

Semealabak

PUBLICACIÓN DE LA ESCUELA DE PADRES Y MADRES DE GETXO

DIARIO



¡No haces nada en casa! Es lo que ama me repite todos los días, que no ayudo en casa. Yo le respondo que no tengo tiempo y casi es verdad. Si algún día tengo quince minutos libres, no lo voy a dedicar a ordenar mi cuarto. Eso lo tengo claro.

Aita y ama trabajan, siete horas al día, y el resto del tiempo deciden qué hacer y muchas veces es lo que les apetece. Aita, va algunos días a jugar a padel con sus amigos y lee mucho; ama nada y va a yoga, y luego juega al tenis, varios días a la semana.

Mi vida es muy distinta. Mañana es lunes. Me levantaré a las 7:00 h y me acostaré a las 23:00 h. Así, de lunes a viernes.

Todos los días, una hora de academia. Tres veces a la semana, inglés. Me apuntaron hace años y no me dejan ni borrar ni faltar. Como "es necesario el ejercicio físico", llevo años jugando a balonmano, entreno dos veces a la semana y los sábados por la mañana partido. Ya sé que el inglés me va a venir bien toda mi vida y también hacer deporte. Pero no lo he elegido yo.

Entre las clases del instituto, las comidas, las actividades que tengo que hacer fuera de casa, los deberes y lo que tengo que estudiar para los exámenes se llenan todas las horas. En realidad, algunos días, no tengo tiempo para todo.

Me gustaría llegar todos los días del instituto y tener, al menos, dos horas para hacer lo que me apetezca. Vería series, saldría algún día con mis amigas, me apuntaría a tiro con arco, que aita dice que eso no es deporte, y a ratos no haría nada.

Me gusta cenar juntos, pero más me gustaría poderme levantar justo al terminar para aprovechar el rato. Pero quieren que me quede para hablar. Ese es uno de mis únicos momentos libres y me gustaría poder elegir qué hacer.

Me da la impresión de que ama y aita se preocupan mucho por mi futuro y muy poco por el presente, por hoy.

ABURRIMIENTO SALUDABLE O EL ARTE DEL TIEMPO LIBRE

¡Ama, me aburro! ¡Aita, me aburro! Esta es una expresión bastante habitual que se da en muchas familias y que puede provocar que nos sintamos responsables y nos lancemos a solucionar el problema con excesiva

rapidez. Es esencial para las hijas e hijos pasar por la experiencia de tener que decidir cómo usar esos periodos de tiempo vacíos o difícilmente aprenderán a manejarlos.

El tiempo libre es aquel que le queda a las personas después de que han cumplido con sus obligaciones y el ocio es aquella parte del tiempo libre que tiene como finalidad descansar, pasarlo bien o desarrollar alguna afición.

Hay tres factores a tener en cuenta en relación al ocio: el tiempo que se tiene, la actitud ante este tiempo y la actividad que se realiza. Así, lo que para unos es considerado ocio, para otros es más bien lo contrario. Parece que lo que define al ocio es más cómo se afronta la actividad que la propia actividad.

En el caso de las niñas, niños y adolescentes, habitualmente, el ocio está determinado por la organización y estructura de la familia y los tiempos disponibles y ocupados de las madres y los padres.

Distinguimos dos tipos de ocio:

- **Ocio organizado (estructurado)**, que son actividades con un calendario y horario fijos, que se realizan habitualmente por medio de algún grupo.
- **Ocio no organizado (no estructurado)**, que son actividades que se llevan a cabo de un modo más informal en la calle o en casa.



“Las reglas de las tres “D” para el ocio: descansar, divertirse y desarrollarse.”

Considerando el ocio como una experiencia humana que favorece el desarrollo personal y aumenta la calidad de

vida, los objetivos que ha de perseguir un ocio satisfactorio son los siguientes:

- Que haga que disfruten de la vida.
- Que sirva para aprender y para relacionarse socialmente.
- Que ayude a la interiorización de los valores humanos.
- Que estimule a la participación social.

Al dar la sociedad actual cada vez más importancia al tiempo libre, nos encontramos que hay actividades para todos los gustos y a veces los hijos e hijas pueden tener dificultad entre tantas opciones. Es necesario que les orientemos y les mostremos una, pero sin olvidar también la importancia de que ellos mismos puedan elegir y probar qué actividades quieren realizar.

