



**SERIE DOCUMENTOS: "ESCUELA DE PADRES"**

## Justificación

Podríamos definir el ocio como el tiempo dedicado a actividades gratificantes, elegidas libremente (con algunos matices que después veremos) y que no tienen un fin utilitario o terapéutico.

Este tiempo de disfrute, necesario para todos, pero especialmente para los niños, debe contribuir a su desarrollo integral. En este sentido, la escuela ya fija como objetivo una educación integral del niño y va más allá de las cuestiones puramente académicas (recreo, educación física, música, plástica, etc.). Sin embargo, la familia jugará un papel fundamental configurando una oferta de ocio que complemente esa labor.

El niño necesita divertirse (componente lúdico del ocio), moverse (actividad física), relacionarse (componente social) y, en muchos casos, desarrollar su sensibilidad artística (componente creativo). Atendiendo a estas necesidades, en los próximos apartados trataremos de ofrecer una breve justificación y algunas pautas para cada faceta del ocio.

Antes, nos detendremos brevemente en la planificación de la agenda de nuestros niños, ya que es un problema frecuente que los tiempos de ocio se vean invadidos por las obligaciones.



## ¿Cómo organizar la agenda?

Los niños necesitan desde muy temprano tener rutinas diarias a lo largo de la jornada, incluido el tiempo de ocio. En las etapas de infantil o primaria el tiempo de ocio debe entenderse como aquel que queda al restar la jornada escolar y sus obligaciones (deberes y estudio), la satisfacción de necesidades biológicas (comer, dormir, vestirse, asearse...) y

la colaboración en las tareas domésticas.

Los niños de la etapa de infantil no son plenamente conscientes en la elección de lo que quieren o no quieren, de lo que les viene bien o no. Son los padres quienes deben guiarles inicialmente, procurando educarles para que sepan aprovechar ese tiempo de forma activa, que se les dé variedad de opciones para descubrir posibles aficiones y desarrollar sus capacidades. A medida que crecen, los escolares adquirirán consciencia de lo que les interesa, naciendo en los últimos cursos de la etapa las aficiones.

A la hora de recomendar una agenda de ocio, no cabe duda de la dificultad del asunto en tanto que va a depender de la edad del niño, las circunstancias de cada familia, posibilidades económicas, estación del año o, incluso, la meteorología del día concreto. Por esta razón es muy difícil ofrecer una planificación exacta, pero sí unas pautas básicas:

- Realicen con sus hijos un cuadrante con la planificación semanal recogiendo las obligaciones (deberes y estudio), necesidades biológicas (comidas, aseo, sueño) y periodos de ocio.
- Asigne tiempos a cada una de las tareas (por ejemplo, una hora para los deberes de 16:00 a 17:00), pero consideren la agenda de manera flexible.

- Traten de respetar, siempre que sea posible, tres periodos de ocio a lo largo del día. Por ejemplo, el primero puede ser después de la comida hasta la hora de hacer los deberes. El segundo después de realizar los deberes y merendar. Y el tercero y último, después de la cena hasta la hora de acostarse.
- Distingan claramente las actividades extraescolares que encajan dentro del ocio y las que resultan “impuestas” al niño. Estas últimas deben ser consideradas obligaciones, no ocio.
- Los fines de semana, obviamente, se debe de disponer de más tiempos de ocio y pueden ser aprovechados para actividades difícilmente realizables entre semana.

Solamente a modo de ejemplo, recogemos a continuación un cuadro con una planificación semanal para un caso concreto de un niño de los últimos cursos de la etapa de educación primaria. Se muestran en color verde los momentos de ocio, en naranja los de satisfacción de necesidades biológicas y en rojo las obligaciones.

