

Ideas para compartir el tiempo de ocio en familia

UNA GUÍA PRÁCTICA

Elizabeth Cañas Pardo
Estefanía Estévez López
Esther Gargallo Redón
Teresa I. Jiménez Gutiérrez
Lucía Liédana de la Riva



Ideas para compartir el tiempo de ocio en familia

UNA GUÍA PRÁCTICA

Elizabeth Cañas Pardo
Estefanía Estévez López
Esther Gargallo Redón
Teresa I. Jiménez Gutiérrez
Lucía Liédana de la Riva (*)

(*) Las autoras se referencian por orden alfabético del primer apellido.



1ª edición: 2012 – Financiada por el Ministerio de Sanidad,
Servicios Sociales e Igualdad

2ª edición revisada y ampliada: 2022

© De esta edición Acción Familiar

© De las autoras

Diseño y maquetación: Beatriz García Blasco

Actualización y ampliación financiada por:



ISBN: 978-84-09-30258-1

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Para cualquier cita se debe indicar procedencia.

© Acción Familiar

Príncipe de Vergara, 128

Esc. Dcha. 1º (Entreplanta)

28002 Madrid

www.accionfamiliar.org

accionfamiliar

índice

Capítulo uno

Introducción al Ocio Familiar..... 7

Ocio y desarrollo humano
Ocio, salud y prevención
Sentido del ocio en la familia
Ocio en familia y prevención

Capítulo dos

Descripción y uso de la guía..... 23

¿Para qué sirve esta guía?
¿Para quién está pensada?
¿Cómo se puede utilizar?
¿Cómo está estructurada?

Capítulo tres

Recursos de ocio en familia..... 28

Bloque I: Primeros años

Introducción 30

Características del periodo evolutivo
Desarrollo del vínculo
Juego y tiempo compartido en los primeros años

Actividades 41

1. Área sensorial y motriz
2. Área física y corporal
3. Área emocional y afectiva
4. Área del lenguaje
5. Área social
6. Área de la creatividad y la imaginación

Bloque II: Infancia

Introducción 69

Características del periodo evolutivo
La tarea principal: socializar
El ocio en la infancia

Actividades 81

1. Jugando a ser horticultores/as
2. Compartir la cocina
3. Al aire libre
4. Rincón de reciclaje
5. Juegos de mesa
6. El diario interactivo
7. Nuestros orígenes

Bloque III: Adolescencia

Introducción 105

Características del periodo evolutivo
El pilar de la comunicación
El ocio (digital) en la adolescencia

Actividades 119

1. Un primer análisis
2. ¿Nos conocemos?
3. ¿Y tú qué opinas?
4. El pasado y el futuro
5. Resolviendo dilemas
6. Club de cine
7. Leer y hablar
8. Unas letras para ti
9. Aprendiendo de la información de la red
10. Creando un perfil digital

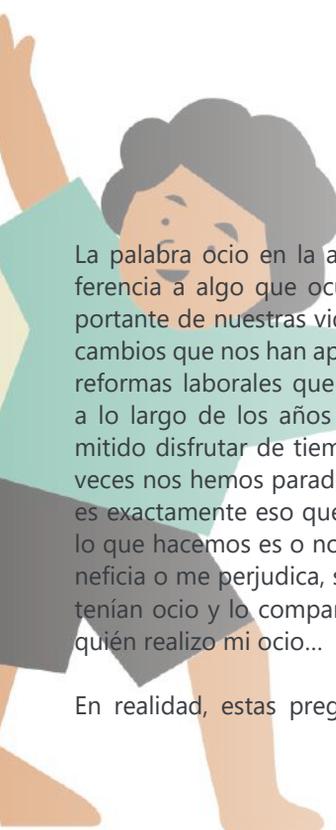
Bibliografía y sitios de internet.... 165





Capítulo 1

Introducción al ocio familiar

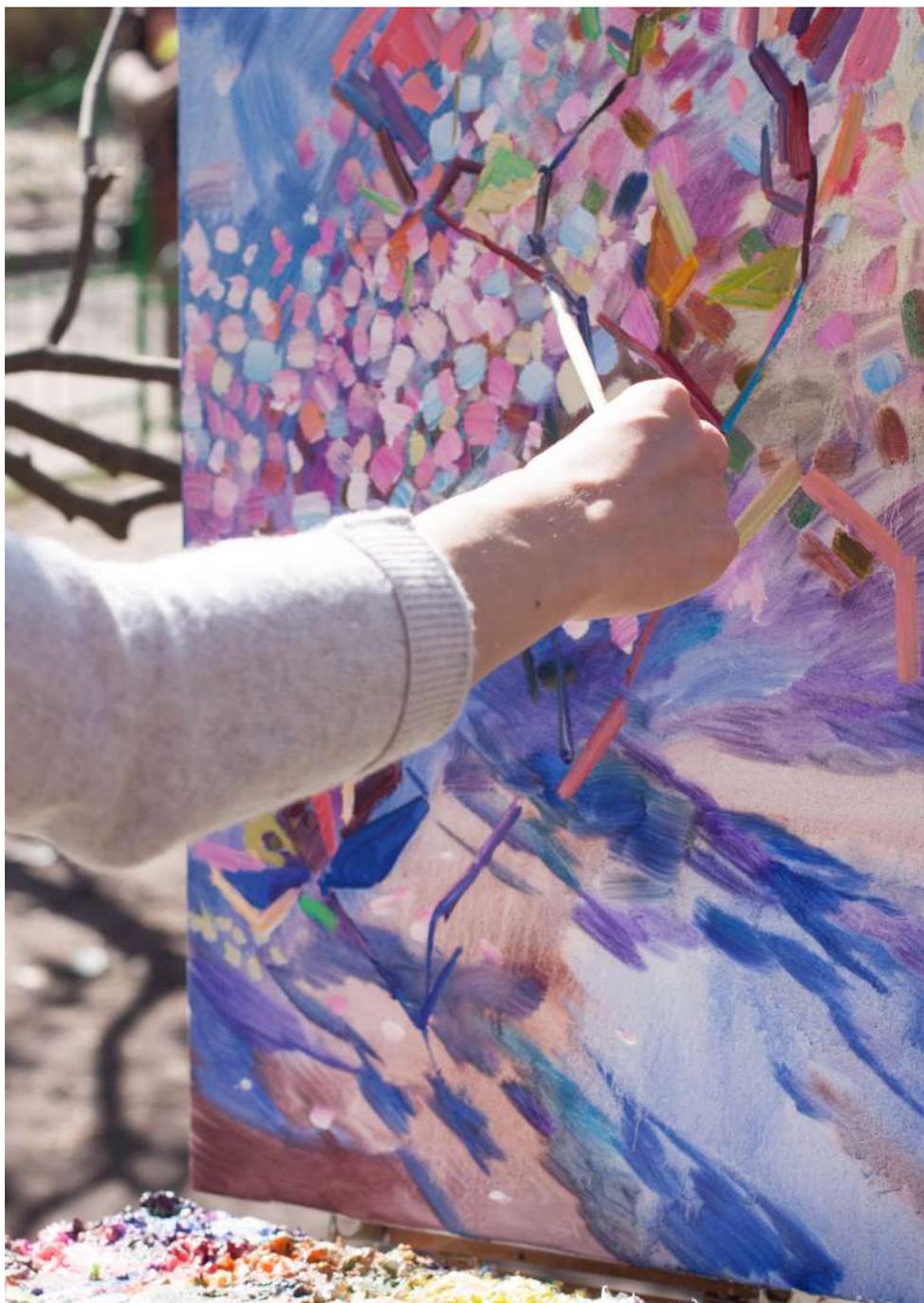


La palabra ocio en la actualidad hace referencia a algo que ocupa una parte importante de nuestras vidas. Pese a que los cambios que nos han aportado las diversas reformas laborales que se han producido a lo largo de los años que nos han permitido disfrutar de tiempo de ocio, pocas veces nos hemos parado a reflexionar qué es exactamente eso que llamamos ocio, si lo que hacemos es o no es ocio, si me beneficia o me perjudica, si mis progenitores tenían ocio y lo compartían conmigo, con quién realizo mi ocio...

En realidad, estas preguntas no son im-

prescindibles para disfrutar de la vida, pero quizás nos ayuden a reflexionar sobre el tema y nos permitan encontrar beneficios y oportunidades nuevas para nuestras vidas.

El objetivo principal que perseguimos con esta guía práctica dirigida a familias es maximizar la calidad de las relaciones entre sus integrantes. Sin embargo, antes de adentrarnos en una guía de ocio dirigido a familias resulta interesante dedicar unos párrafos a conocer qué se entiende por ocio, cuáles son sus beneficios y desde qué perspectiva proponemos esta guía.



Ocio y desarrollo humano

Es evidente que el concepto de ocio y su significado han variado considerablemente, no solo a lo largo de la historia, sino también entre culturas. En nuestra cultura se ha señalado la revolución industrial y la regulación del trabajo en un horario laboral como el momento en el que nace la idea de un tiempo reservado para el trabajo y otro para actividades no relacionadas con el mismo. Sin embargo, en épocas históricas previas, **el tiempo de ocio quedaba reservado a los grupos sociales más exclusivos** que eran los únicos que podían disfrutar de un tiempo placentero y exento de la necesidad de trabajo. La palabra castellana ocio deriva del vocablo latino otium, que significa reposo. Ya la civilización griega, en boca de Aristóteles, contemplaba un tiempo fuera del trabajo que se debía dedicar a la reflexión y al ejercicio de la capacidad especulativa con el fin de alcanzar la auténtica felicidad.

La concepción griega del ocio se asemeja mucho a la perspectiva psicológica más actual, que lo considera, además de una forma de pasatiempo, disfrute o descanso, el medio esencial para desarrollo humano, al

relacionarlo también con la autorrealización, la expresión corporal y el encuentro entre las personas. Además, la definición aportada por las corrientes más humanistas destaca que el ocio es una vivencia placentera en sí misma y deseada, y a su vez elegida libremente para lo que se debe disponer de ese tiempo libre y tener la autonomía para gestionarlo. Finalmente, las corrientes sociológicas han destacado que el ocio también es un espacio de socialización puesto que **implica relacionarse con otras personas, comunicarse y, en suma, aprender en esa relación.**

Todas estas miradas sobre el ocio están ampliamente reconocidas en la sociedad actual. Concebimos el ocio como una dimensión fundamental del ser humano, hasta el punto de ser considerado como un derecho fundamental recogido en la Declaración Universal de los Derechos Humanos (art. 24). En nuestro país, además, es un derecho protegido por la Constitución (art. 43, 1). Como vemos, si el ocio es considerado un derecho es porque **su práctica implica beneficios relevantes** para nuestro desarrollo como seres huma-



Características del Ocio

1. Uso del tiempo libre
2. Libertad de elección
3. Experiencia placentera y deseada
4. Descanso
5. Autorrealización
6. Expresión corporal
7. Encuentro social
8. Aprendizaje



nos. Veamos cuáles son esos potenciales beneficios.

El ocio es la **experiencia de ocupar de manera placentera el tiempo libre**, es decir, el tiempo del que dispone la persona cuando no está ocupado en cumplir las obligaciones propias de un rol social como el laboral o de las necesidades vitales básicas como el mantenimiento de la vivienda o la alimentación. Ese tiempo disponible lo podemos llenar simplemente descansando, favoreciendo así la recuperación corporal y psicológica tras el tiempo de trabajo, que no está relacionado con no hacer nada o perder el tiempo. En este sentido, el ocio tiene alcances relevantes en la vida de las personas incluyendo actividades más o menos organizadas que permiten desarrollar nuestras capacidades personales, físicas o mentales, y contribuir así, a nuestro desarrollo integral. Seleccionamos libremente estas actividades y las gestionamos de forma autónoma para nuestro disfrute personal porque obtenemos una variedad de gratificaciones. Por ejemplo, podemos crear relaciones nuevas, pertenecer a un grupo, mejorar nuestro estado físico, perfeccionar nuestras habilidades e incrementar la autoestima. Es decir, el ocio nos permite obtener beneficios para nuestra salud psicológica, física y social.

Desde esta perspectiva de disfrute y crecimiento personal, se ha entendido que el ocio se puede desarrollar en diferentes áreas -lúdica, ambiental-ecológica, creativa, festiva y solidaria- siendo todas ellas válidas y susceptibles de generar los mismos o parecidos beneficios.

En el área lúdica, el ocio se traduce en el descanso activo de la jornada laboral y/o rutina a través del juego y la diversión. En

palabras de Huizinga, autor de *Homo Ludens*, “el juego es una actividad libre, gustosa, inútil y repetible, que se desarrolla dentro de unos límites espaciales y temporales organizados. No se juega por necesidad física ni como deber moral”. La diversión, por su parte, se puede derivar del juego mismo, de asistir a un espectáculo o de realizar una actividad de entretenimiento (hobby).

En el área ambiental-ecológica, el ocio se relaciona con realizar una serie de actividades en la naturaleza (paseos, deportes al aire libre, jardinería, etc.). De forma similar al juego, lo que prevalece en este encuentro con la naturaleza es divertirse, relajarse y recrearse en los entornos naturales que proporciona la naturaleza distraen de las obligaciones cotidianas y son placenteras en sí mismas. También se tienen en cuenta aquí los sentimientos de satisfacción derivados de la contemplación del paisaje natural.

El área creativa es la más próxima al ocio entendido por la cultura griega. Se refiere a la realización de actividades reflexivas y formativas, relacionadas con el conocimiento y que favorecen el desarrollo personal y la autorrealización. Las programaciones culturales, los libros, las conferencias, los documentales o los ciclos de cine son vías de acceso habituales para esta área.

En el área festiva del ocio supone reunión de varias personas para celebrar algún acontecimiento. Implica alegría, entretenimiento y desconexión del trabajo. La dimensión festiva del ocio posibilita unos niveles de disfrute elevados; y esto no sólo cuando se participa en el acto festivo, sino que, tanto la experiencia de preparar una fiesta como posteriormente de recordarla, proporcionan sensaciones placenteras. Las fiestas populares y cualquier otra celebración colectiva son el ejemplo más evidente de ocio festivo.



Dimensiones del Ocio

1. Lúdica
2. Ambiental-ecológica
3. Creativa
4. Festiva
5. Solidaria
6. Económica



Finalmente, se considera también un **área solidaria** del ocio en la que se incluyen las acciones realizadas de forma desinteresada, con un fin en sí mismas. Actualmente, es una práctica habitual en nuestra sociedad que algunas personas utilicen su tiempo libre para participar en organizaciones que benefician al resto. Sin embargo, al considerarlo una actividad de ocio lo que se está destacando es que el beneficio es mutuo ya que la actividad de ayuda también produce satisfacción y crecimiento personal.

Una vez examinadas las diferentes áreas donde se desarrolla el ocio en nuestra sociedad, también es momento de detenerse a pensar que todas ellas están vinculadas a una sexta que podríamos denominar área económica. Uno de los signos culturales de nuestra sociedad es la **existencia de un modelo de ocio basado en el consumo** y dictado por el mercado. El consumo es el eje económico de nuestra sociedad posmoderna y no sólo afecta a todas las áreas señaladas (algunas de las actividades de ocio implican un consumo relevante de dinero) sino que puede convertirse en una actividad de ocio en sí misma (por ejemplo, “salir de compras”).

En este sentido, debemos ser conscientes de que **la práctica del ocio actual está sujeta a fuertes presiones** de sectores económicos poderosos que, mediante estrategias de comercialización y promoción muy sofisticadas y más o menos sutiles (pensemos en los locales denominados de “ocio nocturno”, en las cadenas especializadas en ropa para practicar actividades de “ocio

al aire libre”, en el continuo bombardeo de novedades tecnológicas, etc.) orientan la práctica del ocio hacia el consumo de actividades organizadas, generando a su vez nuevas necesidades para poder realizar dichas actividades “de ocio”. Además, sabemos que existen actividades a las que dedicamos tiempo y las denominamos erróneamente “de ocio”, que además de movilizar pocos recursos y beneficios para la persona, suponen un escaso o nulo crecimiento y autorrealización.

Ocio digital

En las últimas décadas, la incorporación de las nuevas tecnologías de la información (TICs) en la vida cotidiana y en las actividades de tiempo libre, ha modificado el concepto del ocio “tradicional” tal y como lo conocíamos. En la actualidad, el ocio se encuentra ligado a las **posibilidades que ofrece la digitalización**, es decir, se trata de un ocio que se disfruta y experimenta a través del uso de ordenadores, Internet, videoconsolas, teléfonos móviles, tabletas y diversos dispositivos digitales emergentes. En este sentido, el ocio digital es un tipo de ocio procedente de los espacios virtuales, que dada las características que éste aporta (sincronicidad, interactividad, anonimato y participación en la red) está transformando las experiencias de ocio tradicionalmente conocidas.

Reflexionando sobre la forma en la que las TICs han influido en las prácticas de ocio, observamos que todas las actividades (por



ejemplo, lectura, cine, juegos, etc.) han adquirido en mayor o menor medida un importante desarrollo tecnológico o digital, es decir, las prácticas de ocio tradicionales o bien se han digitalizado, o bien se han trasladado al espacio virtual, especialmente entre el colectivo juvenil. De hecho, esta nueva situación ha dado lugar a “nuevos ocios digitales” que en función de la tendencia tecnológica se pueden abordar desde el punto de vista social (redes sociales y smartphones) y lúdico (videojuegos):

1. Ocio digital a través de las redes sociales y smartphones

El “fenómeno móvil”, actualmente bajo la dominación del smartphone o teléfono inteligente, ha pasado de ser una herramienta cuya principal función es comunicarse y

hablar, a instaurarse como un dispositivo que ha evolucionado hasta asemejarse a un ordenador personal y portátil. Hoy en día, **el smartphone permite usos avanzados** como gestionar el correo electrónico o acceder a las redes sociales. Son precisamente las redes sociales el hábito social preferido entre el colectivo adolescente. En los últimos años, su frecuencia de acceso ha pasado a ser mayoritariamente diaria y su uso está destinado a comunicar, informar, construir, mantener la red de contactos, compartir, conocer sobre la vida de otras personas, etc.

2. Ocio digital a través de videojuegos

En el ámbito del ocio digital, lo lúdico está directamente vinculado con los videojuegos. Desde sus inicios, este sector ha

tenido un crecimiento constante y ha venido ofreciendo mejoras en la calidad de imagen y realismo, así como nuevos dispositivos y programas, formas de acceso, interconectividad entre participantes, intercambio de contenidos y juegos masivos en red, lo que le ha permitido convertirse en un fenómeno de masas para públicos de todas las edades, así como una alternativa muy sugerente de ocio y, para muchos niños, niñas y adolescentes, el camino de entrada al mundo digital.

Conociendo la situación del ocio entre los integrantes más jóvenes del núcleo familiar, la presente propuesta de guía práctica para familias se fundamenta en la realización de actividades que navegan por todas las áreas del ocio comentadas pero que se encuentran, en la medida de lo posible, fuera de los cauces del ocio digital. Esto es debido a la amplia evidencia científica y clínica que ha alertado de los numerosos riesgos que el uso y abuso de las pantallas digitales tiene para el desarrollo de niños, niñas y adolescentes. Por un lado, el neurodesarrollo depende de la experiencia y en el ser humano es la experiencia eminentemente relacional la que favorece el aprendizaje y el desarrollo, muy especialmente en los primeros años de vida. La presencia de las personas cuidadoras es la esencia y el catalizador del aprendizaje y del desarrollo motriz, socioemocional, lingüístico, cognitivo, y no puede ser sustituido en ningún caso por un aprendizaje mediado por las pantallas digitales. Se ha señalado repetidamente que **la estimulación digital no sólo no favorece el aprendizaje**, sino que además satura y estresa a un ce-

rebro que está en pleno proceso madurativo. En este periodo del desarrollo, el uso de los dispositivos digitales interfiere notablemente en el desarrollo de la atención y estimula circuitos cerebrales relacionados con la adicción. Por otro lado, el uso de las pantallas se ha relacionado con sobrepeso y obesidad, trastornos del sueño, agresividad e hipersexualización (para una revisión más detallada ver Desmurget, 2020).

Por tanto, no sólo es importante tener en consideración los notables daños que conlleva el uso indiscriminado de las pantallas en la etapa infantil y adolescente, sino también reparar en lo que resta de tiempo disponible para otras actividades que sí son claramente beneficiosas para el desarrollo humano como son las que se proponen en esta guía (interacción directa con los progenitores, iguales y otras personas adultas significativas, intercambio afectivo y verbal, ejercicio físico, ejercicio de la imaginación, contacto con la naturaleza, etc.).

Finalmente, queremos también resaltar que frente al consumo de ocio (ocio consumista, pasivo, poco participativo e individualista, especialmente presente en el ocio digital), se pretende **ayudar a construir ocio en la familia** (activo, participativo, educativo y compartido). Además, se pone el acento en el disfrute e interacción en la actividad y en la revalorización de los espacios más cotidianos como lugares de encuentro. Por tanto, esta guía ahondará en, como ya hemos adelantado, la propuesta de actividades que maximicen los beneficios del ocio para el desarrollo y bienestar de las personas que las realicen, en nuestro caso las familias.

Ocio, salud y prevención

Como ya hemos podido intuir, la especialización del mercado en torno al ocio ha favorecido que en nuestra sociedad proliferen actividades así etiquetadas, lo que no quiere decir que todo lo denominando ocio sea beneficioso. Al contrario, desde una perspectiva de salud pública se han identificado actividades socialmente consideradas como ocio pero que conllevan ciertos riesgos y consecuencias nocivas para las personas. Podemos imaginar rápidamente ejemplos como la asociación entre ocio nocturno, consumo de sustancias y conducción de riesgo; entre ocio pasivo (ver televisión o jugar a videojuegos), obesidad y aislamiento social; entre deporte intensivo, culto al cuerpo y tratamientos estéticos de riesgo; y entre ocio digital (uso de smartphones) y acceder a contenidos inapropiados, que impliquen violencia, patrones de comportamiento sociópatas, pornografía, contacto con desconocidos, acoso o pérdida de intimidad, suplantación de la identidad, adopción de identidades ficticias que pueden dar lugar a alteraciones de conducta, disminución del rendimiento escolar, y agresividad en el medio familiar, escolar y cibernético.

Es importante analizar esta situación compleja del ocio en nuestra sociedad porque pone de manifiesto **una contradicción con las definiciones más humanistas, psicológicas y sociológicas del ocio analizadas previamente**. Como hemos ido viendo, el ocio implica hacer elecciones, más o menos saludables, de una amplia variedad de opciones. Como ocurre en casi todos los ámbitos de la vida de las personas, las elecciones relacionadas con el ocio son el resultado de la interacción de múltiples factores de carácter psicológico, familiar, económico y cultural. Las actitudes, creencias y valores en torno al ocio que se adoptan en momentos evolutivos tempranos pueden pasar a instaurarse como parte del estilo de vida en etapas vitales posteriores y, por tanto, conllevar consecuencias más o menos saludables a corto, medio o largo plazo.

Así, por ejemplo, los **riesgos asumidos durante la adolescencia en algunos contextos de ocio**, además de ser en sí mismos relevantes, conllevan la probabilidad de exponerse a daños a corto plazo (por ejemplo, un accidente), situaciones

vitales no deseadas (por ejemplo, una situación de violencia o un embarazo no deseado) o el desarrollo de problemas de salud (por ejemplo, la dependencia de una sustancia o adicción a las TICs). Es evidente que cualquiera de estas situaciones no sólo compromete la salud, el bienestar y las potencialidades de una persona a corto plazo, sino que también lo hace a largo plazo.

En el polo opuesto existe un **tipo de ocio que cumple con las condiciones para promocionar la salud bio-psico-social**, pasando a denominarse ocio saludable y es en sí mismo un elemento que protege o previene de los riesgos asociados a elecciones menos saludables. En otras palabras, el ocio así entendido promueve la adquisición de conocimientos, habilidades personales, actitudes y hábitos que son contrarios a comportamientos no saludables, teniendo un papel esencial en la prevención de problemas para la salud. Por tanto, practicar un ocio saludable conlleva una doble ganancia, tanto un crecimiento personal como la ausencia de otros problemas.

Para hacernos una idea más exacta del tipo de ocio del que hablamos podemos señalar algunas características más: la persona practica una diversidad de actividades, es activo, no implica riesgos graves para la salud, promueve la salud del cuerpo, la mente y las habilidades sociales, fomenta el desarrollo de habilidades, es voluntario, individual o grupal, interactivo, no tiene por qué implicar un coste económico, pro-

duce gratificación, es constructivo, porque implica la adquisición de alguna mejora, y favorece las relaciones interpersonales e intergeneracionales. Además de todo esto, el ocio saludable es educativo, porque implica aprender y porque es producto del aprendizaje. En efecto, se aprende a usar el tiempo libre y a elegir las actividades más saludables. Este es un proceso que se inicia en la infancia y en el que están implicadas tanto la familia como la escuela y, en edades más avanzadas, el grupo de iguales y el conjunto de la sociedad.

No es de extrañar por tanto que el ocio se haya convertido en una de las áreas relevantes de socialización en el colectivo infantil, es decir, **a través del ocio se transmiten valores, creencias, normas, formas de conducta, estilos de vida y desarrollo de identidad** acordes a la sociedad de pertenencia. Por tanto, resulta indiscutible atribuir importancia a la familia como contexto socializador, tanto por ser el primero como por actuar como filtro de las experiencias vividas en todos los demás (escuela, comunidad, grupo de iguales o medios de comunicación), haciendo que tenga pleno sentido hablar específicamente del ocio en la familia y que se desarrollen propuestas como la que aquí se presenta.



Ocio saludable



SIEMPRE
SE
APRENDE

1. Diverso
2. Activo
3. Voluntario
4. Habilidades
5. Individual
6. Grupal
7. Interactivo
8. Carente de riesgos
9. Promotor de la salud
10. Desarrollo
11. Bajo o nulo coste
12. Constructivo
13. Relacional



Sentido del ocio en familia

El tiempo de ocio que se puede vivir en familia se considera un tiempo y un espacio privilegiado para educar y socializar: no sólo realizamos actividades que generan un bienestar y un disfrute compartido, sino que también fortalecemos lazos, ejercitamos habilidades de comunicación e interacción y creamos un estilo de vida. En suma, **fomentamos y consolidamos la relación familiar y un estilo de ocio saludable**, en la familia y en cada uno de sus integrantes.

Como hemos comentado, el concepto del ocio surgió gracias a la mayor disponibilidad de tiempo libre asociada a la regulación de los horarios laborales de la época moderna o posindustrial. Ligado a ello llegó el desarrollo tecnológico en el trabajo, que parecía que iba a traer consigo una disminución de la jornada laboral. Sin embargo, lejos de la realidad, la mayor diversidad de trabajos, el coste de la vida, la incorporación de la mujer al trabajo fuera de casa y,

también, la desregularización del mercado laboral actual, dibujan un panorama en el que **las familias ven muy reducidas las posibilidades de pasar tiempo juntos**.

Pese a la importancia de dedicar tiempo en familia, niños y niñas pasan mucho tiempo en la escuela o realizando actividades extraescolares y ambos progenitores pasan mucho tiempo en el trabajo, a veces en horarios distintos. Observamos que en el día a día es muy limitado el tiempo del que se dispone para pasarlo en familia, concentrándose en mayor medida en el fin de semana o festividades. Por ello, es fundamental incrementar la calidad del tiempo que se pasa en familia revalorizando tanto las actividades cotidianas (comer, cocinar, arreglar el jardín, bañarse, etc.) como los espacios de encuentro, y convertirlos así en práctica de ocio y disfrute. Es más, muchas de las actividades familiares que concebimos como "obligatorias" (hacer la compra, las tareas domésticas, etc.) no tie-



Ocio en familia

CARACTERÍSTICAS según...

Relación

1. Vínculo emocional
2. Comunicación familiar
3. Satisfacción familiar
4. Identidad familiar
5. Cohesión

Estilo de ocio

1. Familiar
2. Individual



nen por qué limitar el grado de satisfacción y disfrute en familia, ya que es el cómo se hacen las cosas lo que determina lo satisfechos que nos sentimos con ellas.

Son múltiples las opciones en las que se pueden implicar cada uno de los integrantes de la familia para practicar ocio en familia. Algunas de ellas están más planificadas y otras lo están menos, unas se desarrollan fuera de la casa y otras dentro, pero lo característico de las actividades de ocio familiar, indistintamente del contenido de estas, es que: se planifican desde la libre elección, requieren implicación y participación de todos, facilitan la interacción y la comunicación y suponen un disfrute para todos porque se tienen en cuenta las necesidades de ocio de cada uno de ellos. Cabe destacar que dentro de esta variedad, encontraremos que, a mayor implicación del colectivo adulto, mayor será la satisfacción común con el resultado de la actividad y mayores los beneficios relacionales (co-

municación, cohesión, vínculo e identidad familiar).

Así, por ejemplo, llevar a los hijos y las hijas a actividades infantiles (por ejemplo, parques infantiles) que requieren únicamente la presencia de un progenitor reduce la implicación de padres y madres a la mera presencia y vigilancia. Tampoco será satisfactoria una actividad como realizar una excursión al campo si un miembro de la familia se queda en la casa preparando la comida para el resto o realizando tareas domésticas. De igual manera, **castigar un comportamiento inadecuado a través de la retirada de una actividad de ocio en familia** disminuye las oportunidades de profundizar en la relación familiar y desvaloriza la importancia de la actividad misma, lo que puede desmotivar a los integrantes más jóvenes de la familia a realizarla posteriormente.

Uno de los retos que se nos presenta es encontrar actividades que sean aptas y sa-

tisfactorias tanto para progenitores como para hijos e hijas y que proporcionen descanso, psicológico o físico, y diversión a unos y a otros. Además, cabe destacar que a menor edad de los hijos e hijas el tiempo disponible para el ocio personal de los progenitores también disminuye. Sin embargo, esto es un hecho natural y una realidad que se puede vivir como una responsabilidad gratificante en vez de que como una carga. En este sentido, cabe destacar el confinamiento derivado de la crisis sanitaria del COVID-19 como otro reto en el que nos hemos inmersos como familia. La situación de **pandemia limitó los espacios físicos de juego y recreación, suponiendo todo un desafío** para las familias reconfigurar y reinventar los tiempos y espacios en casa para jugar y entretener. Pese a que la situación pandémica parece haberse revertido, ha marcado la manera de entretenernos actualmente, ya que prima el tiempo destinado al uso de pantallas digitales frente al destinado a realizar actividades físicas al aire libre.

Con ello queremos concienciar de que el ocio en la familia **es a la vez una obligación y un disfrute, resultando necesario buscar un equilibrio** entre desarrollar vínculos y educar en modelos positivos, así como, crear hábitos respecto al tiempo frente a las pantallas, y también salir de la rutina, las tensiones y las preocupaciones cotidianas. Es una dialéctica entre la vivencia subjetiva (personal) y la compartida (interpersonal).



Ocio en familia y prevención

Finalmente, es importante que también nos detengamos en la relación entre el ocio en familia y la prevención de comportamientos poco saludables. Existe cierta unanimidad en destacar la calidad de las relaciones parento-filiales como uno de los elementos más eficaz en la protección del consumo de sustancias en el colectivo adolescente. Son los chicos y chicas que informan de unas relaciones familiares positivas los que hacen un menor consumo de sustancias. Además, **la familia es clave en el desarrollo de otros elementos de protección** como son las creencias y actitudes hacia las drogas, las habilidades sociales en la adolescencia, los valores, el control emocional, el desarrollo de la autoestima, la impulsividad y la percepción de riesgos.

Por tanto, la familia es uno de los agentes sociales más importantes en la prevención del consumo de drogas y del desarrollo de otros problemas típicos en la etapa adolescente. Sin embargo, su acción preventiva comienza mucho antes, desde el nacimiento, y deben mantenerse creando y conservando unas relaciones parento-fi-

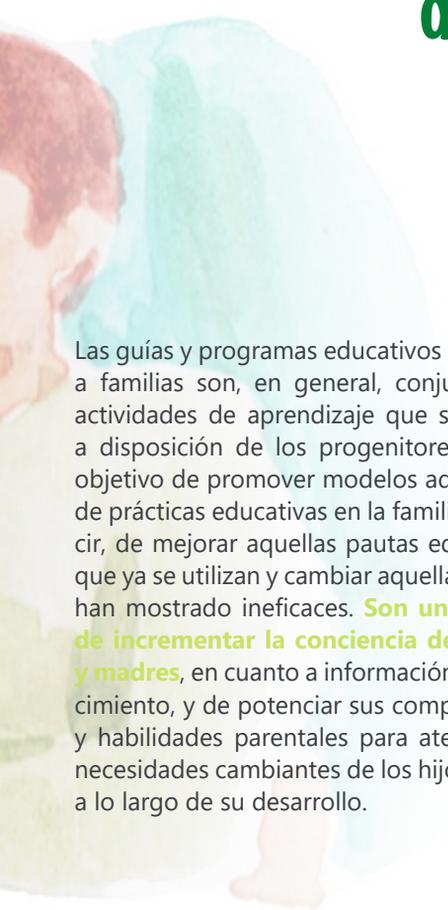
liales sanas, seguras y caracterizada por una comunicación fluida entre todos los integrantes del núcleo familiar.

En otras palabras, **la familia actúa como agente protector en el momento de mayor flexibilidad del desarrollo humano**, es decir, durante la infancia, conformando actitudes y comportamientos saludables que resultan más difíciles de modificar y de crear en edades más avanzadas por otras instituciones educativas como la escuela. Además, para estos agentes educativos también implicará mucho más esfuerzo intentar modificar comportamientos poco saludables en edades más avanzadas como la adolescencia, que colaborar con las familias en facilitar un ocio saludable desde edades tempranas. Por lo tanto, es necesario considerar que la propuesta para un ocio saludable en familia comience desde el inicio mismo de la relación familiar y que se desarrolle una conciencia de la importancia del tiempo compartido en familia de un modo continuado y adaptado a los cambios propios del crecimiento de hijos e hijas.



Capítulo 2

Descripción y uso de la guía



Las guías y programas educativos dirigidos a familias son, en general, conjuntos de actividades de aprendizaje que se ponen a disposición de los progenitores con el objetivo de promover modelos adecuados de prácticas educativas en la familia, es decir, de mejorar aquellas pautas educativas que ya se utilizan y cambiar aquellas que se han mostrado ineficaces. **Son un intento de incrementar la conciencia de padres y madres**, en cuanto a información y conocimiento, y de potenciar sus competencias y habilidades parentales para atender las necesidades cambiantes de los hijos e hijas a lo largo de su desarrollo.

La peculiaridad de la guía que tiene entre manos es que al componente puramente educativo se añade, como un objetivo principal, el refuerzo de las relaciones familiares mediante la creación de un espacio de ocio compartido, donde el disfrute y el crecimiento personal tenga sentido para todos los integrantes del núcleo familiar. Este espacio relacional asociado al ocio tendrá consecuencias preventivas a medio y largo plazo. A continuación, describiremos con detenimiento cómo debe usarse esta guía de recursos.

¿Para qué sirve esta guía?

A grandes rasgos, lo que podemos encontrar en esta guía es una ayuda a las familias en su tarea de educar y socializar en el ocio saludable. La familia puede así reflexionar acerca de su influencia en el uso del tiempo libre de sus hijos e hijas de todas las edades y pasar a la acción de practicar un ocio en familia sano apoyándose en los recursos que se proponen. Específicamente, **esta guía puede servir para:**

- 1. Sensibilizarnos** acerca de la importancia del tiempo de ocio para el desarrollo humano saludable.
- 2. Informarnos** acerca del ciclo evolutivo de los hijos e hijas y de las posibilidades de practicar ocio en la familia en cada etapa evolutiva.
- 3. Encontrar una propuesta** de actividades prácticas, abiertas y flexibles, que sirven para construir un tiempo de ocio saludable y consciente en el ámbito privado de la familia, evitando así la institucionalización del ocio familiar.
- 4. Potenciar la calidad** de las relaciones familiares.
- 5. Conocer el valor preventivo** que tienen las pautas de ocio en familia desde edades muy tempranas.
- 6. Transmitir** valores y estilos de ocio/vida saludables.

¿Para quién está pensada?

Esta guía está pensada y construida para **cualquier tipo de familia contemporánea** -familias con ambos padres, con un solo padre o madre, con dos padres o dos madres, con padres biológicos, adoptivos o acogedores-, lo único imprescindible, claro está, es que tengan hijos e hijas, desde el nacimiento hasta los dieciséis años aproximadamente.

Creemos que esta guía será útil para familias que tienen inquietudes acerca de la difícil tarea de educar en una sociedad compleja como la nuestra y que demandan formación y orientación para hacerlo en las mejores condiciones posibles desde el mismo inicio de convertirse en una familia.

Además, hemos considerado que la guía está también **orientada a aquellas familias que están motivadas para superar un patrón cultural tradicional** que ligaba las tareas de cuidado y educación de los hijos e hijas exclusivamente a las madres. Bajo este patrón las madres pasaban con sus hijos más tiempo, pero de menor calidad, reservándose en muchos casos el tiempo de ocio y disfrute para los progenitores. El disfrute del tiempo libre, para ser considerado ocio en familia, debe ser accesible de manera igualitaria para todos los miembros de la familia, lo cual también implicará estar dispuesto a participar en las actividades de manera igualitaria.

¿Cómo se puede utilizar?

Esta guía se ha diseñado con un carácter autoaplicado, es decir, para ser directamente utilizada por las familias. Se ha procurado que el procedimiento sea sencillo y orientado a la vida cotidiana. Es decir, se pretende recuperar los **espacios cotidianos de encuentro familiar como momentos clave** donde desarrollar el ocio en familia.

