcional al nivel de implicación que la persona ha tenido en dicha actividad, como principio general.

En el tema que estamos hablando sucede lo mismo, hemos de tener en cuenta que con las actividades de ocio, tiempo libre, tratamos de descansar, divertirnos y completar nuestra formación.

Por ello, los padres tratarán de dar encargos, pedir opiniones, realizar gestiones, etc, en las actividades donde sea posible. Piénsese por ejemplo, en la actividad familiar de hacer una excursión dominical a una población, surgen los siguientes encargos y situaciones para tomar decisiones:

- Lugar al que se va a ir
- Propuestas de itinerarios para ir al sitio decidido
- Información sobre sitios a visitar y qué se va a ver
- Dónde almorzar
- Preparación de materiales: fotografías, gorras, zapatos...

Conviene que los encargos sean en la medida de lo posible rotativos para que todos los hijos participen de lo que más y menos gusta en la preparación, siempre que lo permita la edad y características de los hijos.

### ■ **La propuesta de actividades ha de ser variada y cíclica en lo posible.**

Arriba hemos dicho que las actividades para el ocio han de completar la formación humana de los hijos. La persona tiene muy diversos ámbitos a desarrollar, y a todos ellos tiene que dar respuesta, por eso las actividades han de ser muy variadas. Con ello también se consigue captar el interés y que la motivación no decaiga en la realización, ya que lo que se trata es que terminen lo que empiecen, que pongan las últimas piedras a pesar de las dificultades que surgirán.

Decimos que han de ser cíclicas, en cuanto cada año o temporada se realizan los mismos grupos de actividades pero profundizando un poco más que el año anterior.

Se debe potenciar que cada miembro de la familia tenga un espectro amplio de hobbies y aficiones y hay que descubrir las aptitudes que tiene cada uno.

**Algunas actividades para tiempo libre y ocio**

Las propuestas que hacemos las clasificamos en varios grupos, sugerimos algunas, sin intención de agotarlas, solamente a título orientativo. Habrá que adaptarlas a las características de los miembros de la familia.

#### 🟡 **Actividades en la naturaleza**

- Senderismo
- Excursiones al monte o sitios de interés ecológico
- Acampadas

#### 🟡 **Actividades de bricolaje y restauración**

- Reparación de desperfectos en el hogar
- Instalar nuevos utensilios o muebles
- Realización de maquetas y aeromodelismo

#### 🟡 **Actividades de coleccionismo con sus múltiples posibilidades**

#### 🟡 **Actividades de lectura**