	<i>LUNES</i>	<i>MARTES</i>	<i>MIÉRCOLES</i>	<i>JUEVES</i>	<i>VIERNES</i>
<b>14:30</b>	<b>Comida</b>	<b>comida</b>	<b>comida</b>	<b>Comida</b>	<b>Comida</b>
<b>15:30</b>	<b>TV, dispositivos digitales</b>	<b>TV, dispositivos digitales</b>	<b>TV, dispositivos digitales</b>	<b>TV, dispositivos digitales</b>	<b>TV, dispositivos digitales</b>
<b>16:00</b>	<b>Deberes/1ª sesión de estudio o lectura</b>	<b>Deberes/1ª sesión de estudio o lectura</b>	<b>Deberes/1ª sesión de estudio o lectura</b>	<b>Deberes/1ª sesión de estudio o lectura</b>	<b>Deberes/1ª sesión de estudio o lectura</b>
<b>17:00</b>	<b>Merienda</b>	<b>Merienda</b>	<b>Merienda</b>	<b>Merienda</b>	<b>Merienda</b>
<b>17:30</b>	<b>Paseo y Juego libre con amigos o compañeros</b>	<b>Actividades extraescolares (música)</b>	<b>Paseo y Juego libre con amigos o compañeros</b>	<b>Actividades extraescolares (Inglés)</b>	<b>Actividades extraescolares (natación)</b>
<b>19:00</b>	<b>2ª sesión de estudio.</b>	<b>2ª sesión de estudio.</b>	<b>2ª sesión de estudio.</b>	<b>Juego libre o en familia</b>	<b>2ª sesión de estudio.</b>
<b>19:45</b>	<b>Juego libre o en familia</b>	<b>Juego libre o en familia</b>	<b>Juego libre o en familia</b>	<b>2ª sesión de estudio.</b>	<b>Juego libre o en familia</b>
<b>20:45</b>	<b>Aseo/Cena</b>	<b>Aseo/Cena</b>	<b>Aseo/Cena</b>	<b>Aseo/Cena</b>	<b>Aseo/Cena</b>
<b>21:30</b>	<b>Ocio relajante (lectura, TV, música...)</b>	<b>Ocio relajante (lectura, TV, música...)</b>	<b>Ocio relajante (lectura, TV, música...)</b>	<b>Ocio relajante (lectura, TV, música...)</b>	<b>Ocio relajante (lectura, TV, música...)</b>
<b>22:30</b>	<b>Dormir</b>	<b>Dormir</b>	<b>Dormir</b>	<b>Dormir</b>	<b>Dormir</b>

**Ejemplo de horario para un niño escolarizado en los últimos cursos de la etapa de Primaria (5º o 6º curso).**

Esos periodos de ocio pueden acoger un sinfín de actividades de lo más variado y, aunque en los próximos apartados realizaremos propuestas más detalladas, se apuntan a continuación algunas ideas generales.



Las actividades extraescolares (música, natación, pintura, patinaje...) podrían recomendarse para ocupar parte del tiempo fuera del horario lectivo escolar, siendo potencialmente beneficiosas por las siguientes características: son voluntarias, están estructuradas y organizadas, ajustadas a las distintas edades, permite la relación con los iguales, desarrolla habilidades y competencias y son seguras. Pero no debe

abusarse de ellas por dos razones, primero porque es fundamental para el niño el juego libre, ya sea individual o colectivo y, en segundo lugar, porque a veces en un intento de que tengan éxito en la vida, se propone demasiada oferta de actividad, provocando el estrés del niño.

El juego libre, gestionado por el propio niño, debe ocupar también una buena parte del ocio, sin el concurso de los padres. En los últimos años se aprecia que en los hogares adquiere un protagonismo excesivo el uso de los dispositivos digitales (uso de tableta, ordenador, videoconsola, mp3...), evitando la creatividad e imaginación en el tratamiento de los juguetes y relegando el juego colectivo a momentos testimoniales. El juego con estos dispositivos requiere el establecimiento de normas claras por los padres para su dosificación, así como un acompañamiento para que tales dispositivos se conviertan en herramientas educativas (juegos didácticos, información sobre temas de interés, talleres creativos...).

Resulta de igual importancia fijar tiempos diarios para mantener interacción alrededor de juegos en familia (juegos de mesa, lectura compartida...). En este sentido, podemos encontrar una gran variedad de juegos educativos para jugar en familia o con amigos que además de ser muy vistosos y entretenidos para los niños fomentan aspectos como la atención, concentración, control de la impulsividad, la memoria, habilidades matemáticas o lingüísticas...

