

Actividades alternativas para la prevención de las adicciones



Autoría:

Elena Ares Nieto

Psicóloga de la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD)

Ilustraciones:

JajaStudio

Coordinan:

Leticia Cardenal

Mustafa Mohamed

L. María Capellán

M^a Carmen Morillas

Teresa Pintor

Lola Ramírez

Edita:**CEAPA**

Puerta del Sol, 4 - 6º A

28013 MADRID

Primera edición:

Mayo 2021

Maquetación:**IO Sistemas de Comunicación****Imprime:****IO Sistemas de Comunicación**

Enrique Granados, 24

28523 MADRID

JUNTA DIRECTIVA DE CEAPA:

Leticia Cardenal Salazar, Mustafa Mohamed Mustafa, L. María Capellán Romero, M^a Carmen Morillas Vallejo, Olga Leralta Piñán, Miguel Ángel Sanz Gómez, Clara Díaz Alonso, Cristina Conte Oliver, José Manuel Torre Calderón, Adelaida Martín Casanova, Mónica Martínez Quero, Javier Chavanel Pastor, Virginia Romero Pinto, José Antonio Álvarez Caride, M^a del Mar López Valbuena, Francisco Cantero Dengra, Santiago Álvarez Folgueras, Javier López Hernández y Josep Pasqual Albiol Esteller.

El ocio en familia

El ocio está asociado al **tiempo libre**, aunque ambos conceptos no son lo mismo. El tiempo libre es el tiempo que no se está ocupado u ocupada con obligaciones (clases, estudio, por ejemplo) ni necesidades (sueño, alimentación, por ejemplo). Es un tiempo para hacer lo que quieres y te agrada, un tiempo para hacer **actividades de ocio**. Por ello, el ocio es una forma de ocupar el tiempo libre. Para que el ocio sea satisfactorio no debe ser fruto de compromisos, obligaciones o necesidades; ni buscar un rendimiento económico o recompensas ajenas, sólo el disfrute y el placer (no sólo en relación al resultado, también derivado del proceso de desarrollo).

El ocio en familia es una magnífica oportunidad para favorecer el desarrollo adecuado de las hijas y los hijos, ya que facilita espacios para educar y socializar.

Existen muchas ventajas derivadas de este tiempo libre compartido en todas las personas que forman la familia:

- Fomenta valores (compromiso, tolerancia, respeto, cuidado del medio ambiente, entre otros) y un estilo de vida propio, además de saludable.

- Mejora los canales de comunicación al permitir más espacios para hablar y tomar decisiones conjuntas.
- Sirve para descargar tensiones.
- Contribuye al mantenimiento de los vínculos emocionales por lo que las propias actividades de ocio conllevan (planificación conjunta, disfrute, refuerzo positivo, etc.).
- Permite reforzar la autoestima y la autoconfianza de las hijas y los hijos (ejemplo: reconociendo todo lo que aportan en la planificación de esos tiempos de ocio compartido, expresando evaluaciones positivas de sus conductas en ese tiempo libre, etc.), siempre que los retos sean alcanzables.
- Fomenta la creatividad y la apertura hacia nuevos intereses (ya que puede permitirles conocer lo que podrían ser sus futuros hobbies: música, cine, baile, pintura, escalada, diversos deportes, senderismo, entre otros).
- Permite ofrecer espacios para el aprendizaje de habilidades sociales.
- Posibilita una formación cultural y un enriquecimiento relacional y social.

El objetivo final de compartir el tiempo de ocio en familia es disfrutar al máximo todas y todos juntos, fortaleciendo, a su vez, los vínculos, lo que contribuirá a mejorar la convivencia en casa. También es muy importante, sobre todo cuando los hijos y las hijas se acercan a la adolescencia, que tengan referentes (padre y madre) adecuados de ocio saludable. En relación a esto, es importante decir que cuanto antes se empiecen a realizar actividades de ocio familiar, más probable será que con el paso de los años se mantengan dichas actividades, aunque puedan reducirse en frecuencia.

No podemos olvidar que las niñas, los niños y las y los adolescentes pasan gran parte de sus días en el colegio, instituto o realizando actividades extraescolares, y las madres y los padres pueden pasar mucho tiempo en el trabajo o realizando otras tareas. Esto se traduce en que el tiempo de ocio se concentra en gran medida en los fines de semana y días festivos, siendo poco el tiempo disponible a diario. Pero esta situación se puede resolver revalorizando las actividades cotidianas (comer, cocinar, arreglar algo en casa, etc.) utilizando creatividad y convirtiéndolas en momentos de encuentro y disfrute. En la mayoría de los casos es *cómo* puedes hacer las cosas lo que determina la satisfacción y no tanto *qué*.

Un apunte en relación a la actitud de las madres y los padres frente al ocio de sus hijos y sus hijas es que éstos y éstas necesitan, para su desarrollo intelectual, emocional y social, dos tipos de ocio. El **de disfrute**, que se refiere a todas aquellas actividades más pasivas y con efectos inmediatos cuyo objetivo es el descanso y el entretenimiento (por ejemplo: ver la televisión o jugar a un videojuego), y el **de satisfacción** que requiere más esfuerzo porque implica una actitud más activa y se caracteriza por la búsqueda de la realización personal (por ejemplo: actividades deportivas o al aire libre).