“Algunas actividades pueden llegar a convertirse en aficiones e incluso orientarles hacia actividades profesionales o de autorrealización”

EL ARTE DE ABURRIRSE

Ante las quejas de aburrimiento, a menudo la respuesta que damos es ofrecerles soluciones tecnológicas o aún más actividades estructuradas. Ésta no puede convertirse en nuestra única respuesta, ni siquiera la más habitual.

Es necesario que nuestras hijas e hijos aprendan a enfrentarse al tiempo libre sin actividades programadas. Esto les da la oportunidad de autoexplorar su mundo interno y el externo, que es el origen de la imaginación y la creatividad. Desde ahí aprenden a comprometerse, imaginar, inventar, crear e incluso a buscar soluciones ingeniosas a los conflictos.



A menudo tienen dificultades para encontrar algo que hacer porque:

- Su tiempo es siempre estructurado y no han aprendido a encontrar cosas divertidas que hacer con su "tiempo libre".
- Tienen como costumbre resolver el problema acudiendo a los entretenimientos de pantalla: televisión, tablet, smartphone, etc.
- Demandan que las madres y los padres resolvamos su problema y así lo hacemos.

TIPO DE ACTIVIDADES

Los tipos de ocio han ido evolucionando según el marco histórico y social de las personas. Genéricamente, podríamos clasificar las actividades en:

- Relacionadas con el **ejercicio físico**: excursiones, paseos, bailar, deportes, etc.

- **Manualidades** o que tienen como fin crear o producir algo: bricolaje, jardinería, cerámica, dibujo, etc.
- **Culturales**, que pueden ser pasivas (ir a ver una obra de teatro) o activas (practicar



teatro), bien para realizar en grupo o individualmente: televisión, cine, teatro, conciertos, conferencias, lectura, museos, etc.

- **Sociales y colectivas**, que tienen el fin de fomentar las relaciones interpersonales: quedar con las amistades, fiestas o celebraciones, comidas...

- **Lúdicas**: video-consolas, juegos individuales y colectivos de calle o de mesa, etc.

La lectura merece una mención especial, ya que es una actividad de gran riqueza que deberíamos estimular y fomentar en la familia. Comenzando cuando no saben leer, contándoles y leyéndoles cuentos hasta que eligen lo que les gusta. (ver Seme-alabak nº 28: "La importancia de la lectura").

“El ocio varía según la etapa vital en la que nos encontremos.”

Durante la adolescencia en gran medida el tiempo libre significa, sobre todo, tiempo para estar con sus amistades. Las relaciones con sus iguales constituyen una importante fuente de socialización, compañía y diversión, siendo muchos los y las adolescentes que prefieren dedicar todo su tiempo libre a ello. Es muy distinto pasar el día en el monte con las amistades que con la familia.



Hoy en día, sin embargo, parece que las pantallas compiten por ser la primera opción, y a veces la única, dedicando la mayor parte de su tiempo libre a jugar con videojuegos, manejar ordenadores, ver la televisión y participar en las redes socia-

les. Hemos de prestar atención al tiempo que invierten en las mismas: no hay problema en que sea un recurso ocasional pero no debieran de convertirse en la actividad principal.

Hay que tener en cuenta que en la época adolescente el ocio en familia no suele ser atractivo. A pesar de ello, es importante que mantengamos ciertas actividades de ocio familiar compartido, actuando como modelos de ocio divertido y sano y aumentando el vínculo familiar.

Y, ¿SI SE ABURREN?

Al principio, deja lo que estés haciendo y céntrate en tu hija o hijo durante unos minutos.

Si no se suelta de tu lado, ofrécele involucrarse en lo que estás haciendo o dedícale unos minutos y haced algo juntos.

Cuando veas que ya está a gusto y disfrutando contigo, puedes volver a la pregunta de "qué hacer". Para entonces, probablemente ya tengan algunas ideas de cosas que les gustaría hacer.

La mayoría de las veces, dejándoles con sus propios recursos acaban encontrando algo interesante. Una vez se acostumbran a estas limitaciones se convierten en personas expertas en entretenerse por sí mismas y usan cada vez más la creatividad a la hora de jugar.

CONSEJOS PARA ABURRIRSE... CON MEDIDA

Dedicar unos minutos al día a no hacer nada. Busca quince o veinte minutos para que estén sin hacer nada y "se busquen la vida".