Por otra parte, dado que los padres disponen de más tiempo para estar con sus hijos, el fin de semana se convierte en el momento más propicio para promover el desarrollo de actividades extraordinarias en familia que permitan descubrir nuevas experiencias y aficiones y desarrollar destrezas y capacidades. Son recomendables:

- Salidas y excursiones: conocer una ciudad o paraje, visitar museos, senderismo, parques temáticos...
- Actividades culturales: ir al cine o teatro, exposiciones, cuentacuentos, visitar la biblioteca para elegir libros o cuentos, participación en talleres o eventos lúdico-festivos.
- Actividades físico-deportivas: fútbol, baloncesto, atletismo, natación...

## El juego como parte imprescindible del ocio

El autor Pugmire-Stoy<sup>1</sup> define el juego como el acto que permite representar el mundo adulto, por una parte, y por la otra relacionar el mundo real con el mundo imaginario. Este acto evoluciona a partir de tres pasos: divertir, estimular la actividad e incidir en el desarrollo.

<sup>1</sup> <http://eljuegoenlaeducacioninicialuc.blogspot.com/2012/06/autores-que-definen-el-juego.html>

El derecho al juego está reconocido en la Declaración de los Derechos del Niño: "El niño deberá disfrutar plenamente de juegos y recreaciones; la sociedad y las autoridades públicas se esforzarán por promover el goce de este derecho".

Como vemos el juego es una actividad imprescindible no sólo como parte del ocio sino como parte del proceso evolutivo, ya que fomenta el desarrollo social de las personas, entre otras ventajas que a continuación enumeramos:

- Contribuye a cubrir las necesidades básicas de ejercicio físico, desarrollando así su psicomotricidad.
- Es un canal de expresión de sentimientos, positivos y negativos, ayudando al equilibrio emocional.
- Con los juegos de imitación está ensayando y ejercitándose para la vida de adulto.
- Cuando juega con otros niños y niñas se socializa y gesta sus futuras habilidades sociales.

Dicho esto, dejamos algunas recomendaciones para promover el juego como parte imprescindible del ocio diario:

- Dar la posibilidad de que, diariamente, los niños tengan un rato de juego libre, sólo o con amigos. El juego independiente ayudará a su experimentación con el mundo y el juego con iguales contribuirá al desarrollo de una conducta social positiva, a la vez que refuerza la identidad personal y la autoestima.
- Será muy beneficioso que los padres compartan con sus hijos parte de ese tiempo de juego, esto reforzará su comunicación y su confianza.
- Respetar las preferencias de juego de cada niño evitando imponer un juego o actividad.
- Observar el comportamiento del niño en el juego para conocerlo mejor y saber qué le motiva más.

Enlazando con esto último, podemos distinguir distintos tipos de juego: el juego funcional, de construcción, el juego simbólico, el de reglas... Aunque hoy día nos encontramos con un adversario muy fuerte que limita el tiempo de todo este tipo de juegos, y es que, con la aparición de las nuevas tecnologías, el uso de distintos tipos de dispositivos (móvil, tableta, consola, televisión...) ocupa gran parte del tiempo de juego de los niños y niñas.

Los efectos de la exposición a las pantallas en el desarrollo intelectual y emocional de los más pequeños es un tema que preocupa a los padres, por lo que comentaremos algunas de las repercusiones del uso de las nuevas tecnologías desde la infancia:

- Provoca el aumento de la impaciencia y la reducción de la atención.
- Falta de autocontrol y bajo control de la frustración. A los niños les costará más controlar sus emociones.
- Aislamiento social. Nos encontramos con niños que valoran más el número de "amigos digitales" (aquellos que tiene en las redes sociales), que los de la vida real.



- Hábitos sedentarios.

No obstante, no todo son contraindicaciones, con las nuevas tecnologías tenemos a nuestra disposición gran cantidad de recursos educativos de gran valor para desarrollar habilidades como la creatividad y la capacidad de razonamiento, aumentan la autonomía de los alumnos a la hora de aprender y se mejoran las habilidades técnicas, preparándolos para desenvolverse con más soltura en un mundo cada vez más tecnológico.

## La actividad físico-deportiva

Según la OMS<sup>2</sup>, la actividad física ayuda a los niños al adecuado desarrollo del aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones), sistema cardiovascular (corazón y pulmones), sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos) y a mantener un peso corporal saludable.

