

¿Por qué nos importa el tiempo libre?

El tiempo es valioso. Es el principal recurso de nuestra vida. Aprender a emplear el tiempo es un proceso abierto, complejo y personal. Podemos ayudar en este aprendizaje.

El tiempo libre es fundamental para el desarrollo de la personalidad. En él se aprende a tomar iniciativas, a establecer relaciones personales, a desarrollar la afectividad, a abordar problemas y a definir la propia identidad.

Saber utilizar el tiempo libre es imprescindible para ser dueños de nuestros actos y asumir la responsabilidad de aquello que hacemos. Implica dirigir activamente la propia vida.

Dejar transcurrir el tiempo de forma pasiva supone quedar a merced de decisiones ajenas. Una persona que no gobierna su vida es mucho más vulnerable a peligros sociales como las drogodependencias.

El tiempo libre que compartimos con nuestros hijos nos da la ocasión de conocernos, hacer cosas juntos, mejorar nuestra relación personal y facilitar su proceso de aprender a vivir.

¿Qué solemos hacer?

"La manera de evitar problemas es conseguir que mi hijo esté lo más ocupado posible."

Aunque esta actitud nos resulta tranquilizadora, a partir de cierta edad es importante que aprendan a organizar su tiempo libre.

"Si consigo que mi hija se integre en esta asociación, a ella le vendrá muy bien y a mí también."

Es una opción razonable. Sin embargo, puede ser una manera de trasladar la responsabilidad paterna, que es insustituible. En cualquier caso, llega un momento en que los hijos toman sus propias decisiones.

"¿Qué voy hacer? No quiere salir. Prefiere quedarse en casa jugando con el ordenador."

Es importante estimularles a que tengan otros intereses.

"Nunca para en casa. Los fines de semana no le vemos el pelo."

Los jóvenes precisan de cierta autonomía en el disfrute del tiempo libre. Es importante mantener un ambiente de afecto y buena comunicación. Aprender a administrar el tiempo libre es una tarea suya en la que podemos colaborar.

¿Qué debemos tener en cuenta?

La necesidad de tiempo libre aumenta con la llegada de la adolescencia. Se forman fuertes lazos de amistad, y cada chico o chica se identifica con su grupo con el que pasa la mayor parte de su tiempo.

No es raro que los hijos piensen que la familia condiciona su tiempo libre o quiere saber demasiado sobre su vida.

Los jóvenes viven el tiempo libre como una opción personal, como el ejercicio de su libertad. Les da la oportunidad para el desarrollo de aficiones y la afirmación de su identidad.

Hay asociaciones que realizan actividades de carácter social o recreativo. Pueden ayudar a organizar el tiempo libre de nuestros hijos, pero en ningún caso justifican nuestra despreocupación. La oferta comercial destinada al ocio juvenil es cada vez más importante. Utilizarla de forma inteligente consiste en escoger lo que se quiere, y no hacer lo que no se quiere.

La diversión juvenil se asocia a menudo al tabaco, al alcohol e incluso al inicio en el consumo de drogas ilegales. Mantener una buena comunicación, disfrutar y utilizar bien el tiempo libre son buenas estrategias de prevención.

¿Qué podemos hacer?

Empezar nosotros mismos por organizar nuestro tiempo libre. No olvidemos que somos modelos para nuestros hijos.

Compartir el tiempo libre que tenemos con ellos y conseguir pasarlo bien juntos.

Estimular sus iniciativas, favorecer el desarrollo de sus proyectos y comentar sus éxitos y fracasos.

Educar en la responsabilidad tanto de lo que hacen como de lo que dejan de hacer.

Ayudarles a aprender a organizar su tiempo, de modo que, sin desatender las obligaciones, tengan tiempo libre y sepan disfrutarlo.

Estar disponibles para escuchar y conversar. Preguntar no es siempre el mejor recurso para saber qué hacen nuestros hijos. Evitar que se sientan juzgados cada vez que hablan con nosotros.

Notas para
la prevención
de las drogodependencias

PARA LOS PADRES

El tiempo libre

DEBES SABER

Dirigido a padres, educadores y adultos
preocupados por el problema
de las conductas adictivas

Per què ens importa el temps lliure?

