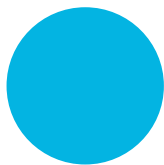




EDUCAR EN UN OCIO SALUDABLE AYUDA A PREVENIR LAS ADICCIONES

INSTITUTO DE ADICCIONES DE MADRID SALUD



¿De qué estamos hablando?

Hoy todos sabemos lo importante que es el juego en los niños y niñas para su desarrollo cognitivo y social. El sistema educativo, consciente de ello, ha incorporado el juego como una herramienta educativa y pedagógica. Jugar también está asociado a la diversión y al tiempo libre. En la vida familiar el juego se vincula a espacios de tiempo libre, a momentos en los que no tienen que hacer deberes, ni participar en actividades extraescolares ni ninguna otra obligación.

Asimismo, hay voces expertas que señalan que el tiempo libre se divide en dos parcelas:

- Un “tiempo libre” en el que se realizan actividades que necesitamos en nuestra vida personal, como la alimentación, la higiene, el descanso, la limpieza y el orden de nuestro espacio, etc., y
- Un “tiempo libre” dedicado a disfrutar del ocio, un tiempo dedicado a la diversión, en el que se realizan actividades lúdicas y de esparcimiento.

Desde edades tempranas se aprende a diferenciar esos dos momentos dentro del tiempo libre y a vivir en ellos. Al principio, la diferenciación la pauta la familia: “ahora que ya has terminado de comer, puedes jugar” o “cuando termines tus deberes puedes coger la play, etc.”. Progresivamente van aprendiendo a autorregular estos dos momentos, aunque siguen necesitando ayuda para conseguirlo adecuadamente.

A medida que van creciendo, se hacen mayores y entran en la adolescencia, quieren gestionar su tiempo libre, y les molesta que se les cuestione y supervise en el modo de organizarse. Además, su tiempo de ocio comienzan a compartirlo con los sus iguales y acuden a nuevos espacios para disfrutarlo: parques, instalaciones deportivas, centros comerciales, discotecas, etc. Tienen la necesidad de conocer nuevos entornos, vivir nuevas experiencias y sus amistades se convierten en la compañía ideales para ello.

El tiempo libre y el tiempo de ocio es también un tiempo de preocupación para las madres y padres: a veces se sufre con su autogestión, sus salidas, con no saber qué hacen y por este motivo es importante prepararse.

La gestión del tiempo y la adolescencia

Durante la adolescencia, con los cambios cerebrales, se altera su ritmo de sueño y eso, tiene consecuencias en su vida diaria. Tardan más en dormir y por tanto en despertar, se vuelven irritables por la mañana y les cuesta más activarse. Tener esto en cuenta, nos ayudará a entender por qué se entretienen por la noche y tardan en acostarse y por qué por las mañanas se les pegan las sábanas.

Debemos contarles sus cambios en el sueño para que los comprendan y así ayudarles a regularlo y puedan aprender a organizar sus tiempos de otra manera.

Es un momento difícil porque tienen que empezar a organizarse con su tiempo libre, distribuirlo y asignarlo a actividades y tareas, reclaman su autonomía porque “saben hacerlo” pero muestran muchas dificultades para llevarlo a cabo de manera eficaz. En esta situación la familia oscila entre ejercer la supervisión como en etapas anteriores y la necesidad de fortalecer su autonomía y “dejarles hacer”. Esa dicotomía en la que nos encontramos nos puede generar angustia, máxime cuando comprobamos que al “dejarles hacer” en muchas ocasiones no lo hacen, pero se enfadan cuando se lo recordamos.



La adolescencia es un periodo en que tienen que aprender a organizar su tiempo, pero tienen un sentido del tiempo distinto al de las personas adultas, ellos viven en *un presente continuo* y tienden a dilatarlo, por eso su “ahora lo hago” es diferente con nuestro “ahora”, no sienten prisa, su ahora parece ir más lento que el nuestro y eso nos dificulta la comunicación. Esa percepción dilatada del tiempo les afecta a la hora de organizarse con sus tareas, creen que les va a dar tiempo a hacerlas y por eso se sorprenden cuando no llegan. Desde la perspectiva adulta, sin embargo, lo percibimos como que todo lo dejan para el último minuto y eso nos desespera.

Además de la singular percepción del tiempo que tienen los adolescentes, también son proclives en este periodo a la distracción y al ensimismamiento, lo que les dificulta en la gestión de su tiempo y de sus tareas.

A esto hay que añadirle que comienzan a salir con sus iguales sin nuestro acompañamiento, lo que implica la gestión de horarios para ello. Estar con sus amistades se vuelve tan importante que cualquier tiempo asignado les resulta corto y comienzan las presiones para obtener más horas de “libertad”. Es un momento de muchas dudas. Tenemos que concederles tiempo de salida, pero nunca se tiene la seguridad de cuánto tiempo es el idóneo y cuál es la hora más oportuna para que vuelvan a casa. Es un periodo en el que es inevitable “el tira y afloja” hasta que vamos comprobando como lo van gestionando.

Tecnologías y el tiempo libre

Hoy la revolución tecnológica ha inundado nuestras vidas de pantallas y a cualquier edad, estamos desbordados con ellas. Es importante regular su uso cotidiano y poner límite a lo que compartimos, para que las usamos y cuánto tiempo le dedicamos a ello.

Si en la adolescencia gestionar el tiempo es difícil, el uso de las tecnologías puede dificultarlo, convirtiéndose en un elemento distractor que no favorece su autoorganización, que dificulta aún más el control y la regulación del ciclo del sueño (como ya hemos visto, tan importante en esta etapa del desarrollo). Tenemos que ayudarles para que sean capaces de hacer un uso controlado y seguro de las aplicaciones y dispositivos.

El alcohol y otras sustancias psicoactivas en el tiempo de ocio

Otra de las grandes preocupaciones cuando nuestras hijas y nuestros hijos adolescentes comienzan a salir, es la posibilidad de que consuman alcohol y/u otro tipo de sustancias.

Es una preocupación real ya que el consumo de alcohol está asociado a la diversión y muchos adolescentes la viven de esta manera. Existe una idea generalizada que nos lleva a creer que es “lo único que hacen cuando quedan para salir” o que piensan que beber es lo que tienen que hacer: “*por qué es lo que hace todo el mundo*”.

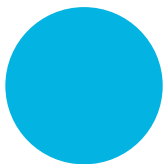
Ya se trate de alcohol y otras sustancias no debemos olvidar que entraña riesgos importantes asociados a la falta de madurez cerebral en esta etapa y a los posibles retrasos en el desarrollo madurativo.

Tenemos que tratar estos temas y sensibilizarles sobre sus riesgos.

¿Cómo lo ven nuestras hijas y nuestros hijos?

La adolescencia y el tiempo libre significan libertad, implica poder sentirse mayor y con autonomía para vivir experiencias.





En este periodo, en el que la adolescencia comienza a dar sus primeros pasos al margen de la familia, la palabra clave es: “confianza”.

Ellos reclaman nuestra confianza para hacer las cosas a su manera, para vestirse como quieren, para organizar su tiempo, para llegar a casa a una hora. Sienten, en muchas ocasiones, que no les damos confianza, y que somos incapaces de ponernos en su lugar.

El tiempo de ocio es su tiempo para la experimentación de muchas cosas: relaciones sociales, ser vistos, ligar, charlar, descubrir, etc. Es un momento en el que se miden y se comparan como modo de aprendizaje y eso de integrarse para algunas personas es más fácil que para otras. No olvidemos que están en un periodo de cambios y por tanto de inestabilidad, lo que hace que a veces, sientan también extrañeza incluso con sus iguales: “hay veces que no me atrevo a hablar porque no quiero que piensen que tengo ideas raras”; “veo que ellos o ellas se lo pasan bien y sin embargo, yo no”; “parece que hablan de cosas que a mí me aburren”

Están en plena contradicción y para sentirse integrados, suelen hacer lo que la mayoría hace, aunque a ellos no les guste. La razón fundamental es que todavía no han encontrado su sitio y frente al vacío que esto les genera, se acoplan a los hábitos del grupo.

Además, en este periodo, sus experiencias no las quieren compartir con la familia y si nos enteramos de algo inadecuado sobre algún igual como por ejemplo que fuma porros, nuestra alarma se enciende con respecto a la influencia de las malas compañías y sin embargo, reclaman que el hecho de que su amigo o amiga consuma porros, no le hace mala persona y sobre todo, que eso no implica que ellos los consuman.

Tienden a “evitar contarnos” todo aquello que intuyen que puede no gustarnos para que no lo critiquemos, pero en su conciencia están presentes los valores que les hemos transmitido. Se debaten entre lo aprendido como bueno o malo y lo que experimentan como bueno o malo.

Por otro lado, con relación a la gestión y organización de su tiempo, sienten acoso, les resultamos pelmas e insistentes. Algo que les provoca mucha frustración porque no quieren que estemos encima con el orden de la habitación, con el tiempo que dedican al estudio o con el tiempo que se dedican para arreglarse en el baño.

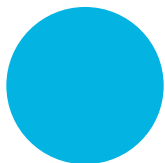
No son conscientes de su percepción dilatada del tiempo y de que tienden a dejar todo para el último momento, por lo que nos viven como perseguidores o perseguidoras. Por eso, también en esto, nos reclaman confianza, aunque a veces lo hagan desde el enfado y de manera defensiva.

Es un periodo difícil para padres y madres. Tenemos que darles más margen de libertad, pero seguimos viendo al nene que fueron y sin querer los tratamos como entonces. Nos cuesta ver y tolerar las dificultades que tienen para organizarse, aunque estén aprendiéndolo y nuestra manera de reaccionar no siempre es buena. Unas veces, para no enfadarnos lo hacemos en su lugar y otras les perseguimos hasta que lo hacen... pero tenemos que aprender a contenernos para que vayan asumiendo el ejercicio responsable de su autonomía y libertad.

¿Qué podemos hacer como madres y padres?

La gestión del ocio y del tiempo libre afecta a toda la familia y como figuras parentales, somos un modelo para nuestras hijas e hijos. Cuanta más diversidad de actividades de ocio hagamos durante la infancia, más oportunidades les abrimos para su futuro. Si tenemos una pasión que nos haga felices, sentirán la necesidad de vivir algo similar y buscarán aquello que les ilusione.





El ocio y el tiempo libre, es un tiempo personal, un espacio para el autoconocimiento y para aprender “a no hacer nada”, un proceso muy importante porque nos posibilita ir aprendiendo a convivir cada persona consigo misma.

El aburrimiento es un sentimiento muy útil, porque de ese estado surge la capacidad de contemplación y la creatividad. Sin embargo, la sociedad en la que vivimos nos invita a pensar que tenemos que “estar siempre entretenidos o entretenidas”, “siempre “haciendo cosas” y evitando el aburrimiento tanto por nuestra parte como en relación con nuestras hijas o hijos.

En esta etapa, nuestro papel será ayudarles a que aprendan a gestionar su tiempo, ya que es una de sus principales dificultades y explicarles que es importante regular sus ritmos del sueño que en ese momento también están cambiando. Tenemos que ayudarles a planificar sus actividades y compartir con ellos la diversidad de opciones y oportunidades existente.

1.- Organización del tiempo.

Los padres y madres deben permitir que sus adolescentes aprendan a organizar su propio tiempo. Debemos enseñarles para que aprendan a autorregularse.

Otro de los aspectos que preocupan y que nos llevan a enfrentamientos con adolescentes es la **planificación de su tiempo de estudio**. Es importante que les ayudemos a que aprendan a planificar el tiempo de estudio

El aprendizaje de la gestión del tiempo no es inmediato, por ello no te frustres si al principio les cuesta, ya que forma parte de la etapa que están viviendo. Date y dales un plazo para el aprendizaje y luego revisa con los avances que van teniendo.

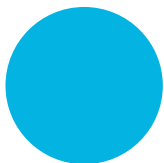
2.- Enséñales a usar las tecnologías

Aquí tienes unos consejos para el uso de las tecnologías con tus hijas/hijos

- Enseña a tus hijas e hijos adolescentes las aplicaciones que son más útiles y divertidas. Comparte con ellos los contenidos que les parecen interesantes o divertidos. Internet es una buenísima excusa para escuchar sus ideas y opiniones y poder transmitir nuestro punto de vista.
- Comunícate con ellos y evita el aislamiento que producen las pantallas
- Promueve que las pantallas se usen en espacios compartidos, podrás observar cuándo se conectan y que hacen.
- Invita a los amigos de tus hijas/hijos a jugar en casa puede ser una buena forma de conocer mejor a sus amigos y saber cómo se relacionan.
- Educa en el uso de internet como fuente de información y formación y que sirva para comunicarnos y reflexionar sobre ello.
- Acota los tiempos de uso y pon limitadores
- Habla de Internet con ellos y fomenta el espíritu crítico a la hora de utilizarlo.
-

Es importante que entendamos que cuando nuestras hijas y nuestros hijos viven centrados en las tecnologías y abandonan sus actividades y responsabilidades cotidianas, están haciendo un uso





inadecuado, que muchas veces, es la manifestación de un malestar emocional sobre el que debemos indagar.

3.- Educación para el ocio

No existen fórmulas ni recetas para la educación para el ocio, ya que las actividades de ocio vienen determinadas por los intereses individuales y familiares. Lo importante es tener claro que la educación para el ocio es imprescindible y que, en nuestro papel como madres y padres, debemos ayudarles a descubrir la amplia gama de posibilidades que implica ese tiempo personal, ayudarles a encontrar sus aficiones y a que reconozcan las diferentes oportunidades que la vida les ofrece. Nuestro objetivo debe ser darles herramientas para que puedan elegir actividades de ocio más allá de aquellos modelos asociados a la cultura del consumo.

Para ello, ten en cuenta los siguientes aspectos:

- Conoce sus gustos y aficiones, poténalos e incluso practica con ellos y ellas sus aficiones.
- Fomenta el descubrimiento de “lo que les puede gustar”.
- Promueve el desarrollo de aficiones.
- Sugiere actividades de ocio acordes a su edad.
- Favorece los momentos de ocio familiar, que fomenten la convivencia, la afectividad y las experiencias conjuntas.
- Escucha y ten en cuenta la propuesta de actividades que tus hijas e hijos hagan.
- Negocia actividades que sean del agrado de todo el mundo y acordes con su momento evolutivo
- Invita a sus amistades a que realicen actividades con la familia.
- Haz que esas actividades sean agradables, creando un clima adecuado y con actitud positiva, favoreciendo que se repitan.
- Valora las opciones elegidas y no hagas críticas a las actividades que elijan. Respeta su individualidad.
- Favorece la variabilidad de las actividades.

Poner en práctica estas pautas no es tarea fácil, recuerda que en algunos momentos habrá que negociar para buscar soluciones conjuntas a los intereses de cada uno.

Recuerda que...

- *La adolescencia se caracteriza por cambios cerebrales que alteran los ritmos del sueño y de la gestión del tiempo, debemos ayudarles para que aprendan a organizarse mejor.*
- *Asignarles responsabilidades, les ayuda a crecer y madurar. Procura no hacer tú, las tareas que les has encomendado, de esa forma no les enseñas a ser responsables.*
- *El aburrimiento favorece la creatividad, enséñales también a aburrirse para que descubran las oportunidades que les pueda generar.*
- *Ayúdales a descubrir sus aficiones, cuanta más diversidad tengan, menos expuestos estarán a un ocio asociado a conductas de riesgo.*

¡Podemos ayudarte!



 **¿Eres madre, padre o tutor/a y tienes dudas o sospechas de que tu hijo o hija pueda tener problemas con el **consumo de drogas**, el **abuso de pantallas** o el **juego de azar**?**

¡CONTACTA CON EL SERVICIO DE ORIENTACIÓN FAMILIAR!

  699 480 480 (L-V 10:00-20:00)
 91 480 00 80 (L-V 10:00-20:00)
 prevencionadicciones@madrid.es