La actividad física también se asocia a efectos psicológicos beneficiosos en los jóvenes, gracias a un mejor control de la ansiedad y la depresión.

Asimismo, puede contribuir al desarrollo social de los jóvenes, dándoles la oportunidad de expresarse y fomentando la autoconfianza, la interacción social y la integración. También se ha sugerido que los jóvenes activos pueden adoptar con más facilidad otros comportamientos saludables, como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y tienen mejor rendimiento escolar.

Siendo esto así, ofrecemos algunas pautas para incorporar la actividad física al ocio infantil:

- Se intentará que los niños practiquen una hora diaria de actividad física de intensidad moderada (siempre que no exista contraindicación médica). Teniendo en cuenta que los recreos del colegio son de 30 minutos diarios y que la educación física ocupa, aproximadamente, 2 horas y media semanales, restaría para completar la recomendación unas 2-3 horas dentro del ocio semanal.
- Siempre partiendo del respeto a las preferencias del niño y las posibilidades, es mejor la práctica de actividad física al aire libre que en sitios cerrados y en grupo mejor que en solitario (para fomentar la relación entre iguales).
- Aunque la actividad física no tiene por qué llevarse a cabo de forma reglamentada (club, escuela deportiva, etc.), la práctica de un deporte garantiza una rutina de ejercicio (entrenamientos, competición, etc.).
- También conviene incorporar el ejercicio físico como una rutina en el hogar. Por ejemplo, resulta muy beneficioso que el niño realice estiramientos o posturas de yoga en los minutos de descanso que hace durante el estudio.
- Algunas prácticas deportivas como la natación están ampliamente extendidas, ya que los padres consideran que aprender a nadar es imprescindible. Sin embargo, debe recordarse que,



<sup>2</sup> [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_young\\_people/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/)



si el niño no realiza la actividad por disfrute sino por “imposición”, debe ser considerado como parte del bloque de obligaciones, no como ocio.

- Por último, también en la actividad física es aconsejable predicar con el ejemplo, de modo que los niños observen en sus padres un estilo de vida que huya del sedentarismo. Cualquier ocasión debe ser buena para practicar ejercicio en familia (paseos en bicicleta, salidas al campo, etc.).

## La faceta creativa del ocio

Cuando pensamos en creatividad es común asociar el concepto con las artes plásticas. La creatividad no es sólo aplicable a la pintura o la música, entre otras. Estas serían más bien algunos de los productos de una personalidad creativa. Según Acuña<sup>3</sup>: *“La creatividad es una cualidad atribuida al comportamiento siempre y cuando éste o su producto presenten rasgos de originalidad”*.

También hay una creencia generalizada sobre que es un concepto que se tiene o no, es decir, uno es creativo o no lo es. Sin embargo, si bien es cierto que hay personas más creativas que otras, lo primero que habría que aclarar es que es una aptitud susceptible de ser desarrollada y también de ser inhibida. Por tanto, con la estimulación adecuada es una aptitud que puede favorecerse.

No es difícil darnos cuenta de que la mayoría de los niños son creativos si no nos empeñamos en lo contrario. Es decir, partimos de una muy buena base para favorecer aún más ese potencial y que llegue a traducirse en una herramienta eficaz para gestionar sus vidas, porque la creatividad es por encima de todo la capacidad de resolución de problemas y de innovación.

Para desarrollar esta capacidad, se deben tener en cuenta las siguientes consideraciones:

- Hay que ofrecerle un espacio y un tiempo en el que pueda expresarse de acuerdo a sus intereses, respetando y valorando sus ideas, lejos de los estereotipos. Nuestros niños de hoy disponen de muy poco de ese tiempo sin reloj.
- El juego debe ser lo menos dirigido posible y desde luego, lo menos interrumpido posible.
- No hay que infravalorar el valor del aburrimiento, es importante que un niño se aburra puesto que eso les obliga a pensar, a imaginar, a crear maneras para poder salir de ese estado de aburrimiento en el que se encuentran y que no les gusta.
- Exponerles a nuevas y diferentes experiencias, lugares, viajes y también incorporales en las tareas domésticas y cotidianas más sencillas. Todo suma y se adquieren nuevas habilidades y aprendizajes.

