

DISFRUTA DEL TIEMPO LIBRE EN FAMILIA

El ocio cada vez ocupa más tiempo en nuestras vidas. Vivimos en una sociedad desarrollada que se caracteriza entre otras cualidades por el aumento de tiempo libre.

La posibilidad de tener cada vez más tiempo libre, y no vivir sólo para trabajar, debe convertirse en algo beneficioso y no nos tiene que generar inconvenientes y/o aburrimiento. Tan malo es no tener nada de tiempo libre, lo que nos impide un descanso para recuperarnos, como tener mucho tiempo libre sin saber qué hacer con el.

Para disfrutar del tiempo libre en familia hay que tener en cuenta que:

- El ocio es el tiempo para hacer otras actividades distintas a las habituales. En algunas ocasiones se tienen la idea de que el ocio es no hacer nada. Sin embargo debe ser considerado como un tiempo para hacer lo que no podemos realizar en momentos de trabajo o estudio. Este tiempo puede servir para ejecutar cosas distintas a las habituales, desarrollar facetas de la vida como la amistad, la cultura, las aficiones... Por tanto, una idea que tienen que tener clara los niños, 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.

Es importante que las personas conozcamos qué actividades son las que nos producen mayor descanso y recuperación personal, y así conocer nuestros propios gustos y preferencias para realizar aquellas actividades que realmente nos satisfagan.

- Uno de los mayores inconvenientes sobre todo entre semana es el encontrar ese tiempo libre dedicado a uno mismo o bien dedicado a compartir con el resto de la familia. Debemos de intentar “sacar tiempo” para compartir “intereses comunes” en la familia, adaptados a las edades de los hijos, a pesar de las diferencias que pueden surgir por diferencias de edades...
- El abanico de actividades que se deben proponer deben ser variadas, tanto a realizar fuera de casa (acampar, visitar un museo, parque, playa, cine...) como las que se pueden realizar dentro del hogar (jugar, leer, puzzles, colecciones,...).

- Además estas actividades no deben ser única y exclusivamente compartidas con el entorno familiar (hermanos, primos...) si no que es importante estimular y animar a nuestros hijos a socializarse con otros entornos y personas de su edad, compartiendo juegos y actividades de intereses similares.
- Es importante no relacionar el tiempo libre con el consumo. No siempre que salimos o proponemos una actividad debemos facilitar el consumo o favorecer el salir con el objetivo siempre de comprar algo. Además nuestro tiempo libre, en la sociedad actual de las nuevas tecnologías, no podemos dejar que nos invada la utilización de las mismas si no que debemos realizar un uso equilibrado y sirviendo de muestra a nuestros hijos.

Hay que tener en cuenta que los padres son el modelo y referente para los 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 de los padres.

A la hora de planificar vacaciones...

Es importante implicar a todos 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. Por ello, los padres y las madres tratarán de dar encargos, pedir opiniones, realizar gestiones, etc., a sus hijos. Por ejemplo:

- Decidir entre todos el sitio al que se va.
- Preparar juntos el itinerario para llegar a ese lugar.
- Recopilar información sobre sitios a visitar y qué se va a ver.
- Buscar información juntos sobre dónde hospedarse, comer, etc.
- Preparar materiales: cámaras de fotos, de vídeo...
- Preparar, cada miembro de la familia, la ropa y enseres que quiera llevar...

