

El tiempo libre en familia

El tiempo libre es el tiempo para hacer otras actividades distintas a las habituales. La posibilidad de tener tiempo libre debe convertirse en algo beneficioso y que no genere inconvenientes o aburrimiento. En este sentido, los padres y las madres deben adelantarse al momento para organizar y planificar ese tiempo que debe resultar de descanso y disfrute. Por ello:

- En primer lugar, se debe encontrar ese tiempo libre individual o con el resto de la familia. Intentar “sacar tiempo” para compartir “intereses comunes” en la familia, adaptados a las edades de los hijos e hijas.
- Una regla básica podría ser el implicar a todos los miembros de la familia en la preparación de las actividades, tanto en la media hora que se pueda sacar en los días laborales, como en los fines de semana o vacaciones. Los padres y madres en estas “negociaciones del tiempo libre” tendrán más trabajo previo para saber hasta donde se puede llegar. Se debe partir de un plan base y de ahí pedir opiniones, planificar y gestionar. Por ejemplo, si se decide ir un domingo fuera del pueblo, se debe planificar: lugar, propuestas sobre qué visitar, dónde comer, preparar las cosas necesarias...recogiendo las opiniones de los hijos e hijas.
- Las actividades que se propongan deben ser variadas, tanto en el caso de las actividades 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, sino que también es importante estimular y animar a los hijos e hijas a socializarse con otros entornos y personas de su edad, compartiendo juegos y actividades de intereses similares.
- Se debe respetar el espacio y tiempo individual, es decir, nuestro tiempo libre debe tener espacio para compartirlo en familia (como padres y madres), tener espacio y respetar nuestro tiempo de ocio como pareja y, a la vez, respetar el tiempo de los hijos e hijas con nosotros, con sus iguales y, algunas veces, ellos y ellas deben encontrar el entretenimiento adecuado para disfrutar individualmente.
- Es importante no relacionar el tiempo libre con el consumo. No facilitar el consumo o salir con el objetivo de comprar algo siempre.
- Por último, en la sociedad actual de las nuevas tecnologías, se debe realizar un uso equilibrado de las mismas sirviendo de ejemplo a los hijos e hijas.

Resumen

A veces, se tiene la idea de que el ocio es no hacer nada, sin embargo, debe ser considerado como un tiempo para hacer lo que no podemos hacer en otros momentos. Este tiempo puede servir para priorizar y reforzar distintas facetas de la vida como la amistad, la cultura, los hobbies, las aficiones...Por ello, se debe transmitir a los hijos e hijas la idea de que disfrutar del ocio es dedicarse a otras actividades que nos gustan, nos lo hacen pasar bien, además de aprender algo nuevo.

Dra. Ainhoa Manzano Fernández
Dr. Juan Luís Martín Ayala
ETXADI
Familia-Psikologia Unibertsitate-Zentroa
Centro Universitario de Psicología de la Familia