



Boletín Informativo para la familia

TIEMPO LIBRE,



EN FAMILIA

EL OCIO Y EL TIEMPO LIBRE
SON UN FACTOR DE
PROTECCIÓN ANTE EL
CONSUMOS DE DROGAS,
ENTRE OTRAS COSAS



Un joven aburrido, que pasa su tiempo libre sin hacer nada, es más fácil que se inicie en el consumo, comience con prácticas no saludables, etc. y ésto, se convierta en la única forma de comportamiento y de relación con los

**¡¡¡GRAN
OFERTA DE
RECURSOS
DE OCIO Y
TIEMPO
LIBRE!!!!**

CULTURALES: Lectura, cines, teatros, televisión, radio, conciertos, etc...

DEPORTIVOS: Deportes de competición, deportes al aire libre, artes marciales, etc....

PARA VIAJAR

TALLERES DE FORMACIÓN; Música, baile, pintura, bricolaje, escritura, fotografía, etc.

LOS PADRES Y MADRES, como agentes educativos y preventivos **deben dedicar sus esfuerzos** a la búsqueda de este tipo de recursos y **a la motivación de los hijos desde pequeños** para que canalicen sus necesidades de búsqueda de sensaciones y les dificulten el interés por las drogas.



No se puede pretender que los hijos desarrollen hábitos adecuados en la ocupación del ocio y el tiempo libre, **si en la familia lo que se aprende son hábitos inadecuados:** abuso de televisión, falta de actividades deportivas o culturales... **Los padres son modelos de empleo de tiempo libre y han de intervenir activamente en esa capacidad**



Cuando los hijos son pequeños, les acompañamos al parque, les leemos cuentos, jugamos con ellos o les llevamos al cine. Todas estas actividades son saludables y contribuyen a pasar ratos agradables o a fomentar hábitos culturales y de diversión que faciliten la interacción familiar.

Cuando los hijos van creciendo, los padres solemos limitarnos a hacer labores de acompañamiento. La relación de los hijos con sus iguales se va haciendo más intensa, **PERO DEBEMOS DE TRATAR QUE EXISTAN EN LA FAMILIA NUCLEOS DE INTERÉS, ADAPTADOS A LOS NIVELES DE DESARROLLO DE SUS MIEMBROS**



LAS CLAVES DEL EXITO para superar el reto de sacar partido al tiempo libre que compartimos con nuestros hijos son:



⇒ MPLICARLES EN LA PREPARACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES.

⇒ TENER UNA ACTITUD POSITIVA: APRENDER A PASARLO BIEN CON ELLOS.

⋮

CREAR ESPACIOS DE OCIO EN LA FAMILIA:

- ☀ Hace reflexionar cómo ocupas tú el tiempo libre
- ☀ Genera alternativas de ocio saludable
- ☀ Incrementa la autoestima, la autonomía personal y la toma de decisiones
- ☀ Favorece la comunicación
- ☀ Desarrolla aficiones
- ☀ Reduce el aburrimiento.



PARA ELLO NECESITAMOS:

- ☀ Conocer las aficiones de nuestros hijos
- ☀ Negociar las actividades a realizar juntos
- ☀ Proponer actividades que gusten a todos y acordes con el momento evolutivo
- ☀ Invitar a amigos de los hijos a estas actividades
- ☀ Facilitar un clima adecuado en el desarrollo de la actividad
- ☀ Apoyar actividades propuestas por los hijos y evitar hacer críticas de estas actividades
- ☀ Los espacios de ocio compartidos deben de ser **CUIDADOS**, **PLANIFICADOS** y sobre todo **DIVERTIDOS**