El pasar tiempo libre con actividades de ocio familiar disminuyen las oportunidades de ocio personal en las madres y los padres (sobre todo cuando las hijas y los hijos son de menor edad), pero este hecho necesario se puede vivir, bien como una carga o bien como una responsabilidad gratificante.

El ocio en familia hay que vivirlo como "una obligación" y un disfrute al mismo tiempo.

La planificación del tiempo de ocio en familia

La planificación de lo que vamos a hacer con nuestras hijas y nuestros hijos es muy importante ya que de ello dependerá el resultado de las experiencias de ocio compartido y la probabilidad de que se mantengan en el tiempo (incluso cuando lleguemos a la etapa adolescente, donde el grupo de iguales ganará protagonismo en este asunto).

Antes de elegir o sugerir un plan a realizar, es importante tener en cuenta las siguientes cuestiones:

- Pensar qué cosas pueden gustar a nuestras hijas y nuestros hijos (empatizar con ellas y con ellos) y despertar su iniciativa o curiosidad.
- La edad y sus habilidades con el fin de que las actividades propuestas estén ajustadas no sólo en gustos sino también en capacidades (de lo contrario podríamos estar propiciando situaciones generadoras de frustración y malestar).
- Elegir actividades motivantes para toda la familia, de este modo el disfrute estará asegurado. Además de tratar conseguir que todas las personas que forman la familia acudan y se impliquen (no sólo miren, por ejemplo).
- Tiempo sin interrupciones (evitemos tener que responder a otras obligaciones a la vez, por ejemplo, atender llamadas del trabajo).
- Marcar “un calendario de ocio familiar”. Es importante fijar la frecuencia de las experiencias de ocio familiar (por ejemplo: todos los fines de semana por la mañana). Esto, a su vez, ayuda a las hijas y a los hijos a adquirir habilidades de planificación, organización y autocontrol. En la adolescencia, este calendario podrá cambiar reduciendo la frecuencia de las actividades ya que querrán pasar todo el tiempo posible con sus iguales.

- Implicar a toda la familia en la preparación de las actividades a realizar. Por ejemplo, el padre y la madre puede proponer un plan de base a partir del cual se puede pedir opinión a los hijos y/o a las hijas para completarlo conjuntamente (así, también estaríamos entrenando la habilidad de la negociación y el pensamiento crítico), preguntándoles qué lugares les gustaría visitar, qué cosas piensan que se necesita llevar, dónde les gustaría comer, etc. El momento de la cena es ideal para hablar y planificar momentos de ocio familiar.
- No se aconseja castigar mediante la retirada de una actividad de ocio familiar programada (se pierde una oportunidad de relación familiar relajada y a su vez, se desvaloriza la importancia e interés de la actividad concreta).

¿Qué tipo de actividades podemos planificar con nuestros hijos e hijas?

Hay una gran variedad de actividades de ocio que se pueden hacer en familia, todo va a depender de los gustos y el tiempo disponible de cada una de las personas que forman la familia.

Algunas actividades a realizar fuera de casa podrían ser: visitas a ciudades, pueblos, parques, playa, bosque, montaña... Acampadas, cine, teatro, museos, picnics, restaurantes, excursiones programadas, deportes, musicales, juegos al aire libre, fiestas populares, viajes, etc.

Actividades para realizar en casa: juegos de mesa, lectura compartida, cine, puzzles, ver fotos, manualidades, cocinar, escuchar música, aprender a tocar un instrumento, tutoriales de internet para aprender a hacer cosas juntas y juntos, bailar, etc.

Adolescencia y alternativas de ocio

Durante la adolescencia, el tiempo libre y el ocio cobran mucha importancia ya que a través de ellos las chicas y los chicos pueden empezar a poner en práctica su autonomía, su manera de estar en el mundo, sus habilidades sociales, y sobre todo, pueden iniciar un proceso de consolidación de su identidad. Cómo organicen y disfruten su tiempo libre va a ser clave en el desarrollo personal y social de las y los jóvenes.

La mayoría de adolescentes pasan gran parte de su tiempo libre con sus amigas y con sus amigos, ya que el grupo de iguales es fuente de compañía, comprensión y diversión.

Pero hay otro grupo de adolescentes que dedica su tiempo libre a usar el móvil, a jugar a videojuegos y/o ver la televisión de manera casi exclusiva. Dedicar una parte del tiempo a estas actividades no tiene que ser perjudicial, pero dedicar una gran parte de la semana prescindiendo de la vida social, fomenta en nuestras y nuestros adolescentes una actitud pasiva que puede, además, fomentar su aislamiento (ya que muchas de estas actividades se terminan realizando en soledad).