Los padres y madres que señalan la necesidad de orientaciones, ideas y recursos para mejorar su actuación como agentes socializadores y preventivos, suelen indicar al mismo tiempo que se sienten sobrecargados porque unos horarios laborales difíciles les impiden acudir a sesiones formativas o participar en programas preventivos organizados desde instancias escolares o comunitarias. Esto puede generar sentimientos de culpa en los progenitores y desacuerdos con esos otros agentes educativos que pueden sentir que organizan actividades formativas a las que no se acude. El carácter autoaplicado de esta guía intenta superar esta barrera si bien **no negamos la importancia del encuentro entre padres y madres con formadores especializados**.

Al contrario, esta guía también puede tener un carácter heteroaplicado convirtiéndose en una herramienta para que diferentes profesionales (del ámbito de la educación, de la psicología, del trabajo social, de magisterio, de la animación socioculturales, etc.) faciliten espacios de encuentro entre progenitores donde se puedan desarrollar

y conocer las ventajas del ocio en familia e incentivarlo desde edades tempranas. Estos **grupos de padres y madres pueden servir de acompañamiento**, estímulo y apoyo a las familias que deseen poner en práctica las actividades. Los beneficios de los grupos de progenitores, tales como compartir experiencias, aprender entre personas semejantes, cooperar y apoyarse mutuamente ante las dificultades, pueden multiplicar los efectos de muchas de las actividades.

¿Cómo está estructurada?

La guía de recursos se ha estructurado en **tres bloques en función de la edad de los descendientes**. Un primer bloque se dedica a la etapa de los primeros años, cuando los hijos e hijas son recién nacidos y hasta los tres años aproximadamente. El segundo abarca toda la infancia, es decir la etapa que comprende entre los cuatro y los once años. El tercero se dedica a los recursos para familias con hijos e hijas adolescentes, entre doce y dieciséis años aproximadamente.

Esta división responde a criterios evolutivos, pero es muy flexible y aproximada. Hay algunas actividades que son muy específicas de una edad (sobre todo las más tempranas) pero hay otras que pueden continuar practicándose a lo largo de todas las edades e incluso otras podrán adelantarse y realizarse a edades más tempranas. **El criterio** para agruparlas de este modo ha estado **marcado por los requisitos evolutivos imprescindibles** (desarrollo de determinadas destrezas en niños y



niñas) para poder realizarlas. Tómese por tanto como una simple orientación de forma abierta y flexible.

Cada uno de estos bloques se ha construido con dos elementos. **Primero, el componente informativo** reúne una descripción de los principales aspectos evolutivos de la etapa en que se encuentran hijos e hijas, de las características clave de las relaciones parento-filiales en esta edad y una explicación de las posibilidades del ocio en familia en ese momento del ciclo vital. Se-

gundo, el componente práctico reúne una serie de actividades abiertas que materializan ideas, herramientas, materiales y recursos al alcance de cualquier familia.

Las actividades se localizan generalmente en la casa, privilegiando así el **ocio en el espacio íntimo de la familia** frente al programado por agentes externos a la familia, puesto que es el que va a crear más fácilmente hábitos y estilos de ocio saludable. Cada actividad se presenta en una ficha con el siguiente formato

TÍTULO de la actividad

Introducción
Presentamos la actividad y explicamos su utilidad en relación con:
-la edad de hijos e hijas,
-las posibilidades de ocio en la familia,
-los beneficios para la relación familiar.

¿Qué podemos conseguir?
Enumeramos tres o cuatro objetivos que pueden alcanzar con la realización de la actividad.

Materiales y recursos
Presentamos los materiales que necesitan para desarrollar la actividad y los recursos potenciales que pueden utilizar. Describimos en detalle aquellos recursos (libros, películas, canciones, etc.) que están especialmente diseñados o seleccionados para conseguir algún objetivo de los enunciados.

¿Cómo lo hacemos?
Describimos de forma sencilla cómo llevar a cabo la actividad.

¿Qué otras posibilidades tenemos?
Incluimos algunas sugerencias para modificar la actividad, pero sobre todo pretendemos transmitir la idea de que la actividad propuesta es algo abierto y flexible. Animamos a que desarrollen su propia creatividad, modificando la actividad tanto como les sea posible, buscando formas diferentes de proponerla en su familia o adaptándola a sus circunstancias. Es importante:

- ✓ Rescatar sus propios recursos, ustedes son los protagonistas de su experiencia y nadie mejor que ustedes para buscar la mejor aplicación posible.
- ✓ No entender la propuesta de las actividades como una intrusión en su labor educativa sino únicamente como un recurso orientativo.

¿Qué dificultades podemos encontrar?
Señalamos las dificultades más previsibles que se pueden encontrar y les animamos a ser atrevidos y perseverantes porque de estas propuestas se aprende tanto si salen bien como si salen mal.

Capítulo 3

Recursos de ocio en familia





BLOQUE 1

Primeros años

En los últimos años y gracias a nuevos avances técnicos, se ha demostrado que **la vida intrauterina de los/as bebés es un periodo intensamente activo** en cuanto a su desarrollo sensorial, cognitivo, motor y, en especial, afectivo. Se ha demostrado que el vínculo parento-filial comienzan a formarse mucho antes del nacimiento, sin embargo, no solo son los cuidados durante el embarazo los necesarios para favorecer el desarrollo adecuado del bebé, así como, iniciar una relación afectiva que va a durar toda la vida. Para ello resulta fundamental mantener unos estilos de vida saludables en la familia, entre ellos el estilo de ocio, y las expectativas positivas que se crean los progenitores. Esto será un buen preámbulo para la continuidad en el cuidado y el afecto que necesitan niños y niñas para crecer en las mejores condiciones a partir de su nacimiento.

En este bloque presentaremos una serie de propuestas para disfrutar de un tiempo de ocio de calidad en familias con niños y niñas pequeños, desde que son recién nacidos hasta que tienen 3 años aproximadamente. Pero antes de adentrarnos en re-

ursos prácticos haremos un breve repaso de las características evolutivas de este periodo temprano de la vida, nos detendremos en explicar el elemento más relevante de las relaciones parento-filiales en estos años, el desarrollo del vínculo, y señalaremos las características más relevantes del tiempo compartido entre progenitores e hijos/as en una etapa tan temprana con el fin de contextualizar las propuestas prácticas que se ofrecen.

Características del periodo evolutivo

Los tres primeros años de vida de un ser humano se caracterizan por constituir un periodo breve, pero en el que se producen grandes cambios físicos, como el aumento de la talla y del peso, y cognitivos, como la capacidad perceptiva, la motricidad, la comunicación, las habilidades cognitivas, los aspectos emocionales, la socialización o la autonomía, que resultan muy significativos en este momento evolutivo.

El desarrollo progresivo de dichas dimensiones junto con la capacidad de aprendizaje, que también comienza, como las anteriores, desde incluso antes del nacimiento, supone una buena base sobre la que se deben sentar los cimientos del periodo adulto. Es por ello que en esta etapa **los progenitores deben estar atentos a dichos cambios**, así como a aquellas demandas de atención y de cuidado que precisen niños y niñas en cada momento, convirtiéndose en los principales impulsores del crecimiento.

Desde el nacimiento, los órganos sensoriales responsables de percibir el mundo desde diferentes niveles están en continuo funcionamiento (vista, oído, olfato, gusto y tacto), sin embargo, el nivel madurativo de estos órganos, así como de las estructuras cerebrales correspondientes, todavía no han alcanzado los niveles de funcionamiento adulto. Así, **es necesario incidir en el papel del desarrollo sensorial o la capacidad de percibir el medio** como elemento básico que permita el desarrollo intelectual o cognitivo de niños y niñas.

En relación al desarrollo de los sentidos en los/as bebés, cabe señalar que, en el caso de la visión, ésta es borrosa en el momento del nacimiento, pero progresivamente va adquiriendo nitidez hacia los tres meses de vida. No obstante, el/la recién nacido/a distingue los colores y puede seguir un objeto con la mirada. **A partir de los 6 meses la vista alcanza niveles adultos.** Respecto al sentido del oído, los recién nacidos no sólo oyen, sino que hacen discriminaciones auditivas: prefieren la

voz humana a cualquier otro estímulo, sobre todo la de su madre. Además, a los 3 meses son capaces de discriminar el tono emocional que acompaña a las expresiones (alegría o enfado, por ejemplo). En relación con el tacto cabe decir que los/as bebés se sienten reconfortados ante las caricias o el roce de objetos suaves y así mismo son muy sensibles al dolor (por ejemplo, a los pinchazos) y a los cambios de temperatura.

Desde el momento del nacimiento esta **sensibilidad táctil resulta imprescindible pues de ella depende el reflejo de succión**, y a partir de los 3 o 4 meses, la exploración de objetos del entorno. Por último, sobre el sentido del olfato y del gusto cabe señalar que los/as bebés son capaces de distinguir los olores agradables de los desagradables, tienen preferencia por el olor del cuerpo materno, y también sensibilidad a determinados sabores.

En este periodo de la vida se pueden distinguir dos etapas en el desarrollo cognitivo. La primera, previa a la adquisición del lenguaje, es práctica y visible, ya que se relaciona con la resolución de problemas a nivel de acción (por ejemplo, llevarse la mano a la boca, alcanzar objetos visibles, gatear y andar para desplazarse). La segunda, es posterior y comienza cuando aparece la capacidad de representación simbólica, hace referencia a la imitación diferida (por ejemplo, niños y niñas imitan la acción de hablar por teléfono sin tener un modelo presente), al desarrollo del lenguaje para comunicarse y a la aparición del juego simbólico (por ejemplo, jugar a simular que da alimento a un muñeco).

En esta etapa evolutiva, **la adquisición del lenguaje** se desarrolla gracias a la participación de múltiples habilidades, algunas son básicas y de tipo innato (captar la atención del resto, discriminar sonidos) y otras son más complejas como la imitación y se adquieren a lo largo de los primeros meses de vida. Sin embargo, este proceso no depende solo del desarrollo de determinadas habilidades por parte del niño o la niña, sino que también **es necesaria la participación de los integrantes adultos** del núcleo familiar.

Así, la sobreinterpretación que los progenitores hacen hacia las expresiones espontáneas, tanto faciales como corporales, del bebé, tratándolas como conductas comunicativas cargadas de intención, permiten que adquiera realmente el sentido de la intencionalidad (por ejemplo, la sonrisa inicial, involuntaria, será progresivamente asociada por el/ la bebé a ciertas respuestas positivas de

los progenitores y así, posteriormente la realizará con intención para conseguir algo). Se sientan así las bases de la comunicación que culminarán con el desarrollo del lenguaje como instrumento privilegiado de interacción social. En otras palabras, a partir de los 14 y 18 meses de edad los niños y niñas comienzan a balbucear sonidos de forma azarosa y van evolucionando hacia la emoción de sonidos más complejos hasta llegar a expresar frases simples sobre los 24 meses.

Finalmente, y ya en un nivel del desarrollo social y afectivo, los aspectos interpersonales iniciados en el eje relacional primario, bebé-progenitores, suponen la relación privilegiada en la que niños y niñas adquieren los recursos afectivos más importantes para iniciar posteriormente relaciones con el resto de las personas. Por ser un tema de gran importancia a lo largo de esta guía, nos detendremos a comentarlo de una forma más extensa.



Recuerda que...

Niños y niñas nacen con una **gran capacidad para desarrollar sus habilidades** tanto cognitivas como sociales que van progresando día a día, junto con la maduración continua de sus sentidos.

La participación activa de los progenitores en los primeros años de vida resulta imprescindible para **que niños y niñas alcancen los hitos del desarrollo** más importantes de toda su vida como caminar, hablar y relacionarse con los demás.



Desarrollo del vínculo

Sin duda éste es un periodo de la vida fundamental ya que supone el inicio de las relaciones del bebé con el mundo exterior, siendo especialmente importante la relación con las personas más significativas de nuestra vida, generalmente los padres y madres. Estas relaciones aportan a los/as hijos/as el cuidado, el amor y la atención que necesitan desde el nacimiento, facilitando la creación del vínculo afectivo primario o, como se ha llamado en psicología, la relación de apego. Durante esta etapa, es importante conocer como progenitores

el modo en el que se establecen estos vínculos primarios ya que van a influir en la manera en la que serán sus hijos/as y sus relaciones con el resto de las personas. Se sabe que establecer un vínculo seguro en la primera infancia va a facilitar que nuestros/as hijos/as sean personas más seguras de sí mismas, más cálidas, más estables, más positivas, más amistosas, más capaces, más sociables, más empáticas (es decir, capaces de ponerse en el lugar de los otros) y más confiadas en sí mismas y en los demás. Así, la calidad de las relaciones iniciales con nuestros/as hijos e hijas va a

ser determinante para sus interacciones sociales futuras.

Profundizando en este concepto, se puede definir el apego como un vínculo afectivo positivo entre niños y niñas y cuidador/a principal, con el que se garantizan satisfacer sus necesidades, tanto fisiológicas como psicológicas. El desarrollo de este vínculo primario es necesario para una evolución social y psicológica sana y posibilita la exploración del mundo por parte de niños y niñas. Para un adecuado desarrollo va a ser fundamental la respuesta que los adultos y adultas significativos para el/la bebé den a estas necesidades. Cuando los progenitores se muestran fácilmente accesibles, sensibles y proporcionan afecto, ante la búsqueda de protección y/o consuelo de sus hijos/as, proporcionan la base esencial para la creación de un apego seguro.

El apego hacia las personas consideradas cuidadoras primarias es el primero en establecerse, y, como ya hemos dicho, el elemento más influyente en el proceso de las relaciones sociales futuras de niños y niñas. Pese a que el proceso habitual de formación del apego en los seres humanos es lento, sucede principalmente entre los 6 y 36 meses de vida, momento en el que niños y niñas comienzan a realizar acciones ya intencionadas. No obstante, la manera en que se desarrolla durante el primer año de vida influye en gran medida en el desarrollo posterior. Es por esto que esta etapa inicial es tan importante. A continuación se describen cuatro fases de desarrollo del apego:

Fase I (0-3 meses): el/la bebé no sabe distinguir entre las distintas figuras que lo cuidan; no siente preferencia por ninguna en especial, aunque identifique la cara, el olor y la voz, especialmente de la madre. Durante este periodo, el/la bebé presenta movimientos reflejos involuntarios determinados genéticamente que tienen un gran valor para la supervivencia. A través de la sonrisa, el lloro y la mirada, el/la bebé atrae la atención de otros seres humanos y, al mismo tiempo, es capaz de responder a los estímulos que vienen de otras personas.

Fase II (3-6/8 meses): en este momento la percepción visual se agudiza permitiendo al bebé integrar las percepciones de la cara, olor y voz de la figura cuidadora principal, lo que le lleva a tener predilección por interactuar con las figuras familiares, aunque no rechaza a los desconocidos. Es decir, en esta etapa el/la bebé sabe diferenciar a través de los sentidos la cara, la voz, el olor de sus cuidadores principales, les sonríe y balbucea, mostrando preferencia por ellos. En esta fase no rechaza a los extraños y le molesta quedarse solo.

Fase III (6/8-12/24 meses): en esta etapa se instaura el apego hacia una persona específica y aparece la ansiedad por separación; es decir, si la persona significativa desaparece, el/la bebé reacciona mediante llanto o enfado. Creemos conveniente que, a partir de este momento, si la persona cuidadora se va ausentar explique al bebé a cargo de quién se queda y cuándo regresará, para que vaya aprendiendo a generar nuevos recursos

que le tranquilicen ante la separación de la figura principal.

Fase IV (a partir de los 18/24 meses): en este momento el apego se ha construido y, a partir del desarrollo del lenguaje y la capacidad de representarse mentalmente a la figura de apego, el/la bebé puede predecir su retorno cuando ésta no está, evitando así la ansiedad producida por la separación.

El final de estas cuatro fases supone un vínculo afectivo sólido entre ambas partes que no necesita de un contacto físico ni de una búsqueda permanente por parte de los niños y niñas, ya que sienten la seguridad de que la persona significativa responderá en los momentos en los que la necesite. Pese a que la conducta de apego es muy visible durante la niñez, está presente a lo largo de la vida de las personas. Un claro ejemplo lo tenemos cuando sentimos alivio ante estados de miedo, fatiga o enfermedad ante el consuelo y los cuidados de otra persona a la que nos sentimos unidos y que consideramos mejor capacitada para enfrentarse a la situación en ese momento

Gracias al apego aprendemos que las personas significativas son afectuosas y están disponibles cuando se las necesita, lo que les permite llegar a ser una persona capaz de vincularse a otras, siendo fundamental para el establecimiento de la seguridad psicológica de base. La calidad de este apego temprano también influirá en la vida futura de niños y niñas en aspectos tan fundamentales como el desarrollo de la empatía, la modulación de sus

impulsos y deseos, la construcción de un sentimiento de pertenencia y el desarrollo de sus capacidades de dar y recibir. Un apego sano y seguro permitirá además la formación de una conciencia ética y el desarrollo de recursos para manejar situaciones emocionalmente difíciles como las separaciones que acarrearán pérdidas y rupturas emocionales.

La necesidad de establecer vínculos desde el nacimiento está fuertemente ligada a otra necesidad de tipo afectivo importante como es la necesidad de aceptación. Es importante que el entorno familiar ofrezca desde las primeras etapas de la vida expresiones, gestos y palabras que acojan y confirmen la existencia de los y las más pequeños, así como, mensajes de ternura y de aceptación incondicional.

Tanto la aceptación de niños y niñas como la seguridad que proporciona el apego seguro a una figura significativa estable son los elementos fundamentales para un desarrollo y crecimiento adecuados a través del conocimiento y exploración del mundo. Durante la niñez, el ser humano tiene la confianza suficiente para crecer en autonomía, sin embargo, es la figura de apego la que estimula su curiosidad animándole a entrar en relación con el medio a través de la experimentación y el aprendizaje continuos.

El modo de aprendizaje en la niñez consiste en practicar, de forma activa y lúdica, las cosas una y otra vez hasta conseguir desarrollar sus capacidades. Por tanto, el juego temprano se traduce en buscar,

explorar, probar y descubrir el mundo de manera autónoma. Y puesto que niños y niñas aprenden a conocer el mundo y la vida jugando, es importante que recu-

peremos el valor del juego temprano y comprendamos la importancia del mismo en el desarrollo integral de los y las más pequeños.



Recuerda que...

El reto de los progenitores es responder a las múltiples necesidades de sus hijos/as y **adaptarse a los cambios** de dichas necesidades conforme crecen.

El vínculo parento-filial inicial otorga una **seguridad psicológica que es básica** para el desarrollo en niños y niñas de aspectos fundamentales acerca de la forma de ser y de relacionarse con el resto.

Alrededor de los 6 meses **es normal que tu hijo/a proteste si te vas**, no es que esté "enmadrado" o "empadrado", sino que... es importante explicarle, sin engaño, cuándo volverás y con quien se queda en tu ausencia.

Juego y tiempo compartido en los primeros años

El juego es el medio privilegiado que tienen niños y niñas para acceder a la realidad y para expresar y comunicar su realidad. En edades tempranas, las necesidades y experiencias de ocio se suelen satisfacer en la familia y mediante esta. Por lo tanto, el valor del juego en estos primeros años no se reduce a ser una fuente de satisfacción y de placer, sino que también es el medio para estimular el desarrollo y una actividad creativa que permite la socialización temprana. Durante la infancia, el juego se convierte en un ejercicio que sirve para desarrollar capacidades físicas, cognitivas,

sensoriales, lingüísticas y creativas, siendo además el instrumento que facilita la comunicación afectiva no verbal y las relaciones parento-filiales tempranas, de ahí la importancia de tener en cuenta el rol que adquiere la familia en la experiencia educativa del ocio de sus hijos e hijas y su influencia.

Como podemos adivinar, el tiempo que se comparte con los integrantes más jóvenes del núcleo familiar en esta etapa temprana está **dedicado fundamentalmente a los cuidados y la estimulación mediante el juego**. Por tanto, el ocio en familia que se puede plantear en esta etapa estará muy vinculado al juego que se puede ir in-

tercalando en ese tiempo dedicado a los cuidados más básicos y el afecto. Es fundamental que la vivencia de ocio les proporcione un clima emocional apropiado y se promuevan experiencias emocionales positivas, sin estrés, en las que haya una sensación de seguridad y relajación, sintiendo que pueden disfrutar. Se trata de proporcionar experiencias que conecten con sus intereses, necesidades y deseos. El ocio debe contribuir al bienestar y la satisfacción y constituir un requisito indispensable para proporcionar calidad de vida en la infancia. Una buena educación del ocio no depende solamente de la cantidad de actividades, sino de la calidad, que sean actividades óptimas para las necesidades evolutivas. Consideramos muy importante, por tanto, aprovechar el tiempo para

jugar, teniendo presente que la cuestión principal no es tanto el tiempo de juego ni la cantidad de actividades, sino la relación que se crea en torno a él, así como, de la adecuación de las actividades a las necesidades evolutivas.

A continuación, presentamos **unas pautas sencillas para establecer momentos de juego positivos** en los tres primeros años de vida. Estas pautas básicas facilitan la adaptación parento-filial, ayudan a los progenitores a desarrollar una manera de relacionarse con sus hijos e hijas que nutre afectivamente la relación y fomenta el desarrollo de niños y niñas, a la vez que facilitan la sensación de placer y satisfacción en la adultez.

1 Es importante que las personas adultas se sitúen **a la misma altura o mismo nivel** que el/la bebé. Por ejemplo, cuando los/as bebés se encuentran sentados en su silla de paseo debemos interactuar con ellos/as desde otra silla, pero si se encuentra en el suelo, sobre una alfombra o en una hamaquita deberemos bajar hasta que nuestras miradas se encuentren.

2 Un requisito importante en las personas cuidadoras es **ser sensibles a los ritmos** del bebé. Los/as bebés nacen con una serie de capacidades innatas que les dirigen a la interacción con las personas adultas; se podría decir que vienen preparados con ritmos y tiempos para sincronizarse socialmente. Es importante ajustarse en una especie de "danza"; tan problemático puede ser no actuar como actuar con un exceso de intrusismo, reflejándose en ambos casos falta de sensibilidad y sincronía.

3 Esperar a que niños y niñas **tomen la iniciativa y elijan con qué y a qué quieren jugar**, y que la persona adulta le siga en dicha actividad. Es importante no presionar durante la infancia a jugar a esto o a aquello, hay que permitir jugar a la manera que quieran ya que sólo continuará jugando mientras se divierta.



4 Un paso previo es una **organización adecuada** por parte de las personas adultas del espacio, número de objetos o juguetes que se van a ofrecer y previsión de que va a dar tiempo a sacarlos, jugar y también posteriormente recoger.

5 Como personas adultas una forma importante de participar en el juego de niños y niñas es **comentar y describir lo que se va haciendo**. Nuestra labor sería hacer de periodista. Para ello resulta necesario utilizar un lenguaje descriptivo de objetos, formas, colores, acciones, sentimientos, etc., minimizando las preguntas y evitando críticas. Es decir, podemos describir directamente la actividad, demostrando por nuestra parte interés en lo que hacen niños y niñas y fomentando así su sensación de autoeficacia.

6 Otra forma fundamental de interactuar en el juego es la **participación de una manera más activa** con niños y niñas. La principal tarea de la persona adulta sería construir el andamio, solo cuando sea necesario, para que el niño y la niña pueda continuar con la actividad o el juego sin problemas, como por ejemplo sujetar un juguete en la justa medida.

7 Los progenitores tienen la **importante labor de poner límites**, y también el momento del juego ofrece muy buenas oportunidades para ello. Si el niño o la niña en algún momento empieza a comportarse de manera agresiva, rompiendo objetos, pegando, escupiendo, o rompiendo algunas de las normas establecidas, se debe parar esta acción de manera adecuada e inmediata. De manera calmada debemos anunciar que si no deja de hacer tal cosa el juego habrá terminado. **No se debe permitir en ningún momento el juego destructivo.**

8 Asimismo, en los momentos adecuados **se debe alabar y reforzar el comportamiento** de niños y niñas; unas veces con un simple aplauso, una sonrisa o un "bien" o "así es" será suficiente, en otras ocasiones será adecuado hacerlo de manera más específica, por ejemplo, cuando consiga realizar correctamente y con éxito alguna actividad.

Aconsejamos tener presente y utilizar estas pautas básicas en cualquiera de las propuestas prácticas que se plantean a continuación. Para finalizar, queremos destacar una idea también sencilla: no es tan importante el juego en sí mismo y el modo en que jugamos como **que realmente se juegue y se dedique tiempo a ello**. Así que, no es tanto jugar bien o no, como jugar “medio bien” pero siendo conscientes de que estamos creando relación y ayudando a niños y niñas a acceder a un mundo complejo.

Si bien, hemos dedicado un apartado a las nuevas tecnologías de la información y comunicación en el periodo de la adolescencia, creemos necesario hacer un pequeño inciso sobre la importancia de evitar el uso de estos dispositivos cuando estemos en

presencia de nuestros/as hijos/as. Como hemos comentado a lo largo de estas líneas, el aparato psíquico de los/as bebés se encuentra en desarrollo constante y depende fuertemente de la interacción de las personas adultas para decodificar y atribuir significado a los estímulos que recibe del exterior. Sin embargo, cada vez es más habitual hacer uso de las pantallas como una “solución” o un “chupete emocional” para calmar al niño o la niña cuando está inquieto o no se dispone de tiempo para atenderlo. Este gesto que a simple vista parece inofensivo puede tener consecuencias muy negativas para el desarrollo de los/as bebés. Está en nuestras manos **como progenitores dar ejemplo** y evitar que nuestros/as hijos/as asocien la tecnología como un recurso de afecto y ocio.



Recuerda que...

Para los/as bebés, **el juego es el medio que tienen** para relacionarse con el mundo físico, con las personas que están comenzando a conocer y para expresar su mundo interno.

A través del juego, niños y niñas ejercitan un gran número de capacidades físicas, motoras, lingüísticas, emocionales, etc., por tanto, es **fundamental para su desarrollo ayudarles a jugar** buscando situaciones estimulantes y variadas.

Intentemos **situarnos a la “altura”** de ellos para entender sus necesidades y ofrecerle situaciones y estímulos que las cubran.

Debemos **evitar la exposición a las pantallas**, priorizando durante los primeros años de vida el contacto afectuoso y directo.



BLOQUE 1

Actividades

ÁREA SENSORIAL Y MOTRIZ

Introducción

En este momento, el juego es el instrumento que tienen niños y niñas para acceder a la realidad, juegan con la realidad a través de los sentidos para poder hacerse con ella mentalmente, aprehenderla y hacerse una construcción mental del mundo físico. En otras palabras, en la infancia se aprende jugando y sobre la capacidad de aprendizaje sientan las bases para poder manejar cognitivamente el mundo. Por tanto, este es un periodo clave para la maduración cognitiva del bebé y de niños y niñas pequeños, para el desarrollo de su inteligencia, y de esta paulatina comprensión del mundo dependerá la progresiva autonomía del bebé.

En esta etapa, como hemos dicho, se aprende a conocer el mundo a través de los sentidos. Son muy importantes las sensaciones que niños y niñas perciben a través de la vista, el tacto y el oído, fundamentalmente. Además, la exploración del mundo dependerá de su movilidad con lo que también son muy importantes los desplazamientos corporales que pueda realizar. Ayudémosles por tanto a construir ese puente entre sí mismo y el mundo físico que les rodea.

¿Qué podemos conseguir?

1. Ayudar a los padres y madres a observar los signos externos de la maduración cognitiva de los bebés y a optimizarla.
2. Ayudar a desarrollar en el bebé las habilidades necesarias para comprender el funcionamiento del mundo físico.
3. Estimular al bebé a través de las áreas visual, táctil y auditiva.
4. Crear un espacio de disfrute compartido a través del juego y la estimulación.

Materiales y recursos

En primer lugar, utilizaremos como recurso su propio conocimiento intuitivo de las diferentes adquisiciones de los bebés. Para ello, en lugar de recomendar una edad concreta para realizar un tipo de juego, le proporcionamos la adquisición que debe observar en el bebé para, a partir de ella, poder desarrollar la actividad correspondiente.

En segundo lugar, les ofrecemos una serie de ideas como recurso para estimular el desarrollo de niños y niñas en esta área de forma adaptada a las distintas adquisiciones que va realizando.



Mirar y reconocer objetos

Adquisición previa: ninguna, los bebés son muy pequeños y todavía no pueden coger objetos.

Estímulo: diferentes objetos que puedan mirar para atraer su atención. La capacidad atencional del bebé es todavía de corta duración por lo que se necesitarán objetos muy variados en cuanto a formas, tamaños y colores. Cuando el bebé sea capaz de fijar su mirada y reaccione ante los sonidos le gustarán los móviles, las luces que se mueven u objetos que usted mismo mueva.

Beneficio: mejora su capacidad visual ejercitando los músculos oculares.



Coger objetos

Adquisición previa: el bebé sabe apretar el dedo de una persona adulta.

Estímulo: utilizar objetos que sean atractivos y que emitan sonidos para despertar su interés por cogerlos. Por ejemplo, sonajeros, cascabeles, pelotas o cualquier objeto que haga ruido al agitarlo. Utilice objetos de diferentes tamaños (procurando evitar los muy pequeños), texturas (tela, peluche, etc.) o pesos (papel, plástico, maderas, etc.).

Beneficio: desarrolla su coordinación, por ejemplo, entre lo que ve y lo que coge, entre lo que oye, lo que mira y lo que coge, etc. También comienza a desarrollar su capacidad de reconocer objetos que ha visto previamente.



Chupar objetos

Adquisición previa: el bebé se chupa el dedo.

Estímulo: objetos de plástico o caucho que no tengan formas que le puedan hacer daño. Por ejemplo, anillos de dentición, objetos blandos, juguetes de plástico fáciles de sostener.

Beneficio: desarrollo de su capacidad de sujetar para masticar.



Alcanzar objetos

Adquisición previa: el bebé se puede sentar con algún apoyo (un cojín, un respaldo o usted mismo).

Estímulo: objetos que estén a su alcance para que pueda cogerlos estirando los brazos. Objetos que hagan ruido al moverlos.

Beneficio: desarrollo de su capacidad de relacionar el movimiento de su propio cuerpo con el de otro objeto.



Dejar caer objetos y llenar y vaciar

Adquisición previa: el bebé puede sostenerse sentado sin apoyo.

Estímulo: varios objetos y diversos en cuanto a color, forma y sonido que estén a su alcance para que pueda cogerlos estirando los brazos. Un cubo o recipiente. A los bebés les resulta muy placentero dejar caer repetidamente objetos. En estas situaciones aprovechan que la persona que les está supervisando va a recoger el objeto y se lo van a devolver para que pueda dejarlo caer nuevamente. También le es estimulante meter los objetos en un recipiente y volverlos a sacar.

Beneficio: desarrollo de su capacidad para explorar objetos y de jugar con varios a la vez.





Construir y demoler

Adquisición previa: el bebé puede sostenerse sentado sin apoyo.

Estímulo: proporcionarle objetos que sean susceptibles de amontonarse formando torretas. Le resultará placentero tanto construirlas como demolerlas. Conforme el bebé vaya creciendo las construcciones podrán ser cada vez más sofisticadas y con otros materiales (juegos de piezas y mecanos).

Beneficio: desarrollo de la coordinación ojo-mano, planificación espacial e imágenes mentales.



Desplazarse para alcanzar objetos

Adquisición previa: el bebé puede sostenerse sentado sin apoyo.

Estímulo: proporcionarle objetos que le motiven a moverse para alcanzarlos, para empujarlos o llevarlos hacia él. Por ejemplo, cubos, pelotas y objetos que puedan rodar.

Beneficio: desarrollo de su coordinación motora para iniciar el gateo.



Caminar para alcanzar objetos

Adquisición previa: el bebé comienza a caminar con apoyo.

Estímulo: proporcionarle objetos que le ayuden incorporarse y apoyarse para caminar. Por ejemplo, sillas, cubos, barandillas.

Beneficio: desarrollo del sentido del equilibrio y fortalecimiento de sus piernas.



Buscar objetos y personas escondidos

Adquisición previa: el bebé domina la coordinación ojo-mano y es capaz de desplazarse de forma autónoma (caminando o a gatas).

Estímulo: inicialmente, esconder objetos ante su vista bajo otro objeto, tela o cojín y animarle a que lo busque. También, escondernos la cara tras las manos y preguntarle "¿dónde estoy?". Más adelante, escondernos completamente para que nos busque.

Beneficio: desarrollo de la permanencia del objeto, es decir, el bebé aprende progresivamente que los objetos y las personas no desaparecen realmente cuando dejan de verse y permanecen en el tiempo y en el espacio, aunque no estén al alcance de su vista.



Juego de los sentidos

Adquisición previa: el niño o la niña ya domina la motricidad gruesa y ha adquirido el lenguaje (dispone de un repertorio de vocabulario y expresión lingüística tempranos).

Estímulo: se propone un juego de estimulación a realizar con los ojos tapados para que el niño identifique de qué se trata. Tacto: presentar objetos de diferentes texturas y adivinar lo que son. Olfato: presentar cajitas con sustancias o alimentos de diferentes olores. Gusto: presentar alimentos con sabores salados, dulces, ácidos, amargos, etc. Oído: presentar sonidos de campanas, pájaros, animales, instrumentos musicales, voces familiares, etc.

Beneficios: discriminación e integración sensorial.

¿Cómo lo hacemos?

- Elija un lugar cómodo (por ejemplo, una alfombra, una cama, etc.) y tranquilo (carente de ruidos y distracciones) para jugar con su hijo/a.
- Observe qué es lo que está haciendo espontáneamente.
- A partir de esa observación elija la actividad que considere más adecuada.
- Ayude a su bebé a desarrollarla hasta que él mismo pierda interés. La pérdida de interés es una evidencia de que habrá que cambiar de estímulo u ofrecer una actividad más compleja.

Lo más relevante es que las actividades no se queden en una simple ayuda para alcanzar objetos, sino que su interacción se convierta en un verdadero momento para conocer y disfrutar de las adquisiciones crecientes de su bebé.

¿Qué otras posibilidades tenemos?

Esta propuesta es válida para realizarse en multitud de contextos y ocasiones. No pierda la oportunidad para ponerla en práctica en el momento de la alimentación, el baño o el cambio de pañal. En cualquiera de estas situaciones hay multitud de estímulos interesantes para explorar y aprender.

¿Qué dificultades podemos encontrar?

Para el desarrollo de estos juegos no hay mayor dificultad que la falta de tiempo de los progenitores ya que en este momento hijos e hijas tienen plena disponibilidad y motivación para jugar con todo lo que está a su alcance y todo lo que les podamos ofrecer. Se trata de juegos muy sencillos por lo que pueden aprovechar cada momento que estén con el bebé para ser conscientes de la estimulación que está recibiendo con el fin de optimizarla.



ÁREA FÍSICA Y CORPORAL

Introducción

El contacto humano es un aspecto importante del cuidado del recién nacido, resulta sumamente placentero tanto para el bebé como para la persona adulta y proporciona, además, una oportunidad para la interacción lúdica. Tras nueve meses en contacto permanente con el vientre materno y mecido por el líquido amniótico, los recién nacidos necesitan de la continuidad del contacto físico para sentirse seguros.

En general para todos los recién nacidos, y especialmente en el caso de los bebés prematuros, el contacto físico les proporciona calma, disminuye el llanto y facilita el sueño; les ayuda a crecer y desarrollarse física, psicológica y socialmente, fomentando el establecimiento relaciones de confianza entre ellos y sus cuidadores; finalmente, supone también para ellos una de las fuentes más importantes de placer y facilita la progresiva toma de conciencia del propio cuerpo.

Este contacto temprano supone también para los progenitores un beneficio evidente que repercute de forma positiva, a su vez, en los bebés: la calma de éstos reduce el estrés paterno y materno y favorece que aumente la sensibilidad de los progenitores a las señales del bebé, lo que es en definitiva la antesala de una vinculación afectiva saludable.

¿Qué podemos conseguir?

1. Ayudar a los padres y madres a observar los signos externos de la maduración cognitiva de los bebés y a optimizarla.
2. Ayudar a desarrollar en el bebé las habilidades necesarias para comprender el funcionamiento del mundo físico.
3. Estimular al bebé a través de las áreas visual, táctil y auditiva.
4. Crear un espacio de disfrute compartido a través del juego y la estimulación.

Materiales y recursos

En función del tipo de actividad que queramos desarrollar se necesitarán o no materiales extra. En el caso de los masajes, se requiere de una habitación calentita y con luz tenue, una superficie confortable como su cambiador, una mesa con una toalla, una cama, y aceite o crema para bebés. Para el momento del baño será importante tanto preparar los materiales necesarios, toalla, jabón, cremas, como supervisar la temperatura de la habitación y del agua. Cuando la decisión sea llevarlo a clases de natación se tendrá que disponer de los mismos materiales que cuando realizas un baño en casa, además de disponer de acceso a una piscina.

A continuación, proporcionamos algunas claves para crear esos momentos y espacios de contacto físico:



Caricias y cosquillas

En numerosos momentos del día, cuando se cuida a un bebé se puede aprovechar para jugar con él a través de cosquillas y caricias. Podemos hacerlas cuando les estamos vistiendo para salir o a la hora de ponerles el pijama, cuando les realizamos un simple cambio de pañal o cuando les vamos a dar un baño o simplemente en un momento de tiempo libre.

Una buena forma de conjugar las caricias y las cosquillas es a través de juegos en los que con nuestros dedos andamos sobre la piel del bebé con diferentes ritmos, imitando animales, estableciendo predictibilidad al contar, etc.

Ejemplo 1: “Aquí estoy...”, camine lentamente con sus dedos sobre el cuerpo de su bebé desde los pies hasta la barriga, mientras usted dice algo como: “... uno, dos, tres, cuatro, cinco, ¡aquí viene el cosquilleo!”.