<sup>3</sup> <https://www.creatividad.cloud/definiciones-de-creatividad-y-algunos-secretos-para-empezar-a-desarrollarla/>

- Y por último, y posiblemente lo más importante para favorecer el desarrollo creativo en nuestros niños es ayudarles a no tener miedo a hacer el ridículo ni a cometer errores. Ambos inhiben enormemente la capacidad para crear.

La práctica de una actividad artística cuando el niño/a esté motivado por ella, es muy beneficioso para su creatividad y además nos proporciona una rutina que garantizará un aprendizaje muy valioso. Algunas de las actividades extraescolares que fomentan la creatividad son: el teatro, tocar un instrumento, el baile, las manualidades o la pintura. Pero también leer nos proporciona un gran entrenamiento en este aspecto. Lectura por entretenimiento, lectura por ocio, lectura por el simple hecho de informarse, cualquiera que sea la razón traerá beneficios a la hora de generar nuevas ideas.

Enseñar a los niños el amor por la lectura puede ser una tarea complicada. Ellos asocian los libros con las tareas escolares, por lo que realmente se hace difícil hacerles ver lo divertido de leer un libro. Por ello, es importante leer cuentos a los niños desde pequeños. Establecer una rutina de lectura, será fundamental para que se cree un hábito. Se puede utilizar la lectura de un cuento como el último rato de disfrute entre padres e hijos antes de dormir. Pero además es importante que los adultos también ejerzamos de modelo, es decir, que leamos y que los niños nos vean leer.

Leer ayuda a conocer, obtener información que al final desarrollará el pensamiento crítico, y nos proporciona muchas oportunidades para desarrollar la creatividad, con tareas como: dibujar los paisajes que se leen en un libro, usar a personajes de un cuento para escribir nuestra propia historia, representar papeles, inventar un final alternativo a un cuento...

## **Las relaciones sociales dentro del ocio**

En el tiempo dedicado al ocio, el niño debe saber entretenerse con juegos individuales, siendo cada vez más autónomo frente a los adultos. Sin embargo, las relaciones sociales con los otros a través del juego resultan de vital importancia en su desarrollo.

Cuando el niño de la etapa de infantil interacciona con otros niños de edades similares está desarrollando su propia identidad, está aprendiendo a utilizar el lenguaje que ha ido aprendiendo, se ve capaz de entender las emociones y sentimientos del otro y de ajustarse en la interacción. Estas habilidades le permiten interaccionar mejor con los compañeros y entender que hay conductas sociales permitidas y otras que no traen beneficios, así como la necesidad de regular sus emociones y resolver los conflictos de manera aceptable.

A medida que los niños maduran, ya en la etapa de primaria, estas habilidades de interacción se perfeccionan permitiendo al niño formar parte de grupos de amigos. Estas amistades le permiten crear un sentimiento de aceptación, de pertenencia al grupo, y desarrollar un autoconcepto positivo. Aprenden en el grupo a regirse por sus reglas y valores y a ayudarse entre ellos, así como compartir problemas y confidencias. Es conocido que el niño que se mantiene aislado o tiene dificultad para establecer relaciones adecuadas con los compañeros suele tener dificultades de ajuste en la escuela, problemas de autoestima y de adaptación social.

Por estas razones, conviene que, complementando la acción de la escuela en este ámbito, la familia desarrolle en el tiempo de ocio actividades gratificantes que permitan el contacto con sus iguales. Se exponen a continuación algunas pautas:

- Los niños en la etapa de Educación Infantil (3-6 años) sienten necesidad de estar con otros niños, preferentemente del mismo sexo, de juntarse con ellos y observar lo que hacen. Conviene que los padres fijen rutinas diarias para que su hijo/a pueda relacionarse a través del juego colectivo en parques, jardines, zonas de recreo, pistas deportivas... La apertura al exterior de los padres y su interacción con otros proporciona un ejemplo para el niño de indudable valor y ofrece un panorama de normalidad en la interacción, generando en él sentimientos de confianza hacia los demás.