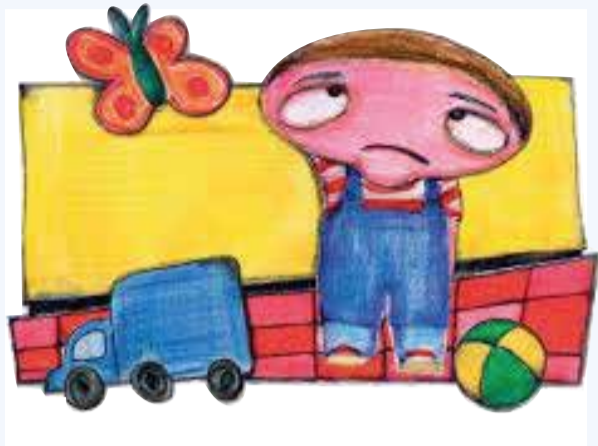
“Aburrirse un poco cada día puede ser una buena manera de recuperar la creatividad y la imaginación.”

Trata de **que no adquieran una dependencia a la actividad continua.** A menudo, tienen agendas de ejecutivo: Ikastola o instituto, actividades extraescolares, deberes, deportes, etc. Al organizarles tanto el tiempo, también podemos generarles demasiada dependencia, con lo que

después, cuando tienen cierto tiempo libre, no saben qué hacer, se aburren y nos reclaman atención.

También debemos tener cuidado con **no dejarles caer en un estado de absoluto aburrimiento**, ya que no es conveniente

estar inactivo durante demasiado tiempo. Abandonarse mentalmente y físicamente no es saludable.



Cuando disponen de demasiado tiempo libre y previamente no han tenido un aprendizaje en el momento de aburrirse y dejar de aburrirse, aumentan los riesgos de que acepten propuestas que no sean demasiado saludables.

¿DÓNDE QUEDA EL TIEMPO LIBRE DE MADRES Y PADRES?

La maternidad y la paternidad provocan cambios muy significativos en nuestra vida, pero eso no significa que tengamos que renunciar a nuestro tiempo libre.

Cuando decides tener hijos e hijas, de algún modo haces una hipoteca de una gran parte de tu tiempo; sobre todo al principio, cuando nacen y son muy dependientes. Progresivamente, puedes ir disponiendo de más tiempo libre, en la medida en que les des responsabilidades. Normalmente, a diario, las obligaciones y responsabilidades dentro y fuera del hogar reducen el uso del ocio y tiempo libre a unos minutos frente al televisor y al descanso a la hora de dormir. Muchas veces la causa de no tener tiempo libre es porque nos sentimos culpables y excesivamente responsables y les dedicamos todo nuestro tiempo. Esto genera una sobreprotección, que como hemos comentado anteriormente puede llegar a ser insana (Seme-alabak nº 37: "Educando desde la confianza hacia la autonomía"). Otras veces se deriva de no organizar nuestro tiempo y lo que tenemos que hacer de una manera adecuada.

“Las madres y los padres somos personas, trabajamos, tenemos amistades y aficiones y necesitamos dedicarnos tiempo.”

No debemos olvidar que las madres y los padres somos personas con distintos roles y no hemos de agotar el tiempo solo ejerciendo de tales. Necesitamos querernos y cuidarnos también.

Por tanto, tenemos que aprender a gestionar el tiempo y aceptar que parte de él está hipotecado, en la medida de lo posible intentar organizarnos mejor y, sobre todo, dejar espacio a nuestros hijos e hijas para que se aburran y disfruten de su tiempo libre. Hay que tener claro que nuestro tiempo libre es una necesidad, que beneficia a nuestros hijos e hijas más que si no lo tuviéramos. Todo esto redundará en unas mejores relaciones interpersonales con los hijos e hijas.



RECURSOS

www.getxo.eus/es/juventud/informacion-juvenil/envio-de-informacion-juventud

Información en 944 660 353

Toda la información que necesitas directa a tu móvil o mail gratis.

Llevamos varios años empleando con mucho éxito el sistema de envío selectivo de información como manera de difundir información de interés para los jóvenes.

Es un servicio gratuito que permite recibir en el móvil o buzón de correo electrónico todo tipo de noticias sobre temas que previamente hayas solicitado y sobre los que deseas información.