Ejemplo 2: “El jardín de la hormiga...” , mantenga la palma de su bebé abierta con cuidado, trace círculos alrededor del borde de ella mientras dice: “... la hormiguita da vueltas y vueltas al jardín, luego va por este caminito...”, camine con sus dedos hacia arriba del brazo, mientras dice: “... un paso, dos pasos, ...” y cuando llegue a la axila haga cosquillas.

Aspectos a tener en cuenta

1. Es importante tener en cuenta que el tono de la voz lo es todo en juegos como estos, ya que permite al bebé saber que va a ser algo divertido. Además, al repetir el mismo juego el bebé aprenderá rápidamente a esperar lo que viene, lo que le ayudará a disfrutar aún más.
2. Las caricias en bebés permiten “hablar” directamente con el bebé, utilizando el lenguaje no verbal de la ternura que él ya puede entender a la perfección.
3. Si bien tanto las caricias como las cosquillas proporcionan afecto, seguridad, estimulación y movimiento, las cosquillas deben realizarse con control. Es importante recordar que cuando se hacen cosquillas debemos ser muy sensibles a las señales que nos indican que la actividad comienza a resultar molesta para el bebé, ya que al igual que nos sucede a las personas adultas la risa inicial puede convertirse en enfado.



Masajes

La forma y el objetivo de los masajes pueden ir variando tanto en función de la edad como del estado emocional de niños y niñas. En los seis primeros meses, el masaje ha de ser un murmullo de piel con piel que proporcione al bebé un estado de bienestar en todo el cuerpo para evocarle sensaciones intrauterinas que le tranquilicen y proporcionarle una continuidad entre su mundo de antes y su mundo de ahora. El contacto de las manos sobre su piel no solamente desencadena reacciones vinculadas a la ternura, sino que también contribuye a la maduración de su sistema nervioso.

Entre los seis y los doce meses el masaje puede ser más vigoroso, ayudando al bebé a prepararse para primero sentarse y más tarde para andar. Así mismo, puede ser un eficaz relajante muscular, ya que el bebé con mayor motricidad disfruta todavía de este momento de descanso y complicidad y acepta conservar la misma posición durante un tiempo determinado. Además, el masaje presenta una ventaja considerable para andarines principiantes: permite aliviar la tensión muscular y, mediante suaves caricias, los golpes inevitables en su exploración del mundo.

Aspectos a tener en cuenta

1. Para que el bebé aproveche al máximo el masaje, se debe evitar la hora de las comidas: antes, tiene hambre; después, se dificulta su digestión. Hay que elegir un momento del día en el que bebé y adulto/a estén distendidos. Si el bebé en el momento del masaje se pone a llorar, ha de interpretarse como un “¡no!”. Y no se debe insistir.
2. El desarrollo del masaje debe tener una estructura, de modo que el bebé tenga una sensación de unidad. Por ejemplo, comenzar por la cabeza, descender por el cuello y tronco hacia las piernas, para terminar en la espalda. También hay que procurar dar el masaje de manera simétrica sobre brazos y piernas.

3. En ocasiones la realización de masajes tendrá un claro objetivo como aliviar los cólicos, los gases y el estreñimiento. Será importante en estos casos haber aprendido las técnicas adecuadas o consultar libros especializados.

4. Finalmente, a nivel emocional, los masajes calman el llanto y favorecen el vínculo del bebé con los progenitores. Por tanto, los masajes en los bebés brindan beneficios físicos, pero también nos proporcionan un momento de juego y ternura con nuestro bebé.



Natación

Los recién nacidos están perfectamente dotados con una variedad de reflejos que hacen posible el progresivo desarrollo de una conducta adaptada al medio en que se desenvuelven, en este caso el agua. Limitar las experiencias del primer año a la estancia en la cuna o en el cochecito de paseo significa reducir el desarrollo tanto físico como intelectual de nuestro bebé, en un período crítico de su vida.

La natación para bebés, o matronatación, se define como una actividad de juego, placer, estímulo y experiencia afectiva. El objetivo más importante de esta actividad se centra en reforzar el vínculo de amor y confianza entre progenitores y bebé, haciendo que todos compartan una experiencia original, única e irrepetible, fortaleciendo la relación afectiva y cognitiva entre bebé-mamá-papá. Además, por si esto fuera poco, se van a crear situaciones de juego, dentro de un ámbito lúdico y recreativo.

Aspectos a tener en cuenta

1. La natación con bebés poco tiene que ver con el nadar, ya que aprender a nadar como la mayoría de las personas entienden sólo se podrá lograr a partir de los 4 ó 5 años. Antes de esta edad es demasiado temprano para desarrollar autonomía en el agua y adquirir los movimientos de la natación. Se recomienda no iniciar la actividad hasta que tenga 3 o 4 meses de vida.

2. Nunca se debe "presionar" al niño/a para que aprenda a flotar. Se trata de que le pierda miedo al agua -si lo tuviera-, lo vea como algo lúdico y se divierta. Importa más que la experiencia sea grata a que consiga la flotación.

3. En las piscinas públicas, un factor importante a tener en cuenta es la temperatura del agua, que preferentemente estará sobre los 32 grados, la concentración de cloro en agua dentro de los límites establecidos y un tiempo máximo del baño de 20 minutos.

¿Cómo lo hacemos?

En esencia para estimular el área física y corporal del bebé, lo que necesitamos es tomar al bebé entre nuestros brazos y en lo posible establecer contacto entre su piel y la nuestra de forma cómoda y segura. A este sencillo acto se le pueden sumar otros como me-

cerlo, besos, abrazos y dedicar tiempo a realizar las actividades que hemos comentado, en las que acariciamos zonas que habitualmente están cubiertas con la ropa.

Lo más importante para realizar este contacto físico con niños y niñas es tener en consideración tres elementos:

1. Elegir un espacio cómodo y agradable tanto para adultos/as como para niños/as.
2. Adaptar las actividades a la edad, de tal modo que conforme vaya creciendo se hagan más activos los juegos.
3. Estar atentos a las señales del bebé y no presionarle si indica que no le gusta o no es el momento de jugar a las cosquillas, de hacerle un masaje o de sumergir la cabeza bajo el agua.

¿Qué otras posibilidades tenemos?

Las caricias, cosquillas y masajes pueden realizarse en el momento del baño. La hora de bañarse es algo más que un cuidado higiénico y puede ser un momento especial para los progenitores y su bebé a disfrutar de su mutua compañía. Un baño lúdico antes de acostarse puede relajar al bebé y ayudar a que concilie el sueño. Tómese el tiempo suficiente para el baño y no lo haga con prisas.

La natación de bebés puede adaptarse al domicilio si se dispone de bañera, de hecho, es recomendable que antes de ir a la piscina se produzcan pequeñas prácticas en casa, favoreciendo que el bebé se familiarice con el agua. Sin utilizar jabón y con la presencia de ambos progenitores, uno dentro y otro fuera, colocar al bebé frente a nosotros e irle mojado y sumergiendo progresivamente.

A medida que niños y niñas crecen, las interacciones físicas serán más bidireccionales y podremos pedirles que nos hagan ellos caricias, cosquillas y masajes, ya que en edades tempranas suelen ser muy generosos en lo que a contacto físico se refiere.

¿Qué dificultades podemos encontrar?

Una potencial dificultad es que el bebé sea muy pesado para sostenerlo mucho tiempo en el brazo cómodamente. Es muy importante buscar siempre una postura cómoda y cuidar la propia salud física para disfrutar plenamente del contacto físico con el bebé y conseguir así, los máximos beneficios de la actividad.



ÁREA EMOCIONAL Y AFECTIVA

Introducción

Desde el momento en el que el bebé nace, e incluso desde unos meses antes de nacer, es capaz de experimentar emociones básicas como la alegría, el dolor, el interés o el asco. Dichas emociones primarias se manifiestan a través de la expresión facial y de las vocalizaciones (sonrisa, llanto, gritos, miradas), así como a través de la posición corporal (movimientos espontáneos de los brazos y piernas o la tensión en ciertos músculos)

Esta capacidad innata del bebé de expresar emociones es, desde el primer momento, la clave para atraer e invitar a la persona adulta a interactuar, a comunicarse, a establecer juegos, a que le proporcionen ciertos cuidados, es decir, a establecer una relación. Por un lado, el bebé siente seducción ante la expresión facial y vocalizaciones de las personas que le cuidan y, por otro lado, los/as adultos/as se sienten satisfechos y contentos como cuidadores cuando el bebé les presta atención. Se sientan así las bases de la relación afectiva temprana. A lo largo de los dos primeros años de vida el bebé desarrollará la propia expresión emocional más allá de las respuestas automáticas, así como la capacidad de reconocer las emociones propias y ajenas.

¿Qué podemos conseguir?

1. Ayudar a los padres y madres a maximizar sus propias expresiones emocionales para que sirvan al bebé como guía para orientarse en el mundo.
2. Ayudar a enriquecer en niños y niñas el repertorio de expresiones emocionales.
3. Estimular a niños y niñas para que aprendan a diferenciar emociones, así como cuales son más o menos adecuadas en cada momento.
4. Crear un espacio de disfrute compartido a través de la interacción y la imitación expresiva.

Materiales y recursos

Para poner en marcha estas actividades no es necesario disponer de materiales específicos, sino más bien de recursos muy básicos como es nuestro propio rostro y nuestra capacidad para modificar el tono de nuestra voz. También se podrán utilizar imágenes fotográficas e imágenes de dibujos en animación.

Respecto a la voz, es importante señalar que, de forma habitual y no consciente, cuando nos dirigimos a los bebés las personas adultas adoptamos un tono de voz más cálido, dulce e incluso vocalizamos de forma exagerada, acompañando este tipo de lenguaje de expresiones faciales también más claras. Esta habilidad humana se complementa con la

clara preferencia innata que tienen los bebés hacia los rostros humanos.

A continuación, proponemos una serie de ideas para maximizar el desarrollo del mundo emocional y afectivo de niños y niñas, sin olvidar que es usted quien tendrá que ir adaptando las propuestas a los diferentes hitos evolutivos que su hijo/a vaya alcanzando.



Expresión facial: “poner caras”

Este sencillo juego, consisten en mostrarle al niño diferentes expresiones faciales y pedir que las imite.

Aspectos a tener en cuenta

1. El bebé de un mes únicamente imita como respuesta refleja a un estímulo externo excitante, como por ejemplo comenzar a llorar si escucha el llanto de otro bebé.
2. Posteriormente imitará gestos o sonidos familiares que puede ver u oír en sí mismo, así como acciones conocidas que hace un modelo y que no son nuevas para él.
3. El siguiente paso será la imitación aproximada de acciones y sonidos nuevos con partes que no ve en sí mismo.
4. Es a partir del primer año de vida cuando la imitación será más deliberada, activa y precisa, y más o menos sobre el año y medio o los dos años, podrá comenzar a imitar conductas con inmediatez y precisión e incluso de un modelo ausente, gracias a que ya es capaz de crear progresivamente imágenes-recuerdo que almacena en su memoria.



Tono de la voz: “poner voces”

Esta actividad está muy relacionada con la anterior y, como aquélla, es bien sencilla. Consiste en mostrarle al bebé diferentes tonos de voz, relacionándolos con diferentes expresiones faciales y estados emocionales. Se podrá hacer de forma real o simulada contando sencillas historias con cuentos o muñecos, siendo importante esforzarse para poner diferentes tonos de voz a los diferentes personajes y a su vez modificar éstos en función del estado de ánimo que les asignemos a los personajes.

Aspectos a tener en cuenta

1. Ya desde la vida intrauterina el bebé reconoce la voz de sus progenitores, especialmente de la madre. Ello se debe a que el sentido del oído está muy desarrollado, y se observa en el bebé preferencia por la voz materna y los sonidos rítmicos semejantes al latido del corazón.
2. También es importante señalar que, en la realización de actividades cotidianas, am-

Los progenitores deben adecuar su tono y expresión verbal a su estado emocional en relación con el bebé, permitiendo así que éste pueda ir vinculando los diferentes tonos y melodías verbales a las diferentes situaciones emocionales.



Poner nombre a sus emociones: “nombrar emociones”

En primer lugar, la actividad consiste en describir verbalmente las emociones que estamos expresando tanto con el rostro como con nuestro tono de voz (por ejemplo, “estoy contento/a, has comido muy bien”). En segundo lugar, podemos hacer descripciones de los sentimientos que consideremos que están experimentando niños y niñas en determinados momentos (por ejemplo, “estás enfadado/a, entiendo que te moleste el pañal, hay que cambiarlo”). En tercer y último lugar, la tarea, que será posible gracias a la adquisición del lenguaje, consistiría en pedirles que identifiquen emociones y sentimientos tanto en los demás como en ellos/as mismos/as.

Aspectos a tener en cuenta

1. Es importante señalar que la expresividad emocional de los progenitores determinará la expresividad emocional de sus hijos/as. De manera que, si los progenitores expresan frecuentemente alegría, tristeza o cólera, el bebé también lo hará.
2. Una buena forma de ofrecer un amplio repertorio emocional implica ser congruente y sincero en la relación con hijos e hijas. Por ejemplo, cuando nos enfadamos con el bebé porque ha realizado una conducta inapropiada hacérselo saber a través de nuestro rostro, tono de voz y contenido verbal.
3. Otra forma de ayudar a identificar emociones es transmitir nuestras emociones a nuestros/as hijos/as aun cuando éstas no son provocadas por ellos/as, sino que su origen es bien distinto (trabajo, pareja, relaciones familiares, relaciones con la vecindad, etc.). Debemos transmitir nuestra emoción acompañada de una explicación de los motivos que la suscitaron, o bien clarificar el contexto de esta para eliminar posibles sentimientos de culpabilidad en niños y niñas.
4. Por último, cabe decir que los padres y las madres tienen siempre excelentes oportunidades para ayudar a sus hijos/as a manejar sus emociones, aspecto que se vuelve especialmente importante cuando éstas son negativas. Para ello, resulta imprescindible que, ante las respuestas emocionales de sus hijos/as, los progenitores las valoren, se pongan en su lugar y les ayuden a entender el problema, así como a poner una etiqueta a su estado emocional. De este modo ayudamos a modificar su estado interno. Nunca resulta adecuado ridiculizar, minimizar las emociones o castigar por expresarlas.

¿Cómo lo hacemos?

Para esos momentos especiales, elija un espacio cómodo y en el que no haya demasiados elementos distractores. Durante los primeros meses de vida del bebé, estas actividades son una labor fundamentalmente de los progenitores, quienes de forma consciente e intencionada expresan al niño o la niña su mundo emocional. De forma progresiva el bebé comenzará una participación más activa y elaborada, adquiriendo así los juegos un carácter de interacción recíproca.

Dado que se trata de una interacción dirigida, hay que permanecer atentos a las señales que trasmite el bebé sobre su fatiga para entender que ha llegado el momento de cambiar de actividad.

¿Qué otras posibilidades tenemos?

Estas sencillas actividades se pueden realizar tanto en momentos de juego como en la realización de actividades más cotidianas destinadas al cuidado (alimentación, vestido, baño), siendo además un complemento perfecto para éstas. Se trata de establecer una congruencia constante entre nuestra expresión facial y corporal y el mensaje que estamos dando al bebé.

Algunas variantes que podemos utilizar para enriquecer estas actividades son:

1. Utilizar imágenes fotográficas de rostros humanos que se pueden obtener de álbumes familiares o de recortes de revistas. Es importante tener en cuenta el tamaño de la fotografía, ya que si es muy pequeña nos será difícil que niños y niñas puedan centrar su atención en aquella expresión facial que queremos mostrarle. Del mismo modo se podrían utilizar dibujos en libros y cuentos infantiles.
2. Otra estupenda oportunidad para “jugar” a identificar y poner nombre a las emociones es durante el visionado compartido de dibujos animados. Es una magnífica ocasión para ayudar a los más pequeños a describir los sentimientos y estados emocionales de los personajes, interpretando en voz alta lo que les sucede a los personajes. Además, se pueden identificar situaciones similares y establecer paralelismos entre lo que les ocurre a los dibujos de ficción y algunas situaciones que viven los niños.
3. También se puede animar a otros familiares a que realicen estas sencillas actividades que puede servir además para el desarrollo y afianzamiento de nuevas relaciones afectivas.

¿Qué dificultades podemos encontrar?

Un freno a nuestra expresividad emocional puede ser la presencia de otras personas adultas cuando estamos realizando estos juegos. Si así fuera, estamos seguros de que es posible encontrar momentos de mayor intimidad en los que nos sintamos cómodos y podamos disfrutar plenamente de este tiempo compartido con los bebés.



ÁREA DEL LENGUAJE

Introducción

La adquisición del lenguaje va a suponer un importante cambio en la manera de relacionarse con los/as más pequeños/as, ampliando no sólo la forma de comunicarse, sino también el repertorio de juegos que se puedan realizar conjuntamente. Como ya hemos adelantado, esta destreza, que aparecerá de forma más completa en niños y niñas de aproximadamente 2 años, establece sus bases sobre el desarrollo progresivo de múltiples habilidades, como por ejemplo las predisposiciones innatas de tipo perceptivo que encaminan a los bebés hacia la comunicación con los progenitores, la capacidad de imitación, el progresivo desarrollo cognitivo, etc.

En este aprendizaje resulta imprescindible la participación de los progenitores a través de juegos y actividades sencillas, y sobre todo con la utilización del llamado "lenguaje maternal", caracterizado por una pronunciación lenta, una entonación exagerada, el empleo de frases cortas, sencillas y gramaticalmente correctas, además del uso de mucha repetición. El bebé comenzará a emitir e imitar sonidos, que posteriormente repetirá y encadenará, para finalmente además dotarlos de significado e intencionalidad.

¿Qué podemos conseguir?

1. Aportar a los padres y madres recursos para potenciar el desarrollo y posterior ampliación y perfeccionamiento del lenguaje.
2. Ayudar a desarrollar en el bebé las habilidades necesarias para alcanzar la capacidad de comunicación oral.
3. Estimular al bebé a través del área auditiva y visual.
4. Crear un espacio de recreo y aprendizaje compartido a través del juego y la estimulación.

Materiales y recursos

Uno de los principales recursos necesarios para desarrollar la mayoría de las propuestas que os presentamos es la propia voz humana, además de un poco de imaginación y creatividad. También os será de ayuda disponer de juguetes u objetos sonoros y musicales, así como de cuentos infantiles.

Estos simples recursos los podéis poner en marcha en las propuestas de juego que os presentamos a continuación.



Desarrollando la audición

La adecuada percepción del sonido y de sus matices será fundamental para que más adelante se puedan reconocer los sonidos de la lengua con la que el bebé conviva, constituyendo el primer paso para poderlos reproducir de forma consciente. Gracias a la música, al juego y al lenguaje de los integrantes de la familia la audición se irá afinando cada vez más.

Ya comentamos en la introducción que el sentido del oído se desarrolla de forma temprana, siendo ya desde aproximadamente el sexto mes de embarazo el que permite el contacto con la madre (escuchando su voz y el sonido de su corazón) y con el exterior.

Escuchar música durante el embarazo y así mismo ponerle al bebé música tras su nacimiento, ofrece una buena base para el desarrollo del lenguaje dado que la música, en especial la clásica, tiene las mismas características que el lenguaje: ritmo, tono, timbre e intensidad. Os recomendamos no utilizar un número muy elevado de piezas, pero sí utilizar las que se seleccionen con frecuencia buscando la familiaridad.



Provocando sonidos

Podemos dirigirnos al bebé para hablarle y contarle cosas, o simplemente para presentarle sonidos, ofreciéndole una gran variedad. Desde simples emisiones guturales imitando las que él mismo produce, a repetición de fonemas encadenados, onomatopeyas, palabras cortas, imitación de sonidos de objetos como el timbre, teléfono o tambor, de animales, de medios de transporte, etc.

Por otra parte, el bebé se sentirá más o menos atraído por los objetos según su forma, color, tamaño y aspecto, pero si el objeto en cuestión emite o produce algún tipo de sonido, éste tendrá más éxito. La estimulación sensorial del oído es una pieza clave de la imitación posterior, además de que la obtención de sonidos gracias al movimiento de un objeto sonoro es una actividad con la que los bebés disfrutan mucho.



Primeras palabras

La mayor parte de los bebés pronuncian sus primeras palabras alrededor de su primer cumpleaños. Dado que los bebés simplifican sus primeras palabras dejando salir ciertos sonidos, éstos son con frecuencia difíciles de comprender. Lo que los progenitores pueden hacer es, si comprenden esta palabra, repetírsela varias veces apoyándola con gestos, miradas, etc., que señalen y apoyen lo que él dice. Por ejemplo, si dice agua, aprovechar para mostrarle el biberón del agua, el agua de un vaso, de la bañera, etc.

El hecho de relacionar tanto los objetos como los gestos a las palabras, por un lado, motiva al niño/a a imitar a la persona adulta y por otro establece las primeras relaciones entre las palabras y su significado. Así, decir "Adiós" agitando la mano resulta un sencillo juego muy útil.

A medida que niños y niñas emitan más palabras podemos proponerles sencillos juegos de vocabulario, por ejemplo, mostrar objetos, nombrarlos si es necesario y pedirle al niño/a que lo repita.



Canciones infantiles

Cantar canciones a los bebés puede cumplir varios objetivos, por un lado, puede tranquilizarlos o divertirlos y, por otro, supone un buen entrenamiento en reconocer sonidos y melodías, siendo éstos precursores de las palabras que vendrán más tarde.

A medida que niños y niñas crecen y su repertorio de palabras se amplía, éstos pueden ir también siendo partícipes del canto de estas, aunque sólo sea emitiendo algunos sonidos o palabras muy concretas. Los progenitores pueden aprovechar estas primeras palabras para inventar canciones nuevas.



Contar cuentos, historias y leer libros

Habitualmente se relaciona la actividad de contar cuentos con la hora de irse a dormir y, desde luego, es un buen hábito. Pero también cualquier momento libre del día puede servir para contar breves cuentos en los que se busque la participación del niño/a con sus vocalizaciones, con sus manos o con el resto del cuerpo. Se le ayuda así a identificar las principales palabras y expresiones que contienen los cuentos.

Además, a medida que niños y niñas crecen, les encantan en particular las historias que tratan sobre las cosas, personas y animales que les son familiares. No desaprovechéis nunca la oportunidad de contar anécdotas, y si son divertidas, tanto mejor.

Por otro lado, la lectura de libros ilustrados, además de fomentar la asociación de palabras a imágenes, de ayudar al niño/a a aprender y a escuchar, estimula su imaginación y su sensibilidad hacia los demás a través de los protagonistas de la historia.



Creamos frases y hacemos preguntas

Sobre los dos años, niños y niñas comienzan a saber pronunciar dos o tres palabras seguidas, las cuales se convierten rápidamente en frases. Es importante escucharle y hacer un esfuerzo por comprender sus primeras frases en lugar de corregirlos continuamente.

Puesto que el proceso de desarrollo del lenguaje es un proceso activo, le podéis provocar preguntándole cosas simples o pidiéndole que utilice palabras para expresar sus necesidades.



Vamos a contar: las cifras

El juego es el mejor medio de ayudar a niños y niñas a aprender a contar, ya que el aprendizaje de cifras necesita de mucha repetición.

Los niños y las niñas en un principio aprenden a reconocer el sonido, más tarde comienzan a comprender los conceptos que se esconden detrás de las cifras y, finalmente, son capaces de reconocer los números escritos.

Así que se puede aprovechar para contar tanto en momentos lúdicos como cotidianos, contar las cucharadas que toma de un cierto alimento, los dedos de una mano o de las dos, los muñecos que caben en una determinada caja, o las hormigas que hay en una baldosa.

¿Cómo lo hacemos?

Algunas cosas que podemos tener en cuenta para realizar estos sencillos juegos son:

1. Hablarle al niño/a de las cosas que forma que él pueda comprender, es decir, se recomienda el esfuerzo de que los progenitores adapten su discurso a la capacidad de comprensión del niño o la niña.
2. Además, es necesario que cuando os dirijáis a ellos/as para desarrollar estas propuestas, como cantarles o contarles cuentos, os pongáis a la altura de sus ojos, evitando en lo posible hablarles "desde lo alto".

¿Qué otras posibilidades tenemos?

En relación a los objetos sonoros, en casa podéis elaborar sencillos juguetes musicales, por ejemplo, llenando con unas cuantas piedras o macarrones una pequeña botella de agua de plástico vacía.

Por otro lado, también es un buen estimulante del lenguaje hablarle al niño/a mientras se realizan actividades cotidianas, describiéndole lo que se está haciendo, lo que se utiliza, etc., familiarizando así al niño con el lenguaje de la vida cotidiana.

¿Qué dificultades podemos encontrar?

Puede ser, que ninguno de los miembros de la pareja tenga buenas habilidades para el canto, o bien no recuerde las canciones infantiles con las que le mecieron de pequeño. Lo mismo puede ocurrir con el recuerdo de cuentos. No olvidéis que, tanto en internet, como en librerías y tiendas especializadas en infancia, podéis encontrar buenos discos, cuentos y libros, además de muchas ideas para disfrutar con vuestros hijos e hijas, despertando además vuestra imaginación y creatividad.



ÁREA SOCIAL

Introducción

Durante el primer año de vida las relaciones sociales que mantiene un bebé son básicamente con sus progenitores y cuidadores principales. Son precisamente estas interacciones parento-filiales a modo de juego, las que proporcionarán las bases del aprendizaje y maduración de un gran número de claves para la socialización. Lo que niños y niñas experimentan durante el juego compartido, por ejemplo, en relación con el respeto de turnos o el compartir un momento de disfrute que recompense a ambos, servirá de mucha ayuda cuando posteriormente encuentre espacios para jugar y relacionarse con el resto de las personas, ya sean de su misma edad o adultas. Durante los primeros años de vida, a medida que se aprende a andar y posteriormente a hablar, el número de contactos sociales aumenta, ampliándose además a personas de fuera del entorno familiar, como por ejemplo la guardería.

Como hemos visto, en el primer año de vida, el juego es funcional, implica el movimiento activo y repetitivo de músculos (golpear objetos o hacer rodar una pelota). A medida que comienzan a controlar más su motricidad y desarrollar su pensamiento, niños y niñas comienzan a jugar de forma constructiva (usan objetos para hacer algo, una torre con cubos o un dibujo). Posteriormente, iniciarán juegos de simulación e imaginación en los que probarán roles (con un paño de cocina se harán una capa de superhéroe o hablarán con sus muñecas), se enfrentarán a emociones incómodas, etc. Primero, lo harán en solitario, pero a medida que vaya involucrando a otros pondrán en práctica habilidades importantes: reparto de papeles (yo seré el papá y tú la mamá), negociación (vale, yo seré el papá mañana), o recreación de escenas (estamos de vacaciones en la playa).

¿Qué podemos conseguir?

1. Aportar ideas a los progenitores de cómo proponer a sus hijos/as, a través del juego, situaciones similares a las de la vida real.
2. Ofrecer a niños y niñas la oportunidad de jugar en una amplia variedad de situaciones sociales, explorando nuevos roles y convenciones sociales.
3. Ayudar a niños y niñas en el proceso de interiorización de normas sociales.
4. Estimular en niños y niñas la práctica de habilidades lingüísticas e interpersonales.
5. Crear un espacio de disfrute compartido a través del juego y la imaginación.

Materiales y recursos

En la mayoría de las casas se dispone de ropa que ya no se usa y que se puede reconvertir en un divertido disfraz, así como multitud de objetos que pueden ser transformados en estupendas marionetas. Además, es habitual que los niños y las niñas a medida que van creciendo se sientan atraídos por juguetes que simulan los que utilizan las personas adultas; desde cacharritos para cocinar, utensilios de peluquería o enfermería, teléfonos, etc. Por último, siempre disponemos de multitud de objetos no peligrosos que utilizamos en nuestra vida cotidiana que podemos dejarles bajo nuestra supervisión, con los que además de simular que son tal o cual cosa, desarrollarán mucho su imaginación.

Estos materiales os servirán para desarrollar los siguientes juegos:



Juegos mímicos sencillos: "como si fuera..."

Se trata de representar personajes, animales y oficios. Los progenitores podéis ayudarles proponiéndole objetos con los cuales niños y niñas pueden aumentar su vivencia, dejándole crear y experimentar libremente. Por ejemplo, "para el Médico": darle elementos como botiquín, tiritas, bolas de algodón, jeringas desechables sin aguja, etc., "para la Peluquería": darle elementos como cepillos, rulos, peinillas, secador, envases plásticos, etc.



Interpretaciones de fenómenos físicos y de los estados de ánimo

Supone invitar al niño o niña a que exprese con el cuerpo el viento, el frío y el calor, el crecimiento de la semilla, o a poner cara de alegría, de tristeza, saludar, etc. Como progenitores podéis estimular a vuestros/as hijos/as por medio de pequeñas narraciones previas que los pongan en situaciones reales.



Dando vida a las imágenes

A través de la imitación niños y niñas se esfuerzan por comprender a las personas adultas y al entorno que les rodea. Entre dos y tres años, una forma de iniciación para esta actividad es utilizar cuadros, carteles o fotografías que, luego de ser observadas, serán dramatizadas éstos, estimulando el diálogo por medio de preguntas: ¿Qué crees que está diciendo? ¿Qué hace? ¿Qué pasa?



Marionetas

Con las marionetas niños y niñas podrán representar una historia con sus personajes. Este juego favorecerá el desarrollo de la imaginación y la capacidad de ponerse en el lugar del resto de personas. Paralelamente, narrar historias representadas es un impulso al desarrollo del lenguaje. Se pueden utilizar desde las más sencillas de manejar como las marionetas de dedo, hasta las de hilos en edades más avanzadas.



Disfraces

A partir de la magia de los disfraces, niños y niñas viven de manera intensa y simbólica su asimilación de la imagen de las personas adultas, al tiempo que descubre sus múltiples posibilidades y comienza a interactuar con la sociedad en la cual va a convivir. Con tres años, niños y niñas ya podrán comenzar a hacer sus pinitos en el mundo del teatro.

¿Cómo lo hacemos?

Lo más relevante a la hora de desarrollar estas propuestas es elegir el momento adecuado para realizar unos juegos u otros:

- Para poner en marcha las primeras actividades únicamente necesitamos una buena disposición. Ya que en cualquier momento del día encontraremos una buena excusa para compartir un buen rato imitando, poniendo caras o interpretando imágenes.
- En otros casos se necesitará un poco de tiempo, por ejemplo, para disfrazarse o jugar con marionetas hechas por vosotros mismos. Reservadlas para cuando se disponga de un buen par de horas.

¿Qué otras posibilidades tenemos?

1. Las relaciones con los hermanos y hermanas juegan también un papel muy importante en la socialización, diferente al papel de los progenitores. Si tiene más de un hijo o hija aproveche para fomentar entre ellos los juegos conjuntos. Por ejemplo, manejar adecuadamente los conflictos entre hermanos/as puede servir de mucha ayuda para entender las relaciones sociales, así como para aprender a negociar, reconocer las necesidades del otro, sus deseos y puntos de vista, etc.

2. Puede ser muy recomendable también aprovechar la visita de otros familiares, amigos/as y niños/as para realizar estos juegos, siendo muy enriquecedora la experiencia social al participar cada vez diferentes personas.

¿Qué dificultades podemos encontrar?

Estas actividades no presentan ninguna dificultad especial salvo la dedicación que exigen para obtener los máximos beneficios en el plano de lo social. Es decir, estas actividades requieren de un papel activo de los progenitores quienes, en primer lugar, sirven de modelo a niños y niñas y, en segundo lugar, guían a éstos mediante preguntas que exploren los papeles que representan, los posibles sentimientos e ideas que surgen en el juego, etc.



ÁREA DE CREATIVIDAD E IMAGINACIÓN

Introducción

La creatividad es la capacidad de generar ideas nuevas a partir de ideas previas, pero de manera diferente e ingeniosa. Si bien se considera una capacidad innata en el ser humano, es necesario apoyarla y estimularla desde pequeños. La experimentación será una de las experiencias imprescindibles para que niños y niñas puedan mostrar su creatividad. La actividad creadora de la imaginación se encuentra en relación directa con la riqueza y variedad de experiencias acumuladas, ya que son el material sobre el cual se erigen los edificios de la fantasía. El juego es uno de los vehículos fundamentales, junto a la literatura y las manualidades, a partir del cual niños y niñas podrán desarrollar su imaginación y su creatividad.

Como última área de este bloque sobre los primeros años de la vida, las ideas que aquí se señalan serán muy útiles posteriormente, para desarrollarlas también a medida que el niño o la niña se adentra en la infancia. De hecho, serán ellos quienes, a través de sus nuevas destrezas, os irán indicando para qué juegos están ya preparados y para cuáles necesitan todavía aprender habilidades básicas de forma previa.

¿Qué podemos conseguir?

1. Proporcionar ideas a los progenitores para potenciar, a través del juego, la capacidad creativa de niños y niñas.
2. Estimular el desarrollo de la creatividad e imaginación en niños y niñas.
3. Crear un espacio de disfrute compartido a través del juego y la creatividad.

Materiales y recursos

Niños y niñas pueden crear sin otro material que su sola vivacidad e imaginación. En muchas ocasiones jugarán libres y espontáneamente con compañeros/as fruto de su imaginación, sin embargo, para realizar otras actividades será necesario ofrecerles diversos materiales como folios, pinturas o un balón. Cualquier objeto cotidiano puede también ser dotado de significado en un momento dado, así, una hoja de un árbol puede ser un avión o una manta para un muñeco.

Cada niño/a es un mundo. Algunos niños y niñas experimentan su creatividad asociando palabras, formas o colores, mientras que otros lo hacen a través de sus propios movimientos corporales. El niño y la niña que experimenta y conoce el mundo a través del sonido puede apreciar la música y querer crear sus propias canciones. El niño y la niña más visual preferirá diseñar y pintar. Si utilizan sus manos para descubrir los objetos, la arcilla y la pintura con dedos puede que sean sus actividades favoritas. Si les encanta

moverse, puede ser que sobre todo prefiera expresarse bailando, corriendo y trepando. Algunas formas simples de reforzar y estimular la creatividad del niño pequeño son:

- 
Un paseo imaginativo: Aprovechar los paseos por la ciudad, el pueblo, el campo o la playa contándole todo lo que se va viendo. En estos momentos al aire libre también es muy divertido intentar distinguir formas en las nubes.
- 
¿Qué ves?: Proponer juegos de vocabulario simples, por ejemplo, que nombre todo lo que es rojo, lo que puede volar, lo que empieza por tal letra o rima con tal palabra.
- 
Historias inacabadas: Ayudar a inventar sus propias historias planteando un comienzo abierto y atractivo para que él lo continúe. No es necesario elaborar una historia con un sólido argumento; confía en ti, en tu capacidad de improvisación y en tus propios recursos para encontrar la historia capaz de motivar y hacer sonreír a tu hijo/a.
- 
Dibujar lo que no se ve: Pide que dibuje. Puede ser lo que prefieran en ese momento y que luego nos cuenten lo que han hecho o bien pedirles que dibujen, por ejemplo, un animal que no vive en este planeta y que expliquen cómo creen que es su vida.
- 
Moldea a tu aire: Ofrecerles materiales fácilmente moldeables, como arcilla, plastilina para que desarrolle sus propias creaciones.

¿Cómo lo hacemos?

Puesto que la creatividad y la imaginación tienen que ver fundamentalmente con la espontaneidad, hay cuatro ideas básicas que deberíamos tener en cuenta en el desarrollo de estas actividades:

1. Niños y niñas logran expresarse libremente si tienen en su entorno las condiciones



adecuadas para ello, como un ambiente seguro y tranquilo, así como, personas que estimulen y valoren todo lo que realizan.

2. Los progenitores pueden proponer opciones y juegos, cuántos más y más variados mejor, pero respetando sus preferencias.

3. En el desarrollo de los juegos todo vale, por lo que no hay una opción única: permite su espontaneidad, no corrija y disfruta.

4. La creación libre ayuda a niños y niñas a afianzar su personalidad y les lleva a valorarse creciendo como seres únicos. Por lo tanto, es importante permitir también momentos para el juego libre.

¿Qué otras posibilidades tenemos?

En este caso más que en ningún otro, todo son posibilidades. Cuanto mayor sea el número de experiencias que ofrezcáis a niños y niñas, con materiales y situaciones diferentes, mayores serán sus posibilidades de desarrollar su creatividad, lo que, a fin de cuentas, despertará una sensibilidad que les permitirá comunicarse y expresar su propio mundo al resto de personas.

¿Qué dificultades podemos encontrar?

Las mayores dificultades en esta área las podemos encontrar en las personas adultas. Para que un juego ayude a desarrollar la creatividad, debe ser abierto y capaz de admitir cualquier posibilidad. Muchas veces, las personas adultas acostumbradas al poder que ejercen las creencias, las costumbres, los supuestos y los tabúes sociales, podemos bloquear las posibilidades que crea la mente de niños y niñas, todavía menos influenciada por las convenciones sociales.

Es importante recordar que como progenitores os podéis tomar momentos de respiro de la actividad educativa. Por ejemplo, si jugando a cocinitas, un/a niño/a puede proponer comer sopa con un tenedor... dejémosle resolver o no la paradoja por sí mismo/a. El juego está muchas veces destinado al disfrute como único fin y este juego libre y espontáneo es beneficioso en sí mismo.





BLOQUE 2

Infancia

El momento evolutivo que presentamos en el bloque anterior se caracteriza por experimentar un crecimiento enorme y rápido con cambios muy visibles en un periodo muy corto de tiempo abarcar. A continuación, presentamos las propuestas de ocio en familia para el periodo denominado infancia y en el que se puede establecer la diferenciación entre primera infancia (4-6 años) e infancia tardía (7-12 años) y si bien ambos suponen una continuidad en el crecimiento de niños y niñas, el desarrollo en esta etapa tiene un ritmo más lento que en el periodo anterior.

