

## Tiempo Libre de Tus Hijos, Sácale el Mejor Provecho



Como padres de familia debemos tener en cuenta la necesidad y la importancia que tiene cada persona, en particular, nuestros hijos para ser educados en la utilización del tiempo libre.

En este artículo te daremos tres acciones o actividades que no debes perder de vista si quieres orientar a tu hijo hacia el aprovechamiento real de su tiempo libre enfocándolo en actividades que trasciendan el ver la televisión, el jugar con su Xbox, Nintendo, Play Station, Wii, etc.. ]

Si lees este artículo y sigues los pasos que te voy a dar, tal cual, además de entender la importancia de que el niño logre transformar su tiempo libre en tiempo ocioso, en el primitivo sentido de la palabra, buscando siempre que sepa emplear con sentido su tiempo libre, contarás con una estrategia de acciones que te permitirán obtener el máximo provecho de ese importante tiempo de descanso de nuestros hijos.

### Qué es el Tiempo Libre

**Tiempo Libre** en los niños está ligado al tiempo que queda después de cumplir con sus tareas; así tiempo libre es una expresión ligada a la de el tiempo de **ocio**; el **Ocio** tiene tres funciones esenciales: descanso, diversión y desarrollo.

- El ocio nos sirve como descanso y nos libera de la fatiga y el desgaste tanto físico como nervioso. Esta recuperación de equilibrio natural es más necesaria para las personas que llevan una vida cotidiana de mayor tensión.
- La diversión libera del aburrimiento y ofrece un rompimiento con la rutina cotidiana, llena de normas y privaciones.
- Finalmente el ocio como desarrollo de la personalidad, guarda una cierta relación con la liberación del automatismo de la vida diaria, permite situar al individuo en una actitud más activa, a la vez participativa y desinteresada.
- Dada la importancia que tiene la utilización del tiempo libre para una buena salud mental y un desarrollo adecuado de la personalidad, la Ley 115 General de Educación, artículo 5º párrafo 12, establece como uno de los fines de la educación “la educación para el tiempo libre”.

### El tiempo libre y los niños

El tiempo libre de los niños es aquel que queda después de sus obligaciones escolares y familiares. Es un tiempo que es llenado por ellos mismos con

actividades libres y espontáneas que no son otra cosa que juegos; la actividad más natural del niño. Desgraciadamente los niños de la ciudad disfrutaban de escaso tiempo libre y normalmente, este tiempo **se suele malgastar delante del televisor.**

Se trata, entonces, de saber ofrecer a cada uno con discreción, sin presiones, sin imposiciones, el modo y los medios para ocupar inteligentemente el propio tiempo libre, **no sustituyéndolos en su elección, sino ayudando y favoreciendo sus inclinaciones y gustos.**

Los padres de familia debemos ser conscientes que en la adecuada utilización del tiempo libre de los niños, juega un papel importante la familia, ya que el nuevo ritmo de la vida moderna hace que las tres funciones del ocio se hayan integrado totalmente a la vida familiar. Por eso debemos procurar que el hogar satisfaga las necesidades de esparcimiento de los niños brindándoles espacios donde puedan jugar, pintar o moverse con libertad, etc.; compartir en familia juegos, programas de televisión, fiestas familiares. Estas actividades incrementan el conocimiento de los niños, de sus preferencias y fortalecen además su sentido crítico y su criterio de elección.

### **Un Tiempo Libre Con Sentido**

**Toda persona debe tomar conciencia de su tiempo libre.** No nos debe ser indiferente hacer una cosa u otra, podemos pasar el tiempo libre con sentido o sin él.

Un comportamiento de tiempo libre tiene sentido cuando constituye o logra valores en si mismos. Por lo tanto interesa tomar conciencia que lo importante del deporte no son los récords; que un viaje no es mejor por una mayor distancia; ni una colección es más importante por el número de objetos caros que incluya; ni un espectáculo es mejor por el número de espectadores.

***“Cuando vivamos la importancia de la alegría, del gozo interior, del placer de la contemplación, del gusto de lo sencillo y de tantas cosas similares, muchas veces tan lejanas a su valor monetario, ‘comprenderemos y viviremos el tiempo libre con sentido.’”***

El tiempo libre puede y debe actuar como compensación y equilibrio frente a las insuficiencias, fracasos y debilidades a que estarnos sometidos en la vida ordinaria. Y esta función compensadora ha de buscarse de un modo positivo, haciendo que el sujeto se sienta feliz practicando aquello que realmente le gusta. La educación para el tiempo libre creará situaciones donde sea posible tanto la acción como la contemplación. Situaciones que posibiliten la autodeterminación y el

autodesarrollo, para que las cosas tengan sentido y el educando ejercite un mundo de valores y de libertad.

### **Influyendo en el Tiempo Libre de Nuestros Hijos.**

Tengamos presente que una buena forma de influir en el tiempo libre de nuestros hijos es:

- Actuando siempre como estímulo: despertando interés, dando ánimo, ofreciendo posibilidades, motivando las distintas formas.
- Facilitándoles y haciendo accesible los lugares y presupuestos necesarios para la práctica de determinadas actividades: bibliotecas, talleres, lugares para espectáculos, juegos, deportes o hobbies.
- Permitirle la ejercitación práctica y voluntaria sobre distintos tipos de hobbies y actividades propias del ocio, proporcionándoles información sobre reglas de juego, modelos de trabajos prácticos, impedimentos, indicaciones bibliográficas o ayuda de cualquier género.

Qué tal si pones en práctica estas estrategias que permitan a tu hijo gozar de los juegos y de las aficiones auténticas lejos de la competitividad y de las consideraciones económicas en que nos debemos mover diariamente. Qué tal se le ayudas a crear situaciones que posibiliten su autodeterminación y su autodesarrollo, para que las cosas tengan sentido y el niño ejercite un mundo de valores y de libertad. Te gustaría intentarlo?