

A DIVERTIRSE TAMBIÉN SE APRENDE

Aprender a divertirse es un aspecto importante del desarrollo de los chicos y chicas adolescentes que sus madres y padres deben atender. Con frecuencia, solo nos preocupamos de que hijos e hijas atiendan sus obligaciones diarias, olvidándonos de que tan importante es ser responsable de las obligaciones, como saber disfrutar del tiempo libre.

Para la mayoría de adolescentes el tiempo libre significa, sobre todo, tiempo para estar con sus amistades, en compañía de sus iguales. Como consecuencia, la vida familiar pasa a un segundo plano. Es por ello que los hábitos adquiridos durante la niñez determinarán en gran medida sus gustos y hábitos durante la adolescencia.

En este sentido es muy importante que desde los primeros años de vida se juegue con niños y niñas, se hagan salidas o excursiones, se lea en familia, se practique deporte o se escuche música, por ejemplo.

La familia, con su actitud y sus propios hábitos, es el modelo a seguir desde la infancia para sus hijos o hijas, para que, al alcanzar la adolescencia, puedan enfrentarse mejor a la influencia del grupo e incluso influir en el mismo hacia formas de ocio saludables.

Como les ocurre a las personas adultas, es importante para los adolescentes disponer de tiempo libre, tanto los días laborables como durante el fin de semana. Este tiempo les permite gozar de autonomía, aprender a tomar sus propias decisiones, desarrollar sus aficiones y gustos personales.

También es importante que exista variedad en las actividades de ocio, es decir, que se ocupe todo el tiempo libre en un único tipo de actividad como ver la televisión, los videojuegos, el conservatorio, etc.

Por otro lado, padres y madres tienen que aprender a negociar con sus hijos la organización del tiempo libre, permitiendo que cuenten con autonomía a la hora de disfrutarlo, pero asegurando también que exista la necesaria supervisión de estas actividades.

Apoyo:



Socios:



Promoviendo un ocio saludable

Padres y madres podemos promover en nuestros hijos e hijas una forma positiva y saludable de disfrutar del tiempo libre:

- Compartiendo el tiempo libre también enseñamos y educamos a nuestros hijos e hijas. Así, durante la crianza, jugar juntos, ir al cine, viajar o simplemente salir a pasear y charlar son formas de convivencia que producen satisfacción y facilitan las relaciones familiares al llegar la adolescencia.
- Una función importante de madres y padres es ofrecer y dar a conocer desde la infancia diferentes alternativas para el uso del tiempo libre, de forma que cada niño o niña pueda desarrollar aficiones y hábitos acordes con sus gustos y preferencias.
- A través de las actividades de ocio deberían promoverse conductas saludables: práctica de deportes, excursiones al campo...
- Es importante que exista variedad en las actividades de ocio de todo chico o chica, es decir que no ocupen todo su tiempo libre en un único tipo de actividad (ver la televisión, videojuegos, etc.).
- Durante la adolescencia, para que las actividades de ocio familiar resulten atractivas es fundamental permitir que hijos e hijas sugieran ideas y colaboren en su planificación a todos los niveles.