En primer lugar, **vamos a presentar los progresos más significativos y esperados en esta etapa** en su desarrollo físico y coordinación muscular, así como, los avances más representativos en lo que respecta al pensamiento, el lenguaje y la memoria, y en relación con la maduración en el ámbito afectivo y emocional y consolidación de su mundo social. En segundo lugar, y a diferencia del primer bloque en el que nuestro énfasis fue el establecimiento de un vínculo afectivo saludable, presentare-

mos la tarea primordial en este momento y de la que como progenitores somos responsables, la socialización. Por último, en ese apartado se exponen una serie de aspectos generales a tener en cuenta sobre el ocio en familia en los años de la infancia.

Características del periodo evolutivo

En la niñez temprana se da un progreso muy visible de las habilidades motoras gruesas. Por ejemplo, en esta etapa niños y niñas logran correr a la pata coja, saltar e ir en bici. Además, este progreso también se observa en lo que respecta a las habilidades motoras finas, como por ejemplo abotonar una camisa y dibujar un triángulo. En el primer caso se requiere de la coordinación de músculos grandes y en el segundo de una correcta coordinación ojo-mano. En la niñez tardía, la estatura, el peso y la fuerza aumentan, y se adquieren las habilidades motoras necesarias para participar en juegos y deportes organizados, siendo

de vital importancia para su salud física y mental la práctica de ejercicio físico vigoroso. Todo ello se acompaña de una mejora importante en la precisión de sus movimientos.

En relación a su desarrollo cognoscitivo, lo característico en la niñez temprana es la expansión del uso del pensamiento simbólico o habilidad de representación mental que comenzó a emerger en la etapa anterior. Por ejemplo, se sabe si un/a niño/a usa símbolos si pregunta a sus progenitores por los elefantes del circo que vieron varios meses atrás, que comprende identidades cuando sabe que su maestro/a está disfrazado/a de pirata pero sigue siendo su maestro/a debajo del traje, que ha desarrollado su capacidad para clasificar las piñas que encontró en un paseo por el bosque si las coloca en dos pilas según su tamaño y que comprende la relación causa-efecto cuando al ver una pelota rodar busca a la persona que la lanzó.

Sin embargo, es **a partir de los 7 años** cuando niños y niñas comienzan a alcanzar las **habilidades necesarias para realizar operaciones mentales** que requieran un pensamiento lógico. Es decir, operar de este modo supone una mejora del pensamiento espacial (por ejemplo, tienen una idea clara de la distancia entre un lugar y otro y recuerdan con facilidad un camino), la comprensión de la causalidad (por ejemplo, entienden qué objetos a un lado u otro de la balanza pesan más o menos según su material), la categorización (por ejemplo, continúan una serie de números

o establecen subcategorías considerando más de un elemento diferenciador como la forma y el color), el desarrollo del razonamiento inductivo (por ejemplo, atribuir a un grupo o clase general determinados objetos o animales que se han observado previamente de manera individualizada), y del deductivo, (por ejemplo, que el enunciado general acerca de una categoría o grupo se puede aplicar a miembros particulares de éste) y, por último, resolver con éxito los problemas de conservación (por ejemplo, si tenemos dos bolas de arcilla iguales y con una de ellas hacemos una salchicha saben que tenemos en ambas formas la misma cantidad). Con todo, su razonamiento está bastante limitado al aquí y al ahora.

Si bien durante la niñez temprana se comienzan a observar avances significativos en la atención, rapidez y eficiencia con la que se guarda información en la memoria, formando recuerdos a largo plazo, este progreso es aún más visible en edades posteriores. La diferencia en la capacidad del recuerdo entre la niñez temprana y tardía reside en que, en el primer caso, niños y niñas se centran en los detalles exactos de lo que ha ocurrido, los cuales se olvidan con facilidad, mientras que en la niñez tardía se concentran más en lo fundamental de lo que ha ocurrido, lo que les ayuda a recordar durante más tiempo. **En la niñez temprana, el menor conocimiento del mundo en general puede dificultar la detección de aspectos importantes** como cuándo, cómo y dónde ocurrió, que sí se produce en la niñez tardía. En este último caso, comienza a

haber mayor conocimiento acerca de cómo trabaja la memoria, así como, del uso de estrategias y planes deliberados para ayudarse a recordar.

Durante la niñez el vocabulario aumenta considerablemente, y la gramática y la sintaxis alcanzan un buen nivel. El vocabulario no sólo se ve ampliado, sino que, además, progresivamente se utiliza con mayor precisión. Por otro lado, en esta etapa, niños y niñas comienzan a tener una mayor capacidad para entender e interpretar la comunicación oral y escrita y se hacen entender con mayor facilidad, comenzando así el aprendizaje de la lecto-escritura.

Entre los 4 y los 6 años niños y niñas comienzan a tener conocimiento de sus propias emociones, llevándolos a dirigir su conducta en determinadas situaciones sociales y a hablar sobre sus sentimientos. Cabe la posibilidad de que a partir de los 3 años sean conscientes de que conseguir algo que desean les haga sentir feliz, y que no conseguirlo les haga sentir triste, pero **no será hasta más tarde cuando comprenderán plenamente las emociones de vergüenza u orgullo**, superando además las dificultades para conciliar emociones conflictivas, como sentirse felices por haber recibido una bicicleta, pero al tiempo desilusionados por no ser del color que querían. A partir de los 7 años, paralelamente al mejor control de las emociones negativas, se incrementa la capacidad para ponerse en el lugar del otro, así como su respuesta al malestar emocional del resto de personas.

A medida que niños y niñas crecen y se escolarizan comienzan a aparecer otras personas significativas para su mundo social como los compañeros/as de clase, profesores/as y también amigos/as de juegos o vecinos/as vayan adquiriendo una importancia creciente en su mundo social, sin embargo, siguen siendo los progenitores los principales proveedores de afecto, atención y cuidados, y por lo tanto las personas más influyentes en su desarrollo. **Los progenitores deben tratar con pequeños individuos que tienen voluntad y mente propias**, pero que todavía deben continuar aprendiendo mucho acerca de qué tipo de conducta funciona bien en la sociedad.

En este sentido, y de manera general, la familia constituye el contexto social por excelencia en el que comenzamos a entender cómo es el mundo, el fundamento de las relaciones sociales, así como a configurar un sistema de valores personales y una identidad particular. De manera particular, los progenitores transmiten información sobre los roles ocupacionales y de género, por lo que, en definitiva, la familia forma los cimientos en los que hijos e hijas se apoyan para desarrollar el papel que “interpretarán” en la sociedad; es por ello que en el siguiente punto expondremos más detalladamente todos aquellos aspectos que llevan a cabo los progenitores y que resultan muy importantes para la socialización.



Recuerda que...

Niños y niñas entre 4 y 12 años van a estar preparados físicamente para realizar multitud de actividades, ejercicios, piruetas e incluso practicar algún deporte.

Su vocabulario, pensamiento y memoria van a experimentar progresos significativos, permitiéndoles comprender cada vez mejor el mundo que les rodea.

El resto de niños y niñas, que hasta ahora eran compañeros y compañeras de juegos, se van a convertir ahora en amigos/as de tu hijo/a.

La tarea principal: socializar

Antes de continuar, es importante señalar que tanto los valores concretos transmitidos por los progenitores, como la forma que en que éstos se transmiten, presentan una gran variabilidad de unas familias a otras y de unos contextos culturales a otros. Estos valores no son universales, y se encuentran íntimamente vinculados con el contexto cultural en el que se integra la familia. Para profundizar en el proceso de socialización familiar se debe establecer una distinción entre los objetivos de la socialización, las prácticas utilizadas por los progenitores para ayudar a sus hijos e hijas a alcanzar esos objetivos y el estilo parental utilizado para la transmisión de estos. Los objetivos de la socialización incluyen, tal y como hemos

comentado, la adquisición de habilidades, conductas y valores específicos, así como el desarrollo de otras cualidades más globales (independencia, pensamiento crítico, etc.) en niños y niñas.

Las prácticas utilizadas por los progenitores o prácticas parentales hacen referencia a las **estrategias concretas elegidas por los progenitores para la transmisión** de determinados conocimientos y pautas de comportamiento, es decir, para enseñar a hijos e hijas qué comportamientos son aceptables y cuáles no lo son. Existe un amplio consenso entre progenitores y especialistas en señalar que el reforzamiento positivo del buen comportamiento y las técnicas inductivas son los métodos más efectivos para que niños y niñas acepten las normas de los progenitores. Mientras que el reforzamiento positivo trata de aumentar una conducta deseable mediante

un estímulo o refuerzo grato, las técnicas inductivas se refieren al establecimiento de límites, demostración de las consecuencias de una acción determinada, explicaciones y establecimiento de un diálogo parentofamiliar razonado. En contraposición a estas dos estrategias, el castigo también puede resultar eficaz en algunas situaciones, pero siempre bajo ciertas premisas: debe ser consistente, inmediato y claramente vinculado al comportamiento que se desea eliminar, debe aplicarse de manera calmada, en privado y estar dirigido a producir obediencia, no culpa; además, es recomendable que vaya acompañado de una explicación breve y sencilla.

Estas estrategias disciplinares forman parte de un **repertorio más amplio de actitudes y pautas educativas** que los progenitores utilizan para transmitir los objetivos de socialización, que es a lo que denominamos estilo parental. Los estilos parentales se definen como el conjunto de actitudes y formas de expresión de conducta hacia los hijos y las hijas que consideradas globalmente crean un "clima emocional". Estas actitudes y conductas definen el estilo parental a partir de dos dimensiones: la dimensión de apoyo y la de control. Más específicamente, la dimensión de apoyo hace referencia a aquellas conductas parentales cuyo objeto es que los hijos y las hijas sientan aceptación y comprensión, y a su vez, se vea reflejado en la expresión de afecto, satisfacción y ayuda emocional y también material; algunos ejemplos son las alabanzas, elogios, y expresiones físicas de cariño y ternura. La dimensión control se refiere a la actitud que asumen

los progenitores hacia hijos e hijas con la intención de dirigir su comportamiento, expresándose en orientaciones como dar consejos o sugerencias, y también en actitudes y conductas más coactivas como amenazar con castigos, castigar directamente, u obligar a cumplir determinadas normas. En función de estos dos factores, se han descrito los distintos tipos de estilos parentales:

1. Estilo autorizativo o democrático

Caracterizado por un **alto grado de apoyo y de control**. Los progenitores que hacen uso de este estilo mantienen un talante de respuesta a las demandas de sus hijos e hijas, pero, al mismo tiempo, esperan que respondan a sus exigencias; así, por un lado, los progenitores muestran apoyo, respeto y estimulan la autonomía y la comunicación familiar y, por otro, establecen normas y límites claros. Son progenitores que quieren orientar a sus hijos e hijas y para ello hacen uso de ciertas restricciones, a la vez que respetan sus decisiones, intereses y opiniones. En otras palabras, son cariñosos, receptivos y explican las razones de su postura, pero también exigen un buen comportamiento y mantienen las normas con firmeza.

2. Estilo permisivo

Caracterizado por un **alto grado de apoyo y un bajo grado de control**. Los progenitores que hacen uso de este estilo se caracterizan, por un lado, por responder las demandas de sus hijos e hijas, y por otro, por evitar regular la conducta de estos, lo

que permite que sean ellos/as mismos/as quienes supervisen sus conductas y elecciones en la medida de lo posible. Estos progenitores imponen pocas reglas, son poco exigentes y evitan la utilización del castigo; tienden a ser tolerantes hacia un amplio rango de conductas y conceden gran libertad de acción; suelen ser, además, progenitores muy sensibles y cariñosos.

3. Estilo autoritario

Caracterizado por un **alto grado de control y un bajo grado de apoyo**, la conducta de estos progenitores se caracteriza por hacer uso del poder y el control unilateral y establecer normas rígidas. Imponen la obediencia a las reglas y el respeto a la autoridad, y no permiten a sus hijos/as hacer demandas ni participar en la toma de decisiones familiares. Proporcionan poco afecto y apoyo y es más probable que utilicen el castigo físico.

4. Estilo negligente o indiferente

Caracterizado por unos **bajos niveles de control y de apoyo**. Los progenitores que presentan este estilo educativo tienden a limitar el tiempo que invierten en las tareas parentales y se centran exclusivamente en sus propios intereses y problemas. Es decir, se trata de progenitores que proporcionan poco apoyo y afecto y establecen escasos límites de conducta a sus hijos e hijas.

Los estilos parentales más extremos como el autoritario y permisivo producen efectos no deseables en el desarrollo y bienestar de hijos e hijas. En cambio, **el**

estilo autoritativo se encuentra más relacionado que el resto de los estilos con el ajuste psicológico y conductual,

la competencia y madurez psicosocial, la elevada autoestima, el éxito académico, la capacidad empática, el altruismo y el bienestar emocional de niños y niñas. En este sentido, es más probable que el mensaje de los progenitores sea aceptado por niños y niñas si éstos se muestran cálidos, empáticos y sensibles, justos, claros y consistentes. No obstante, el éxito de la disciplina utilizada por los progenitores no solo depende de la parte afectiva y emocional de los progenitores, sino también del grado de entendimiento y desarrollo cognitivo de los/as hijos/as.

Por último, cabe señalar que el grado de armonía y estabilidad que caracteriza las interacciones familiares es otro factor con un impacto fundamental en el ajuste de los hijos y las hijas. La situación óptima de estas interacciones se da cuando **los progenitores practican y fomentan la comunicación abierta y empática** con ellos mismos y con sus hijos/as, saben manejar los conflictos familiares que, además, son poco frecuentes e intensos, muestran calidez afectiva y apoyo a sus hijos/as, y comparten un proyecto común para la educación y crianza de éstos/as.



Recuerda que...

La forma en que interactúas con tus hijos e hijas es un ejemplo o modelo que les servirá para interactuar con el resto de personas. Las bases de estas interacciones van a depender del ambiente y clima emocional que se cree en casa.

Con tus valores y normas estás continuamente enseñando una manera de afrontar la vida que tus hijos/as absorben cada día, no dejes pasar por alto esta oportunidad de educarles.

Tus hijos e hijas necesitan que haya un equilibrio entre apoyo y control para crecer de una manera segura y saludable, siendo éste un signo de buena crianza.

El ocio en la infancia

Como ya hemos adelantado, el ocio en la familia evoluciona en consonancia con las diferentes etapas evolutivas de niños y niñas. En la etapa infantil encontramos dos opciones fundamentales de ocio en familia: el ocio infantil semi-supervisado y el ocio de progenitores e hijos/as vinculados en una misma actividad. En esta etapa disminuye la intensidad de los cuidados básicos por lo que **no es necesario estar todo el tiempo con nuestros/as hijos/as**, sin embargo, sí que es importante y continúa siendo necesaria la implicación y el acompañamiento de ellos/as (es decir, transmitir la idea de "estoy contigo").

Pese a la mayor autonomía que en esta etapa adquieren niños y niñas, **muchos progenitores perciben el ocio en familia como actividades infantiles que hay que vigilar** y como una limitación a su propio ocio personal. Esta percepción, evidentemente, limita la sensación de disfrute de las personas adultas. Bajo nuestro punto de vista, creemos que es necesario cambiar esta concepción "errónea" del ocio en familia por una idea de tiempo libre compartido en el que la satisfacción se obtiene en mayor medida por el disfrute de los hijos y las hijas que por el personal. No obstante, la sensación de disfrute puede ser igual para todas las partes siempre y cuando se busquen actividades de ocio en las que los progenitores se puedan implicar en mayor medida y que resulten agradables para toda la familia (por ejemplo, salir al campo o hacer manualidades). De esta manera, la sensación de disfrute y descanso de la

rutina puede incrementarse para todas las partes.

En general, las actividades de ocio para realizar en familia hasta los 12 años también dan prioridad al área lúdica puesto que el juego continúa siendo la acción más relevante para niños y niñas. En efecto, en esta etapa el juego sigue siendo el instrumento privilegiado para comunicarse, verbal y afectivamente, con nuestros hijos/as y entenderse mutuamente. Pero, además, implica una dimensión educativa importante: el aprendizaje de normas y límites que tiene un valor preventivo evidente para la vida en sociedad presente y futura.

En la etapa anterior, el juego estaba fundamentalmente asociado al desarrollo cognitivo, motor, lingüístico, social y afectivo del niño y la niña. Sin embargo, en esta etapa prima el juego como un instrumento de socialización y aprendizaje. Así, los juegos continúan siendo, por un lado, un espacio para el placer y la diversión, pero, por otro lado, implican una serie de normas. En mayor o menor medida, el juego proporciona un modelo de la realidad, así como el aprendizaje de una serie de habilidades necesarias para afrontar las múltiples demandas de la vida real. **En función del tipo de juego se estimulará el desarrollo de una facultad u otra** y en conjunto supondrán un escenario de aprendizaje coherente y completo. En suma, el juego en esta etapa es un entrenamiento para la vida que permite ensayar estas habilidades y respuestas ante situaciones controladas, es decir, que no son reales ni definitivas, sin asumir riesgos importantes.

Por tanto, las propuestas de este bloque girarán en torno a buscar el juego en todas partes, concienciando a los progenitores acerca de que la práctica del juego se alarga a toda la vida. Consideramos el juego como una dimensión del ser humano que va más allá de la niñez. Así, si en la etapa anterior el objetivo principal de los juegos ponía el foco en la estimulación, en esta etapa el objetivo del juego se centra fundamentalmente en incrementar el disfrute de la acción de jugar en niños/as y progenitores por igual, aunque desde una perspectiva diferente.

El juego es uno de los medios privilegiados que tenemos las personas para ejercer nuestra libertad porque implica vivir intensamente el presente. Es decir, el jugar tiene que ver con el aquí y ahora y nos envuelve en una atmósfera que nos permite disfrutar exactamente el momento presente. De este modo salimos de nuestra habitual manera de pensar, más atrapada en el pasado y en el futuro más o menos inmediato. Por lo tanto, el juego permite tratar de una forma más libre y abierta con lo inesperado, lo imaginativo y creativo, de lo que habitualmente permite la vida adulta cotidiana, más cerrada, controlada y previsible.

Pese a que en sociedad la imagen de una persona adulta jugando se ha asimilado a la imagen de una persona poco seria, el juego es algo bastante más serio de lo que se piensa ya que implica poner en funcionamiento una cantidad de habilidades físicas, psicológicas y sociales que son difíciles de utilizar de forma simultánea en otro tipo de actividad. Además, la acción de ju-

gar rompe las barreras que nos impone la rutina aportándonos un respiro de las preocupaciones y de la competencia que exige la vida cotidiana, e incluso nos permite sacar la fuerza que difícilmente encontraremos en otras experiencias del ser humano. **El juego en la adultez es un elemento que predice la salud y el bienestar de las personas**, por ello aprovechar la etapa del desarrollo en la que se encuentran nuestros/as hijos/as puede ser una oportunidad de oro para superar las reticencias a jugar y disfrutar de nuevo como lo hacíamos en la infancia.

Pero también es importante señalar la **importancia del juego en solitario y respetarlo**, evitando planificar todo el tiempo de ocio de los hijos y las hijas. Desgraciadamente, los cambios sociales de los últimos años hacia un estilo de vida más individualista han disminuido o anulado las posibilidades de contar con la protección y supervisión comunitaria (vecinos/as, familia extensa, comerciantes, etc.) de niños y niñas, dificultando jugar en solitario en la calle como se hacía unas décadas atrás.

Esta situación ha sobrecargado a los padres y madres que deben tutelar en mayor medida las actividades individuales de hijos e hijas hasta edades avanzadas, cosa que no resulta fácil con la vida tan frenética en la que estamos inmersos. En consecuencia, ha aumentado la dependencia de la familia hacia instituciones que se hacen cargo de parte de la tutela; así, **el ocio infantil y juvenil se institucionaliza, tiene un coste económico, se planifica en exceso** y pierde la dimensión creativa y de



libertad. Las propuestas que se presentan en este bloque son un intento de ayudar a contrarrestar la institucionalización del ocio en la infancia invitando a desarrollar actividades de ocio compartido en el ámbito privado de la familia.

Si bien, como hemos señalado, se presentarán actividades a desarrollar generalmente en el ámbito privado de la familia, es interesante comentar algunas ideas con respecto a las actividades que niños y niñas desarrollan en otros ámbitos sociales fuera del ámbito familiar (actividades deportivas, artísticas, extraescolares, etc.). Pese a que generalmente estas actividades son propias de los hijos y las hijas, pero también **pueden considerarse actividades de ocio compartido porque ir al partido o al concierto de un/a hijo/a es construir tiempo juntos.**

Es importante revalorizar las posibilidades

que ofrecen las actividades extraescolares como un espacio donde compartir ocio en familia. Aunque podemos caer en el error de considerar estas actividades como un espacio que nos ocupa el escaso tiempo del que disponemos como progenitores, podemos **cambiar esta visión considerando este espacio como una oportunidad en la que compartir experiencias** y ayudar a niños y niñas en sus tareas educativas. La mayor participación de los padres y madres en la gestión y planificación de estas actividades y la comunicación fluida y regular con las entidades escolares y extraescolares puede mejorar la calidad de este tipo de ocio y ayudar en el ajuste a las necesidades parento-filiares, incrementando así la satisfacción de ambos.

Finalmente, queremos señalar que, en esta etapa de la vida familiar, ya se distingue con nitidez que **el ocio practicado en familia depende de la cultura familiar** y de



la confluencia de los gustos individuales. Así, para unas familias será más importante desarrollarlo en unas áreas que en otras (cultura y conocimiento, deporte, naturaleza, o arte, etc.). Todas estas culturas de ocio

familiar, si son saludables, construyen la relación familiar misma y generan beneficios, que pueden verse maximizados siempre y cuando se desarrollen actividades en las diferentes áreas.



Recuerda que...

El disfrute de las actividades de ocio familiar con niños y niñas depende en gran medida de lo que nos impliquemos como progenitores en las mismas.

En esta etapa se trata de buscar el juego en todas partes; jugar es un acto natural y fundamental en niños y niñas pero que enriquece también a las personas adultas.

El juego planificado es educativo y a través de él se transmiten normas y valores, pero no es necesario educar todo el tiempo, sino que podemos permitir el juego libre y espontáneo, un aspecto fundamental para el desarrollo de la creatividad y la imaginación.



BLOQUE 2

Actividades

JUGANDO A SER HORTICULTORES/AS

Introducción

Vivimos en una sociedad cada vez más urbanizada en la que es difícil observar los procesos de crecimiento natural de plantas y hortalizas o los cambios de estaciones. Igualmente, en las tiendas adquirimos toda la variedad de productos sean o no de temporada, lo que nos aleja de una forma de vida en concordancia e interacción con el medio ambiente.

Si bien los huertos han sido considerados como una forma de ahorro en la alimentación familiar, actualmente esta actividad está asociada al ocio y la calidad de vida. Además, no es necesario poseer una gran extensión de tierra para aprender cómo hacer un huerto y ver crecer plantas y frutos. Basta una jardinera en un balcón o un pequeño trozo de jardín para experimentar el placer de cultivar y recolectar hortalizas y verduras bien frescas.

Sin duda los beneficios son múltiples para la salud, no sólo por el consumo de alimentos frescos y naturales, sino porque el trabajo y contacto con la tierra es un ejercicio sano para toda la familia. Además, esta actividad también nos brinda la oportunidad de aprender y enseñar a nuestros/as hijos/as valores, conocimientos y habilidades.

¿Qué podemos conseguir?

1. Crear un proyecto familiar conjunto, divertido y educativo.
2. Fomentar el trabajo en equipo y la toma de responsabilidad.
3. Educar en valores respetuosos con el medio ambiente.
4. Aumentar los conocimientos acerca del proceso de cultivo, cuidado y recolección en las diferentes estaciones del año.
5. Motivar al consumo de todo tipo de hortalizas y vegetales.



Materiales y recursos

Para empezar a montar un huerto es necesario:

Unas cajas de madera, de mimbre o unos maceteros, y acondicionarlos en caso necesario con un forro de plástico.

Una pequeña pala.

Una regadera.

Guantes.

Tierra.

Semillas o planteros.

Cualquier cuestión relativa a la preparación de la actividad se puede aprovechar para compartir un tiempo juntos. Podemos ir a recoger las cajas a un supermercado, comprar las herramientas, decorar los maceteros o cajas, confeccionar el calendario de siembra, crear nuestros propios planteros y luego trasplantarlos, cocinar lo que recolectemos, etc. La implicación en todo el proceso nos va a hacer disfrutar mucho más.

¿Cómo lo hacemos?

Para poder crear un huerto casero, lo primero es decidir cuál será la mejor ubicación, en función de que exista espacio disponible y una orientación con posibilidad de unas horas de sol diarias.

En segundo lugar, si no disponemos de un terreno abierto, se buscarán los recipientes más adecuados para realizar la siembra, se pueden utilizar cajas, maceteros o cualquier otro recipiente. Esta opción va a requerir una mayor dedicación tanto en el riego como en el abonado de la tierra que si estuviésemos en el campo.

A continuación, se decidirá qué verduras y hortalizas plantar. Puede ser útil disponer de un calendario anual de siembra para saber qué se puede plantar en cada época, y en función de este ir creando y modificando los cultivos. Además, según el mes en que iniciemos el proyecto será más conveniente plantar en semilla o en plantero. Será importante contar con los gustos de toda la familia, pero también tendremos que tener en cuenta el tamaño de las plantas y de sus frutos, y el espacio de que disponemos para hacer la elección.

Finalmente, una vez tengamos todo el material y hayamos decidido entre todos qué plantar, sólo queda empezar a trabajar la tierra, hacer los surcos, plantar y regar. ¡Y a esperar a que nuestro huerto nos de señales de vida!

Con el tiempo y el cuidado de nuestro particular huerto veremos las plantas crecer, echar flor y cómo éstas se convierten en pequeños frutos hasta que hayan crecido lo suficiente para que nos los podamos comer.

¿Qué otras posibilidades tenemos?

Desde luego ésta es una actividad muy abierta, en la que lo más importante va a ser la implicación y compromiso de todos en la creación de algo vivo. De todas formas, si el resultado no es el esperado, o no disponemos de espacio suficiente, o no nos motiva el tema de cultivar, existen alternativas:

- crear un jardín con plantas ornamentales,
- o cultivar en pequeñas macetas plantas aromáticas para uso culinario.

Estas elecciones estarán en función de las motivaciones de cada familia. También podemos complementar esta actividad con otras como:

- compartir con amigos y familiares nuestros logros, bien sea invitándoles a degustar alguno de nuestros productos naturales, o bien regalando alguna flor o planta de nuestro jardín.
- preguntar a miembros de la comunidad o a familiares que hayan tenido huerto cómo hacerlo y aprovechar sus conocimientos, disfrutar de la interacción con ellos e incluso visitarles en caso de que tengan huertos en activo.

Además, puede ser una actividad de duración variable en función de las necesidades, tiempo y motivación de la familia:

- cultivar únicamente en temporada, aprovechando los meses más productivos,
- o cultivar durante todo el año eligiendo lo más adecuado para cada estación.

¿Qué dificultades podemos encontrar?

Se trata de una actividad ilimitada en el tiempo, muy indicada para hacer en familia, con grandes posibilidades de renovación, ampliación y variedades. Pero requiere de planificación y unos mínimos conocimientos para iniciarla. De todas formas, lo más importante serán las ganas y voluntad para llevarla a cabo.

COMPARTIR LA COCINA

Introducción

La cocina puede convertirse en un lugar muy interesante para niños y niñas. Convertir un puñado de ingredientes en un sabroso plato para la cena puede resultar una auténtica aventura. Como si de un acto de magia se tratase podemos enseñarles pequeños trucos para elaborar platos sencillos y agradar así a familiares y amistades. A partir de los 3-4 años de edad la psicomotricidad fina está lo suficientemente desarrollada como para comenzar a echar una manita en la cocina y, a edades más avanzadas, pueden ser unos ayudantes perfectos hasta llegar a convertirse en sus propios jefes y jefas de cocina cuando sean más mayores.

Niños y niñas pueden descubrir el placer asociado de la cocina, e incluso si son reacios a comer pueden comenzar a interesarse por comer sus propios platos. Así como aprender a jugar se aprende jugando, aprender a comer se aprende cocinando. Además, los beneficios son múltiples: desarrollar la psicomotricidad fina y la creatividad, despertar los sentidos, aprender algo de física, matemáticas y ciencias naturales, valorar la experiencia de cocinar con cariño para otros, y sobre todo aprender a trabajar en equipo.

¿Qué podemos conseguir?

1. Convertir la cocina en un espacio compartido de disfrute para todos los miembros de la familia.
2. Desarrollar habilidades de psicomotricidad fina y culinarias en niños y niñas.
3. Enseñar conocimientos importantes relacionados con la alimentación.
4. Fomentar valores de cooperación y salud a través de la alimentación

Materiales y recursos



Cada cocina tendrá todo lo necesario para desarrollar un buen taller de cocina. Sin embargo, recomendamos tener **cuchillos y tijeras con poco filo y recipientes de plástico** en lugar de vidrio para que manejen los niños.



Los recursos imprescindibles serán los conocimientos culinarios previos y las miles de **recetas fáciles** que se pueden encontrar en libros y páginas web.



¿Cómo lo hacemos?

Cada receta que elijamos nos proporcionará unos pasos sencillos a seguir. En esta sección os proporcionamos algunas ideas organizativas:

- Seleccionar juntos y preparar entre todos también los ingredientes necesarios.
- Buscar unos buenos delantales porque nos mancharemos (por ejemplo, camisetas viejas grandes)
- Repartir los roles: reservándonos el título de chef, podemos nombrar a los y las pinches con nombres divertidos (Pietro el/la chef número 1, Piculina el/la chef número 2, etc.).
- Repartir tareas: el/la chef hará todo aquello que implique usar cuchillos o fuego mientras que los/las pinches lavarán, pelarán y cortarán con tijeras, mezclarán y añadirán, decorarán y servirán, etc.
- Explicar a los pinches los pasos, las características de los alimentos y resolverles todas las preguntas que seguramente plantearán.
- Poner una buena música y ¡manos a la masa!
- No olvidéis recoger y limpiar la cocina entre todos.



¿Qué otras posibilidades tenemos?

Esta actividad se puede desarrollar en combinación con otras que le dan un mayor sentido y contenido educativo:

- Ir al mercado previamente para adquirir los ingredientes es un momento ideal para enseñar a niños y niñas cuándo el pescado está fresco, qué carne es más sana y qué frutas son de temporada y están maduras.
- Preparar conservas (mermeladas, tomate frito, atún en escabeche, anchoas, etc.) y otros alimentos (pan, salsas, repostería, etc.) en lugar de comprarlos ya elaborados y explicarles por qué esta opción puede ser más económica y sana.
- Invitar a un familiar o amistad amigo de la familia a que sea el/la chef un día y nos enseñe a preparar su especialidad. Es un momento interesante para estrechar lazos afectivos entre niños y niñas y personas adultas importantes.
- Combinar con otras actividades como cultivar el huerto familiar (cocinaremos aquello que hemos cultivado), salir al aire libre (prepararemos previamente el picnic y así repartiremos las tareas) o preparar fiestas familiares (compartiremos con los invitados nuestras creaciones culinarias).

¿Qué dificultades podemos encontrar?

La cocina es un espacio de la casa en el que pueden darse algunos accidentes caseros si no estamos atentos. Por tanto, esta actividad exige una especial supervisión por parte de una persona adulta "chef". Es fácil pensar "preparo la tortilla del picnic más rápido yo solo", pero hacer el esfuerzo de hacerlo con nuestros hijos e hijas en momentos especiales conlleva unos beneficios importantes por los que merece la pena tener un poco de paciencia.

AL AIRE LIBRE

Introducción

Las salidas a la naturaleza en cualquiera de sus formatos (excursiones de un día, senderismo, deportes al aire libre, viajes de vacaciones al mar o a la montaña, etc.) constituyen una forma de ocio muy completa ya que proporcionan oportunidades de desarrollarlo en varias de sus dimensiones: lúdica, deportiva y ecológica.

Por un lado, el contacto con la naturaleza y las prácticas de ocio que se derivan de éste implican beneficios semejantes al juego porque es un ocio reparador que distrae y divierte a aquellos/as que lo practican. Por otro lado, también proporciona la oportunidad de tener experiencias gratificantes a través de la práctica reglada de un deporte o de la actividad física no reglada. Finalmente, las situaciones de encuentro en entornos naturales producen también satisfacción por el disfrute que produce la contemplación y conocimiento respetuoso del medio natural.

Los beneficios son evidentes a nivel de salud física, pero también psicológica y social mediante el encuentro con familiares y amistades en un ambiente distendido. Así, las actividades al aire libre repercuten en el bienestar de todos los miembros de la familia. Y es un ámbito óptimo para desarrollar el ocio familiar porque es una experiencia que rompe con la rutina cuando uno se aleja de la ciudad, que implica descanso, tranquilidad, disfrute y diversión a través de la admiración del medio ambiente.

¿Qué podemos conseguir?

1. Compartir un tiempo de ocio en familia fuera de la rutina diaria y al aire libre.
2. Estimular el interés y el gusto por el deporte y la actividad física como medio para mantener una vida saludable.
3. Incorporar en el ocio de la familia a familiares y amistades o desarrollar nuevas relaciones sociales.
4. Desarrollar en toda la familia valores medioambientales y una ética respetuosa con el mundo natural.

Materiales y recursos

Para hacer actividades al aire libre se necesitan pocos materiales, las ganas de andar, correr y brincar, suelen ser suficientes. Aun así, recomendamos algunas cosas que pueden resultar obvias pero que es interesante recordar resaltando su utilidad para optimizar el desarrollo de las actividades al aire libre:

Mapas de carreteras o de senderos y planos de ciudades: además de ser muy útiles para saber por dónde vamos a los sitios, es muy interesante que enseñemos a niños y niñas a utilizarlos cuanto antes e incluso, mapa en mano, nombrarlos ¡jefes de la expedición!

Bebidas y comida: la actividad al aire libre siempre abre el apetito y, además, en las comidas campestres todo sabe más rico... más aún si la comida la hemos preparado todos juntos.

Mantas para jugar y echarnos sobre el suelo: además de servir para hacer una siesta en verano, con ellas podremos jugar a algunos juegos como lanzar cosas al aire o tumbarnos a mirar las formas de las nubes.

Ropa cómoda o deportiva: que no se nos olvide llevar siempre algo de recambio y de abrigo.

Parques urbanos, parques naturales, zonas de recreo y esparcimiento, mares y montañas, todas estas cosas nos las proporcionará la generosa naturaleza. Las opciones son infinitas.

Y a continuación os proporcionamos algunas ideas para divertirse al aire libre:



En el coche

¿Por qué no comenzamos ya a jugar en el trayecto? Podemos sacarle el mejor partido al viaje que hagamos con sencillos juegos tradicionales en los que todos podemos divertirnos mucho. Podemos jugar al “veo veo”, al “adivina adivinanza”, a nombrar las cosas que vemos con las letras del abecedario, a adivinar formas en las nubes, a “piedra, papel o tijera”, a decir una palabra comenzando con la letra de la palabra anterior, etc. ¡Más ideas en la bibliografía!



En el parque

El parque es un lugar que invita a correr entre los árboles, a tumbarse en el suelo y a imaginar mil aventuras. Podemos jugar con nuestros hijos e hijas al “escondite”, al “tú la llevas”, a “un, dos, tres, congelados”, a la “zapatilla por detrás”, a mantear una pelota, a pasar por un túnel que formamos con las piernas, a estar tumbados y pasar por encima con las manos al primero de la fila, a buscar nuestro árbol favorito, a la “sillita de la reina”, a la “gallinita ciega”... y las personas adultas pueden disfrutar tanto como las pequeñas.



Deportes

Los deportes al aire libre y en familia suelen tener un carácter más lúdico que competitivo y podemos englobar su práctica en el sentido de desarrollar una actividad física saludable. Algunas ideas son, por ejemplo, nadar y hacer juegos acuáticos en verano,

jugar en equipos de forma cooperativa en carreras de relevos, organizar gymkanas o jugar partidos de fútbol, baloncesto, vóley, etc. de carácter amistoso. Lo importante es fomentar la colaboración y adecuar la intensidad del ejercicio a las posibilidades físicas de cada miembro de la familia.



De excursión

Organizar excursiones es una actividad muy apropiada para colaborar entre todos los miembros de la familia repartiendo tareas (unos preparan la comida, otros buscan información y diseñan la excursión, otros organizan las cosas que hay que llevar, etc.). También es una ocasión inmejorable para incluir en el ocio de la familia a otros miembros de la familia (tíos/as, primos/as, etc) o incluso a las familias de las amistades de hijos e hijas. La combinación entre senderismo, comida campestre y algo de turismo rural puede ser perfecta. En la bibliografía podréis encontrar algunos recursos especializados en libros y webs de información sobre cientos de excursiones para realizar en familia con niños/as pequeños/as.



De vacaciones al mar o a la montaña

Tanto si vamos de camping como si nos alojamos en establecimientos hosteleros, las vacaciones es uno de los momentos clave de ocio en familia que nos permiten pasar todo el tiempo juntos. Con un poco de organización podemos conseguir que sea una experiencia inolvidable, lo fundamental es que todos los miembros de la familia participen en su organización y tengan tareas especiales asignadas que les permitan sentirse protagonistas de ese tiempo de descanso y disfrute. Hay una gran cantidad de cosas que pueden hacer niños y niñas: pensar en el lugar, preparar las cosas que quieren llevar, encargarse de los mapas, tomar fotos, recoger documentos para el diario familiar de las vacaciones, etc. ¡No todo tienen que hacerlo los progenitores!