Los temas están clasificados en varios bloques: trabajo (ofertas públicas y privadas), estudios y formación (cursos, talleres...), ocio (actividades culturales y de ocio), premios, becas y concursos, vivienda y alojamientos, temas monográficos (euskera, drogas, sexualidad...) e intercambios.

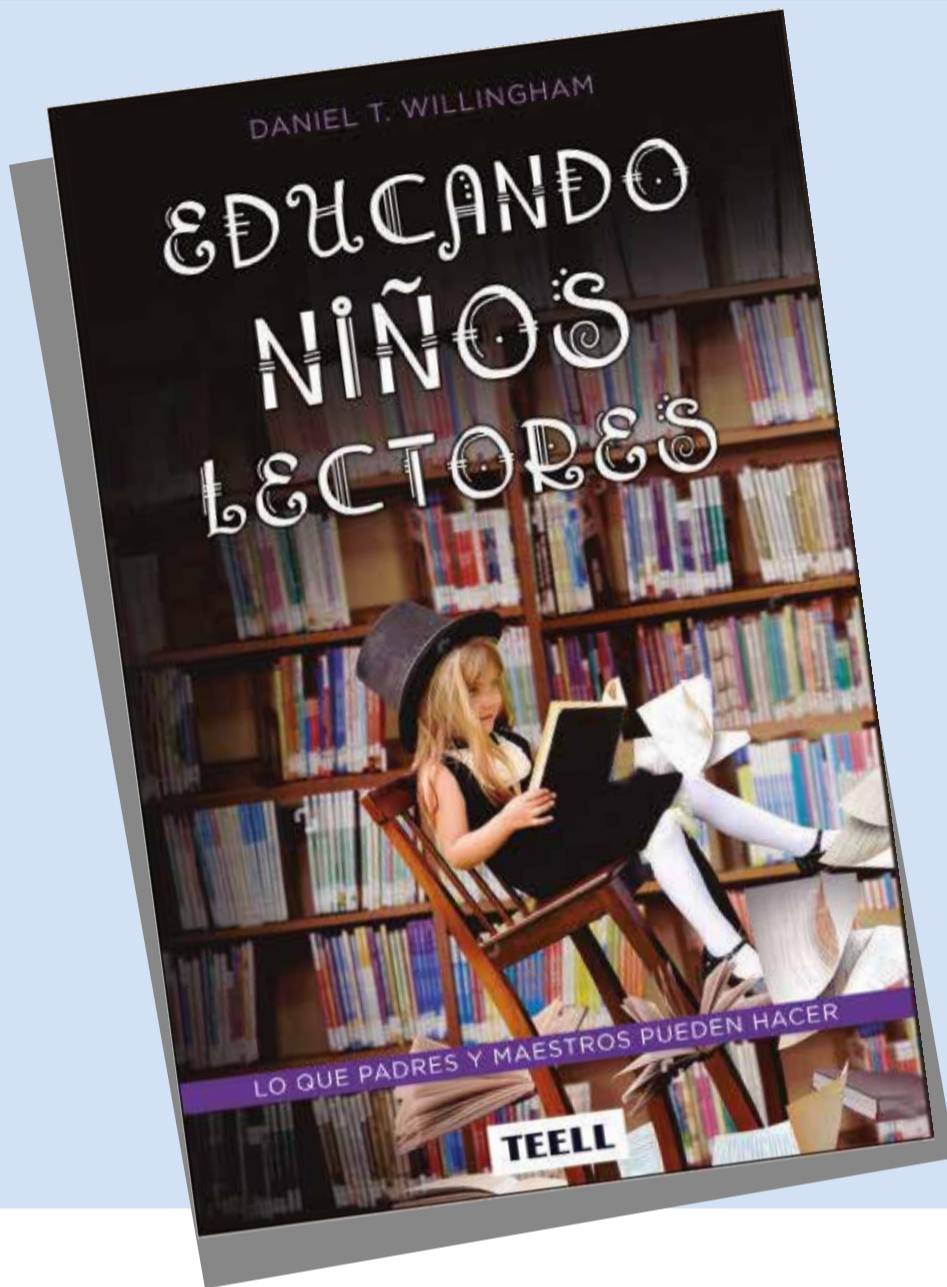
El servicio va dirigido a personas situadas entre los 5 y los 30 años. Así, las personas representantes legales de niños y niñas también pueden suscribirse al servicio si desean recibir información de interés para sus hijos e hijas.