El temps és valuós. És el principal recurs de la nostra vida. Aprendre a emprar el temps és un procés obert, complex i personal. Podem ajudar en este aprenentatge.

El temps lliure és fonamental per al desenvolupament de la personalitat. En el temps lliure s'aprén a prendre iniciatives, a establir relacions personals, a desenvolupar l'afectivitat, a abordar problemes i a definir la identitat pròpia.

Saber utilitzar el temps lliure és imprescindible per a ser amos dels nostres actes i assumir la responsabilitat d'allò que fem. Implica dirigir activament la pròpia vida.

Deixar transcórrer el temps de forma passiva comporta quedar a mercé de decisions alienes. Una persona que no governa la seua vida és molt més vulnerable a perills socials com les drogodependències.

El temps lliure que compartim amb els nostres fills ens dóna l'ocasió de conèixer-nos, fer coses junts, millorar la nostra relació personal i facilitar el seu procés d'aprendre a viure.

Què solem fer?

La manera d'evitar problemes és aconseguir que el meu fill estiga sempre ocupat."

Encara que esta actitud ens resulta tranquil·litzadora, a partir d'una certa edat és important que aprenguen a organitzar-se el temps lliure. "Si aconseguisc que la meua filla s'integre en esta associació, a ella li anirà molt bé i a mi també. "És una opció raonable. No obstant això, pot ser una manera de traslladar la responsabilitat paterna, que és insubstituïble. En qualsevol cas, arriba un moment en què els fills prenen les seues pròpies decisions.

"Què faig? No vol eixir. Preferix quedar-se a casa jugant amb l'ordinador.

"És important estimular-los a tindre altres interessos.

"Mai para a casa. Els caps de setmana no li veiem el pèl.

"Els jóvens necessiten una certa autonomia per a disfrutar el temps lliure. És important mantindre un ambient d'afecte i bona comunicació. Aprendre a administrar el temps lliure és una tasca seua en la qual podem col·laborar.

Què hem de tindre en compte?

La necessitat de temps lliure augmenta amb l'arribada de l'adolescència. Es formen llaços d'amistat forts, i cada xic o xica s'identifica amb el seu grup, amb el qual passa la major part del temps.

No és rar que els fills pensen que la família els condiciona el temps lliure o vol saber massa coses sobre la seua vida.

Els jóvens viuen el temps lliure com una opció personal, com l'exercici de la seua llibertat. Els dóna l'oportunitat de practicar aficions i d'afirmar la seua identitat.

Hi ha associacions que fan activitats de caràcter social o recreatiu. Poden ajudar a organitzar el temps lliure dels nostres fills, però mai justifiquen la nostra despreocupació.

L'oferta comercial destinada a l'oci juvenil és cada vegada més important. Utilitzar-la de forma intel·ligent consistix a triar el que es vol i no fer el que no es vol.

La diversió juvenil s'associa sovint al tabac, a l'alcohol i fins i tot a l'inici en el consum de drogues il·legals. Mantindre una bona comunicació, disfrutar i utilitzar bé el temps lliure són bones estratègies de prevenció.

Què podem fer?

Començar nosaltres mateixos per organitzar el nostre temps lliure. No oblidem que som models per als nostres fills.

Compartir el temps lliure que tenim amb ells i aconseguir passar-ho bé junts.

Estimular les seues iniciatives, afavorir el desenvolupament dels seus projectes i comentar els seus èxits i fracassos.

Educar en la responsabilitat tant del que fan com del que deixen de fer.

Ajudar-los a aprendre a organitzar el temps, de manera que, sense desatendre les obligacions, tinguen temps lliure i sàpien disfrutar-lo.

Estar disponibles per a escoltar i conversar. Preguntar no és sempre el millor recurs per a saber què fan els nostres fills. Evitar que se senten jutjats cada vegada que parlen amb nosaltres.

Notes per a
la prevenció
de les drogodependències

PER ALS PARES

El temps lliure

HAS DE SABER

Adreçat a pares, educadors i adults
preocupats pel problema
de les conductes addictives