¿Cómo lo hacemos?

Cada una de las propuestas que hemos planteado tiene su propia manera de hacerse. Sin embargo, todas tienen en común que son ideas sencillas de llevar a la práctica. Eso sí, requieren algunos ingredientes fundamentales:

Tiempo: es lo más importante, tenerlo, buscarlo y dedicarlo a salir a la naturaleza. Realizar actividades en familia al aire libre con regularidad es un elemento clave de una vida familiar sana y satisfactoria.

Actitud de juego: el juego en la infancia es espontáneo y como citábamos al comienzo de este bloque “los niños juegan hasta que se pone el sol”. Pero las personas adultas no tenemos que privarnos del juego libre, del jugar por jugar. Muchos estudios han indicado que el juego adulto está asociado a la salud y la felicidad.

¿Qué otras posibilidades tenemos?

De nuevo, las ideas son infinitas y solo os hemos adelantado algunas que pueden ayudar a hacer más conscientes los beneficios del contacto con la naturaleza y las múltiples posibilidades que este encuentro ofrece. Hay miles de combinaciones posibles y cada salida al aire libre se convertirá en una experiencia única.

Os animamos como siempre a acudir a vuestra propia experiencia para encontrar nuevas alternativas. Por ejemplo, podría ser interesante rescatar los juegos infantiles de los progenitores o los juegos tradicionales de la zona donde estáis viviendo. Así mismo, podemos animar a nuestros/as hijos/as a que investiguen la forma en que realizaban estos juegos otros miembros de la familia de diferentes generaciones. Transmitir estos juegos es un legado además de un ahorro, ya que todos ellos son juegos de palabras o de contacto físico, que no tienen coste alguno y se adaptan a cualquier circunstancia.

¿Qué dificultades podemos encontrar?

En este caso la motivación está asegurada, salir al aire libre, de excursión o de viaje, siempre es una experiencia excitante para todos. ¡Esperamos que no encontréis más dificultades que un chaparrón o una rueda pinchada!



RINCÓN DE RECICLAJE, ARTE Y MANUALIDADES

Introducción

En nuestra vida cotidiana utilizamos un gran número de envases que contienen comida, papeles y plásticos que envuelven cosas, cajas de cartón que contienen más cosas y bolsas que transportan más y más cosas. Nuestra sociedad es una gran productora de envases y materiales desechables. Como ocurre con casi todas las cosas, esto puede ser un problema o una oportunidad. Será un problema para el medio ambiente y para nuestra vida si tiramos indiscriminadamente todos estos materiales a un mismo cubo de la basura o, peor aún, a un lugar inadecuado. Pero será una oportunidad si aprovechamos el acto cotidiano de tirar la basura para enseñar y responsabilizar a niños y niñas para hacerlo de la forma más respetuosa con el medio ambiente o, mejor aún, si damos una segunda oportunidad de vida útil a alguno de estos materiales.

Esta actividad toma como punto de partida el reciclaje de materiales desechables para hacer cosas con las manos: arte y manualidades. Para ello proponemos crear un espacio fijo en la casa llamado Rincón de reciclaje, arte y manualidades, donde se concentre el almacenaje y desarrollo de las actividades artísticas y manuales de la familia. Este rincón será un espacio que podrá ser frecuentado tanto por progenitores como por hijos e hijas, juntos o por separado, y al que se podrá invitar a amistades y familiares. Con esto, pretendemos crear en la casa un lugar compartido que no pertenecerá exclusivamente ni al "territorio" de niños y niñas ni al de las personas adultas.

¿Qué podemos conseguir?

1. Crear un espacio físico en la casa familiar que pueda ser lugar de encuentro y disfrute para todos.
2. Fomentar el trabajo en equipo y la toma de responsabilidad.
3. Educar en valores respetuosos con el medio ambiente.
4. Desarrollar conocimientos y habilidades manuales en nuestros/as hijos/as.

Materiales y recursos

Para crear el Rincón del reciclaje, arte y manualidades son necesarios algunos materiales:

- Una mesa
- Unas sillas (mejor plegables)
- Una estantería
- Cajas de cartón
- Pinturas, rotuladores, tijeras, pegamento.
- Todo tipo de materiales desechables (envases, botes, papeles, plásticos, etc.)

Y para comenzar os proporcionamos algunas ideas que podéis hacer con las manos y, claro está, también con un poco de cabeza:



Cuadros

Utilizando un panel o cartón de soporte podemos ir recortando y pegando papeles a modo de collage, podemos pintar encima, añadir hilos o lanas pegados, tierra, serrín o palitos del bosque, chapas de botellas, hojas en otoño o flores en verano. Solo hay que dar rienda suelta a la propia creatividad y materializar aquello que se nos pase por la imaginación.



Esculturas

Cajitas, rollos de papel higiénico o de cocina, vasos de plástico, botones viejos, lanas, palitos y pinturas pueden ser los ingredientes de un robot, un monstruo fantástico o un marciano. Pondremos mucha imaginación, diversión y un aliño de cooperación para pegar las piezas.



Títeres

para confeccionar unos divertidos personajes de títere podemos utilizar de nuevo infinidad de materiales en función del tipo de títere que queramos crear. Podemos empezar por los sencillos títeres de dedo utilizando pintura sobre la piel, sobre un dedo de guante viejo o sobre pequeños recipientes. Podemos continuar por títeres de guante, en los que colocamos la mano en el interior de un guante, calcetín o tela cosida, o títeres que movemos con varillas o con hilos. Os animamos a consultar las miles de opciones que hay en libros especializados y en internet. ¡Y que empiece la función!



Instrumentos musicales

Unos vasos o botellas de plástico pueden convertirse en maracas, una caja de galletas puede ser un tambor, un macetero puede llegar a tam-tam y unos botes de cristal llenos de agua de colores pueden aspirar a ser xilófonos. Solo hace falta decorar al gusto y comenzar la música. De nuevo, podéis buscar más ideas en libros de manualidades y en la red.



Juguetes

Con un simple cartón y unas pinturas hacemos laberintos, con otro cartón y unas chapas pintadas el juego del ajedrez, con una caja grande decorada una casita con ventanas y puerta, con vasos de plástico e hilos un teléfono, con papeles de colores y varillas de madera una cometa. ¿Quién da más?



Adornos navideños

Podemos usar ramitas secas y hojas decoradas con pintura dorada, telas y lanas de colores para hacer cintas multicolores, papeles recortados para hacer guirnaldas y nueces decoradas para hacer las bolas navideñas.



Regalos para familiares y amistades

No hay límites para imaginar la cantidad de objetos que podemos hacer para regalar. Por ejemplo: una caja decorada y llamada Caja para guardar mis cosas favoritas para la prima del pueblo, un cuaderno personalizado como Cuaderno de viajes para el/la amigo/a que se va de vacaciones o un cuadro abstracto para el/la tío/a que le gusta ir a museos. Para hacer un buen regalo no hace falta gastar dinero y además nos aseguraremos el éxito porque el regalo será ¡personalísimo!

¿Cómo lo hacemos?

Buscar el espacio: elegiremos un lugar de la casa que sea cómodo para todos los miembros de la familia. Esto depende de la casa y su distribución, pero procuraremos que no sea en el cuarto de los/as niños/as ni en el de los progenitores o en espacios donde se deba guardar mucho cuidado de no manchar. Un garaje, trastero o sala de múltiples usos puede ser lo ideal. No es necesario disponer de grandes espacios sino únicamente de reservar física y mentalmente un lugar, un rincón, preferiblemente con luz natural, para desarrollar todas estas actividades.

Preparar el Rincón de reciclaje, arte y manualidades: este ya puede ser buen momento de “hacer cosas juntos”. Pondremos una mesa, unas sillas alrededor y cerca una pequeña estantería donde almacenaremos los materiales. En ella colocaremos cajas donde guardaremos los materiales organizados por temas. Por ejemplo, podemos empezar ya a reciclar cajas, forrándolas con papeles a modo de collage, pintándolas y colocándoles un cartelito con lo que contienen: papeles y cartones, latas y botes, plásticos, lanas e hilos, materiales de papelería, hojas y piedritas, conchas y palitos, etc. También será una buena ocasión para decorar el rincón con las primeras creaciones.

A continuación, solo nos queda recoger, clasificar, almacenar materiales y jugar un ratito cada semana a construir, decorar e inventar las ideas que os hemos dado o las miles que se os ocurrirán.

Finalmente, nos repartiremos la responsabilidad de recoger las cosas tras cada uso del rincón y además clasificaremos los materiales sobrantes para depositarlos en el contenedor adecuado.



¿Qué otras posibilidades tenemos?

Como vemos, las ideas son infinitas y sólo os hemos adelantado algunas. Hay miles de ideas más que podrán surgir de vuestra imaginación. Y si ésta se atasca, podemos buscar posibilidades en internet o en los libros de la biblioteca del barrio. Lo importante es crear el rincón, compartirlo entre todos los miembros de la familia y visitarlo regularmente: las tardes del viernes, los días de fiesta, las mañanas de los domingos. Podremos colaborar en el mismo proyecto o hacer distintas creaciones ayudándonos los unos a los otros, etc.

¿Qué dificultades podemos encontrar?

La dificultad más importante puede ser la escasez de espacio en la casa, pero insistimos en que no es necesario un gran espacio sino maximizar el pequeño espacio que podamos utilizar: sillas plegables, cajas apilables bajo la mesa en lugar de estantería o guardar los materiales en un hueco del armario pueden ser algunas soluciones.

JUEGOS DE MESA

Introducción

A partir de la infancia media, cuando niños y niñas comienzan a dominar el lenguaje y los números, los juegos de mesa pueden convertirse en un recurso excelente para pasar un tiempo de ocio en familia. Frente al juego infantil que únicamente supervisamos, los juegos de mesa suponen un disfrute asegurado para personas adultas, niños y niñas. Además, es un tipo de juego que es adecuado para un amplio abanico de edades y, por ello, podemos calificarlo de intergeneracional.

Los juegos de mesa son una excelente combinación entre lo lúdico y lo didáctico. Los beneficios son múltiples pero podríamos resumirlos en: satisfacer necesidades de competencia y cooperación, desarrollar destrezas intelectuales como incrementar la capacidad de atención, concentración y memoria, la planificación y el razonamiento, combinar letras y números, crear nuevas reglas, calcular o aprender nuevas palabras; desarrollar habilidades de psicomotricidad fina como la escritura, el dibujo o la coordinación ojo-mano; desarrollar habilidades sociales como tomar decisiones, consensuar, respetar turnos y reglas o aprender a perder.

¿Qué podemos conseguir?

1. Crear un espacio de disfrute compartido para todas las edades.
2. Conocer más a los hijos o las hijas y a uno mismo a través del juego (capacidad de concentración, competitividad, paciencia, habilidades especiales, etc.).
3. Desarrollar habilidades intelectuales, psicomotrices y sociales en todos los miembros de la familia.

Materiales y recursos

Actualmente, los juegos de mesa se han diversificado enormemente y se han desarrollado juegos de todo tipo adaptados a diferentes edades para fomentar en niños y niñas habilidades motoras, matemáticas y lingüísticas, la planificación y el razonamiento. También se han inventado infinidad de juegos para más mayores con el objeto de fortalecer aptitudes de resolución de problemas. Las opciones son múltiples y en estos casos se trata de elegir en función de intereses y edades.

Recomendamos muy especialmente utilizar los juegos de mesa más tradicionales (se podrán utilizar generalmente a partir de los 6 años o versiones más sencillas a edades más tempranas) ya que constituyen un soporte muy completo para desarrollar todas estas habilidades, sus reglas y exigencias se pueden adaptar a una amplia franja de edad y han demostrado asegurar la diversión a todos las personas participantes, sean niños,

niñas o personas adultas: los clásicos como parchís, oca, dominó, cartas, damas, ajedrez o tres en raya, o los más contemporáneos como el Memory, Monopoly, Scrabble, Pictionary o juegos de rol y estrategia.

¿Cómo lo hacemos?

Cualquier momento es bueno para jugar a estos juegos, pero es interesante reservarlos para reuniones familiares y días de invierno, cuando el clima no permite salir a disfrutar del tiempo de ocio al aire libre.

¿Qué otras posibilidades tenemos?

A continuación, os indicamos algunas posibilidades además de las que podréis idear:

- Inventar nuevas reglas para un mismo juego e incluso inventar nuevos juegos.
- Establecer equipos combinando a personas con diferentes habilidades.
- Organizar campeonatos y olimpiadas combinando diferentes juegos.
- Invitar a otras familias a jugar en las olimpiadas de juegos de mesa puede ayudar a fomentar la cohesión en cada familia y a conocerse mutuamente.

¿Qué dificultades podemos encontrar?

Podemos encontrarnos con un exceso de competitividad en los equipos y actitudes de ridiculización hacia las personas que pierden en el juego. Es importante estar atentos a estas situaciones y explicarlas convenientemente: el papel del azar hace que un día podamos ganar y otro perder, la importancia de respetar tanto las reglas como a cada persona que integra el juego, las diferentes habilidades de cada integrante del juego y la necesidad de todas ellas para formar un buen equipo, etc



DIARIO INTERACTIVO

Introducción

Es todo un clásico la utilización del diario individual como el lugar donde escribir los pensamientos personales y anécdotas de nuestra vida que se quieren recordar o no se pueden contar. Pero ¿y si lo hacemos público y colectivo? Podría servirnos de memoria familiar y documentar la historia de nuestra familia de una manera creativa. Los recuerdos son vitales y con el paso del tiempo se van alejando y perdemos detalles.

Pero no queremos proponer aquí un diario corriente, sino un diario interactivo. Esta idea incluye la participación de toda la familia en su creación y la variedad de recursos para hacerlo. Además, no se trata de escribir todo lo que nos pasa sino de dejar constancia de momentos importantes como unas vacaciones. Lo importante es que toda la familia haga aportaciones en conjunto o de forma individual y que sea accesible su lectura a todos sus miembros.

Creemos que la satisfacción de una experiencia placentera vivida en familia no sólo viene marcada por la diversión del momento sino también por el recuerdo satisfactorio que queda de ella. El ocio compartido es el goce presente, pero se proyecta al futuro a través de la memoria familiar, y la memoria colectiva, si es positiva, fortalece la cohesión y la identidad familiar.

¿Qué podemos conseguir?

1. Compartir un tiempo agradable en el que recordar anécdotas, vacaciones, bromas que hemos vivido juntos.
2. Fomentar el desarrollo de la expresión escrita y de la creatividad.
3. Aumentar la complicidad, cohesión e identidad familiar.
4. Facilitar el conocimiento mutuo compartiendo gustos o ideas para otras actividades.

Materiales y recursos

Poca importancia tiene para esta actividad lo numerosa que sea una familia. Aquí lo más importante es reflejar momentos que se viven conjuntamente y que han supuesto disfrute. Lo que necesitamos es recoger por escrito los recuerdos de las vivencias compartidas con creatividad y diversión, teniendo por seguro que será muy apreciado también en el futuro.

También podemos documentarlo con fotografías y así conseguir que el diario sea como un álbum de fotos que cuenta historias juntando las imágenes para recrear a la vista un relato que se puede ver cuántas veces deseemos. Este tipo de actividad, además de ser

en sí misma divertida permanecerá para las generaciones posteriores.

Guardar toda otra documentación que nos interesa de la actividad realizada en familia (por ejemplo, dibujos del camping u hotel en el que estábamos, recortes de periódicos locales, alguna planta disecada, los tickets de alguna compra especial, la tarjeta de algún restaurante, las entradas de una actuación, etc.).

En síntesis, los materiales serán fundamentalmente de papelería y los recursos el humor y la creatividad.

¿Cómo lo hacemos?

- Elegir el tipo de diario: tamaño, color... Es importante que sea resistente a la manipulación de niños y niñas y a los viajes, en su caso.
- Se puede decorar la portada.
- Reunir la documentación de la actividad (fotos, notas, tickets de metro, entradas de teatro, etc.), ordenarla y comenzar a pegar y escribir.
- Guardarlo en un sitio accesible y con materiales variados para seguir confeccionándolo en conjunto o por separado si alguien de la familia quiere ir elaborándolo en solitario.

¿Qué otras posibilidades tenemos?

Podemos hacer el diario al término de otra actividad familiar que nos haya gustado como por ejemplo al finalizar un viaje importante o unas vacaciones. Otra posibilidad es ir construyendo el diario durante el desarrollo de la actividad. Para ello, se puede llevar una carpeta especial donde guardar todo lo que está siendo significativo durante el viaje y un bloc de notas para que no se nos olviden chistes o anécdotas graciosas, los nombres de los lugares visitados, palabras en otro idioma, etc. A la vuelta lo ordenaremos todo y confeccionaremos el diario juntos.

Otra idea es que si se dispone de los medios técnicos, por ejemplo, un ordenador con escáner o una impresora multifunción, además de poder aprovechar estos recursos para la confección misma del diario se pueden utilizar para escanearlo y compartirlo con otros familiares que, por ejemplo, estén lejos, así como con amigos que hemos hecho durante el viaje.

¿Qué dificultades podemos encontrar?

Desde luego ésta es una actividad sencilla y atractiva que contribuye a la cohesión familiar y facilita la expresión de sentimientos positivos vividos en familia. Además, requiere de la implicación de todos los integrantes del núcleo familiar y supone un legado muy interesante.

Para superar momentos de desmotivación es importante elegir el momento en el que lo hacemos. Si, por ejemplo, somos padres y madres con horarios laborales apretados, buscaremos construirlo en el momento mismo en el que se hace el viaje o la actividad que se quiere registrar y no lo dejaremos para "la vuelta". O si uno de los hijos o hijas no quiere participar no insistiremos en que haga grandes contribuciones, pero le pediremos una pequeña colaboración para que su huella también quede plasmada. Poco a poco, si somos constantes, podremos ir consiguiendo una mayor implicación. Es importante que el diario no sea una actividad sólo "de padres y madres".



NUESTROS ORÍGENES

Introducción

Tarde o temprano, en las personas surge la necesidad de conocer nuestros orígenes. Saber de dónde venimos, cuál es nuestra historia, dónde están nuestras raíces o conocer las tradiciones familiares, supone un punto de partida y un sustento para el futuro, ya que proporciona un importante sentimiento de pertenencia e identidad. Además, formar parte de una familia y estar implicado en ella es positivo para el desarrollo de nuestros/as hijos/as, ya que da un sentido de completitud a su vida.

En el relato de la historia de nuestra familia existen sucesos del pasado, del presente y proyecciones de lo que ocurrirá en el futuro, que se conectan entre sí y que dan un importante sentido de continuidad y significado a nuestra existencia. Además, permite organizar nuestra experiencia y elegir aquellos relatos que sean más constructivos y positivos. Las narraciones constructivas de nuestra vida tienen un efecto positivo en nuestras relaciones interpersonales presentes y futuras (por ejemplo, el definirnos como sociables ya nos proporciona una ayuda a la hora de encontrar nuevas relaciones futuras).

Una manera fácil de representar la familia es a través de la evocadora imagen de un árbol como símbolo de un ser vivo que crece, con raíz (orígenes), tronco (la primera generación de la familia), ramas de las que van naciendo otras ramas (la segunda generación y sucesivas) y una salvia común que lo alimenta todo. Con esta metáfora es fácil comprender la historia de cómo crece una familia, igual que un árbol, con nuevas ramas que son los nuevos nacimientos, y de qué manera va creciendo la estructura familiar.

El árbol genealógico representa las relaciones familiares, nos ayuda a situar a nuestros antepasados en relación con nosotros y nos permite entender con un simple y gráfico vistazo quién es padre o madre de quién, hermano/a, tío/a o primo/a. En la infancia, aunque niños y niñas suelen tener claro los diferentes parentescos cercanos, y distinguen entre algunos/as primos/as, tíos/as y abuelos/as, suelen confundir a otros. El organizar a toda la familia en un esquema va a permitir clarificar la estructura familiar. Además, se va a ampliar el conocimiento y la posibilidad de conocer muchas anécdotas que desconocían.

¿Qué podemos conseguir?

1. Conocer los orígenes de nuestras familias y los diferentes relatos de hechos importantes en la historia tanto de la familia de origen como de la extensa.
2. Clarificar los parentescos familiares.
3. Crear un espacio íntimo y de confianza en el que hablar de sentimientos y relaciones
4. Fomentar el sentimiento de pertenencia e identidad familiar.
5. Facilitar el contacto e implicación con la familia extensa.

Materiales y recursos

Los materiales para llevar a cabo esta actividad dependen del formato final que le queramos dar al árbol (papel, cerámica, cuadro, soporte informático, etc.). Lo que sí que necesitaremos, aunque sea para esbozarlo, serán materiales de papelería:

- Cartulinas o papeles grandes
- Lápices o rotuladores de colores
- Tijeras y pegamento
- Escáner e impresora.

La principal fuente que va a nutrir esta actividad son los relatos tanto de los padres y madres como de otros familiares. En este sentido, va a ser especialmente importante el contenido de dichos relatos para dar sentido a nuestra pertenencia a una familia con unas características e identidad propias.

Al recabar los diferentes relatos deben abarcar todas las etapas de la vida, desde el nacimiento hasta la muerte, y se hace un recorrido por diferentes momentos importantes. Se puede hablar de noviazgos, bodas, nacimiento de sobrinos/as, hijo/as, de la experiencia de tener hermanos/as, etc. Podemos también contar la historia de cómo se creó la familia en la que han nacido, revivir el momento de su nacimiento o recordar anécdotas que sucedieron en edades más tempranas. Todos estos acontecimientos están cargados de emoción y nos hacen sentirnos partícipes de la historia y del presente familiar.

El otro gran recurso para hacer el árbol genealógico son las fotografías de la familia. Utilizar imágenes de los que están en el árbol ayuda a recordar caras y nombres y a clarificar parentescos. Además, a los hijos y las hijas suele sorprenderles las fotos de la etapa de noviazgo de sus progenitores y disfrutan también viendo fotos de cuando estos tenían la edad que tienen ellos/as ahora.

¿Cómo lo hacemos?

- Lo primero que se necesita para hacer el árbol genealógico familiar es hacer memoria con vuestros/as hijos/as y recoger datos de la familia hasta la generación que os interese, generalmente hasta los abuelos/as o bisabuelos/as en caso de estar vivos.
- Puede ser útil trazar un esquema de la estructura de la familia en un borrador para haceros una idea de la magnitud del proyecto y, en función de la misma decidir cuántos datos queréis recoger. La estructura tiene que quedar ordenada por edades y parentescos.
- Lo más sencillo es empezar por uno/a mismo/a y tejer el árbol desde abajo a arriba en sentido ascendente, o empezar por la primera generación del abuelo y abuela paterno/a y materno/a y en sentido descendente llegar a la familia nuclear.
- Los árboles genealógicos pueden incluir diferentes informaciones: únicamente la es-

estructura ramificada con los nombres y apellidos de todos los familiares, o incluir, además, una foto de cada uno o una foto familiar, las fechas de nacimientos, aniversarios importantes, lugares de procedencia, lugares de residencia, etc.

- En función de lo completo que sea el proyecto tendremos que recurrir al resto de familiares, para preguntarles por su historia familiar y los datos concretos que no conozcamos de memoria. Podemos preparar, a modo de detectives, una entrevista para recabar toda la información necesaria. También puede ser interesante hacer una visita a cada grupo de familiares y aprovechar si queremos hacerles fotos, recoger alguna que ellos/as elijan o incluso grabarles con algún medio audiovisual. Cualquiera de las propuestas para recoger los datos puede ser de utilidad para profundizar en las relaciones familiares y crear lazos estrechos.

- Serán múltiples los diseños posibles y maneras de hacer el árbol, siendo una actividad especialmente creativa. Se puede utilizar como metáfora el árbol, colocándolo de fondo y sobre sus ramas ir dibujando a toda la familia, o utilizar otras como una casa representativa de la familia, un bloque de casas o un escudo familiar. Seguro que en toda la familia hay alguien que dibuja bien o algún aficionado a la fotografía que nos pueda ayudar.

¡Y manos a la obra! Todos juntos podemos crear una obra de arte muy especial.

¿Qué otras posibilidades tenemos?

Como ya hemos comentado, en la fase de recogida de información son múltiples las variantes que podemos utilizar, debiendo adaptarlas a nuestros intereses:

1. Hacer de periodistas o detectives familiares y preparar una entrevista,
2. Convocar una reunión para hacer memoria colectiva,
3. Visitar a cada grupo familiar,
4. Hacer fotos individuales o grupales, grabaciones, tomar notas, etc.

Respecto a la confección del árbol genealógico en sí, se pueden realizar un sin fin de variantes. De hecho, en función de la edad de nuestros/as hijos/as, las habilidades y recursos que poseamos serán más factibles unas u otras:

1. Se puede hacer un trabajo manual, a modo de collage en una cartulina donde peguemos fotos, recortes de revistas o simplemente dibujemos a toda la familia,
2. También se pueden utilizar medios informáticos o escanear dibujos y fotos.

Por otro lado, de esta actividad se puede derivar el crear un escudo familiar que recoja los símbolos familiares más representativos. Por ejemplo, un gran plato de comida si se trata de una familia que disfruta del buen comer o una profesión si existe tradición en este sentido.



También se puede aprovechar algún cumpleaños, por ejemplo, del miembro de la familia más anciano, para crear el árbol genealógico y regalárselo a toda la familia. Otra posibilidad es crear un árbol genealógico con motivo de un nacimiento, en el que aparezca toda la familia en fotos de cuando eran bebés.

Se puede implicar a toda una generación, por ejemplo, a los/as primos/as, para que se encarguen de este cometido, o ser el inicio de una reunión familiar que se repita cada año.

¿Qué dificultades podemos encontrar?

Esta es una actividad especialmente rica ya que propicia un elevado contacto y complicidad familiar. Además, suele despertar mucha curiosidad en los hijos y las hijas. Podemos encontrar dificultades relacionadas con la aparición de lagunas en el relato de alguna rama de la familia por estar estos familiares ausentes o fallecidos. En esos casos hay que recurrir a nuestras dotes detectivescas y hacer pesquisas por carta o por teléfono, en baúles y trastos viejos que nos hablen de los familiares que ya no están con nosotros/as.



BLOQUE 3

Adolescencia



El momento evolutivo del que nos ocupamos en el bloque anterior y que conocemos como infancia, abarca aproximadamente hasta los 12 años. A partir de ese momento, da comienzo un nuevo periodo del desarrollo humano con unas características particulares y totalmente distintas con respecto a los años previos. En este **tercer bloque nos vamos a ocupar de la etapa de la adolescencia**. Para ellos, nos vamos a centrar, en primer lugar, en describir brevemente las características propias de esta etapa evolutiva, haciendo especial hincapié en el cambio como la esencia de este período en el que acontecen numerosas transformaciones, tanto en el ámbito biológico, como psicológico y social.

En segundo lugar, nos detendremos en un **aspecto clave de las relaciones parento-filiares, como es la comunicación familiar**. En concreto vamos a hacer especial énfasis en la comunicación fluida y empática como el principal garante de unas relaciones sanas que constituirán un importante factor de protección ante las dificultades propias del desarrollo de esta

etapa de la vida. Por último, daremos unos apuntes sobre cómo podemos entender el ocio compartido en familia con hijos e hijas adolescentes, con el propósito de potenciar la dimensión lúdica mediante actividades conjuntas en el tiempo libre.

Características del periodo evolutivo

La adolescencia, tal y como la entendemos en nuestro contexto histórico-cultural, es una etapa de transición que abarca aproximadamente desde los 12 hasta los 20 años. Además de por el período temporal, la adolescencia también se conoce comúnmente como el proceso a través del cual se deja de ser un niño o una niña para convertirse en una persona adulta. **Este período comienza con lo que denominamos pubertad**, que hace referencia al conjunto de cambios físicos que acontecen en el organismo con el objetivo de alcanzar la madurez del sistema reproductivo. Estos

cambios implican el desarrollo completo de los órganos genitales, algunas transformaciones morfológicas, como el crecimiento del vello y el cambio en el tono de la voz, y otros cambios a nivel hormonal que suponen el desarrollo de los ovarios y los óvulos en las chicas y de los testículos y espermatozoides en los chicos.

En el ámbito cognitivo, el **pensamiento adolescente se caracteriza por dos peculiaridades** fundamentales: por un lado, el egocentrismo, especialmente durante los primeros años de la adolescencia y, por otro, la mayor complejidad intelectual. Esta última característica es posible gracias al alcance, en esta etapa, de un grado de autoconciencia elevado, conocido también como el pensamiento de las operaciones formales, acuñado así por Jean Piaget, psicólogo y referente obligatorio en el estudio del desarrollo cognitivo en la adolescencia. Al comienzo de la adolescencia **el egocentrismo está presente en muchos chicos y chicas** que sienten que el mundo gira en torno a ellos/as. Se trata de un egocentrismo totalmente distinto al de etapas anteriores, en las que la actividad con el mundo social estaba mucho más limitada, y la atención se centraba en uno/a mismo/a. Por el contrario, en la adolescencia el pensamiento egocéntrico se caracteriza por hacer pensar a estos chicos y chicas que son singularmente especiales, únicos/as, invencibles y mucho más importantes en el plano social de lo que son en realidad. A medida que avanzan los años de la adolescencia, las experiencias personales y el continuo desarrollo intelectual, van impregnando de realismo el pensamiento

En la etapa de las operaciones formales, el pensamiento adolescente se caracteriza principalmente por dejar de estar puramente ligado a las cosas concretas, extendiéndose hacia lo abstracto y lo hipotético. Durante la adolescencia se es capaz de pensar en muchas más posibilidades ante una situación dada que en la infancia, como por ejemplo si les preguntamos en términos de "qué pasaría si..." Esto implica que chicos y chicas adolescentes son capaces de razonar y reflexionar profundamente acerca de un tema mediante el pensamiento hipotético-deductivo, es decir, de considerar distintas opciones para llegar a una conclusión final, siguiendo una serie de pasos lógicos. **El pensamiento adolescente también es más intuitivo y emocional** que el de niños y niñas de etapas previas, lo que significa que está basado en recuerdos, presentimientos y sentimientos que van guiando la razón.

En relación al ámbito emocional también encontramos otras características propias de la etapa adolescente como son el desarrollo del autoconcepto, la autoestima y la identidad. **El autoconcepto adolescente, es decir, la imagen que la persona tiene de sí misma**, es en este momento mucho más abstracto y complejo que en la niñez. La valoración que chicos y chicas hacen de su aspecto físico durante los primeros años de la adolescencia se centra fundamentalmente en la valoración que las personas hacen de su aspecto físico, sin embargo, más adelante se va configurando a partir de la evaluación que realiza el/la adolescente de su "yo" interior y de su mundo social. De hecho, la autoestima, esto es, la va-



loración del autoconcepto como positivo o negativo, está a estas edades íntimamente ligada al entorno social de la persona. En este aspecto, **las relaciones afectivas con los progenitores y la aceptación social por los iguales** son decisivos en el nivel de autoestima de chicos y chicas adolescentes.

También la identidad cobra una especial importancia en este período del ciclo vital. En este momento en el que el desarrollo es mayor, comienza la búsqueda de un sentimiento de integridad personal que conforme un estilo propio de pensar y actuar que lo defina. Al igual que en el caso del autoconcepto y la autoestima, las personas más significativas de la red social de los y las adolescentes, como suelen ser **padres, madres e iguales, son figuras clave para el desarrollo de este sentimiento de integridad.**

El mundo social en la adolescencia tam-

bién muestra importantes transformaciones y aumenta a su vez en complejidad. Por un lado, se amplía la red de interacciones sociales, donde los iguales adquieren una importancia fundamental; las amistades se tornan más intensas, estables e íntimas a lo largo de estos años, en comparación con el período de la niñez, y pasan a ser una fuente primordial de apoyo, tanto emocional como informacional para la persona. **Así, los y las adolescentes buscan consuelo en el hombro de sus iguales** con quienes se sienten plenamente identificados, se apoyan en sus amistades para compartir confidencias, dudas e inquietudes propias de estas edades y que, normalmente, desestiman comentar a los progenitores por pudor o miedo a no ser comprendidos/as.

Por otro lado, las relaciones con los progenitores también muestran transformaciones derivadas principalmente por un fuerte sentimiento de ambivalencia, la cual se fundamenta principalmente de, por un

lado, el deseo de desprenderse del control parental y, por otro, de la evidente dependencia hacia la protección y cuidado de los progenitores. En ocasiones, esta ambivalencia puede originar discusiones familiares que devienen finalmente en conflictos. Si bien es cierto que la mayoría de estos conflictos familiares no son graves ni permanentes, puesto que tratan sobre asuntos cotidianos como los quehaceres domésticos, el estilo de vestir, o el dinero semanal o mensual de que disponen

chicos y chicas, es recomendable que hagamos hincapié en ellos porque **muchos de estos conflictos se sustentan en desacuerdos relacionados con la gestión del tiempo libre**, como el que dedican a sus amistades o los horarios de vuelta a casa. En el siguiente apartado comentamos en más detalle sobre los conflictos familiares y la comunicación parento-filial como la herramienta fundamental para la correcta resolución de los mismos en la etapa de la adolescencia.



Recuerda que...

La adolescencia es un período de importantes cambios en todos los ámbitos y que, por tanto, requiere de comprensión, apoyo y cercanía por parte de los progenitores.

El pensamiento adolescente tiene un nivel de desarrollo y complejidad suficiente como para emprender desafíos intelectuales relevantes.

El mundo social durante la adolescencia se transforma para dar más importancia a las relaciones con los iguales, aunque los progenitores siguen siendo piezas imprescindibles en la vida de sus hijos e hijas a estas edades.

El pilar de la comunicación

Como acabamos de comentar, las transformaciones en el plano social durante la adolescencia son de gran relevancia. Como progenitores podemos evaluar estos cambios en las relaciones sociales analizando con quién comparten el tiempo libre nuestros/as hijos/as. La cantidad de tiempo que chicos y chicas adolescentes pasan con su familia disminuye considerablemente en esta etapa del ciclo vital, sin embargo **buena parte de ese tiempo libre se dedica ahora a reuniones, conversaciones y actividades con los iguales**, con quienes el/la adolescente se identifica y se siente cómodo. Esta separación de la familia no supone necesariamente un distanciamiento entre progenitores e hijos/as, sino que se trata más bien de una respuesta a las necesidades de desarrollo personal propio

de la adolescencia. Así, paralelamente, observamos que muchos/as adolescentes necesitan tiempo para sí mismos, para estar a solas, recuperando estabilidad emocional o reflexionando sobre su identidad.

Es por estos motivos que la llegada de la adolescencia a la vida familiar exige la adopción de una serie de replanteamientos necesarios para que las relaciones parento-filiares sean cordiales y afectuosas. Estos replanteamientos también pueden ayudar ante momentos de discusiones familiares, haciendo que se resuelvan de modo positivo e incluso se conviertan en potenciales momentos de aprendizaje y crecimiento personal. Así, lo más recomendable es que se lleven a cabo determinadas medidas como las que proponemos a continuación. En primer lugar, es muy **importante que se revisen las normas y reglas familiares** vigentes hasta el momento y que han sido utilizadas con nuestros/as hijos/as en la in-



fancia. Muchas de las estrategias que han funcionado con ellos/as durante la niñez para controlar determinados comportamientos ya no son adecuadas e incluso han quedado obsoletas. En la mayoría de los casos, estas estrategias pueden suponer una clara humillación para los/as adolescentes, con el consecuente sentimiento de desazón e incluso rencor hacia los progenitores. Así, una diferencia importante con respecto a la infancia es que la manera en que supervisamos a chicos y chicas adolescentes debería estar necesariamente mediada por la comunicación.

La comunicación parento-filial positiva implica un trato cercano y afectuoso en el que se enmarcan las conversaciones familiares. La comunicación positiva destaca por expresar de manera abierta opiniones y sentimientos, y evitar el reproche y las críticas no constructivas. Esta comunica-

ción además apuesta por fomentar la empatía, es decir, el ponerse en el lugar del otro para intentar comprender mejor sus emociones o sus motivos y razones, para justificar una actitud o comportamiento determinado. Esta estrategia es **fundamental para la buena convivencia en general**, y resulta esencial para las relaciones parento-filiares en la adolescencia, especialmente cuando se quieren tratar con éxito ciertas cuestiones propias de esta etapa evolutiva, como por ejemplo la mayor demanda de autonomía.

Conforme los hijos y las hijas crecen reivindican, por un lado, una mayor independencia, lo que se supone una mayor flexibilidad de la supervisión parental, y por otro, una mayor participación en determinadas decisiones, eliminando gradualmente la asimetría en las relaciones con los hijos y las hijas. También es importante que



el acceso de los y las jóvenes a esta mayor autonomía y participación en la toma de decisiones vaya acompañado de ciertos deberes, es decir, que implique la asunción de determinadas responsabilidades en la familia. Este hecho **incluiría el reconocimiento de derechos y deberes por parte de los hijos y las hijas** y, así, conseguir, por un lado, la satisfacción de demandas de éstos/as, y por otro, la asunción de determinadas responsabilidades, como asistir a clase, aprobar el curso, etc.

Es cierto que para muchos progenitores resulta complicado **reconocer que nuestros/as hijos/as se hacen mayores**, y dejar de verlos como el/la niño/a que era hace relativamente poco tiempo. Esta situación puede resultar más difícil por dos motivos: el estrés que acarrear los cambios propios de este periodo y la necesidad de la búsqueda de sensaciones y experiencias; am-

bos aspectos aumentan la probabilidad de que la persona en esta etapa del ciclo vital se vea envuelta en una serie de conductas denominadas de riesgo, como por ejemplo el consumo de drogas o el comportamiento antisocial y delictivo, actividades que además suelen realizarse en compañía de los iguales y durante el tiempo libre dedicado al ocio. A este respecto, los progenitores siguen teniendo el rol primordial de ser agentes fundamentales de socialización y educación de los hijos y las hijas. Sin embargo, puesto que la supervisión directa de éstos resulta cada vez más complicada, debido al tiempo creciente que los y las adolescentes pasan fuera del hogar en compañía de sus amistades, es necesario que nos planteemos el desarrollo de estrategias que permitan la creación de espacios de encuentro entre padres, madres e hijos/as, un aspecto que tratamos en mayor profundidad en el siguiente apartado.



