

# Guía de ocio en familia

El ocio es algo que ocupa una parte importante de nuestras vidas y, sin duda, está asociado a algo que nos hace vivir y también a la autorrealización, a la expresividad y al encuentro entre personas.

Esta guía práctica se ha elaborado pensando en los padres y las madres que buscan nuevas ideas para compartir su tiempo de ocio en familia, disfrutando con sus hijos de cualquier edad, desde los más pequeños hasta los adolescentes. Comienza con una introducción en la que se habla sobre el tiempo que dedicamos al disfrute y al ocio, o la relación que tiene el ocio con la salud y la vida familiar. A continuación se explica cómo hacer uso de la guía en nuestro día a día, presentando su estructura y sus objetivos. El contenido se ha desarrollado según las edades de los hijos; así, se incluye una parte dirigida a los primeros años, otra para la infancia y la última dirigida a la adolescencia. En cada una de estas tres partes el lector encontrará información sobre las principales características del período evolutivo de los hijos según su edad, las particularidades que cada edad tiene en la vida familiar y cómo se pueden aprovechar para disfrutar con ellos el tiempo de ocio familiar. Cada edad se acompaña con actividades adaptadas como una propuesta de ocio para realizar en el tiempo que pasamos juntos.

Esta guía está recomendada para su uso en familia, si bien también puede ser útil para profesionales (educadores, psicólogos y otros) que habitualmente trabajan con familias.



Lucía Liédana · Teresa I. Jiménez  
Esther Gargallo · Estefanía Estévez

# Guía de ocio en familia

El tiempo que pasamos juntos



Director:

Francisco Xavier Méndez  
Catedrático de Tratamiento Psicológico Infantil  
de la Universidad de Murcia

Diseño de cubierta: Gerardo Domínguez

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier otro medio, sin la preceptiva autorización.

© Lucía Liédana  
Teresa I. Jiménez  
Esther Gargallo  
Estefanía Estévez

© Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.), 2013  
Juan Ignacio Luca de Tena, 15. 28027 Madrid  
Teléfono: 91 393 89 89  
www.edicionespiramide.es  
Depósito legal: M. 11.573-2013  
ISBN: 978-84-368-2911-2  
Printed in Spain

## Índice

<b>Prólogo</b> .....	9
<b>Introducción</b> .....	15
Ocio y desarrollo humano .....	16
Ocio, salud y prevención .....	20
Sentido del ocio en la familia .....	23
Ocio en familia y prevención .....	26
<b>Cómo utilizar esta guía</b> .....	29
¿Para qué sirve esta guía? .....	29
¿Para quién está pensada? .....	30
¿Cómo se puede utilizar? .....	31
¿Cómo está estructurada? .....	32

### Recursos de ocio en familia

<b>1. En los primeros años</b> .....	37
Introducción .....	39
Características del período evolutivo .....	40
Desarrollo del vínculo .....	43
Juego y tiempo compartido en los primeros años .....	47
Actividades .....	51
Área sensorial y motriz .....	51
Área física y corporal .....	57
Área emocional y afectiva .....	64

Área del lenguaje.....	70
Área social.....	76
Área de creatividad e imaginación.....	81
<b>2. Disfrutar de la infancia.....</b>	<b>87</b>
Introducción.....	89
Características del período evolutivo.....	90
La tarea principal: socializar.....	93
El ocio en la infancia.....	97
Actividades.....	102
<b>3. Compartiendo la adolescencia.....</b>	<b>133</b>
Introducción.....	135
Características del período evolutivo.....	136
El pilar de la comunicación.....	139
El ocio en la adolescencia.....	142
Actividades.....	143
<b>Libros recomendados.....</b>	<b>173</b>
<b>Bibliografía y sitios de internet.....</b>	<b>175</b>

## Prólogo

Me sentí muy honrado cuando las autoras me pidieron que escribiera el prólogo para esta monografía que es el producto de un laborioso trabajo de años con familias, niños y adolescentes. Tener el privilegio de ser el primero en leer el producto de ese esfuerzo sobre un tema tan importante para la vida familiar y la salud de sus miembros, y que además siempre me ha interesado, hace que me sienta profundamente agradecido a las autoras.

Otra cuestión es que cuando uno recibe la invitación para prologar un libro sabe que, además de las connotaciones afectivas, las más importantes en este tipo de tareas, existen también las intelectuales, puesto que se te ofrece la oportunidad de expresar algunas ideas a partir del tema analizado; en este caso, el ocio en familia. Y aquí empieza el dilema porque, después de leer el libro, es muy poco, si algo, lo que uno puede aportar de nuevo o de valioso. Pero, asumido el desafío, lo mejor es mirar hacia delante y cumplir lo más dignamente posible con quienes generosamente han depositado su confianza en mí.

Sabemos que los seres humanos nos hemos caracterizado desde siempre por nuestra orientación eminentemente grupal, una circunstancia que nos ha permitido sobrevivir en un ambiente hostil para el que, en principio, estábamos escasa-