



¿Por qué es importante el Ocio y Tiempo libre en Familia?

Vamos a centrarnos en tres aspectos relevantes que nos ofrece el ocio y tiempo libre en familia para el desarrollo integral de tus hijos.

- **Socialización:** Sobre todo en la etapa infantil es un aspecto muy relevante y de especial atención, ya que a través de juego tu hijo estimula sus habilidades de comunicación para relacionarse con los demás, aprende a compartir y cooperar, así como a ir interiorizando las normas tan necesarias para la convivencia familiar.
- **Aprendizaje:** El juego es una forma muy agradable y eficaz para adquirir nuevos conocimientos y aprendizajes. Si ofreces diferentes alternativas de ocio ayudarás a tu hijo a que ampliar sus intereses y motivaciones, este punto es muy importante de para su futuro, ya que estas alternativas y experiencias serán sus factores de protección de cara a la adolescencia.
- **Afianzar vínculos:** Según tu hijo va creciendo el vínculo familiar se va diluyendo si lo comparas con el vínculo que tiene tu hijo con sus amigos. Por eso, compartir actividades de ocio y tiempo libre con tu hijo te permitirá afianzar este vínculo familiar, y además podrás ser referente para enseñarle que en las relaciones humanas deben ser respetuosas, responsables y saludables. De este modo le ayudarás a no caer en consumos no deseables y en relaciones perjudiciales que tanto te preocupan como padre.

El ocio y tiempo libre en familia:

- Favorece el análisis y la reflexión personal acerca de cómo se ocupa el tiempo libre.
- Facilita propuestas de ocio saludables, alternativas al consumo de drogas.
- Fomenta la creación y/o utilización de espacios que ayuden a los adolescentes y jóvenes a encontrar formas gratificantes de utilización del tiempo libre.
- Incrementa la autoestima y autoconfianza.
- Facilita la autonomía personal y los procesos de toma de decisiones.
- Favorece la intercomunicación personal y la interacción grupal.
- Promueve el desarrollo de aficiones.
- Reduce la sensación de aburrimiento.