Recuerda que...

La comunicación positiva y empática en un entorno familiar afectuoso que fomente la expresión abierta de opiniones y sentimientos es el pilar de las buenas relaciones parento-filiares.

La creciente demanda de autonomía de chicos y chicas adolescentes y el aumento en importancia de las relaciones con los iguales, no está reñido con las relaciones familiares de calidad siempre y cuando los progenitores introduzcan cambios adaptativos en su modo de educar y supervisar.

El ocio (digital) en la adolescencia

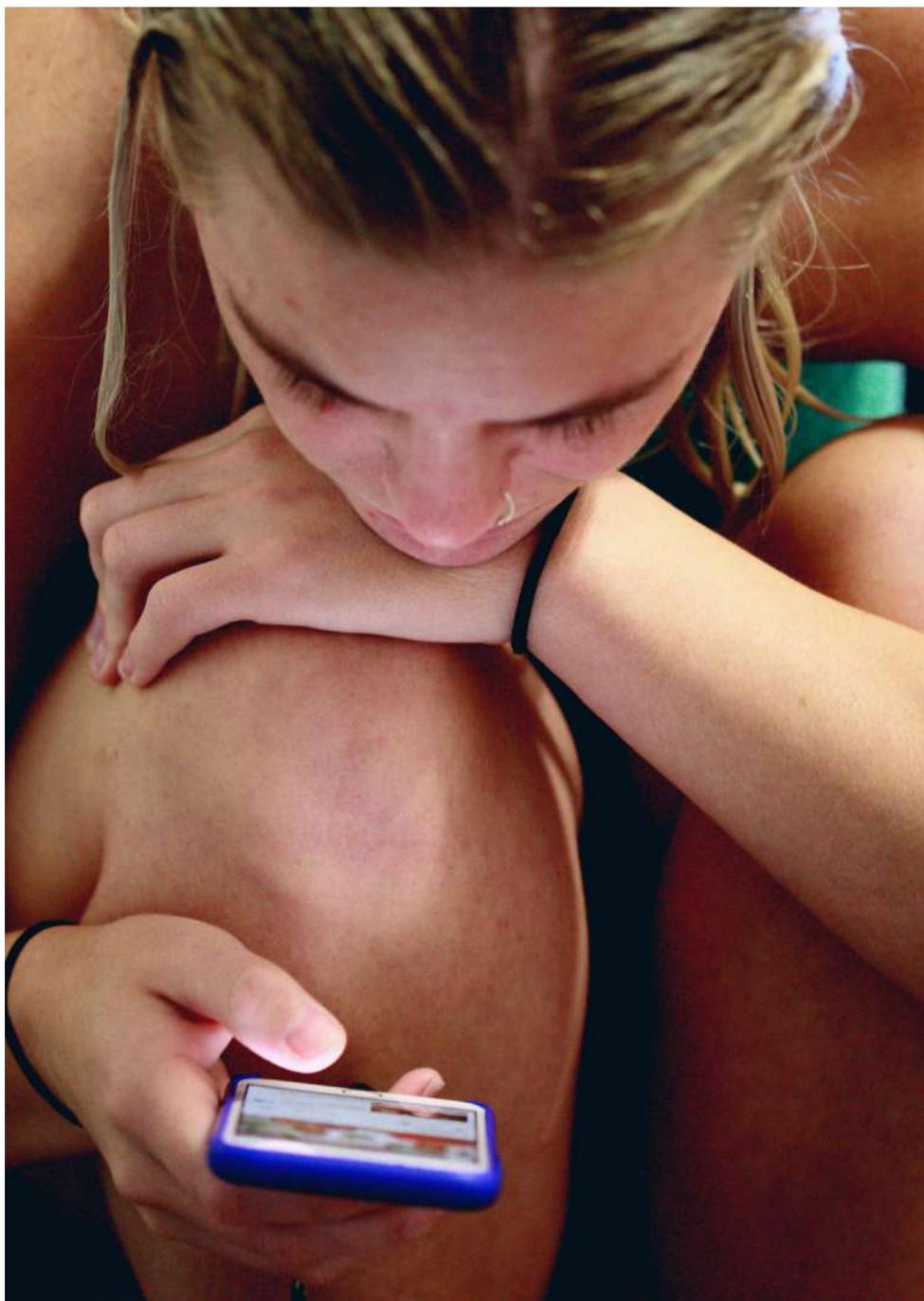
En el período adolescente, el ocio se encuentra en muchas ocasiones profundamente enraizado en las modas y el mercado de consumo. La creciente presencia de las TICs, más asequibles y fáciles, ha dado lugar a un nuevo modelo de ocio, que ha transformado las actividades tradicionales de ocio, generando nuevas experiencias de ocio que pueden desenvolverse tanto en el mundo físico como en el digital de los chicos y chicas adolescentes. Este colectivo de jóvenes pertenece a la generación que se conoce como “nativos digitales”, ya que han nacido inmersos en un mundo digital. **Estos nativos digitales llegan a invertir mucho tiempo en la red y se exponen a múltiples canales de comunicación** sin ser conscientes de los riesgos que eso conlleva. Sin embargo, el tiempo que pasan los y las adolescentes en el contexto digital y las actividades que realizan a través de las TICs chocan con el significado que padres y madres otorgan al binomio ocio y tecnologías digitales.

Es necesario destacar que el ocio digital lo constituyen aquellas **actividades vinculadas a las tecnologías digitales, como consolas, teléfonos móviles, internet, ordenadores y los múltiples dispositivos** digitales procedentes de la industria tecnológica (Ipad, tabletas, Mp3 o e-books, entre otros), que han modificado la experiencia de ocio al añadirle conectividad, interactividad, anonimato, comodidad, ubicuidad, etc. Las actividades digitales no solo apor-

tan a los y las adolescentes entretenimiento sino, también, forman un pilar fundamental para la construcción de su identidad personal y social, pues les posibilita, durante el tiempo de ocio, destacar algunas aficiones o peculiaridades que en el mundo físico les resulta difícil, así como, interactuar con los demás de manera selectiva.

Por lo tanto, las **tecnologías se han instalado como referentes fundamentales en el tiempo de ocio** de los y las adolescentes, así como en un espacio de consumo juvenil. No es desdeñable señalar la cantidad de publicidad a la que los usuarios de ocio digital están sometidos y que muchas de las aplicaciones gratuitas se fundamentan precisamente en la publicidad masiva perfilada por los gustos y preferencias de los usuarios. El uso y acceso generalizado a estas tecnologías desde edades muy tempranas no sólo ha propiciado un importante debate desde diferentes ámbitos (académico, administrativo y público), sino que, además, en el contexto familiar ha generado en muchos casos una fisura digital intergeneracional. Son cada vez más los padres y madres que ven a sus hijos/as invertir largas horas ante el ordenador o conectados con sus amistades a través del teléfono móvil, o jugando a la consola, en lugar de interactuar presencialmente con otras personas. Esta intranquilidad puede generar alteraciones en la dinámica y funcionamiento familiar, originada, en ocasiones, por una falta de información y formación de los progenitores sobre el mundo digital en el que se sienten inseguros.

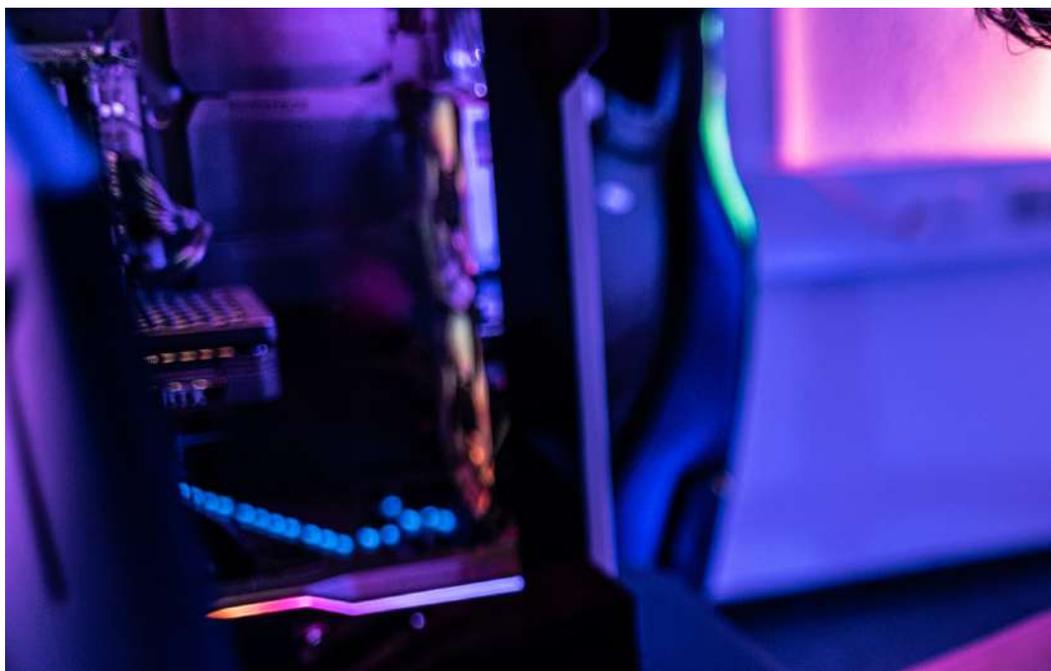
Es muy importante, por tanto, que des-



de la familia se trabaje en el logro de un ocio más positivo y diversificado que haga competencia con las opciones de ocio adolescente que nos venden desde los medios de comunicación y sus mensajes relacionados con el consumismo, tanto de entretenimiento digital (juegos, series, aplicaciones) como de bienes y de determinadas sustancias. Este aspecto es clave, puesto que chicos y chicas adolescentes se encuentran en un momento de definición de su personalidad que les hace más vulnerables a los mensajes en los que existe una clara asociación entre el consumo y la felicidad. Más aún, como ya se ha adelantado, el consumo de ocio digital interfiere de forma grave en la salud física y psicológica de los y las adolescentes. Por un lado, se ha comprobado que **la luz directa de las pantallas mantiene el cortisol, la hormona del estrés, en niveles anormalmente altos** y que inhibe la segregación de la melatonina neces-

ria para el sueño. Además, el uso de las pantallas se está instaurando de un modo generalizado en las horas de las comidas, favoreciendo en un extremo una mayor ingesta y en el otro extremo trastornos de la alimentación asociados a cánones de belleza modificados digitalmente. Por otro lado, la gratificación inmediata del deseo, la manipulación de la propia imagen en las redes, la falta de experiencia en el contacto cara a cara, la adicción asociada a las redes y los videojuegos, etc., son importantes obstáculos para el desarrollo de una regulación emocional y de unas habilidades sociales sanas.

Y es que los espacios de ocio saludable son, para adolescentes y jóvenes, la excepción en lugar de la norma, puesto que la mayoría de los lugares y actividades relacionadas con el ocio en estas etapas de la vida, suelen estar asociadas con estilos de vida poco positivos. En este sentido, la socie-



dad de consumo en la que vivimos actualmente nos presiona hacia determinados valores como el hedonismo, la inmediatez, el éxito competitivo, etc., con unos claros intereses comerciales que impregnan el mundo relacionado con el tiempo libre de disfrute, el cual se encuentra asociado normalmente a la vida digital, en el caso del ocio a través de las TICs, o vida nocturna y de fin de semana, en el caso del ocio en contexto físico. Este hecho hace que, para algunos/as adolescentes, no tener dispositivos tecnológicos, no salir un sábado por la noche con una prenda determinada o no ser la persona que bebe más alcohol entre sus amistades, se considere un **comportamiento desajustado dentro del grupo de iguales, con las consiguientes repercusiones como el rechazo social**. Por el contrario, otros/as adolescentes siguen estas normas y estas modas como un signo de identidad, algo potencialmente dañino si tenemos en cuenta que la formación de

la identidad es una tarea fundamental en este momento de la vida y que, de no configurar una identidad integrada y positiva, el ajuste y bienestar de la persona puede verse reducido en etapas posteriores.

En este punto también es importante que recordemos la gran relevancia que tiene en la adolescencia la aceptación por el grupo de iguales. Los **cambios propios de este período evolutivo producen una gran inseguridad en algunos/as adolescentes** que, junto con el mayor distanciamiento de los progenitores, les conduce a la creciente necesidad de sentirse integrados en un grupo de amistades. Los iguales son un referente fundamental de socialización en esta etapa y proporcionan el apoyo que chicos y chicas adolescentes necesitan en un contexto donde se comparten gustos, problemas y un lenguaje común. La falta de aceptación social por los iguales conlleva, por el contrario, el desarrollo de pro-



blemas emocionales como la presencia de síntomas depresivos, ansiedad, estrés y profundos sentimientos de soledad en la adolescencia.

En este sentido, **el uso que en la etapa adolescente se hace de Internet, redes sociales, teléfonos móviles y videojuegos** gira en torno a mantener sus círculos sociales cotidianos (amistades y compañeros/as de clase) más cercanos fuera del entorno familiar, traducándose en la extensión online de la vida offline. De este modo, las características técnicas de estas tecnologías las convierten en herramientas esenciales para los y las adolescentes dada su relación con la sociabilidad y con la gestión de la iden-

tidad y de la autonomía características de esta etapa. Es por esto por lo que, el disfrute del ocio (online y offline) con las amistades es imprescindible, lo que no debería estar reñido con el hecho de compartir tiempo libre y de diversión en familia, que es precisamente lo que reivindicamos en esta guía. Compartir las experiencias, inquietudes y opiniones de los y las adolescentes a través de espacios alternativos de ocio y participación constituye un importante factor para el aprendizaje. Esto se debe a la naturaleza no formal de este aprendizaje, ya que **es visto como abiertamente colaborativo (horizontal e igualitario)** frente a un flujo tradicional de transmisión de información vertical, de las personas adultas a los y las



Recuerda que...

Desde la familia podemos contrarrestar la presión ejercida por los medios de comunicación y la sociedad de consumo en relación con un ocio poco saludable y fomentar actividades alternativas de tiempo libre más positivas y diversificadas.

En la adolescencia es lógico compartir el tiempo de ocio (online y offline) con los iguales y fuera del hogar. Lo más importante ya no es tanto hacer cosas juntos con los progenitores, como establecer una comunicación sobre qué hacemos cuando no estamos juntos.

El ocio compartido en familia, siempre y cuando sea voluntario y valorado por todos los integrantes del núcleo familiar, fomenta el bienestar emocional y el desarrollo de importantes habilidades sociales en los hijos y las hijas que serán fundamentales para su vida adulta.

adolescentes, y sustentado sobre todo por relaciones sociales extra-familiares y no tanto por la función práctica del uso de las tecnologías digitales.

Para crear estos espacios de ocio en familia, o, en otras palabras, para que se pueda gestionar conjuntamente el tiempo libre compartido entre progenitores e hijos/as, especialmente, en la etapa adolescente, es necesario fomentar en primer lugar la comunicación. Aunque, como hemos comentado anteriormente, los encuentros familiares para el diálogo pueden disminuir en la adolescencia, también es cierto que **la falta de comunicación no significa que los hijos y las hijas no quieran hablar con sus progenitores**, puesto que en ocasiones son éstos los que fomentan las limitaciones, mediante la utilización de una comunicación inadecuada o inoportuna por miedo a tratar en profundidad determinadas cuestiones con los y las adolescentes. El silencio es en este caso nada recomendable, puesto que la falta de diálogo aumenta la preocupación de muchos padres y madres ante la incertidumbre de en qué actividades estarán empleando el tiempo libre sus hijos/as fuera del hogar. Como consecuencia, algunos progenitores optan por interrogatorios puntuales o actitudes detectivescas como rebuscar entre los cajones y mochilas de los y las jóvenes, así como, examinar sus dispositivos tecnológicos, lo que agrava la situación y transmite a hijos e hijas una molesta sensación de incompreensión. Despegarse de estos miedos para hablar abiertamente con chicos y chicas adolescentes es trascendental, como también lo es el ser conscientes de

la responsabilidad que, como progenitores y, por ende, principales modelos adultos de conducta, incluida la conducta digital, se sigue teniendo en la promoción y orientación de estilos de vida saludables en los hijos y las hijas que actúen como un elemento de protección frente al desarrollo de conductas de riesgo.

Además, las actividades en familia pueden ser fuente de desarrollo emocional y de numerosas habilidades sociales en los hijos y las hijas adolescentes, como la empatía, la autoestima y el sentimiento de autovalía, especialmente si existe una participación activa de éstos en el diseño de los espacios comunes de encuentro para el disfrute del tiempo libre con actividades de ocio que sean educativas, constructivas, y que fomenten la convivencia familiar, los vínculos afectivos y la promoción de la salud en su acepción más completa como desarrollo de cuerpo y mente. A continuación, proponemos una serie de actividades (tanto offline como online) para compartir con los hijos y las hijas adolescentes que pretenden fomentar estos aspectos a través de la comunicación familiar como pieza clave del engranaje. Estas actividades están directamente **orientadas a compartir información para superar bloqueos, promover el conocimiento mutuo, construir valores comunes** y comentar sobre lo que se hace o se piensa. Y es que el ocio en familia durante la adolescencia no es en absoluto irrealizable, tan sólo es necesario que todas las partes implicadas estén lo suficientemente motivadas para hacer algo juntos, aunque simplemente se trate de compartir diferencias o preferencias.



BLOQUE 3

Actividades

UN PRIMER ANÁLISIS

Introducción

Cuando los hijos y las hijas alcanzan una determinada edad, es conveniente que previamente a estructurar, organizar, negociar y llevar a cabo conjuntamente actividades de ocio en familia, todos los integrantes del núcleo familiar dediquen un tiempo a analizar qué actividades de ocio realizan en su tiempo libre y con quién las llevan a cabo normalmente. Para facilitar este análisis, proponemos esta actividad, que supone un punto de partida recomendable para comenzar a reflexionar con los y las adolescentes sobre cómo utiliza cada uno su tiempo dedicado al ocio de manera más satisfactoria.

Esta actividad también nos permite conocer a las personas con quienes se suelen realizar las actividades, aquellas con quienes les gustaría llevarlas a cabo y, muy especialmente, nos ayuda a enmarcar los momentos comunes disponibles para el disfrute conjunto de los miembros de la familia, así como las preferencias personales sobre las actividades a realizar en familia. Mediante los juegos que proponemos aquí pueden establecer un debate cuyo contenido esencial versará sobre “por qué estamos ahora juntos, compartiendo esta actividad en nuestro tiempo libre para planificar los momentos de ocio”. Este tipo de conversaciones refuerzan nuestros lazos afectivos y nos ayudan a entendernos más profundamente.

¿Qué podemos conseguir?

1. Compartir un tiempo agradable en el que damos a conocer a los demás cuáles son nuestras actividades de ocio favoritas.
2. Conocer las actividades de ocio que realizan normalmente otros miembros de la familia en su tiempo libre.
3. Fomentar la organización y desarrollo de actividades de ocio conjuntas en familia.
4. Aumentar el conocimiento mutuo sobre gustos personales con respecto a las actividades que cada cual considera más interesantes y satisfactorias para llevar a cabo en el tiempo libre.

Materiales y recursos

A excepción de papel y lápiz, no son necesarios materiales especiales para llevar a cabo esta actividad. Tampoco se necesitan grandes recursos, tan sólo buena disposición para compartir un tiempo agradable en familia, el deseo de aprender sobre los demás y, sobre todo, la motivación por encontrar espacios y momentos de ocio que puedan ser utilizados para el disfrute conjunto.

Para facilitar el desarrollo de la actividad proponemos que la primera reflexión se fundamente en la siguiente plantilla, muy sencilla y con formato de tabla, donde cada uno de los participantes podrá describir en las casillas correspondientes las principales características de las actividades que lleva a cabo en su tiempo libre para el disfrute y el ocio.

Actividad que realizo	
Pregunta	Respuesta
1. ¿Qué días a la semana dedico a esta actividad?	
2. ¿Cuántas horas dedico a esta actividad?	
3. ¿Dónde realizo la actividad?	
4. ¿Con quién realizo esta actividad?	
5. ¿Qué valoración le doy a esta actividad en cuanto a satisfacción personal? (del 0 al 10)	

También sería interesante complementar esta segunda tabla que os ayudará a organizar las actividades de ocio que se pueden realizar de manera conjunta en familia. Esta tabla permite dar a conocer a los demás las actividades específicas que realizan cada miembro

de la familia, así como a proponer otras tantas que supongan momentos compartidos de encuentros familiares para la diversión.

Actividades de los progenitores	Actividades conjuntas	Actividades de los hijos

¿Cómo lo hacemos?

En primer lugar, padres, madres e hijos/as adolescentes pueden empezar rellenando la primera tabla de manera individual, donde describirán las principales características de las actividades de ocio que realizan habitualmente, tanto con miembros de la familia como con otras personas. Pueden utilizar tantas plantillas como actividades de ocio deseen destacar.

En segundo lugar, se trata de poner en común el contenido de las plantillas sobre sus actividades. Podéis establecer un turno de palabra y prestar atención a las actividades que coinciden entre varios de vosotros/as y cuáles no. Por ejemplo, cuándo dispone de tiempo libre cada uno, dónde se desarrollan sus actividades de ocio, con quién se llevan a cabo, etc. A partir de esta información, es importante que respondáis a la pregunta: ¿Qué otras actividades nos gustaría realizar en familia? Podéis hacer uso entonces de la segunda tabla para resumir las actividades que os gustaría hacer en vuestro tiempo libre de manera conjunta o por separado.

Para organizar actividades conjuntas, se puede recurrir a la información de las plantillas, que os proporcionarán pistas acerca de gustos comunes y tiempos de ocio coincidentes. En la segunda tabla, la columna central representa el compromiso colectivo adquirido para compartir un tiempo de disfrute juntos. Las columnas de los lados son actividades definidas personalmente que se pueden comentar en familia desde la transparencia y la confianza.

¿Qué otras posibilidades tenemos?

Las reflexiones anteriores se pueden complementar con un debate sobre las ventajas de compartir el tiempo libre con la familia, tanto con la pareja como con los hijos y las hijas. Compartir el tiempo con los demás tiene muchos significados: cuando decidimos



que nuestro tiempo libre transcurra al lado de una determinada persona es porque esa persona nos aporta una serie de cosas relevantes: puede que aprendamos de ella, que nos divirtamos con ella, que nos ayude a evadirnos de tensiones, a reír, a compartir conocimientos y juegos.

Por ello, creemos que también resulta muy interesante detenernos a analizar sobre las razones por las que nos resulta agradable compartir nuestro tiempo de ocio con determinadas personas de la familia. Así, se puede establecer un último debate que gire en torno a las siguientes frases. Cada cual, de modo individual, pensando primero en su pareja y posteriormente en sus hijos/as, y estos últimos con sus progenitores, terminará las frases en función de sus sentimientos y percepciones.

Me gusta compartir mi tiempo libre con mi pareja/padre/madre/hijo/a porque.....

Cuando comparto mi tiempo con esta persona me siento.....

Cuando comparto mi tiempo con esta persona, siento que me aporta.....

Cuando comparto mi tiempo con esta persona, siento que le apporto.....

Considero que es importante compartir tiempo con esta persona porque.....

Los beneficios de compartir mi tiempo con esta persona son.....

Otras actividades de ocio que me gustaría compartir con esta persona son.....

¿Qué dificultades podemos encontrar?

Si todos los miembros de la familia están dispuestos a compartir tiempo libre para el recreo familiar conjunto y muestran motivación por encontrar momentos coincidentes de ocio, entonces las dificultades serán mínimas porque las ganas de hacer cosas juntos supondrá un aliciente suficiente para la organización y puesta en marcha de las actividades seleccionadas por todos. Sin embargo, es posible que los y las adolescentes confiesen a sus progenitores que las actividades que más satisfacción le producen son, en su mayoría, aquellas que realiza con su grupo de iguales. Esta actividad proporciona una oportunidad excelente para tratar este tema con nuestros/as hijos/as y hacerles entender que en cuestión de ocio familiar ha llegado el momento de que las elecciones sean, más que nunca, negociadas y consensuadas entre todos.

Otra dificultad que podemos encontrarnos es que durante el desarrollo de la actividad surjan conflictos entre progenitores y adolescentes porque los primeros descubran que sus hijos/as no están utilizando, a su entender, su tiempo de ocio de una manera saludable o provechosa. Les invitamos a que, en caso de surgir estos conflictos, aprovechen la actividad para tratar de manejarlos de manera constructiva y para conversar con el o la adolescente sobre estos temas que, de otro modo, quizá no hubieran salido a la luz en mucho tiempo.



¿NOS CONOCEMOS?

Introducción

El hecho de compartir un mismo techo no garantiza que conozcamos bien a las personas con las que convivimos. Esto es particularmente probable cuando los hijos y las hijas alcanzan la adolescencia, puesto que, tal y como comentamos en la introducción del bloque, las relaciones parento-filiares se transforman con respecto a etapas anteriores y es posible que la comunicación entre ellos se resienta o sea menos frecuente, al conceder el adolescente más tiempo y atenciones a encuentros sociales con otras personas de su misma edad.

Esta actividad se fundamenta en el pilar de la comunicación y pretende, desde un punto de vista distendido, que padres, madres e hijos/as hablen sobre cuestiones básicas de la vida diaria (como, por ejemplo, la comida favorita de cada uno), que sean conscientes del conocimiento actual que poseen sobre los demás en este tipo de aspectos, así como que se conozcan más profundamente, a partir del intercambio de esta información personal.

El adolescente está en ocasiones deseoso de que se le pregunte y de hablar sobre sus preferencias, más de lo que las personas adultas podemos imaginar. De hecho, en la mayoría de las ocasiones limitamos las conversaciones con nuestros/as hijos/as adolescentes porque damos por hecho que no querrán participar de un encuentro con sus progenitores. Démosle la oportunidad de comunicarse y de conocerlo/a mejor, siempre podemos llevarnos gratas sorpresas, aunque a priori pensemos que lo sabemos todo acerca de ellos/as.



¿Qué podemos conseguir?

1. Fomentar el conocimiento mutuo entre padres, madres e hijos/as adolescentes en cuestiones relacionadas con gustos y preferencias.
2. Promover la empatía entre los miembros de la familia, haciendo que los progenitores se pongan en el lugar de los/as hijos/as y viceversa, para la mayor comprensión de determinadas cuestiones.
3. Fomentar la comunicación familiar, el debate en grupo, así como habilidades sociales tales como el respeto del turno de palabra o la escucha activa, indispensables para la buena dinámica de las conversaciones en familia.

Materiales y recursos

Para esta actividad no es necesario disponer de un material especial, sino que, de nuevo, unas hojas y bolígrafos serán suficientes. Recomendamos confeccionar unas plantillas estándar para todos que servirán para anotar la información. A continuación, incluimos una ficha de ejemplo para desarrollar la actividad. Pueden utilizar esta misma plantilla o tomarla como base para quitar o poner otras cuestiones que consideren relevantes.

Nombre del participante			
Preguntamos sobre...	Pregunta	Respuesta	
Comida favorita			
Película favorita			
Última película vista en el cine			
Libro favorito			
Último libro leído			
Cantante o grupo musical favorito			
Programa de televisión favorito			
Prenda de ropa favorita			
Nombre del mejor amigo			
Principal virtud			
Principal defecto			
Me/le pone nervioso que...			
Me/le pone orgulloso que...			
Me/le entristece que...			
Me/le hace sonreír que...			

¿Cómo lo hacemos?

Para llevar a cabo esta actividad podemos seguir unos sencillos pasos. En primer lugar, los participantes negociarán el número y tipo de cuestiones por las que se va a preguntar. A continuación, tal y como acabamos de sugerir, elaborarán una ficha donde se recogerán todas las cuestiones planteadas por el grupo. Puesto que el interés de esta actividad es que progenitores e hijos/as adolescentes comprueben hasta qué punto se conocen y fomenten ese conocimiento los unos de los otros, se formularán preguntas sobre gustos y preferencias, así como sobre aspectos de índole más personal (por ejemplo, sobre defectos y virtudes). El cometido es tratar de ponerse en el lugar del otro para emitir respuestas como si fuésemos el cónyuge, el hijo o la hija.

Una vez elaborada la ficha, se realizarán tantas copias como necesitemos. Cada persona tendrá tantas copias como participantes haya en el juego. Seguidamente, cada uno cumplimentará la ficha con sus propias respuestas a las preguntas planteadas. A continuación, se rellenará una ficha por participante tratando de adivinar las respuestas que emitirán los otros.

¿Qué habremos adivinado? ¡Es el momento de poner las respuestas en común, una a una, entre todos los miembros de la familia! Conforme se vayan desvelando las contestaciones, cada cual irá haciendo un círculo en el apartado correspondiente de aciertos y errores. Si les apetece clarificar alguna respuesta o establecer un debate en torno a alguna pregunta (por ejemplo, respecto de las cuestiones 10 a la 15 de la ficha anterior), es recomendable que no lo dejen pasar por alto.

Finalmente, se contabilizarán los aciertos para comprobar el grado de conocimiento mutuo.

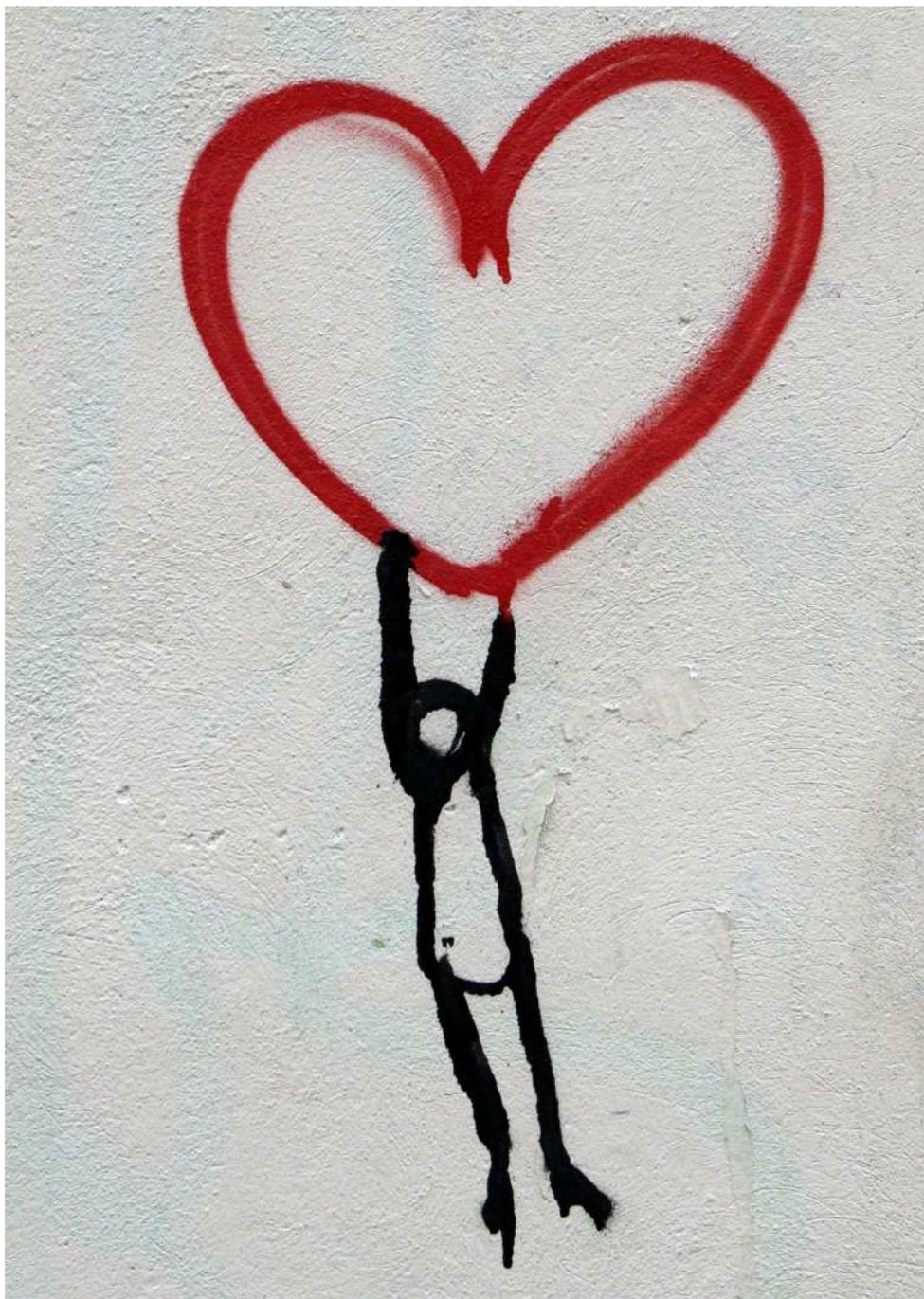
¿Qué otras posibilidades tenemos?

Podemos convertir esta actividad en “concurso” si añadimos un premio final para la persona con más aciertos sobre las cuestiones personales de los demás participantes. O bien dicho premio puede ser para la pareja que acumule más coincidencias. Estas cuestiones relativas al premio y al premiado pueden negociarse entre todos al principio, antes o después de seleccionar las preguntas de la ficha. Una vez finalizada la actividad y contabilizados los aciertos de cada uno de los participantes, éstos, además, se intercambiarán o entregarán los premios que se hayan acordado al comienzo del juego. Nuestra sugerencia en referencia al ganador es que éste tenga el privilegio de elegir la siguiente actividad de ocio conjunto en familia que se va a realizar.

Otra posibilidad que nos ofrece esta actividad es que, aunque en principio esté planteada para compartir información personal entre padres, madres e hijos/as, posteriormente se puede desarrollar con preguntas que no versen sobre cuestiones personales, reformulando el objetivo del juego para ver ahora “qué conocemos” sobre determinados aspectos o temáticas que los participantes elegirán en grupo, como, por ejemplo, música, geografía, deportes o literatura.

¿Qué dificultades podemos encontrar?

La mayor dificultad que se puede plantear durante el desarrollo de la actividad es que algunas preguntas de carácter más íntimo bien no deseen ser contestadas por alguno de los participantes, bien se respondan con una buena dosis de timidez. En el primer caso, respetaremos la opción elegida por la persona en cuestión, aunque también es un buen momento para que, aprovechando la calidez del encuentro familiar, se le muestre apoyo y se le anime a compartir sus respuestas cuando se sienta preparada. En el caso de las personas tímidas, alabaremos su participación por el esfuerzo que ha supuesto enfrentarse al miedo de expresarse ante los demás. Es más probable que surjan este tipo de problemas cuando sea el turno de hablar sobre aspectos como, por ejemplo, la principal virtud o defecto sobre uno/a mismo/a.



¿Y TÚ QUÉ OPINAS?

Introducción

Compartir opiniones personales es una actividad ideal para practicar y fomentar la comunicación familiar. Partiendo de la máxima comunicarse no es sólo hablar, al igual que oír no es lo mismo que escuchar, esta actividad tiene como cometido que padres, madres e hijos/as expresen sus puntos de vista sobre distintos temas que les interesen. Para ello, proponemos en primer lugar algunas claves importantes sobre la comunicación positiva y eficaz que se pretende practicar mediante esta actividad.

La comunicación se define como el proceso a través del cual un emisor transmite un mensaje a un receptor mediante la utilización de un código. En este proceso entran en juego tanto las palabras específicas que utilizamos, como la comunicación no expresada verbalmente, pero que igualmente está transmitiendo información relevante al receptor. Esto quiere decir que nuestros gestos con el rostro y el resto del cuerpo, nuestro tono de voz, etc. también están transmitiendo información en paralelo a las palabras que pronunciamos.

En determinadas ocasiones somos conscientes de que no nos comunicamos correctamente, bien porque no utilizamos las palabras adecuadas o hacemos uso de expresiones hirientes, bien porque utilizamos un tono inadecuado o un gesto poco amigable y que transmite aspectos negativos a la otra persona. Por ello es importante que nos preguntemos ¿qué elementos clave tienen las situaciones de comunicación donde me siento más confortable y me expreso con mayor claridad? Es muy posible que dos elementos relevantes sean los siguientes: la asertividad y la escucha activa.

La asertividad es expresar directamente nuestras opiniones, sentimientos y necesidades sin amenazar a los demás y respetando los derechos de las otras personas. Las personas que se comunican de modo asertivo utilizan expresiones como: pienso que, siento que, ¿qué piensas tú?, ¿qué sientes tú? La escucha activa supone escuchar con atención la totalidad del mensaje del emisor, sin hacer interrupciones, sin adelantar conclusiones, sin realizar otra actividad al mismo tiempo y ofreciendo una retroalimentación a la otra persona que le indique que efectivamente le estamos atendiendo.

Esta actividad no sólo intenta poner en práctica estas dos habilidades de comunicación a través de un procedimiento lúdico que implica el análisis de temáticas de actualidad, sino que además nos ayuda a conocernos mejor entre todos, fomentando vínculos de amistad y confianza entre padres, madres e hijos/as adolescentes.

¿Qué podemos conseguir?

