



## EL TIEMPO LIBRE Y EL OCIO EN LAS FAMILIAS



JUNTA DE ANDALUCÍA

CONSEJERÍA PARA LA IGUALDAD Y BIENESTAR SOCIAL

## OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- ⊗ Reflexionar sobre la importancia de utilizar adecuadamente el tiempo libre.
- ⊗ Saber diferenciar ocio y consumo.
- ⊗ Planificar actividades de ocio: entre todas y todos, para todas y todos.

El **tiempo libre** es el tiempo que no está ocupado en trabajar y en las necesidades y obligaciones cotidianas (sueño, aseo, obligaciones familiares, etc.). Es un tiempo para hacer las cosas que deseamos hacer y que nos satisfacen.

El **ocio** es una forma de ocupar el tiempo libre: es la ocupación y/o aprovechamiento del tiempo libre del que dispone la persona.

Ocupar el tiempo libre en actividades de ocio puede ser una “buena idea”. ¿Por qué?:

- ⊗ Por la sensación de libertad de elección, y por el disfrute obtenido (eleva nuestra autoestima).
- ⊗ Por servir para descargar tensiones.
- ⊗ Por la posibilidad de formarnos social y/o culturalmente.
- ⊗ Por su posibilidad de enriquecimiento relacional y/o social.

## CÓMO EDUCAR EN TIEMPO LIBRE

Educar en tiempo libre supone tener conciencia sobre el valor que puede tener para la persona vivirlo y utilizarlo adecuadamente; para sugerir, proponer y crear una actitud positiva hacia el desarrollo de actividades de ocio que verdaderamente favorezcan el desarrollo de nuestras hijas e hijos.

¿Pero qué podemos hacer, madres y padres, para educar en tiempo libre?

- ⊗ Para empezar, **seamos modelos** de lo que pretendemos inculcar. No pretendamos que nuestras hijas e hijos utilicen de forma responsable su tiempo libre, si no nos han visto y no han experimentado con nosotras y nosotros la felicidad que supone realizar actividades variadas y saludables.
- ⊗ **Proponer y facilitar alternativas de ocio conjuntas** desde los primeros años de vida.
- ⊗ **Orientar y canalizar el desarrollo de las actividades de ocio que se desempeñan en el ámbito familiar**, promoviendo una actitud crítica y reflexiva (seleccionar los programas de TV, de radio, escoger cine en lugar de TV, etc.).
- ⊗ **Impulsar la participación en actividades de la comunidad**, de cara al uso del tiempo libre (asociación vecinal, entidades, asociaciones, o clubes deportivos, ecologistas o de naturaleza, solidaridad o de compromiso social, etc.).
- ⊗ **Ofrecer libertad de elección y confianza en sus opciones de ocio** (aunque siguiendo de forma cercana y respetuosa sus actividades). Existen madres y padres excesivamente protectores que tienen miedo a que sus hijas e hijos pisen la calle. Es difícil aprender a ser independiente y responsable y vencer las presiones del grupo y del entorno pero, sin lugar a dudas, quienes han aprendido a vivir un ocio creativo tienen mejor preparación para no dejarse arrastrar ni por modas ni por presiones grupales.
- ⊗ Y, por supuesto, **ejercer nuestra responsabilidad ciudadana**, es decir: instar a las instituciones públicas a fin de que potencien y apoyen iniciativas sociales de tiempo libre.