Puedes suscribirte directamente rellenando el formulario en la página web o directamente acercándote a la Oficina de Información Juvenil en la Casa Tangora (Algortako etorbidea, 98).



“Educando niños lectores” Daniel T. Willingham

TEELL EDITORIAL, S.L.



En general, casi todo el mundo está de acuerdo en que la lectura es importante, sin embargo, con el acceso cada vez más fácil a video juegos, tablets y smartphones, las niñas y los niños tienden a perder el interés en la lectura desde una fase muy temprana de la infancia.

Las madres y los padres, y el profesorado, aún siendo conscientes de ello, muchas veces no encontramos la manera de evitarlo, obteniendo resultados incluso opuestos a los buscados cuando intentamos obligarles a abrir un libro.

“Educando niños lectores” nos proporciona soluciones prácticas para inculcarles un gusto por la lectura que seguirá en la edad adulta. El libro aporta las claves para conseguir que hagan de la lectura un hábito y una necesidad, teniendo en cuenta la edad que tengan los hijos e hijas.

Para el autor uno de sus objetivos es **«que los niños lean, porque ofrece experiencias que no están disponibles de otro modo»**

El libro se apoya en tres fundamentos, el conocimiento de las letras, cómo suenan y el conocimiento del significado de las palabras.. Hay un cuarto ingrediente que ha de estar presente en las lecturas de todas las edades: la motivación.

ESCUELA DE PADRES Y MADRES DE GETXO

- No hace falta apuntarse previamente. Basta con aparecer en el centro escolar indicado, el primer día.

- La duración de los cursos es de tres, cuatro o cinco sesiones.

- La fecha indicada es la de la primera sesión.

- Si por cualquier causa no pudierais acudir el primer día, podéis hacerlo en las siguientes sesiones.

- Si tus hijos e hijas no pertenecen al Centro Escolar, y no lo conoces, dirígete a conserjería o al A.M.P.A. para que te indiquen donde se celebran las sesiones.

- Las actividades son gratuitas.

- Si el primer día no acuden, al menos, doce personas, se intentará en una segunda ocasión, tras lo cual, sino se llega al número mínimo de participantes, el curso se suspenderá. Se os informará de qué opciones tenéis dentro de zona. Es importante que acudáis el primer día.

CALENDARIO DE ACTIVIDADES

Enero – Mayo 2017

TEMA	CENTRO	FECHA	
RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS	SAN NICOLÁS	JUEVES 12, ENERO	9:10
COMUNICACIÓN DE SENTIMIENTOS EN LA FAMILIA	CEIP ZABALA	JUEVES, 12, ENERO	14:30
RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS CON ADOLESCENTES	IES AIXERROTA	LUNES, 16 ENERO	19:00
CONTROL EMOCIONAL Y MANEJO DEL ESTRÉS	STMA TRINIDAD	MARTES, 17 ENERO	18:00
HABLANDO DE SEXUALIDAD	EUROPA	MIÉRCOLES, 18 ENERO	18:00
MEJORANDO AUTOESTIMA EN LA ADOLESCENCIA	IES ARTAZA ROMO	LUNES, 6 FEBRERO	18:30
RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN LA FAMILIA	CEIP ANDRA MARI	JUEVES, 9 FEBRERO	9:10
EDUCAR CON INTELIGENCIA EMOCIONAL	CEIP ZUBILLETAS	MARTES, 21 FEBRERO	14:30
ANTICIPATE A LAS DROGAS Y OTRAS ADICCIONES	AZKORRI	MARTES 21 FEBRERO	18:00
EDUCAR CON PSICOLOGÍA	CEIP GOBELA	MIÉRCOLES, 22 FEBRERO	9:30
HABLANDO DE SEXUALIDAD	DIVINO PASTOR	MIÉRCOLES, 22 FEBRERO	15:00
HABLANDO DE SEXUALIDAD	CEIP ROMO	JUEVES, 23 FEBRERO	15:00
HABLANDO DE SEXUALIDAD	CEIP GEROA	MIÉRCOLES, 29 MARZO	15:00
CONTROL EMOCIONAL Y MANEJO DEL ESTRÉS	IES J CARO BAROJA	MIÉRCOLES, 29 MARZO	18:30
CONTROL EMOCIONAL Y MANEJO DEL ESTRÉS	CEIP LARRAÑAZUBI	JUEVES, 30 MARZO	9:10

+ INFO: 94 466 01 51 **GRATUITO**