Una vez que empieza el niño a disfrutar de la compañía de los otros, es importante reforzar el valor de los amigos. Pregúnteles por ellos y haga el esfuerzo para que acudan a cumpleaños y actividades extraescolares que resulten de su interés y puedan encontrarse con compañeros de clase y amigos.

Los padres deben cuidar la forma en que hablan entre ellos y con el niño, conviene ofrecer un modelo adecuado de comunicación, gestión de emociones y resolución de conflictos de un modo adecuado desde una edad temprana.

Los niños deben afrontar los conflictos con los otros de forma independiente, sin intervención directa del adulto; si son los padres los que resuelven la dificultad, los niños no adquirirán la autonomía necesaria y tendrán más problemas de adaptación social posteriormente. Sería pertinente la mediación de los padres cuando el conflicto genere un riesgo físico para el niño o no sea capaz de resolverlo convenientemente, pero siempre después de haberlo intentado el niño.

- Durante la etapa de Primaria (6-12 años) los niños comienzan a formar grupos cada vez más estables y elaborar sus propias normas de aceptación o rechazo dentro del grupo. A medida que acerca el final de la etapa adquiere más importancia el grupo de amistades y se comparten más las preocupaciones y problemas, a la vez que se hacen más independientes de los padres.

A esta edad los padres deben promover que sus hijos accedan a zonas de juego, pistas deportivas o a lugares donde se desarrollan actividades extraescolares para que puedan interactuar con los compañeros. Es una etapa en la que los padres pueden tener el complejo de taxistas.

Si su hijo experimenta problemas con sus amigos puede ofrecerle ejemplos de su propia experiencia y orientarle sobre posibles consecuencias en sus decisiones, pero evite hacer juicios de valor sobre sus amigos. Permita a su hijo que defienda sus propios derechos, tomen sus decisiones y resuelva sus conflictos personales.

Por último, como se advirtió anteriormente, es importante que los juegos a través de dispositivos electrónicos (videoconsolas, televisión, tableta, móviles...) se dosifiquen para

evitar reducir los tiempos para relacionarse con sus amigos, en todo caso que sea una excusa para estar con ellos.

## La singularidad de la zona rural

Pueblos que se quedan sin niños, escuelas cerradas, servicios de transporte y sanitarios con atención una o dos veces semanales, habitantes cada vez más envejecidos, pequeñas empresas familiares cuyos beneficios son de subsistencia... son peculiaridades del entorno rural que hacen que el desarrollo económico, cultural y social sea más limitado o, cuanto menos, diferente.

A pesar de ello, las posibilidades y beneficios de la vida en el medio rural y para la realización de actividades de ocio son innegables: promueven valores de una vida más cercana a la naturaleza y también se obtiene un mayor conocimiento de una vida comunitaria y social, de tareas propias, donde las raíces y costumbres son un fuerte cultural.

Quizá con el intento de frenar un tanto la despoblación, desde algunas administraciones locales se están dotando a los pueblos de parques, zonas verdes de recreo, pabellones y pistas deportivas que, en muchos casos, terminan sin uso ni mantenimiento. Pero también son lugares de reunión con los amigos, fuera del colegio para hablar, compartir juegos y actividades.

Las actividades de ocio y tiempo libre se deben integrar dentro de la dinámica diaria de la familia. En la zona rural este ocio suele tener algunas limitaciones con respecto a los entornos urbanos:

- Los padres dependen de unas tareas agrícolas y ganaderas que casi nunca tienen unos horarios concretos. Aun así, es importante que los niños observen en sus padres un estilo de vida que incluya tiempos para tareas de descanso y ocio, además del trabajo. Los padres deben establecer momentos concretos de disfrute para estar con sus hijos, compartiendo actividades e intereses.
- Menor oferta de actividades extraescolares que obliga a desplazarse a localidades próximas de mayor población. Sin embargo, esto no siempre es posible (distancia, falta de medio de transporte, etc.) y, cuando lo es, el trayecto supone una carga extra para la agenda que debe considerarse.
- Menos niños y de edades más dispares para relacionarse, jugar, etc. A veces los propios hermanos y, cuando no, los padres y otros familiares se ven obligados a rejuvenecer para convertirse en compañeros de juego.