Las hijas y los hijos aprenden hábitos y conocen aficiones casi en cualquier situación, especialmente en aquellas que tengan una connotación emocional, por ejemplo, las relacionadas con el grupo de iguales y la familia. Basándonos en esta idea, es importante que como padres y madres sirvamos de modelos también en relación a las actividades de ocio, ya que de esta manera podrán conocer distintas alternativas que contribuirán a aumentar las actitudes hacia la salud de las hijas y de los hijos.

Los hábitos de ocio de las hijas y de los hijos suele ser uno de los temas que más problemas genera en el ámbito familiar (qué hacen, con quién van, ho-

rarios, paga, entre otros). Al igual que ocurre con otros temas, es importante negociar con las y los adolescentes la organización de su tiempo libre permitiendo cierta autonomía en las chicas y los chicos, aunque asegurando una supervisión adulta de las actividades realizadas.

Aprender a divertirse es algo importante en el desarrollo de niños, niñas y adolescentes, y por tanto, algo que como personas adultas de referencia debemos atender y educar. Es igual de importante ser responsable en las obligaciones diarias, como en la forma de disfrutar del tiempo libre.

Si como padres y madres queremos promover de forma positiva un disfrute del tiempo libre saludable y divertido podemos tener en cuenta lo siguiente:

- Es importante que las y los adolescentes cuenten con algo de tiempo libre no sólo los fines de semana, también los días entre semana (con obligaciones). De este modo, podrán practicar su autonomía y afianzar su identidad dedicándose a cosas que les gusta.
- Ese tiempo libre debe estar planificado y compuesto por actividades diferentes (deporte, senderismo, música, pintura, danza y, por qué no, videojuegos). Cuanto más variado sea el ocio de las y los adolescentes, menos probabilidad de que dediquen su tiempo libre a conductas de riesgo (por ejemplo, el consumo de alcohol y otras drogas).
- No es positivo ni que tengan muchas actividades que no les dejen ni espacio para el descanso o el "ocio pasivo", ni que dispongan de gran cantidad de tiempo libre sin ninguna actividad programada.

Ocio familiar según el momento evolutivo

De 1 a 3 años

En estas edades el medio para expresarse y relacionarse con las y los demás es el **juego**, por ello, dedicar el tiempo libre con las hijas y los hijos a jugar les ayudará a desarrollar sus capacidades físicas, motoras, emocionales, sociales, etc.

En esta etapa es importante buscar juegos estimulantes, divertidos y variados.

De 4 a 12 años

A estas edades, las niñas y los niños tienen las capacidades físicas y mentales suficientes para realizar muchas actividades diferentes.

Con sus iguales ya no son sólo compañeras y compañeros de juego, ya se empiezan a consolidar relaciones de amistad.

El cómo interactuamos con las hijas y los hijos es un modelo de conducta que les ayudará a relacionarse con el resto de personas.

El disfrute de actividades variadas de ocio, y que éstas puedan ser realizadas en familia (donde padres y madres se involucren) es fundamental para el aprendizaje de alternativas saludables de tiempo libre.

En esta etapa el **juego** sigue siendo la actividad más gratificante y necesaria a realizar en el tiempo libre. Juego en todas partes (calle, campo, cocina, baño, etc.), juego de todas las formas posibles (cocinando, cuidando animales, haciendo ejercicio físico, etc.). No sólo el juego planificado, sino también el juego libre y natural (que fomenta la creatividad y la imaginación).

Adolescencia

La demanda de autonomía de la y el adolescente y la gran importancia adquirida del grupo de iguales, no significa que no se puedan tener (o mantener) relaciones familiares de calidad.

En esta etapa se pueden compartir espacios en el tiempo libre muy gratificantes con las hijas y los hijos. Momentos en los que se refuerce el conocimiento mutuo y personal, se afiancen los vínculos, se expresen los valores individuales y compartidos, se reafirmen en sus identidades, se cuestionen aspectos de la vida (incluso facilitando cambios de ideas o de decisiones) y se mejore la adaptación al mundo social.

Algunas actividades de ocio compartido en esta etapa pueden ser:

- Ver películas o asistir a actividades culturales (muchas veces facilitan "excusas" para hablar de determinados temas y conocer las posturas de las personas que forman la familia).
- Planificar actividades en la naturaleza (senderismo o acciones programadas).
- Organizar planes con amistades de las hijas y de los hijos (será mucho más motivante y aumentará la probabilidad de participación).
- Permitir que un día sean ellos o ellas las que organicen el día de ocio familiar. Se les puede dar un presupuesto para que, a partir de él, puedan planificar una actividad para el tiempo libre.


Educar para que las hijas y los hijos utilicen y planifiquen su tiempo libre de manera saludable es algo que debe realizarse desde que cuentan con muy corta edad, ya que, de este modo, será mucho más sencillo que se establezcan hábitos y actitudes incompatibles con el consumo de drogas en edades posteriores.



Financiado por:



CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE PADRES Y MADRES DEL ALUMNADO
Puerta del Sol, 4 | 6º A | 28013 MADRID | Teléfono 91 701 47 10 | ceapa@ceapa.es

www.ceapa.es  <https://www.facebook.com/ceapa.formacion>

 https://twitter.com/ceapa_oficial  https://www.instagram.com/ceapa_oficial/