1. Promover el debate entre progenitores e hijos/as sobre temáticas de actualidad.
2. Fomentar, por un lado, la reflexión individual y, por otro, la puesta en común de opiniones personales sobre temas específicos.
3. Poner en práctica la escucha activa y el diálogo asertivo para fomentar la comunicación familiar positiva y empática.
4. Aumentar el conocimiento mutuo entre progenitores e hijos/as al expresar abiertamente sus puntos de vista.
5. Promover el bienestar emocional de los hijos y las hijas adolescentes, su autoestima y percepción de autovalía, al sentirse escuchados y valorados.

Materiales y recursos

El listado de temas de actualidad sobre los que establecer un debate es infinito. Además, cada familia y cada persona tendrá prioridad por unas temáticas sobre otras, ya sean deportes, política, corazón o naturaleza. Es por esto que recomendamos que sean padres, madres e hijos/as los que seleccionen los materiales y recursos que más les interesen. Pueden optar por buscar información en alguno de estos medios:

- Periódicos
- Revistas
- Libros
- Documentales
- Otros programas televisivos o de radio

La búsqueda del material, como, por ejemplo, la selección de un documental de entre la programación televisiva semanal, ya puede entenderse como una oportunidad de comunicarse y negociar algo juntos en familia. Con la programación en mano, cada cual puede comentar cuál es su emisión preferente y las razones por las que cree que esa elección es la mejor para establecer un debate entre todos.

¿Cómo lo hacemos?

Para llevar a cabo esta actividad, en primer lugar, cada participante elegirá un tema de actualidad que le preocupa o por el que manifiesta un especial interés. Es posible que ya tengáis algún tema rondando por el pensamiento que queréis tratar para esta actividad, pero en caso de que no fuera así, os invitamos a ampliar este primer paso buscando una fuente de información que inspire a todos los participantes. Así, tal y como sugerimos en el apartado anterior sobre materiales, se puede comprar un periódico del día, una

revista sobre cuestiones de actualidad, o bien seleccionar un documental o un debate de entre la programación televisiva. Cualquier opción es válida como punto de partida para extraer la información que os interese.

Tenemos por tanto varias opciones y nosotros les proponemos un par de ejemplos. Pongamos por caso que entre todos se consensua comprar un periódico. Conforme lo vais leyendo, cada cual anotará una noticia que le haya llamado la atención y quiera proponer para el debate en familia. Si la elección es un documental televisivo sobre un tema de actualidad, puede verse en familia y al término de este especificar qué aspecto particular del contenido del documental ha suscitado más interés para cada uno de los participantes, y debatirlo a continuación con los demás.

Para facilitar el debate de los temas seleccionados, éstos se pueden anotar en una hoja y, a continuación, entre todos podéis consensuar el orden en que se van a tratar las distintas temáticas. Os proponemos que la persona que se ocupa de abrir el debate tome la palabra para: (1) Hacer un resumen de la temática, argumentación o noticia que ha elegido, y (2) Expresar su opinión personal al respecto. A continuación, es aconsejable establecer un turno de palabra para seguir expresando todos los puntos de vista practicando la asertividad y la escucha activa en el intercambio de las comunicaciones.

¿Qué otras posibilidades tenemos?

Podemos ampliar la actividad ahondando un poco más en los aspectos concretos de la asertividad y la escucha activa. Una vez finalizado el debate de las temáticas propuestas, se pueden considerar las siguientes cuestiones para responder en grupo. Esta puesta en común supone, a su vez, una reflexión final sobre la actividad.

¿Cómo nos hemos expresado?

- » ¿Hemos expuesto todos con claridad el tema que queríamos debatir?
- » ¿Hemos expresado asertivamente nuestras opiniones?
- » ¿Hemos utilizado la escucha activa cuando hablaba otra persona?
- » ¿Hemos adquirido nuevos conocimientos sobre los temas debatidos?
- » ¿Qué hemos aprendido sobre la comunicación familiar con esta actividad?

También podemos hacer una versión diferente de la actividad si, en lugar de seleccionar temas sociales de actualidad, elegimos temas de interés familiar en el momento presente. Es decir "temas de actualidad en nuestra familia" para la puesta en común y el debate conjunto. El procedimiento a seguir sería el mismo, de manera que cada cual elegiría un tema particular y uno a uno se irían debatiendo. Algunos ejemplos serían: la hora de llegada a casa los fines de semana, recoger la cocina después de comer y cenar, las visitas de amigos y familiares a casa, la organización de una fiesta de cumpleaños la semana

próxima. Podemos crear así un momento único (por ejemplo, una tarde a la semana o la mañana del sábado) para tratar cuestiones importantes y 'actuales' en la familia, donde fomentar el diálogo y la comunicación parento-filial. Incluso podemos ponerle a ese momento un nombre determinado, de manera que todos sepan que cuando llega la tarde, hay un par de horas para el "debate de actualidad" en el salón.

¿Qué dificultades podemos encontrar?

Algunos/as adolescentes están poco actualizados/as o poco interesados/as sobre temáticas sociales. Este hecho que en principio nos puede parecer una dificultad, puede transformarse en una oportunidad. Esta actividad puede ser la puerta de entrada para que los y las adolescentes adquieran más información sobre la realidad social que les rodea, una oportunidad para familiarizarse con la prensa escrita, como periódicos, semanales u otras revistas que traten temáticas de actualidad. Igualmente, podemos fomentar en nuestros hijos e hijas el placer de disfrutar de documentales sobre temas que sean de su interés. Además, hoy en día ni siquiera es necesario comprar el periódico en el quiosco o esperar a que en la programación televisiva emitan un documental de nuestro gusto, sino que las nuevas tecnologías como el acceso a internet nos permiten disponer de esta información de manera cómoda y barata, accediendo gratuitamente a los periódicos digitales y a películas de todo tipo.

Otra dificultad que nos podemos encontrar es que los temas que unos proponen no sean del agrado o interés de otros. Por ello, y a pesar de que cada participante puede seleccionar una temática particular que le interese, o dentro de un mismo tema, un aspecto concreto a debatir es también muy importante que ese tema sea de interés general para toda la familia.



EL PASADO Y EL FUTURO

Introducción

Las características de nuestra sociedad actual y aquéllas propias del entorno en el que crecieron y se educaron los progenitores cuando eran niños/as y adolescentes, son sin duda muy distintas, y este hecho, puede explicar por qué podemos encontrar actitudes, valores y creencias completamente diferentes entre personas de distintas generaciones. Mediante la realización de esta actividad queremos promover que padres, madres e hijos/as conversen y reflexionen sobre cuestiones del pasado y del futuro que son de interés para unos y otros. Estas conversaciones nos pueden ayudar a la mayor comprensión de ciertos modos de ser y actuar de los distintos miembros de la familia, que probablemente están arraigados a las particularidades de sus contextos inmediatos de socialización.

La actividad consiste básicamente en que los hijos y las hijas pregunten abiertamente a sus progenitores por cuestiones relacionadas con su vida adolescente en el pasado y que los progenitores les pregunten a su vez sobre sus ideas en relación a su vida adulta del futuro. Es un formato lúdico de conocer información sobre nuestros familiares que quizá nunca nos atrevimos a preguntar o que es complicado que aparezca en una conversación espontánea. Esta actividad proporciona el espacio necesario para que se formulen esas cuestiones que quizá nos hayamos preguntado varias veces con relación al otro y jamás le trasladamos. Supone al mismo tiempo una oportunidad para la práctica de habilidades de comunicación y de escucha activa. Finalmente, permite que padres, madres e hijos/as se conozcan mejor, comprendan también mejor algunas actitudes y comportamientos actuales de los demás, y se fomenten los vínculos de amistad y confianza entre todos.

¿Qué podemos conseguir?

1. Fomentar el conocimiento mutuo entre progenitores e hijos/as adolescentes mediante la formulación de preguntas sobre la vida pasada y futura.
2. Comparar los estilos de vida de unos y otros en función de la época histórica en la que han crecido y se han educado.
3. Promover la mayor comprensión de determinadas actitudes, valores y comportamientos de los progenitores hacia los hijos y las hijas y viceversa.
4. Practicar la escucha activa y el diálogo empático entre padres, madres e hijos/as adolescentes, fomentando así el vínculo afectivo y la confianza entre los miembros de la familia.

Materiales y recursos

Los materiales que necesitamos son papel y lápiz, y los recursos básicos para llevar a cabo la actividad son una dosis adecuada de creatividad para formular preguntas a los demás y muchas ganas de saber sobre la vida e intereses de nuestros progenitores o nuestros/as hijos/as. En el apartado siguiente incluimos dos cuadros con ejemplos de preguntas, aunque lo ideal es que cada uno de vosotros formuléis aquellas que os susciten una mayor curiosidad. Los temas para preguntar pueden ser infinitos, desde cuestiones formales hasta otras más atrevidas que pondrán el punto más divertido a este encuentro conjunto para rescatar momentos del pasado de los padres y reflexionar sobre el mundo adulto futuro de los hijos y las hijas.

¿Cómo lo hacemos?

En primer lugar, cada participante elaborará y pondrá por escrito un número de preguntas determinado que consensuarán entre todos al comienzo de la actividad (se recomienda efectuar entre 8-10 preguntas por persona). Las preguntas de los hijos y las hijas irán destinadas a los progenitores y versarán sobre cuestiones relativas a qué hacían ellos cuando eran adolescentes respecto a determinados asuntos que interesen a los hijos y las hijas. Los padres y madres formularán preguntas dirigidas a sus hijos/as sobre qué creen que harán cuando alcancen la adultez en relación con aspectos particulares de interés. Las preguntas se adaptarán a la edad de los hijos y las hijas. Algunos ejemplos de temas son: las notas y el comportamiento en la escuela, las salidas nocturnas con sus amistades, el respeto hacia las figuras parentales, la relación entre los/as hermanos/as, etc. A continuación, recogemos algunas preguntas de ejemplo que pueden guiar vuestra propia organización de la actividad.

Ejemplo de preguntas de hijos/as a progenitores

- » ¿Cuál era tu asignatura favorita en la escuela y por qué?
- » ¿Qué calificaciones generales obtenías en la escuela?
- » ¿A qué edad fuiste por vez primera a un pub o discoteca y qué tal fue la experiencia?
- » ¿Cuál era tu actividad de ocio favorita y con quién la realizabas?
- » ¿Puedes destacar a una persona que fuera muy influyente en tu infancia o adolescencia? ¿Por qué fue tan importante esa persona?

Ejemplo de preguntas de progenitores a hijos/as

- » ¿Qué profesión te gustaría ejercer de mayor y por qué?
- » ¿Te gustaría vivir en la ciudad o en el campo, en la costa o la montaña?
- » ¿Tienes pensado casarte en el futuro? ¿Por qué sí o por qué no?
- » ¿Quieres tener hijos/as en el futuro? ¿sabes cuántos?
- » ¿Qué actividad de ocio te gustaría seguir manteniendo cuando seas una persona adulta?

Una vez que todos los participantes tienen sus preguntas redactadas, es importante establecer un turno de palabra para formular las cuestiones a los demás. Recomendamos que se intercalen las preguntas, es decir, que después de una pregunta de progenitores a hijos/as, se formule otra de hijos/as a progenitores, y así sucesivamente. Hay que tener siempre en mente que el objetivo principal de esta actividad es compartir diferentes puntos de vista sobre el pasado y el futuro para fomentar la comprensión y el conocimiento mutuo, por lo que la sinceridad en las respuestas es un aspecto fundamental.



¿Qué otras posibilidades tenemos?

Al inicio de la actividad, pueden negociar entre todos los participantes una serie de 'normas' a seguir en el desarrollo de la misma. Por ejemplo, podéis consensuar si se debe contestar a todas las preguntas o si existe un 'comodín' para saltarse alguna o dejarla para el final.

Finalmente, una posibilidad muy interesante de ampliar la actividad es establecer un debate de cierre, una vez se hayan formulado todas las preguntas. Se trata ahora de que cada uno de los participantes comente dos aspectos básicos, que son los siguientes:

1. Describir cómo se ha sentido al responder a las preguntas formuladas por sus hijos/as o sus progenitores. Por ejemplo, ¿te ha resultado incómodo en algún momento?, ¿o estabas por el contrario a gusto y relajado/a?, ¿qué pregunta ha sido más fácil de responder? ¿y la más difícil o comprometedora?
2. Comentar qué aspectos has aprendido de los demás. Por ejemplo, ¿qué cosas desconocías de los demás que te han llamado la atención? ¿Con qué aspectos disientes y con cuales estás más de acuerdo? ¿Darías algún consejo?

¿Qué dificultades podemos encontrar?

La falta de creatividad en la formulación de preguntas o la poca motivación o timidez para responder a las cuestiones planteadas, son algunas de las pequeñas dificultades que nos podemos encontrar. Más allá de estas cosas, siempre y cuando exista un interés por parte de todos de conocer un poco más sobre el pasado de los progenitores y los planteamientos de futuro de los hijos y las hijas, la actividad se desarrollará con normalidad y incluso se puede convertir en una bonita oportunidad para rescatar recuerdos de juventud y compartirlos con los hijos y las hijas.



RESOLVIENDO DILEMAS

Introducción

La vida está repleta de dilemas morales, de situaciones en las que es complicado conocer si existe una única solución correcta, o al menos una solución que no plantee a su vez un problema. La adolescencia es un período del ciclo vital en el que el razonamiento moral ha alcanzado un nivel de desarrollo importante paralelo al desarrollo cognitivo, y puede resultar muy interesante conocer cómo los y las adolescentes interpretan cuestiones de carácter ético para poder entender mejor determinadas conductas, actitudes o valores que defienden.

El objetivo de esta actividad es promover el diálogo en familia sobre cuestiones relacionadas con la moral. Se trata de una actividad idónea para fomentar la educación en valores de manera amena y divertida, mediante la utilización de dilemas morales que conllevan una reflexión profunda sobre las relaciones humanas. Además, invita a la participación activa, a la reflexión y la creatividad desde el primer momento, puesto que todos los integrantes de la familia comienzan haciendo su propia propuesta de una problemática que implica una situación de compromiso moral.

¿Qué podemos conseguir?

1. Promover el diálogo sobre cuestiones de carácter ético, a través de la reflexión y la puesta en común de opiniones sobre dilemas morales hipotéticos o reales.
2. Fomentar la comunicación familiar, el desarrollo de la capacidad crítica, la adquisición y defensa de criterios propios y la configuración y expresión de actitudes sobre determinados temas.
3. Promover el enriquecimiento mutuo y la apertura de miras favoreciendo la mayor flexibilidad de pensamiento.
4. Aumentar el conocimiento sobre los demás, progenitores e hijos/as, para entender mejor determinadas actitudes y conductas.

Materiales y recursos

Proponemos que sean los propios participantes los que elaboren dilemas morales y los pongan por escrito para su posterior lectura y debate en familia, tal y como explicamos en mayor detalle en el apartado siguiente. Por ello, necesitaremos únicamente unos folios y bolígrafos. No obstante, también podemos hacer uso de la herramienta de internet para buscar información que nos ayude a desarrollar esta actividad. Existen publicaciones con recopilaciones de dilemas morales y en la web es posible acceder a alguna de ellas. Esta opción es particularmente útil si disponemos de poco tiempo para realizar la

actividad (ya que plantear una situación inventada conlleva mucho más esfuerzo y tiempo) o si andamos flojitos de creatividad en el momento de ponerla en marcha.

¿Cómo lo hacemos?

Tal y como hemos adelantado, en primer lugar, proponemos que cada participante elabore y ponga por escrito una situación hipotética que suponga un dilema desde el punto de vista ético, bien para el protagonista bien para otras personas cercanas o instituciones sociales. Tenemos que esforzarnos en describir muy claramente la situación para no crear confusión en el resto de participantes. No es necesario que la descripción sea muy extensa, es suficiente con que elaboremos un texto de aproximadamente 10-15 líneas. Este texto podemos complementarlo con algunas preguntas que nos ayuden a estimular del debate. A continuación, presentamos un ejemplo que puede guiar vuestras propias propuestas.

Los 50 euros de Laura

Laura ha terminado el curso con muy buenas notas y sus padres han decidido premiarle su esfuerzo. Como premio, los padres de Laura le ofrecen 50 euros para que pueda comprar una entrada para asistir al concierto de su grupo favorito que tocará el próximo sábado en su localidad. El viernes, Laura sale por la noche con sus amigos y uno de ellos, Marcos, el chico del grupo que más le gusta, le pide dinero prestado para comprar alcohol y marihuana, que van a compartir entre todos. Laura no quiere defraudar a Marcos y le ofrece los 50 euros, bajo la promesa de que al día siguiente se los devuelva para adquirir la entrada del concierto. Al día siguiente, Marcos no coge el teléfono y Laura no recupera sus 50 euros. El sábado, los padres de Laura se dan cuenta de que no tienen dinero en el banco y se han quedado sin pañales para su bebé. Deciden hablar con Laura para que les devuelva los 50 euros y como recompensa le proponen viajar a Londres para asistir al concierto del mismo grupo dos semanas más tarde, un intercambio en el que Laura es consciente que sale ganando.

Preguntas de reflexión (pueden modificarse y ampliarse):

- 1.- Cuando los padres pregunten a Laura por el dinero, ¿qué debería ésta contestar y por qué?*
- 2.- ¿Qué puede haberle pasado a Marcos?, ¿debería Laura o sus padres hablar con él?*
- 3.- ¿Cómo puede solucionarse la falta de dinero que tienen en este momento?*
- 4.- ¿Crees que pueden verse afectadas las relaciones padres-hija a partir de este incidente?*



A continuación, se puede negociar entre todos el orden en que se van a plantear abiertamente los distintos dilemas morales elaborados y propuestos por cada uno de los participantes. Ahora se trataría de leer en voz alta el primero de ellos y de responder a las preguntas de reflexión o proponer soluciones al mismo. Es importante establecer un turno de palabra y aprovechar esta oportunidad para practicar, nuevamente, la escucha activa que comentábamos en actividades anteriores. Posteriormente se leerá en voz alta el siguiente dilema moral y se seguirá el mismo procedimiento.

¿Qué otras posibilidades tenemos?

También pueden decidir centrar la actividad y el debate en problemáticas presentes actualmente en la familia que impliquen algún tipo de dilema de carácter ético, o bien en cuestiones morales de la vida diaria que han acontecido recientemente a algún miembro de la familia, como, por ejemplo, cuando vimos el otro día al vecino anciano llegar a casa cargado de bolsas de la compra, pero no le ayudamos porque teníamos prisa por ver nuestro programa favorito de la televisión.

Otra opción que tenemos para ampliar el debate es que, una vez finalizado el análisis de todos los dilemas, se puede terminar la actividad comentando en grupo cuestiones relacionadas con cómo se ha llevado a cabo la participación y la comunicación en la familia durante su desarrollo. Os sugerimos algunas preguntas en el siguiente cuadro.

- » ¿Se ha llegado a un consenso en la resolución de los dilemas? ¿Por qué crees que sí o que no?
- » ¿Quiénes estaban más o menos de acuerdo en los puntos de vista expuestos?
- » ¿Has cambiado de opinión alguna vez durante la actividad al escuchar los puntos de vista de otros miembros de tu familia?
- » ¿Qué dilema te ha gustado o aportado más y por qué?
- » ¿Qué has aprendido durante el desarrollo de esta actividad?

¿Qué dificultades podemos encontrar?

Si ponemos en marcha la imaginación no tiene por qué existir ninguna dificultad relevante para la puesta en marcha de esta actividad. Pero además de la imaginación y la creatividad, también es importante que todos los participantes hagan un “pacto de sinceridad”, especialmente si se opta por debatir cuestiones con implicaciones éticas propias de la familia o acontecimiento recientes de la vida diaria de los participantes. De otro modo, no tendría sentido preparar esta actividad para pasar un rato en familia.

También es importante destacar que esta actividad no se trata de un examen y que, por tanto, no existen a priori respuestas correctas o incorrectas a los dilemas, sino que cada cual aportará su propia visión y perspectiva particular. La perspectiva de cada participante podrá entenderse como más o menos aceptable por el resto de los participantes, sin que podamos saber quién lleva la razón, en caso de tenerla alguien. Es por este motivo, que este encuentro familiar ha de entenderse como una oportunidad para conocer los puntos de vista de padres, madres e hijos/as frente a determinadas cuestiones y profundizar así en la mejor comprensión de las actitudes y comportamiento de los miembros de la familia.



CLUB DE CINE

Introducción

Ver las mismas películas en familia puede suponer una excelente oportunidad para expresar valores propios y compartidos, reafirmarse o cuestionarse maneras de vivir, explorar los puntos de vista y preferencias de los demás y, en suma, conocerse y socializarse mutuamente. Las películas, aunque sean una ficción, se construyen a partir de realidades de la vida social y constituyen un medio privilegiado para mostrar la riqueza humana. Por tanto, son un instrumento excelente para reflexionar y hablar sobre una amplísima variedad de temas vitales.

Además, ver cine es una de las prácticas de ocio preferidas de los y las jóvenes, por encima incluso de las personas adultas. Y no es menos importante señalar que actualmente ver cine está al alcance de todas las personas gracias a las posibilidades que ofrecen las nuevas tecnologías y las plataformas de streaming: esta actividad se puede realizar fácilmente en casa si bien no negaremos que ver cine en una sala pública sigue teniendo “una magia especial”.

¿Qué podemos conseguir?

1. Crear un espacio compartido de disfrute durante el visionado de la película.
2. Facilitar el conocimiento mutuo, comunicando gustos e impresiones, reafirmando o cambiando ideas.
3. Reflexionar y construir valores comunes a partir de la temática de la película y la toma de posiciones en la misma.
4. Comunicar y compartir la vivencia de temas difíciles en uno/a mismo/a o en los demás a través de la identificación con la vida de los personajes.

Materiales y recursos

A continuación, ofrecemos una lista de películas junto a un pequeño comentario de cada una de ellas donde se adelantan algunos posibles temas que comentar. Cada una de ellas trata una cuestión clave por la que han sido seleccionadas. No se trata ni de “grandes” ni de “pequeñas” películas sino de un breve listado que creemos ofrece una variedad de temas y en un estilo susceptible de ser de interés para los hijos y las hijas en esta etapa del ciclo vital y de agradar también a todos los miembros de la familia. Sin embargo, como en gustos no hay nada escrito, animamos a que esta lista se amplíe con otras películas que elijáis en familia, ya que todas las películas pueden ofrecer un excelente punto de partida para cumplir con los objetivos de la actividad.



Wonder (Stephen Chbosky, 2017)

La película, basada en el libro con el mismo nombre, cuenta la historia de un niño de 10 años nacido con una malformación congénita que afecta al desarrollo facial. Las numerosas intervenciones quirúrgicas a las que se ha tenido que someter lo han mantenido lejos del colegio, hasta que a los 10 años llega el momento de integrarse en la sociedad. Esta película transmite un potente mensaje acerca del respeto hacia los demás, el bullying y la aceptación de las diferencias.



Green Book (Peter Farrelly, 2018)

Esta película muestra la cara más normalizada y silenciosa del racismo en los años 60 en Estados Unidos. Por desgracia, el tema que trata la película es atemporal, y brinda la oportunidad de tratar en familia el tema de la discriminación por raza, género, orientación sexual, etc.



Girl (Lukas Dhont, 2018)

Una película que muestra la historia de una chica transgénero de 15 años, que sueña con convertirse en bailarina, pero deberá enfrentarse al tratamiento hormonal, luchar con su necesidad de verse como chica y cierto acoso de sus compañeras de escuela. Esta película exterioriza una de las muchas dificultades a nivel social a las que se enfrenta el colectivo LGTBI haciendo reflexionar sobre la importancia de educar desde el respeto. Dialogar de forma natural con nuestros hijos e hijas sobre este tema es fundamental para que se sientan apoyados u ofrezcan apoyo a quien lo necesite.



Un monstruo viene a verme (Juan Antonio Bayona, 2016)

Una película que muestra la complejidad de enfrentarse a una dura realidad como es la enfermedad de un ser querido, así como la aceptación de una situación tan complicada. De manera secundaria, la película también aborda el tema del acoso escolar. Permite comprender que por muy difícil que sea una situación, debemos hacerle frente, aunque suponga pasar por diferentes fases y emociones.



La Ola (Dennis Gansel, 2008)

Basada en la experiencia real de un profesor de instituto, esta película permite conocer el impacto de la influencia social y cómo las normas y la autoridad pueden modificar nuestro comportamiento hasta límites insospechados. La temática que se aborda es sobre la influencia social ayuda a comprender la necesidad de los jóvenes de pertenencia a un grupo.



Love Actually (Richard Curtis, 2003)

Una película en formato actual sobre las relaciones de pareja. Se construye a partir de varias historias donde los personajes, que se encuentran en diferentes momentos clave de la vida, se enamoran y desenamoran de una manera desenfadada y carente de drama. Todos los personajes necesitan reflexionar sobre lo que les está ocurriendo, ser sinceros y hacer algo para continuar con sus vidas, aunque implique asumir algún riesgo. Esta película permite hablar de la multiplicidad de formas que puede adoptar el amor, la valentía de conocerse a sí mismo y de ser consecuente con lo que se siente, aunque cada persona lo transmita de una forma diferente.



Juno (Jason Reitman, 2007)

Una película sobre la vivencia de un embarazo en la adolescencia. La protagonista se queda embarazada de un amigo y toma decisiones, encuentra apoyos y busca, incluso con humor, la mejor solución posible y sin dramatizar, a una situación temida para una chica adolescente. Esta película puede permitir hablar y valorar de una manera desenfadada las actitudes que toman cada uno de los personajes.



La princesa Mononoke (Hayao Miyazaki, 1997)

Una película de animación sobre la relación entre los seres humanos y la naturaleza. Coloca al que la ve en el centro mismo de la lucha del ser humano por dominar el medio en el que vive y de las consecuencias catastróficas que tiene perder el respeto por la naturaleza. Los dos personajes protagonistas muestran diferentes posturas y formas de afrontar la situación de conflicto que viven.



El Bola (Acheró Mañas, 2000)

Una película realista sobre el maltrato y el dolor infantil. El protagonista vive una situación de violencia en silencio hasta que entabla amistad con otro chico que le ayudará a ver otra forma de vivir en familia. Es una película que provoca sentimientos de rabia, miedo, angustia y desazón que pueden ser compartidos.



Cobardes (José Corbacho, 2008)

Una película que refleja una situación de acoso en la escuela. El bullying es tratado desde el círculo de la violencia, donde se puede ser víctima pero también verdugo. Los diferentes personajes muestran distintas formas de posicionarse ante el problema. La película ofrece un marco de discusión sobre la contribución del silencio y la falta de comunicación en el mantenimiento de una situación de violencia.



Te doy mis ojos (Icíar Bollain, 2003)

Una película sobre un problema complejo como es la violencia en la pareja. La película trata este tema en profundidad porque presenta todos los puntos de vista y permite, de algún modo, entender lo que pasa por la mente del hombre, de la mujer, e incluso del hijo pequeño. Permite hablar sobre lo que implica tratarse bien o mal en las relaciones de pareja, acercarlo a nuestras propias relaciones y posicionarse acerca de la violencia.

Ciudad de Dios (Fernando Meirelle y Kátia Lund, 2002)

Es una película sobre violencia social con una dimensión local, las favelas de Río de Janeiro, y global, la desigualdad en el mundo. Se basa en hechos reales y cuenta la historia de cómo se desarrolla el crimen organizado cuando la pobreza es extrema y se lucha por sobrevivir cada día. Con esta película podemos abrir la discusión a realidades que se viven en otros lugares del mundo.

Penélope (Mark Palansky, 2006)

Es una comedia romántica sobre la amistad y la importancia de la autoaceptación de la protagonista, quien tarda en descubrir que, a pesar de su gran defecto físico, también tiene muchas virtudes y puede encontrar el amor. Ofrece una buena oportunidad para hablar en familia sobre los complejos que cada uno encierra y para reflexionar acerca de la importancia de aceptarse a sí mismo con defectos y cualidades para ser feliz y poder compartir esta felicidad con los demás.

¿Cómo lo hacemos? ¿Qué otras posibilidades tenemos?

Esta actividad tiene un desarrollo muy sencillo, se trata simplemente de ver una película seleccionada y de comentarla entre todos los miembros de la familia. Sin embargo, es una actividad muy enriquecedora y flexible y que puede adoptar diferentes variantes. A continuación, señalaremos algunas de ellas:

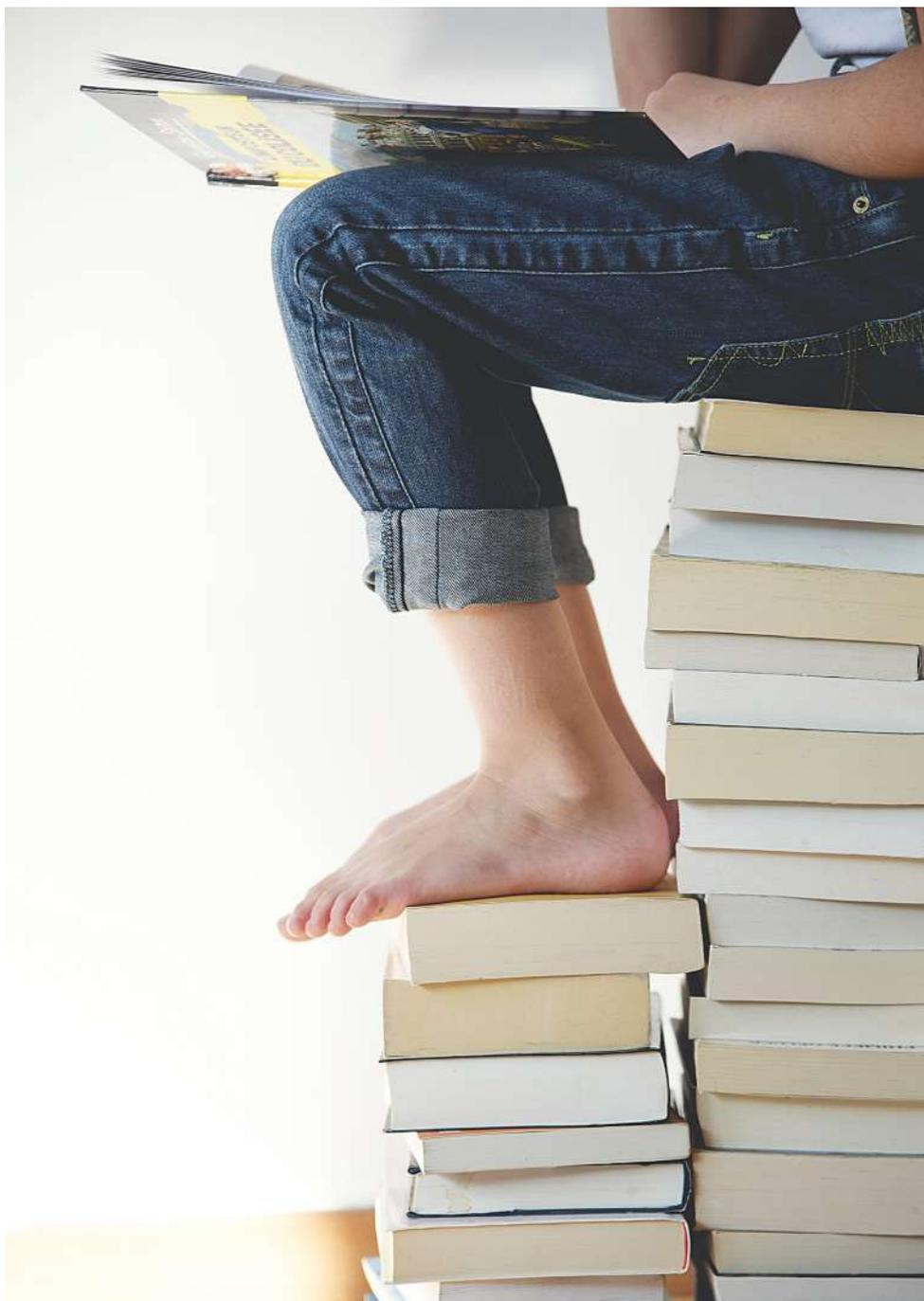
1. Podemos elegir ver la película al modo clásico en una sala de cine. Esta opción implicará estar informados de la cartelera de estreno o de ciclos de cine, lo que puede convertirse también en una actividad compartida. Por ejemplo, puede nombrarse de forma rotativa a un miembro de la familia como responsable de conocer y colocar dicha información en un lugar visible para todos.
2. Otra variante puede consistir en organizar entre todos los miembros de la familia un ciclo seleccionando cada uno una película de interés personal y concertando el visionado para, por ejemplo, un día concreto de la semana a lo largo de un mes.
3. También puede invitarse a miembros de la familia extensa (abuelos/as, tíos/as, primos/as, etc.) o amistades de la familia.
4. Finalmente, puede ser de sumo interés organizar alguna sesión de cine en casa con las amistades de los hijos y las hijas.

Lo más relevante es que la actividad no se quede en un simple "visionado compartido" sino que se comenten e intercambien impresiones.

¿Qué dificultades podemos encontrar?

Para el desarrollo de esta actividad se pueden encontrar algunas dificultades. En primer lugar, es importante considerar que no es obligatorio "ver películas juntos" y pueden adaptarse a las distintas circunstancias de la familia. Así, si por ejemplo no se encuentra el momento para ver juntos la película, ésta puede verse por separado y, posteriormente, comentarla en una comida familiar.

También, nos podemos encontrar con una falta de motivación en hijos e hijas. Para superar esta situación sólo hace falta recordar que las personas somos pasivas sobre todo cuando no participamos en lo que ocurre en nuestras vidas. Así, si las películas o parte de ellas las elijen nuestros/as hijos/as podremos ver incrementado su interés.



LEER Y HABLAR

Introducción

La lectura es una actividad de ocio individual practicada con cierta regularidad por los chicos y chicas adolescentes. Contrariamente al tópico de que los adolescentes no leen, ellos y ellas leen más o menos lo que lee la sociedad en general e incluso un poco más, y les proporciona entretenimiento y distracción. Además, la lectura no sólo proporciona información, sino que tiene un carácter formativo o educativo, creando hábitos de reflexión, análisis y concentración.

Esta actividad, a pesar de definirse como individual, puede convertirse en compartida en el momento en que dos personas han leído el mismo libro y comentan lo que ha supuesto su lectura para ellos. La lectura compartida incrementa el valor comunicativo del libro, no sólo en cuanto al contenido de la información de la lectura, sino en cuanto a que se profundiza en la relación entre las personas que lo comparten (conocimiento mutuo de ideas, gustos, reflexiones...). Muchas veces se encuentra en la lectura respuesta a grandes interrogantes y modelos para afrontar situaciones difíciles que se viven a lo largo de la vida y en especial en esta etapa de la adolescencia.

¿Qué podemos conseguir?

1. Ayudar a los y las adolescentes en un momento vital caracterizado por la desorientación, creación de identidad y toma de decisiones.
2. Aumentar la confianza y ser una fuente de apoyo en el crecimiento personal de hijos e hijas.
3. Facilitar la reflexión personal y el conocimiento de uno mismo.
4. Crear un espacio compartido de diálogo y reflexión para aspectos más introspectivos de cada uno.

Materiales y recursos

La lista de libros que se recomienda no es exhaustiva ni cerrada, por lo que de nuevo les animamos a hacer sus propias aportaciones. Sin embargo, ofrecemos esta selección porque consideramos que la característica de estos libros es que son textos que, además de ser susceptibles de provocar un disfrute en sí mismos, pueden constituir un apoyo para identificar sentimientos y afrontar situaciones asociadas a la etapa de la adolescencia como pueden ser la inseguridad o la pasividad ante la propia situación vital. Su amena lectura basada en historias metafóricas puede facilitar la introspección y la creación de la identidad y constituir un respiro y una motivación para seguir avanzando.



El cofre de Nadie (Chiki Fabregat, 2021)

Narra la historia de Nadia, una adolescente que vive sola con su padre, desde que fue adoptada en Kenia por éste cuando trabajaba como médico allí. Lo único que conserva de su país es una caja de tela y alambre con varias cosas muy rudimentarias. Sin embargo, todo lo que Nadia daba por seguro de su vida comienza a cambiar cuando su padre comienza a salir con Rut, quien tiene una hija de su edad. Sin embargo, Nadia no cree tener demasiado en común y a medida que van conociéndose mejor nuevas dudas y secretos sobre su adopción saldrán a la luz, y el pasado se hará presente para hostigarla con la misma pregunta de siempre: ¿quién es Nadia en realidad?

La protagonista de esta historia es el reflejo de muchos niños y niñas, de progenitores divorciados o que por diferentes causas se han criado únicamente con uno de sus progenitores, que sienten que todo se desmorona cuando una tercera persona empieza a aparecer por casa, y si además esa tercera persona trae a alguien más con ella, todo cambia. Además, el libro también traza una trama muy bien hilada que habla de la amistad, del respeto de la diversidad cultural, y de la búsqueda de la identidad personal.



La rebelión del tigre (Kate Dicamillo, 2021)

El protagonista de la historia, un chico, Rob, de 12 años al que le gusta a caminar sin rumbo fijo a través del bosque antes de ir a la escuela, se encuentra de repente con un imponente tigre encerrado en una jaula. Sin embargo, no es lo única sorpresa de ese día. También conoce a una chica que acaba de llegar a la escuela, y que muestra sus sentimientos con la misma facilidad con la que Rob se esfuerza en ocultarlos. Ambos tendrán que debatir qué hacer con el tigre y será través de ese diálogo como descubran sus diferencias y semejanzas hasta aprender a confiar el uno en el otro.

Este libro resulta una lectura ideal para gestionar las emociones, reflexionar sobre valores como la amistad o la empatía y comprobar cómo los recuerdos, la valentía y los tigres no pueden ser encerrados para siempre. Este libro enseña a los y las adolescentes a exteriorizar sus sentimientos y no esconderlos, y a que siempre pueden encontrar a alguien en quien apoyarse.