A pesar de estas limitaciones, en los contextos rurales, las familias también pueden fomentar en el niño el juego libre, individual o en familia, después de comer, antes de ir a la cama; son momentos ideales para actividades como la lectura, hacer manualidades, escuchar música, juegos de mesa, etc. También es conveniente que el niño practique, al menos, una hora de actividad física o deportiva al aire libre y, a ser posible, en grupo (jugar al fútbol con los amigos, pasear en bici, hacer una ruta por el campo...).



En caso de no ofrecer suficientes opciones de ocio, es fácil que el niño caiga en un uso excesivo de tecnologías como la TV, videoconsola, móvil... para pasar esos tiempos sin mayor actividad. Los instrumentos que en un primer momento se diseñaron para acercar a las personas pueden llevar a aislarlos definitivamente. Por eso, tanto en zonas urbanas como rurales, es necesario que los padres controlen el tiempo que sus hijos pasan delante de las pantallas.

Como ya se ha indicado en apartados previos, se pueden dedicar los fines de semana a actividades que son más difíciles durante la semana y para las que hay que acceder a zonas urbanas: ir al cine, visitar una exposición, hacer labores sociales, etc.

Por último, hay que animar a las familias a que, en colaboración con las entidades locales o por medio de asociaciones (AMPAs, por ejemplo), promuevan una política cultural rural para que los niños y jóvenes tengan opciones de desarrollar sus capacidades. En este sentido, es importante intentar dar continuidad durante todo el curso a programas y talleres de ocio que algunos municipios planifican durante el verano. Realmente, durante el periodo invernal es cuando los niños están más aislados y se hacen más necesarias estas iniciativas.

## Reflexiones finales: hacia una propuesta de ocio saludable

Para terminar, proponemos un ejercicio de reflexión a las familias que les permita, considerando todo lo anterior, crear un plan de ocio para sus hijos en el que prime el disfrute y el respeto a sus intereses dentro de una oferta equilibrada de alternativas saludables y adecuadas para cada familia.

Hay que evitar que nuestros deseos bienintencionados como padres por cubrir todas las necesidades formativas (idioma, música, deporte, etc.) de los niños terminen por colapsar sus agendas, llevándose por delante el derecho al disfrute del ocio y, en consecuencia, el derecho a una infancia feliz.

### RECURSOS INTERESANTES (BIBLIOGRAFÍA / WEBS)

- \* MONTESINOS BARRIOS, R. (2014): *Cómo promover hábitos saludables y el desarrollo socioeducativo en niños y niñas a través del ocio y el tiempo libre. Guía para las familias*. Madrid: CEAPA (disponible en web).
- \* <https://www.educa.jcyl.es/alumnado/es/juega-aprende> (Web de la Consejería de Educación de Castilla y León, con juegos educativos).
- \* [https://www.educa.jcyl.es/infantil/es?locale=es\\_ES](https://www.educa.jcyl.es/infantil/es?locale=es_ES) (Web de la Consejería de Educación de Castilla y León; escritorio de E. Infantil, cuentos, actividades de refuerzo de números y lectura, etc.).
- \* [https://www.educa.jcyl.es/primaria/es?locale=es\\_ES](https://www.educa.jcyl.es/primaria/es?locale=es_ES) (Web de la Consejería de Educación de Castilla y León; escritorio del alumno de Primaria, con actividades de refuerzo, recomendaciones de uso de TIC, etc.).
- \* <https://www.elhadadepapel.com/> (web con manualidades para niños usando diferentes materiales).
- \* <https://www.aulaplaneta.com/2014/01/23/en-familia/ideas-y-recursos-on-line-para-fomentar-la-creatividad-de-tu-hijo/> (AulaPlaneta. Algunos recursos web para fomentar la creatividad).
- \* <https://psicologiainfantilyeducacionnatural.wordpress.com/2015/11/01/la-importancia-del-juego-libre/> (artículo sobre la importancia del juego libre).
- \* <https://www.20minutos.es/noticia/3536787/0/alvaro-bilbao-pantallas-nuevas-tecnologias-menores/> (el efecto de las pantallas en los niños).
- \* <https://psicologiainfantilyeducacionnatural.wordpress.com/2015/11/01/la-importancia-del-juego-libre/>