

# ESPACIOS PARA COMPARTIR EN FAMILIA OCIO, TIEMPO LIBRE Y ADOLESCENCIA



## HASTA AHORA, ¿QUÉ CONCLUSIONES PODEMOS EXTRAER DE MI FAMILIA S.A?

- La adolescencia es una etapa de transición entre la infancia y la vida adulta.
- Durante la adolescencia se producen cambios muy abruptos (físicos, emocionales y cognitivos), que los propios jóvenes no entiende.
- Los chicos y chicas tratan de ser AUTÓNOMOS e INDEOPENDIENTES aunque aún no tienen herramientas para serlo, Nos rechazan pero nos necesitan y encontrar el equilibrio también es complicado para las familias.
- Toda la información facilitada no evitará que ellos y ellas vivan su adolescencia tal y como es.





# HOY HABLAMOS DEL TIEMPO LIBRE Y EL OCIO



**01**

El tiempo libre es el tiempo que nos queda tras realizar todas las actividades necesarias para vivir o las responsabilidades que asumimos en cada etapa de nuestra vida



**02**

El ocio es el contenido que damos a nuestro tiempo libre

# POR QUÉ ES TAM IMPORTANTE EL OCIO Y EL TIEMPO LIBRE



## PROPORCIONA DESCANSO

Permite que nuestro cerebro deje de funcionar como habitualmente lo hace y eso supone un descanso



## ES DIVERTIDO

Nos involucramos en actividades que nos reportan diversión, nos gustan, son placenteras y nos aportan bienestar



## APRENDEMOS Y DESARROLLAMOS HABILIDADES

Estas actividades nos permiten descubrir capacidades dormidas en nosotros y nosotras, desarrollar habilidades y adquirir nuevos conocimientos.



## RELACIONES SOCIALES

Durante el desarrollo de las mismas interaccionamos con otras personas y ponemos en práctica estrategias de comunicación que nos van a facilitar la adaptación a la sociedad en la que vivimos

# ¿QUÉ LES GUSTA HACER A NUESTROS HIJOS E HIJAS ADOLESCENTES?

## REFLEXIONA

SI QUEREMOS COMPARTIR PARTE DE SU TIEMPO LIBRE, ES IMPRESCINDIBLE CONOCER SUS GUSTOS, SUS INTERESES Y CÓMO SE DIVIERTEN

## PROBABLEMENTE...

LES GUSTE LA MÚSICA, EL BAILE, EL DEPORTE, LA TECNOLOGÍA, LOS VIDEOJUEGOS, LAS REDES SOCIALES, LA MODA, LA IMAGEN, LAS RELACIONES AMOROSAS, LAS AMISTADES, LA ACTUALIDAD, ETC. ES POSIBLE QUE NOS SORPRENDAN

## Y...

NO TE ASUSTES SI ADVIERTES QUE CUANDO HACEN USO DE SU TIEMPO LIBRE ADOPTAN CONDUCTAS DE RIESGO. CÉNTRATE EN LO QUE PUEDES HACER PARA QUE ELLOS Y ELLAS TOMEN DECISIONES ADECUADAMENTE. **RECUERDA QUE QUIEREN MOSTRARSE AUTÓPNOMOS E INDEPENDIENTES**



# ALGUNAS RECOMENDACIONES

## HAZ PREVENCIÓN

Desde edades más tempranas fomenta el ocio compartido, genera intereses comunes, comparte con experiencias positivas, aficiones. Con suerte estos espacios se mantendrán.

## SE UN EJEMPLO

Practica un modelo de ocio coherente con el que te gustaría que tuvieran.

## FORMA PARTE DE SU TIEMPO LIBRE

Facilita que ellos organicen su tiempo libre cerca de ti, aunque te mantengas en un segundo plano. De esta manera aumentas la probabilidad de que compartan inquietudes, participes de forma activa en su mundo, se fortalezca la confianza entre vosotros.

## NO SEAS UNA INTERFERENCIA

El ocio y el tiempo libre deben ser elegidos desde la libertad de cada individuo. El rol de la familia es "respetar" su deseo de ser autónomos e independientes y al mismo tiempo supervisar en la distancia para continuar siendo el referente que necesitan.

## SIGUE FOMENTANDO UNA COMUNICACIÓN POSITIVA

¡¡RECUERDA!!: estar disponible, conocer sus intereses, respetar su tiempo, no sermonear, no juzgar, dejar de tratarles como niños o niñas



**GRACIAS**