La chica pájaro (Sandy Stark-McGinnis, 2020)

El libro narra la historia de December, una niña a punto de abandonar la niñez que sueña con convertirse en pájaro. Fue abandonada por su madre cuando apenas era un bebé y desde entonces ha estado yendo de casa en casa de acogida tratando de no encariñarse demasiado porque ella sabe que su destino es echar a volar.

La historia de December trata con sensibilidad un tema delicado y complejo en los jóvenes, el paso de la infancia a la adolescencia, en el cual la transformación física, la formación de la personalidad y la búsqueda de la propia identidad provocan inquietudes. La protagonista muestra como este tránsito vital puede ser más duro aún si no tiene una familia que te apoye y te guíe.



El diario violeta de Carlota (Gemma Lienas, 2019)

La historia comienza cuando Carlota, por su 14 cumpleaños, recibe como regalo de su abuela un diario en el que anotar todas las injusticias relacionadas con el feminismo. En este libro se tocan temas como la ablación, la obligación de estar siempre perfecta, la desigualdad en el trabajo, la esclavitud por ser mujer, la televisión, el lenguaje, los clichés (los niños no juegan con muñecas, las niñas van de rosa, los hombre no lloran, las mujeres se ponen histéricas...), la sexualidad, la maternidad, la libertad de elegir (eso incluye opciones que algunas mujeres consideran machismo, como prepararle una copa al marido porque te apetece), la violencia física y la violencia psicológica, la invisibilidad de las mujeres en los oficios (desde deportes a cualquier otro, sólo hay que echar un vistazo al pasado), entre otros.

El diario violeta de Carlota es una especie de guía para hacernos ver que las situaciones que parecen incuestionables resultan injustas y discriminatorias y reflexionar sobre la situación de la mujer en el mundo actual.



Esencial (Andrea Compton y Javier Ruescas, 2019)

Tres amigas resultan seleccionadas para entrar en una agencia de influencers que promete sacar lo mejor de todos aquellos que participan, lo que les permitirá conseguir miles de seguidores de su nuevo yo. Sin embargo, todos los cambios a los que deberán someterse no les convence demasiado. Esta novela gráfica es un reflejo de las redes sociales (e incluso vida real) dada la importancia que se le da al físico y a cumplir ciertos cánones. De alguna manera es una crítica a aquellas personas que suben fotos y vídeos simulando tener una vida perfecta, aunque la realidad sea bien distinta. Al fin y al cabo, las redes sociales solo muestran una cara de una persona que puede diferir bastante de la vida real.

Esta historia ayuda a tratar un tema muy presente en cualquier adolescente: no hay que dejarse llevar por las apariencias de las redes sociales. A la vez, esta novela gráfica aborda otras problemáticas como el bullying o la gordofobia.



El caballero de la armadura oxidada (Robert Fisher, 1998)

El protagonista, un caballero reconocido, no consigue comprender y valorar el sentido de su propia existencia, descuidándose a sí mismo y a las personas que lo rodean. Poco a poco, su armadura se ha oxidado hasta el punto de no poder quitársela, lo que supone un gran impedimento para relacionarse con los demás. Prisionero de sí mismo, inicia un viaje en el que a través de diversos personajes y aventuras va eligiendo su camino, conociéndose a sí mismo y liberándose de la armadura que tanto le ha hecho sufrir.



La princesa que creía en los cuentos de hadas (Marcia Grad, 1998)

Narra la historia de una princesa a la que le esperaba una vida repleta de felicidad, belleza y perfección. Conforme crece la vida le trae experiencias inesperadas que le desconciertan y generan tristeza, frustración y angustia. Es por ello que decide bajo el consejo de un sabio búho, iniciar un viaje para saber qué es la felicidad y el amor.

En ambos libros se pueden encontrar herramientas que ayuden a nuestros hijos e hijas a conocerse a ellos mismos, favorecer el crecimiento e identidad personal, la búsqueda de valores, aumentar la autoestima, resolver conflictos o enfrentarse a lo que temen. Además, resulta fácil la identificación con los personajes de caballero y princesa en función del género, aunque por su contenido el primer libro puede ser útil tanto para chicos como para chicas.



La buena suerte: claves de la prosperidad (Alex Rovira y Fernando Trías, 2004)

Una bonita fábula con un mago y dos caballeros como protagonistas, mediante la cual se desvelan las claves de la Buena Suerte y la prosperidad para la vida. En ella se establece la diferencia entre la suerte, un hecho puntual que pasa en un momento del tiempo

y del espacio concreto, y que depende del azar, y la buena suerte que supone crear las circunstancias, las condiciones para que aquello que queremos se nos presente como una realidad. La suerte es efímera, pero la buena suerte, dado que es algo creado por nosotros, puede durar para siempre.

El mensaje final que ofrece el libro permite abrir momentos de reflexión en casa: qué podemos hacer para mejorar nuestro futuro, qué necesitan los hijos y las hijas y en qué les podemos ayudar para que tengan buena suerte, para que de manera activa pongan los "cimientos" de una vida satisfactoria, etc.



La elegancia del erizo (Muriel Barbery, 2007)

El argumento de la novela gira en torno a la vida en el número 7 de la calle Grenelle, un inmueble burgués de París en el cual nada es lo que parece. Dos de sus habitantes, protagonistas de la historia, esconden un secreto. Renée, la portera, lleva mucho tiempo fingiendo ser una mujer común. Paloma tiene doce años y oculta una inteligencia extraordinaria, aunque pocas ganas de vivir. Ambas llevan una vida solitaria mientras se esfuerzan por sobrevivir y vencer la desesperanza, pero juntas inventarán un mundo mejor revalorizando la amistad, el amor y el arte.

La soledad y la incompreensión suelen ser sentimientos comunes en la adolescencia, la novela proporciona una base para poder hablar de cómo se sienten los y las adolescentes desde una mirada optimista y esperanzadora.

¿Cómo lo hacemos?

Esta actividad tiene un desarrollo muy sencillo: se trata de leer los libros recomendados y reflexionar para decidir si alguno de ellos podría ser importante para alguno de nuestros hijos e hijas. En caso afirmativo, se buscaría el momento para ofrecerlo como un regalo especial expresando nuestro deseo de compartir posteriormente aquellas ideas que hayan surgido de su lectura. Algunas preguntas clave que podrían orientar el comentario podrían ser:

- » ¿Por qué creo que me lo han regalado en este momento?
- » ¿Me he visto reconocido en el protagonista o en la situación? ¿en qué?
- » ¿Para qué me ha servido la lectura de este libro? ¿Qué he aprendido?
- » ¿Tengo ganas de hacer algo diferente tras su lectura?

¿Qué otras posibilidades tenemos?

La propuesta de la lectura se puede hacer a través de un regalo que incluya objetos que tengan relación con la lectura, como si de un rompecabezas se tratase. Por ejemplo, acompañar el regalo del libro con una vela, como símbolo de luz que ilumina el camino de nuestra vida, o de un espejo, para aprender a conocerse a uno mismo mejor, o una planta, como símbolo de crecimiento, o de un diario, que simbolice que cada uno elige la historia que escribe de su propia vida.

Por otra parte, esta es una actividad que puede organizarse en el sentido inverso. Podemos preguntar a nuestros/as hijos/as qué lectura tienen entre manos o animarles a que nos regalen o recomienden algún libro que les ha gustado. Leer cosas que leen los y las adolescentes nos puede ayudar a conocerlos mejor y a compartir la experiencia de la lectura y a transmitirles interés por sus preferencias.

¿Qué dificultades podemos encontrar?

De nuevo, podemos encontrarnos con una falta de motivación de los hijos y las hijas para leer, precisamente, los libros que se recomiendan, pero esto no tiene por qué implicar desistir de intentarlo. A veces, nos regalan un libro y tardamos unos meses o, incluso algún año, en cogerlo de la estantería y leerlo. La mayor parte de las veces llegamos a la conclusión de que era justo ese el momento para su lectura, por eso es importante consensuar el momento de hacer este tipo de regalo.

Por otra parte, la importancia de esta actividad tiene que ver con compartir y comunicar a nuestros hijos e hijas que nos hemos acordado de ellos porque atraviesan un momento de crecimiento personal intenso, de duda y cargado de decisiones que tomar y que estamos allí para lo que necesiten.



UNAS LETRAS PARA TI

Introducción

La palabra escrita ha probado ser un excelente instrumento comunicativo. Escribir un mensaje (whatsApp, e-mail, carta, telegram...) puede ser un medio para acercarnos a nuestros/as hijos/as y comunicar algo que está siendo difícil de transmitir, bien porque no se quiere escuchar o porque no se llega a ningún acuerdo o se arrastran discusiones en torno a dicho tema y uno termina transmitiendo lo contrario a lo que quería. A lo escrito no se lo lleva el viento y por eso es más difícil de ignorar o malinterpretar.

Muchas veces resulta complicado transmitir lo que sentimos (alegría, orgullo, tristeza, frustración, enfado...) y las oportunidades para hacerlo son escasas o no se hacen de la manera más adecuada. Podemos reflexionar sobre la cantidad de veces que nos enfadamos no tanto por el contenido de lo que decimos sino por la manera en cómo lo hacemos. Es por esto que escribir lo que nos pasa, lo que sentimos, nuestro acuerdo o desacuerdo con una situación, puede ser francamente útil en determinados momentos.

En el caso de escribir una carta se facilita la reflexión de lo que queremos transmitir y se clarifican nuestras ideas y sentimientos. También nos permiten tratar cualquier tema desde el respeto, nos ayudan a transmitir mensajes emocionales y a fortalecer los vínculos afectivos. A nuestros hijos e hijas, les llega un mensaje claro, que pueden leer o releer cuando necesiten, de que queremos acercarnos a ellos/as y sabrán reconocer el esfuerzo. Recibir una carta es algo especial y denota un esfuerzo e interés, además de ser muy personal.

¿Qué podemos conseguir?

1. Desarrollar la habilidad de la comunicación escrita expresiva.
2. Abrir un canal de comunicación eficaz y respetuoso cuando hacerlo verbalmente está siendo difícil.
3. Comunicar sentimientos, reflexiones, propuestas o soluciones.
4. Facilitar la reflexión tanto de progenitores como de hijos e hijas acerca de algo que está ocurriendo y que afecta a las relaciones familiares.
5. Promover un cambio ante una situación que no es satisfactoria.

Materiales y recursos

A continuación, se ofrece un listado de temas que puede ser útil para desarrollar esta actividad y un esquema básico de los apartados y contenidos que deben tener estas cartas para que sean efectivas.

Una carta de estas características puede estar indicada para una gran diversidad de temas:

- » ... hace tiempo que no mostramos afecto a nuestro/a hijo/a por falta de tiempo o exceso de obligaciones.
- » ... queremos reconocer cambios positivos en él/ella.
- » ... queremos agradecer un gesto o actitud que nos ha gustado.
- » ... queremos pedir colaboración o perdón.
- » ... queremos recriminar algunas actitudes o conductas que no nos gustan.
- » ... nos hemos enfadado por algo.
- » ... queremos negociar un tema en el que no hay acuerdo.
- » ... queremos ofrecer nuestro apoyo porque sabemos que está pasando por una crisis.

En definitiva, es útil para cualquier tema que afecte a la dinámica familiar y tratarlo suponga un acercamiento entre sus miembros.

Respecto al esquema de la carta, pasamos a ofrecer unas ideas básicas que pueden servir de ayuda:

1. Saludo: Hola, Querido/a, Hijo/a...

2. Motivo de escribir la carta

- » Hace tiempo que intento hablar contigo...
- » Últimamente parece que no nos entendemos...
- » El otro día estuve pensando...

... y por eso he decidido escribirte unas líneas...



3. Contenido del mensaje

- » Parece que últimamente no estamos de acuerdo en la manera de convivir en casa... tu quieres... pero entiende que...
- » Tengo la impresión que desde la discusión del otro día ambos tenemos algo guardado dentro difícil de sacar... creo que no fuiste justo al decirme... aunque sé que lo decías enfadado/a..., yo tampoco diciendo... y te pido perdón por...
- » No me gustó lo que ocurrió el otro día... creo que tu comportamiento fue inadmisible... me hizo sentir... aunque tienes razón cuando dices...
- » Hace días que le doy vueltas a tus quejas sobre cómo te tratamos... estoy de acuerdo contigo en.... pero tener esos privilegios requieren de esfuerzo por tu parte en... y ganarse la confianza demostrándonos que...
- » Últimamente estoy recordando tiempos pasados con tu padre/madre... te acuerdas cuando eras pequeño/a y... ahora eres notablemente mayor y sin darnos cuenta eres todo/a un/a muchachito/a... y estamos muy orgullosos de... y queríamos agradecerte....

4. Valoración positiva

- » Creo que te estás esforzando en... (hacer tus deberes, las tareas de la casa asignadas...)
- » Eres... (un buen hermano/a o amigo/a, la alegría de la casa...)
- » Disfrutas... (haciendo cosas por los demás, ayudando a la familia...)
- » Te estás convirtiendo en una persona... (responsable, madura, sincera,...)
- » Has mejorado en... (el tono de tus contestaciones, tu participación en casa, tu responsabilidad...)

5. Propuesta

- » Me gustaría que buscásemos un hueco para hablar tranquilamente y llegar a un acuerdo sobre...
- » Me gustaría conocer qué opinas tú...
- » Cuenta conmigo para cualquier cuestión, estoy a tu disposición...
- » Me gustaría que hiciésemos más cosas juntos/as, recuerdo que te encantaban los helados así que cuando quieras te invito a uno y hablamos...
- » Creo que deberíamos comprometernos a hablar más de lo que nos pasa para comprendernos mejor...

6. Expresión de afecto

- » Recuerda que te quiero mucho...
- » Me encantaría darte un fuerte abrazo...

7. Despedida

- » Hasta mañana...
- » Hasta la próxima...

¿Cómo lo hacemos?

El desarrollo de esta actividad consiste en escribir a un miembro de la familia, bien sea conjuntamente con otro(s) miembro(s) o individualmente, al que se quiere transmitir algo. La carta resultante puede dejarse en el cuarto de la persona a la que va dirigida en un lugar en el que la vaya a encontrar, encima de la cama o debajo de la almohada, por ejemplo. Ya sólo nos quedará esperar el resultado.

¿Qué otras posibilidades tenemos?

Esta actividad no sólo es muy personal sino que debe adaptarse al estilo de cada familia y aspecto a tratar. Desde luego que consideramos que las cartas en formato tradicional tienen un “algo especial”, pero quizás actualmente son reliquias. Por eso también os proponemos que innovéis con nuevas tecnologías y abráis nuevas vías de comunicación con vuestros hijos a través del e-mail, whatsApp, o de un vídeo digital.

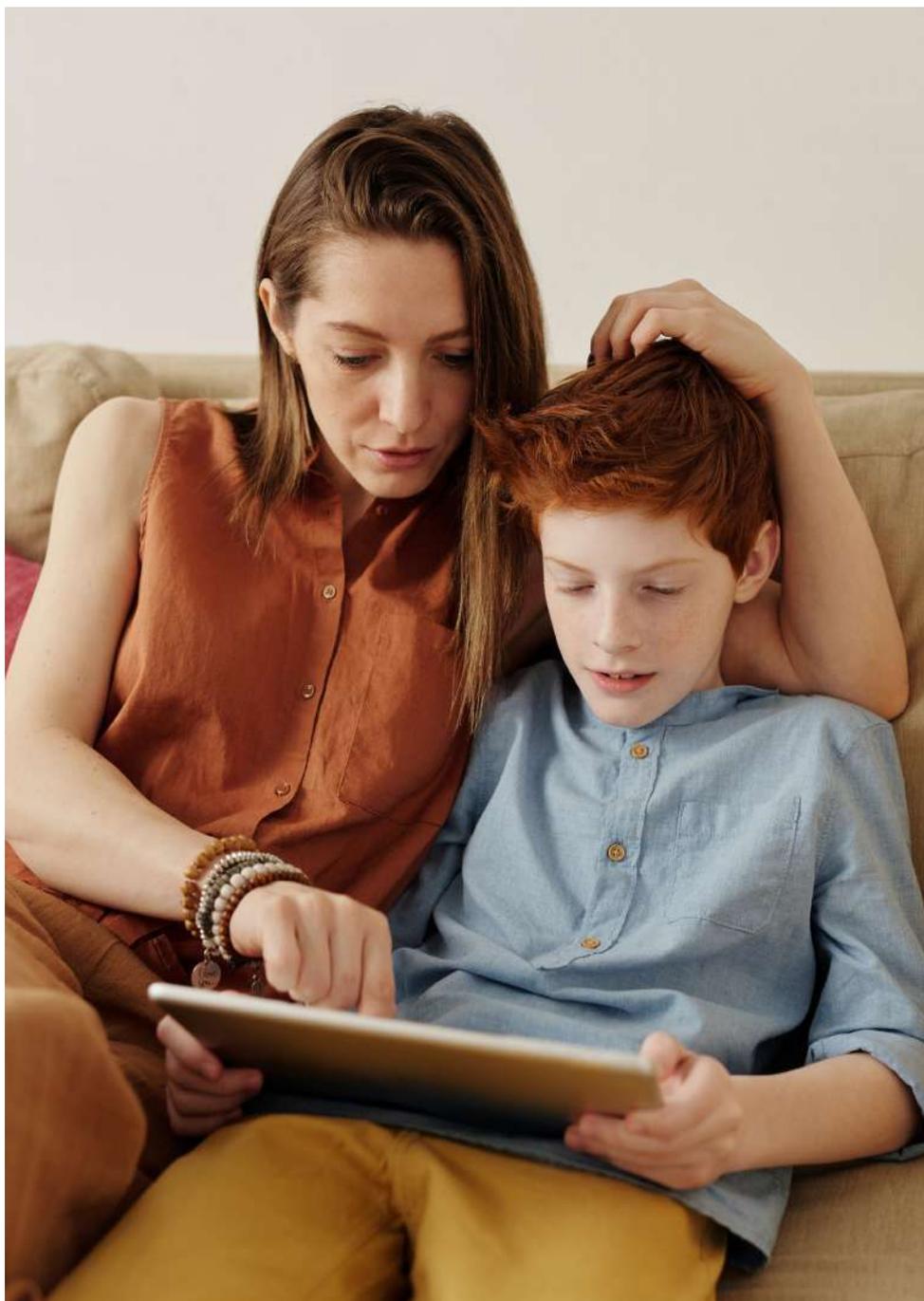
También, aunque aquí se haya descrito un uso muy concreto de las cartas, éstas continúan siendo útiles en su uso tradicional y con el tiempo adquieren un gran valor como recuerdo, además de tener el “sello” personalizado de la letra de cada uno. Por ello os invitamos a que las utilicéis también como medio de comunicación cuando no estéis juntos, alguien de la familia se vaya de viaje y queráis contaros lo que ocurre en ese tiempo de separación.

Las cartas también se pueden acompañar de algún tipo de regalo simbólico: una planta, una vela, un diario en blanco..., al igual que propusimos en la actividad “Leer y hablar” como complemento de regalo de un libro.

También podemos pedir que nos escriban una carta cuando observamos un bloqueo en la comunicación o que nos respondan por escrito a nuestra carta. Estas “llamadas de atención”, si las hacemos de un modo cariñoso y respetuoso, pueden ayudar a retomar el contacto con la persona con la que queremos comunicarnos.

¿Qué dificultades podemos encontrar?

Como puede observarse, ésta es una actividad que implica un grado elevado de sinceridad y reflexión, ya que supone abrir nuestro corazón y expresar sentimientos. Además, desde la sinceridad de su contenido, se ofrece la posibilidad de dar y recibir una verdadera comunicación sin barreras ni defensas. Creemos que es una actividad difícil, que requiere esfuerzo y ejercicio, pero puede suponer un reto y, si se hace con motivación y honestidad, se pueden obtener resultados importantes.



APRENDIENDO DE LA INFORMACIÓN DE LA RED

Introducción

Los dispositivos electrónicos e Internet son distintos recursos para compartir tiempo en familia y también una oportunidad para aprender. Antes de la llegada de las nuevas tecnologías a nuestras vidas, los libros y las enciclopedias eran las herramientas de referencia que se utilizaban para consultar cualquier información, especialmente para la elaboración de trabajos de clase. Sin embargo, con la inmersión de Internet y las nuevas tecnologías en nuestro día a día, los y las adolescentes acceden a un universo de contenidos y datos en el que tienen que aprender a desenvolverse para buscar, seleccionar y recopilar la información de manera adecuada y eficaz. Al dominar las técnicas de la documentación online serán capaces de construir su propio conocimiento de manera autónoma, una habilidad que les resultará útil durante toda su vida.

La actividad consiste en buscar información en familia. Como padres y madres es nuestra responsabilidad enseñar a nuestros/as hijos/as el funcionamiento de los dispositivos electrónicos como herramientas de búsqueda de información. Buscar información en familia acerca de un tema es una idea muy conveniente para enseñar a los y las jóvenes que la información que se obtiene de la Red no siempre tiene por qué ser fiable o acertada. Se debe hacer especial hincapié en desarrollar la visión crítica de los y las jóvenes para detectar contenido publicitario y promocional entre los resultados. Para que esta actividad resulte divertida se invita a que, tras conocer las señales que nos van a ayudar a identificar las fuentes fiables de información disponibles en la Red, cada miembro de la familia busque información sobre un tema y plantee una pregunta al respecto para que los demás miembros intenten acertarla a modo de concurso.

¿Qué podemos conseguir?

1. Incrementar la confianza y la cercanía entre progenitores e hijos/as.
2. Crear un espacio compartido de aprendizaje y disfrute durante la búsqueda.
3. Proyectar como personas adultas que no estamos en desacuerdo con el uso de las nuevas tecnologías para la búsqueda de información.
4. Acompañar a los y las adolescentes en el descubrimiento de las nuevas tecnologías, protegiéndolos a su vez de las amenazas que se encuentran en la red.
5. Ampliar el conocimiento sobre cultura general.

Materiales y recursos

Para esta actividad solo será necesario un ordenador o dispositivo tecnológico con acceso a internet y mobiliario cómodo con el que todos los miembros de la familia puedan adquirir una postura adecuada durante la búsqueda. También sería conveniente disponer de un bloc de notas para anotar las preguntas que se van a proponer a los familiares que estén participando en esta actividad.

¿Cómo lo hacemos?

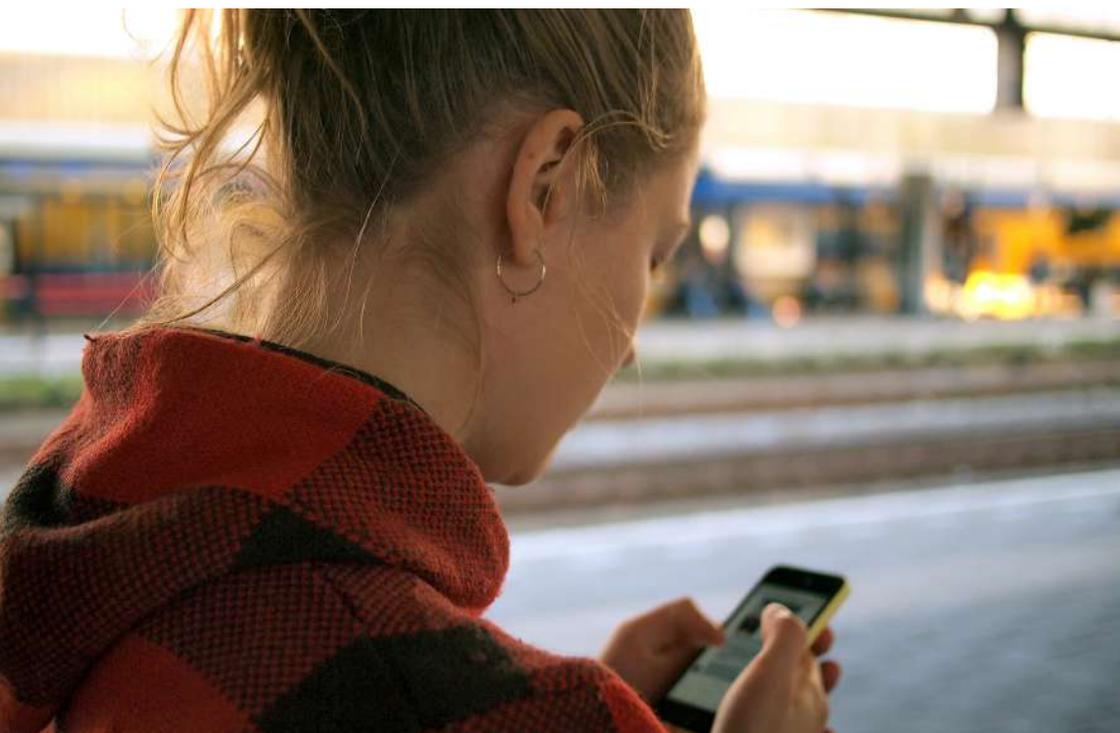
Para que el desarrollo de esta actividad resulte sencillo se recomienda estructurarlo en dos partes:

La primera parte de la actividad consiste en decidir en familia un tema sobre el que buscar información por internet. Puede ser un tema propuesto en el aula escolar como tarea, o un tema que esté de actualidad. También podemos decidir en familia el buscador que vamos a utilizar (por ejemplo, decidir entre Google, Mozilla, Bing...). Una vez realizada la búsqueda aparecerán un gran número de resultados relacionados de diferentes enlaces (como, por ejemplo, Wikipedia, blogs, webs institucionales, webs de entidades privadas, publicidad, etc.). Para seleccionar los más adecuados, podemos observar quién es el autor del texto, cuál es el propósito de la información que aporta y desde qué fuente se expresa. De manera paralela a la lectura podemos ir seleccionando los apartados del texto más relevantes y pegarlos en un documento en blanco. Este último paso nos permitirá comparar las ideas principales de todos los resultados para llegar a una conclusión general de la búsqueda que hemos realizado.

En la segunda parte de la actividad, tras asentar las bases de cómo realizar una búsqueda por la Red, se pretende que cada miembro busque información acerca de un tema de su preferencia o datos que les resulten interesantes, y plantee preguntas al respecto (por ejemplo, adivinar un personaje famoso, un animal, una película, la fecha de algún acontecimiento importante, etc.) para que el resto de familiares intenten acertarlas.

¿Qué dificultades podemos encontrar?

La principal dificultad que podemos encontrar en la realización de esta actividad es la falta de motivación por parte de los y las adolescentes por participar con los progenitores en actividades online. Una forma de conseguir que esta actividad tenga acogida es que como padres y madres solicitamos ayuda a nuestros/as hijos/as para que nos enseñen a realizar búsquedas a través de la Red. De esta manera, podemos conseguir que ellos/as se sientan motores de esta actividad. También se puede conseguir mayor acogida si se "premia" al que mayor acierto consiga en la ronda de preguntas, como por ejemplo, eligiendo el postre o la película que veréis el fin de semana.



CREANDO UN PERFIL DIGITAL

Introducción

La era de la comunicación en la que vivimos y los llamados nativos digitales son una realidad. Prohibir que nuestros/as hijos/as tengan perfiles en las redes sociales y compartan información es una batalla perdida, pero eso no significa que debemos darles carta blanca para usar las redes sociales sin una orientación por nuestra parte.

A partir de los 14 años los y las adolescentes pueden abrirse su propia cuenta en redes sociales como Facebook o Instagram. Pese a que la mayoría de las aplicaciones y redes sociales no permiten el acceso a usuarios y usuarias menores de 12 o 13 años, no nos sorprende la facilidad con la que se puede falsear un perfil, simplemente incluyendo una edad diferente a la real. En este caso, siempre que nuestros/as hijos/as tengan menos de 14 años, como progenitores debemos decidir si les autorizamos a crear un perfil, y en el caso de que así sea es imprescindible que sea privado, para que únicamente tengan acceso a los contenidos del perfil aquellas personas que decidamos.

La actividad consiste en analizar el perfil que nuestros/as hijos/as han creado en sus redes sociales favoritas, observando qué tipo de información están publicando y ayudándoles a diferenciar la información que se puede publicar de la que no y sus riesgos. Todo el “control” debe ejercerse siempre como medida de protección, lo que no significa invadir completamente la intimidad de los y las adolescentes y las relaciones sociales que establecen con sus iguales (compañeros/as de clase, de actividades extraescolares, etc.). Somos conscientes de que no es fácil establecer esta frontera entre la protección y la invasión de la intimidad, por eso recomendamos guiarse por el sentido común y acercarnos al perfil de nuestros hijos e hijas de manera respetuosa. Por ello, una parte de esta actividad está enfocada a que los y las más jóvenes de la casa nos ayuden a crear un perfil digital, de esta forma podemos proponer como ejemplo para crear el nuestro que nos muestren el suyo y revisar conjuntamente si es necesario modificarlo buscando una mayor protección y privacidad.

¿Qué podemos conseguir?

1. Supervisar las redes sociales en beneficio de los hijos e hijas para evitar que hagan un uso inadecuado, como:
2. Proporcionar datos de manera indiscriminada a terceros.
3. Entablar relaciones con personas adultas usuarias de internet.
4. Compartir información sensible como fotografías.

Materiales y recursos

Para esta actividad se requiere disponer de algún dispositivo tecnológico con acceso a internet y a las aplicaciones más populares entre los y las adolescentes y en las que nuestros/as hijos/as tengan un perfil creado. También se aconseja situarse en un lugar en el que todos los miembros de la familia que vayan a realizar esta actividad se encuentren cómodos y tranquilos. Si se cree conveniente, se puede hacer uso de una libreta o bloc de notas para anotar todos aquellos puntos relevantes sobre el perfil que estamos analizando.

¿Cómo lo hacemos?

Para realizar esta actividad es conveniente que acordemos en familia un día concreto, para que esta actividad no sea interpretada como una invasión de la intimidad por parte de nuestros/as hijos/as, sino como una actitud abierta destinada a promover un uso seguro de las redes sociales y a compartir intereses comunes. Además, al planificar la actividad otorgamos el tiempo necesario para que puedan revisar y eliminar la información que no sea adecuada dentro de su perfil, haciendo que el hijo o la hija tome conciencia de la necesidad de aplicar de forma efectiva las políticas de privacidad.

A continuación, y una vez que hayamos accedido a la red social seleccionada, podemos preguntar a nuestro/a hijo/a si conoce la política de privacidad de la red social y si ha personalizado su perfil de forma acorde a ésta. Podemos sugerirles realizar una supervisión acerca de esta política de privacidad de manera conjunta para adaptar su perfil y modificarlo en caso de que sea necesario. En caso de que tengamos alguna duda relacionada con la aplicación de políticas de privacidad, podemos consultar directamente esta información en el blog de privacidad de la propia red social. Como se ha comentado en la introducción, lo ideal es revisar el perfil digital de nuestros hijos e hijas con respeto. Para ello podemos proponerles que nos ayuden a crear un perfil digital, lo cual es una actividad muy popular entre los y las adolescentes actuales. De esta forma podemos observar en primera persona hasta qué punto nuestros hijos e hijas conocen la política de privacidad, qué tipo de información suben a la Red, etc., e incluso sugerirles que nos muestren su perfil para tomarlo como ejemplo, pidiéndoles también asesoramiento para crear el nuestro.

¿Qué dificultades podemos encontrar?

La naturaleza de esta actividad deja en evidencia que no está exenta de dificultades. El primer obstáculo que nos podemos encontrar es que nuestro hijo/a no quiera acceder a mostrarnos su perfil. Y estos obstáculos pueden agravarse en función de la edad. Cuando los usuarios y usuarias son menores de 14 años es necesario vigilar estrechamente lo que nuestros hijos/as hacen con su móvil u ordenador. En este sentido, el artículo 154 del Código Civil refiere que los/as hijos/as no emancipados están bajo la potestad de los progenitores, cuyo deber es velar por ellos, acompañarlos, educarlos y ofrecerles una formación integral. Sin embargo, a partir de los 14 años, nuestros/as hijos/as no tienen que pedirnos permiso para acceder a ninguna aplicación o red social. Pueden hacerlo de manera unilateral y ser usuarios autónomos. A esta edad prima el derecho a la intimidad del menor, a excepción de que tengamos sospechas que puede ocurrir algo grave, por lo que, si accedemos a sus redes sociales sin su permiso y sin presunción de que nuestro/a hijo/a está involucrado en un hecho grave, nos enfrentamos a un delito contra la intimidad de un menor tipificado en el artículo 197 del Código Penal por vulnerar la intimidad de otro. Por último, cabe señalar que, pese a que crear un perfil falso para conocer las redes de nuestros/as hijos/as no es un delito, tampoco resulta útil, ya que los y las adolescentes presienten cuando los progenitores están cerca incluso en el ciberespacio.

Para evitar llegar a estas situaciones, es fundamental la educación y la formación de todos los miembros de la familia en el uso de redes sociales. Si como progenitores nos vemos obligados a controlar cada mensaje o publicación de nuestros/as hijos/as es que algo no hemos hecho previamente en materia de prevención. En segundo término, se puede pactar con ellos/as unas reglas de uso, sobre todo cuando son más pequeños, como, por ejemplo, usarlas en espacios comunes de la vivienda, y no en privado; establecer la prohibición de contactar con personas desconocidos/as; e, incluso, que nos acepten como seguidores en sus perfiles.



Bibliografía y recomendaciones

- ▶ Cuenca, M. (2000). Ocio humanitario. Dimensiones y manifestaciones actuales del ocio. *Documentos de Estudio del Ocio*, 16. Universidad de Deusto: Instituto de Estudios de Ocio.
- ▶ Callois, R. (1986). *Los juegos y los hombres*. México: Fondo de Cultura Económica.
- ▶ Desmugert, M. (2020). *La fábrica de cretinos digitales*. Barcelona: Península.
- ▶ Duvignaud, J. (1982). *El juego del juego*. México: Fondo de Cultura Económica.
- ▶ Huizinga, J. (2007). *Homo ludens*. Madrid: Alianza.
- ▶ Musitu, G., Estévez, E., y Jiménez, T. (2010). *Funcionamiento familiar, convivencia y ajuste en hijos adolescentes*. Madrid: Cinca.
- ▶ Linares, J.L. Publill, M.J. y Ramos, R. (2005). *Las cartas terapéuticas*. Barcelona: Herder.
- ▶ Papalia, D., Wendkos, S. y Duskin, R. (2004). *Desarrollo humano*. México: Mc Graw Hill.
- ▶ Vigotsky, L.S. (2003). *La imaginación y el arte en la infancia*. Madrid: Akal
- ▶ Viladomiu, M. (2002). *Reflexiones sobre el ocio familiar desde la perspectiva de la prevención de las drogodependencias*. Gobierno Vasco, Observatorio Vasco de Drogodependencias.



Títulos de interés

- ▶ De Barbery, M. (2007). *La elegancia del erizo*. Barcelona: Seix Barral.
- ▶ Fisher, R. (2005). *El caballero de la armadura oxidada*. Barcelona: Obelisco.
- ▶ Grad, M. (1998). *La princesa que creía en los cuentos de hadas*. Barcelona: Obelisco.
- ▶ Lampre, F. (2005). *150 paseos en familia por Aragón*. Zaragoza: Prames.
- ▶ Promotora de Acción Infantil y Arguilé, E. (2001). *Juegos en el parque*. Zaragoza: Imaginarium.
- ▶ Promotora de Acción Infantil y Arguilé, E. (2001). *Juegos en el coche*. Zaragoza: Imaginarium.
- ▶ Promotora de Acción Infantil y Arguilé, E. (2001). *Juegos con las manos*. Zaragoza: Imaginarium.
- ▶ Promotora de Acción Infantil y Arguilé, E. (2001). *Juegos con papel y lápiz*. Zaragoza: Imaginarium.
- ▶ Promotora de Acción Infantil y Tomás, A.S. (1994). *Entantarabintantinculado, juegos en los parques*. Gobierno de Aragón, Departamento de Medio Ambiente, Dirección General de Calidad Ambiental.
- ▶ Silberg, J. (2010). *300 juegos de tres minutos*. Madrid: Oniro.
- ▶ Trias, F. y Rovira, A. (2004). *La buena suerte*. Barcelona: Empresa Activa.



Sitios de Internet

- ▶ Qué hacer y dónde ir en familia
www.planesconhijos.com
- ▶ Portal especializado en planes con niños al aire libre y a cubierto, en el campo y culturales
<http://www.ocioenfamilia.com/>
- ▶ Actividades y recomendaciones para hijos de todas las edades. Se recomienda las secciones: educar con cuentos, educar con música, construcción de instrumentos musicales con material reciclado
www.solohijos.com
- ▶ Manualidades para hacer con niños con materiales reciclados
www.innatia.com/s/c-manualidades-reciclado.html
- ▶ Guía de juegos y juguetes saludables del Instituto Tecnológico del Juguete
<https://www.guiaaiju.com/>
- ▶ Web participativa de senderismo para niños
www.senderitos.com
- ▶ Portal de Internet para disfrutar en familia del tiempo libre en la naturaleza
www.viajarenfamilia.net
- ▶ Hacer Familia es un proyecto dirigido a familias y educadores que desean crear un mundo mejor a través de la educación en valores
www.hacerfamilia.com



Nota final

Es difícil hacer una recomendación de webs que ofrecen recursos para el ocio en familia ya que bajo la etiqueta de "ocio familiar" podemos encontrar desde iniciativas excelentes de colectivos bien informados a propuestas comerciales muy poco recomendables. Además, la gran mayoría de las páginas se centran en la infancia como única etapa de desarrollo del ocio en familia. Como en todos los casos, es muy importante tener un buen ojo crítico para navegar por las amplias posibilidades de internet.



acciónfamiliar

Calle Príncipe de Vergara, 128
Esc. Dcha. - Entrepanta
28002 Madrid
www.accionfamiliar.org
91 446 10 11



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES
Y AGENDA 2030



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL