



PASO

8

FOMENTE ACTIVIDADES RECREATIVAS



Emplear el tiempo libre con actividades divertidas y educativas ayudará a sus hijas o hijos a combatir el aburrimiento y prevenir el uso de alcohol, tabaco y otras drogas.

Tienen mucho tiempo disponible fuera del instituto. Hay muchas maneras de emplear este tiempo:

- Puede rellenarse de más escuela, prolongando la jornada escolar más allá del horario considerado estándar a base de complementos: inglés, informática, repaso, clases particulares...
- Puede rellenarse con series, redes sociales + deberes (con mayor o menor proporción de estos ingredientes).
- Puede rellenarse participando en las diversas ofertas lúdicas y /o educativas que existen en los barrios (centros de recreo, escuelas deportivas, de música, etc.).
- Puede rellenarse, también, de soledad y aburrimiento.



10

PASOS PARA AYUDAR A SUS HIJAS E HIJOS A AFRONTAR
EL DESAFÍO DEL ALCOHOL Y LAS DEMÁS DROGAS

HABILIDAD 1



CONSIDERE EL TIEMPO LIBRE COMO UN **ESPACIO EDUCATIVO**

En cualquier caso, el tiempo libre no está exento de influencia educativa. Muy al contrario, es en este tiempo cuando la educación puede resultar más incisiva y eficaz (a través de amigos y amigas, de la televisión, las redes sociales, la calle...).

La educación no se detiene al salir del instituto, como no cesa al salir de casa. Es un proceso permanente en cualquier situación. Por tanto, no permita que el mercado, las modas o el cansancio decidan qué ha de impregnar el tiempo libre de sus hijos. Dele la importancia educativa que tiene; piense para qué ha de servir, además de para descansar.

HABILIDAD 2



INSCRÍBALES EN ALGÚN **CENTRO RECREATIVO**

En nuestros entornos existen lugares donde se ofrecen muchas actividades diferentes en un clima educativo y acogedor. En ellos pueden realizarse actividades de juego, plásticas, deportivas, solidarias, de contacto con la naturaleza..., que se realizan en grupo y ayudan a relacionarse y a interpretar mejor el medio en que se desenvuelven. Como consecuencia, el adolescente que participa en una de estas instituciones educativas, promovidas por organizaciones no lucrativas o administraciones públicas, tiene alternativas frente a propuestas centradas en el consumo y en la evasión.

HABILIDAD 3



COMPARTAN TIEMPO LIBRE

Las encuestas ponen de manifiesto que las personas menores aprecian el tiempo que el padre y la madre pasan con ellas. La clave es compartir momentos de diversión, relajados, diferentes de aquellos en los que las tareas escolares o domésticas mediatizan la relación. Realizar actividades conjuntas quiere decir compartir ilusiones, gustos, nuevos momentos de comunicación.

Sin embargo, no se molesten si sus hijos buscan momentos de soledad o prefieren pasar la tarde con su grupo en lugar de organizar un encuentro familiar. Se trata del largo camino hacia la autonomía personal que habrá de explorar poco a poco. En este proceso, se ha de estar dispuesto a acompañarlos pero sin imponer su presencia, ni impedir experiencias nuevas y positivas.