

Ocio y Tiempo Libre

La importancia del ocio y el tiempo libre en la educación familiar

La sociedad del ocio, genera múltiples expectativas y oportunidades para el desarrollo personal en el tiempo libre. Pero a la vez surgen interrogantes y amenazas latentes que preocupan y “desorientan” a los adolescentes y jóvenes.

Crear un sólido mundo de valores educativos en el tiempo libre no es tarea fácil, pero tampoco debe ser una misión imposible. Las familias tienen una responsabilidad ineludible en la educación y formación de los hijos/as y el ocio forma parte de ese proceso, en virtud del cual se forma la personalidad.

La familia es un agente socializador, es decir, una institución importante para que nuestros hijo@s aprendan a conocer el medio en el que viven y a integrarse en él.

Se hace necesario:

1. **Apostar por un concepto activo y positivo de ocio**, que favorezca el desarrollo personal y la creatividad de nuestros hij@s.
2. **Rechazar el concepto simplista de que el ocio consiste en no hacer nada**. El ocio, desde nuestra perspectiva, consiste en hacer y crear, utilizando la imagen, nunca en no hacer nada.
3. **Aprender a valorar el ocio como un factor de equilibrio para lograr un desarrollo armónico de la personalidad**. Las características de nuestro sistema de vida deben llevarnos a buscar una correcta utilización del tiempo libre, la compensación creativa y lúdica de las deficiencias repetitivas y mecánicas de nuestros hábitos cotidianos.
4. **Motivar a nuestros hijos e hijas, desde la familia, para que empleen adecuadamente su ocio y tiempo libre**, a través del diálogo y del ejemplo, haciéndoles ver la importancia, para su crecimiento personal, del deporte, la lectura, la música, el voluntariado social, etc...
5. **Generar dinámicas de comunicación y efectividad**, en virtud de las cuales todos los miembros de la familia puedan compartir su ocio y vivir conjuntamente experiencias enriquecedoras.
6. **Asumir, críticamente, que la Escuela debe educar para el ocio**, apartándose de un concepto excesivamente utilitarista del aprendizaje. Como padres y madres, hemos de esforzarnos por llevar estas inquietudes al Proyecto Educativo de Centro, a la Programación General Anual y a nuestra propia acción formativa, a través de las Escuelas de Padres y Madres.
7. **Defender la tesis de que un concepto saludable de ocio tiene diversas vertientes**: una individual, que favorece el crecimiento personal (lectura, pintura); y otra participativa, comunicativa y convivencial, que descubra el placer de compartir afinidades y proyectos con otros (deporte, voluntariado, realización en equipos de actividades culturales, etc.).



8. **Mentalizarnos**, como padres y madres, de que tan importante como que nuestros hijos e hijas aprendan Lengua, Matemáticas, Ciencias Naturales o Sociales es que desarrollen sus inquietudes, su creatividad, su imaginación y que aprendan a expresar artísticamente su sensibilidad y sus sentimientos.
9. **Defender la tesis de que un concepto saludable de ocio tiene diversas vertientes:** una individual, que favorece el crecimiento personal (lectura, pintura); y otra participativa, comunicativa y convivencial, que descubra el placer de compartir afinidades y proyectos con otros (deporte, voluntariado, realización en equipos de actividades culturales, etc.).
10. **Vincular el ocio y la Educación para el Ocio a la búsqueda individual y colectiva de nuevos horizontes**, a la exploración de diversos campos de la realidad social y cultural, y a vencer el miedo a enfrentarse con situaciones desconocidas.

Recomendaciones generales en relación con el ocio de l@s adolescentes

A continuación os presentamos una serie de recomendaciones de carácter general en relación con el ocio de l@s adolescentes.

- **Es importante conocer las características de las actividades de ocio que practican.** Incluso, y en la medida en que sea posible, practicarlas con ellos.
- **Reflexionar con ellos sobre las implicaciones (positivas o negativas) de sus hábitos de ocio debería ser un ejercicio obligado.** Y para que esta reflexión conjunta sea posible, es necesario disponer, insistimos, de los conocimientos suficientes sobre la actividad de ocio.
- **Antes de prohibir o limitar las opciones es mucho más aconsejable tratar de negociar la práctica de las mismas** (limitando el tiempo de dedicación a la actividad, estableciendo límites económicos, etc.).
- Dado que la oferta es amplia y diversa, **resulta recomendable garantizar al máximo la práctica de actividades variadas.** Cuantas más se practiquen, y más distintas sean, más rica suele ser su aportación en el desarrollo de la persona.
- **Tener presente el enorme valor socializador del ocio.**

Es importante fomentar también, la realización de actividades de ocio que impliquen a todos los miembros de la familia y cuyo objetivo último resida en el simple hecho de **compartir experiencias**, relacionarse en un tiempo y espacios distintos.



Modalidades de ocio

1. Lectura	Concebida como descubrimiento de nuevas facetas de la realidad y conocimiento del legado histórico, literario y científico de la Humanidad.	
2. Actividades para conocer y vivir la naturaleza	<ul style="list-style-type: none"> • Acampadas • Senderismo • Visitas a Parques Naturales 	<ul style="list-style-type: none"> • Montañismo • Rutas ecológicas • Cuidado de plantas y jardinería doméstica
3. Visitas	<ul style="list-style-type: none"> • Museos • Exposiciones 	<ul style="list-style-type: none"> • Lugares de interés: histórico, artístico, cultural
4. Asistencia a espectáculos	<ul style="list-style-type: none"> • Teatro • Cine • Conciertos de música 	<ul style="list-style-type: none"> • Circo • Manifestaciones interculturales e interétnicas • Competiciones deportivas
5. Asistencia a actos culturales	<ul style="list-style-type: none"> • Charlas-coloquio • Conferencias • Video-forum 	<ul style="list-style-type: none"> • Debates • Cine-forum • Teatro-forum
6. Fomento de la creatividad a través de:	<ul style="list-style-type: none"> • Pintura y dibujo • Fotografía 	<ul style="list-style-type: none"> • Teatro-Literatura • Instrumentos musicales
7. Práctica del deporte	<ul style="list-style-type: none"> • Individuales: atletismo, esquí, natación, etc... 	<ul style="list-style-type: none"> • Colectivas: baloncesto, fútbol, waterpolo, etc...
8. Juegos de mesa	<ul style="list-style-type: none"> • Ajedrez • Parchís • Naipes 	<ul style="list-style-type: none"> • Damas • Dominó
9. Juegos de salón	<ul style="list-style-type: none"> • Billar 	<ul style="list-style-type: none"> • Fútbolín
10. Coleccionismo	<ul style="list-style-type: none"> • Pins • Figuras de plomo • Antigüedades • Cerámica 	<ul style="list-style-type: none"> • Arte • Filatelia • Numismática • Tarjetas postales
11. Recuperación de tradiciones populares	<ul style="list-style-type: none"> • Música • Danza 	<ul style="list-style-type: none"> • Artesanía • Gastronomía
12. Manualidades	<ul style="list-style-type: none"> • Bricolaje • Miniaturas 	<ul style="list-style-type: none"> • Cerámica
13. Utilización selectiva de los medios de comunicación y juegos informáticos	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos informáticos: individuales o colectivos 	<ul style="list-style-type: none"> • Medios de comunicación: Televisión, Radio, Prensa
14. Cultivo de la amistad	<ul style="list-style-type: none"> • Diálogo con amig@s 	<ul style="list-style-type: none"> • Tertulias
15. Asociacionismo: participación y voluntariado	Organizaciones y asociaciones: <ul style="list-style-type: none"> • Juveniles • Ecologistas • De apoyo al Tercer Mundo 	<ul style="list-style-type: none"> • Pacifistas • Pro-derechos humanos • Integración: minusválidos físicos, psíquicos, minorías étnicas

Fuente: <http://perso.wanadoo.es/angel.saez/index.htm>

Para saber más

Calvo, A. (2001): **Ocio y escuela. Ámbitos de intervención para las asociaciones de padres y madres.** Madrid. Ed. Ceapa (www.ceapa.es)