

Cuando convivimos en la familia tiene que haber un respeto mutuo entre los componentes pero, además, un respeto por los espacios y tiempos de los demás.

Es necesario respetar los espacios de los demás... Debemos pedir permiso para su uso y aprender a respetar y aceptar un no por respuesta. Igualmente, se hace necesario enseñar a nuestros hijos que no todos los niños ni personas han aprendido a respetar los espacios de otros o que lo están aprendiendo por eso a veces amigos o familiares no respetan nuestros espacios.

Igualmente hay que aprender a respetar los espacios comunes de la casa: comedor, baño, cocina, salón....

¿Quién no ha dicho en algún momento cuando está el niño en casa no puedo hacer nada? A los niños hay que enseñarles que hay tiempo para todo y para todos. Unas veces podremos compartir ese tiempo y estar juntos y otras veces no, cada uno tendrá su tiempo y lo ocupará en aquello que quiera o deba.

Todos necesitamos tiempos para nosotros mismos, para nuestras obligaciones y para nuestro ocio. Todos tenemos que tener nuestro tiempo de trabajo, de familia, de ocio, personal....

Es por ello importante enseñar a los hijos a ocupar y organizar su tiempo. Enseñarles cómo se organiza implica saber qué hacer desde que se levantan hasta que se acuestan. Les enseñamos también si organizamos en familia las actividades que tenemos que realizar juntos y cada uno.

Antes de los dos años siempre les acompañamos en sus juegos, a partir de los tres años y hasta los 12 hay que ir ofreciéndoles todo un abanico de posibilidades de ocio, tanto en casa como fuera de ella.

Juegos de interior pueden ser de manualidades, creatividad, desarrollo cognitivo, juego reglado, juego simbólico, tablet, televisión, lectura (no de deberes ni obligatoria, lectura de entretenimiento y por el placer de leer). También se pueden ofrecer actividades de exterior: deportes, teatro, museos, campamentos, convivencias...

En todos estos juegos y desde los 3 años, debemos irles enseñando poco a poco al niño a jugar solo hasta que, finalmente, cada uno esté realizando su tarea.

No nos tenemos que olvidar de que somos los últimos responsables de nuestros hijos, de su bienestar y ello incluye el ocio saludable, las actividades educativas que pensemos que son mejores para ellos y encontrar el equilibrio para no tenerle haciendo exceso de actividades.

Enseñar en la infancia a ocupar el tiempo libre de forma saludable y productiva, sin estar ocioso y pegado a la televisión, es PREVENIR en la adolescencia situaciones problemáticas y entretenimientos poco saludables (alcohol, dependencias de consolas...) porque si hemos tenido una gran oferta de ocio y tiempo libre, si hemos aprendido a ocupar nuestro tiempo libre y aquello que nos gusta hacer en ese tiempo; en la adolescencia, nos entretendremos en ello también aunque en esa etapa hayan cambiado los intereses y apetezca más estar con los amigos pero, en el tiempo libre en casa, sabrán qué hacer, en qué entretenerse y que no sea sólo la tele o la consola. Tendrán sus hobbies, su deporte, su coro, su grupo de fe, su equipo... (grupos y entornos saludables que van a evitar que estén en otros lugares como el parque, el botellón, metidos en su ordenador todo el día....)

Respecto a los amigos, debemos hacer ver a los adolescentes, que nos importan, que los valoramos. Si ya en la infancia hemos dicho de traer los amigos a casa, en la adolescencia con mayor razón (¿una peli y unas pizzas en casa?, ¿una play?....) No para ser padres "guays" sino para conocer y controlar su entorno. Saber dónde se mueve.

Finalmente, recordar que compartir el ocio y tiempo en familia es importante porque:

- Nos permite conocer mejor a nuestros hijos: gustos, carácter pues nos mostramos tal y como somos en los momentos de diversión y relajación.
- Aumenta los lazos afectivos entre los miembros de la familia.
- Facilita aprender normas de educación y convivencia: es más fácil aprender jugando.
- Ayuda a aprender a educar el carácter y a regular las emociones. Saber perder. Controlar las rabietas, los enfados....
- Implica aprender a compartir, a ceder, a negociar, a llegar a consensos, a respetar....no solo con los amigos, también en casa. ¿Quién no recuerda cuando había que negociar lo que se veía en la televisión? Solo había un mando y una tele. También cuando buscamos puntos en común (pelis, deportes, hobbies...) Por eso, no fomentar la individualidad en casa (mi tele, mi Tablet...)
- Aumenta la autoestima cuando desarrollan sus destrezas, en cada uno de los juegos y actividades....
- Juntos es más fácil aprender a gestionar el ocio que solos.
- Aprendemos que el tiempo libre no solo implica gastar dinero.
- Finalmente en el ocio, descansamos y disfrutamos del amor y del calor de la familia: nos reímos, salen cualidades o gracias desconocidas...