



madrid  
+salud

ADICCIONES

# Guía

## Ocio y tiempo libre

SERVICIO PAD



# Guía

## Ocio y tiempo libre



Este documento es propiedad de:  
Madrid Salud

Ha sido elaborado por:  
Subdirección General de Adicciones

Depósito legal:

Madrid, abril 2025

Más información: [www.madridsalud.es](http://www.madridsalud.es)

# Índice

1. Funciones del desarrollo de un ocio y tiempo libre saludables	5
2. Los padres y madres como modelos para el ocio de sus hijos e hijas	8
3. El ocio compartido en familia	10
4. La creación y mantenimiento de espacios de ocio familiar	13



# 1. Funciones del desarrollo de un ocio y tiempo libre saludables

Los momentos de ocio y tiempo libre son de especial importancia como factores relacionados con el cuidado de la salud y por tanto con la prevención de riesgos. La ocupación del ocio y el tiempo libre puede ser un factor de riesgo o un factor de protección hacia los consumos de drogas, según la utilización que hagamos de los mismos.

El empleo del tiempo libre tiene una importancia capital como factor de riesgo en el consumo de drogas. Un joven insatisfecho con la forma en que invierte su tiempo de ocio, sin intereses, que pasa el tiempo sin hacer nada, no sólo tendrá más probabilidades de iniciarse en el consumo de drogas, sino que será más fácil que ese consumo se convierta en la única forma de comportamiento y de relación con las demás personas.

La oferta recreativa que existe actualmente no está limitada, ni para los jóvenes ni para los adultos. La cantidad de recursos culturales (lecturas, cines, teatros, televisión, radio, conciertos), deportivos (deportes de competición, deportes al aire libre, artes marciales...), para viajar y de talleres de formación sobre diferentes aspectos (música, baile, pintura, bricolaje, escritura, fotografía...) es en nuestros días muy superior a la existente en otros tiempos.

Los progenitores, como agentes educativos y preventivos deben dedicar sus esfuerzos a la búsqueda de este tipo de recursos y a la motivación de los hijos e hijas para su utilización. Fomentar centros de interés que canalicen las necesidades de búsqueda de

sensaciones y experiencias en los jóvenes y les dificulten su interés por el tema de las drogas es una contribución interesante y una importante aportación en la actuación preventiva.

La coherencia que muestren los padres y las madres entre los mensajes que dirijan a los hijos e hijas sobre la ocupación del ocio (también en otros temas), y la conducta que manifiesten, debe ser siempre completa. No se puede pretender que desarrolleen hábitos adecuados en la ocupación del ocio y el tiempo libre, si en la familia lo que se aprende son hábitos inadecuados: abuso de televisión, falta de actividades deportivas o culturales...

Una vez más, se pone de manifiesto el papel de la familia y de los padres/madres como modelos de imitación de comportamientos por parte de los hijos e hijas y, por lo tanto, su papel preventivo.



## 2. Los padres y las madres como modelo para el ocio de sus hijos e hijas

Los padres/madres son modelos de empleo de tiempo libre y han de intervenir activamente en esa capacidad. Para ello, es condición inicial que se planteen cómo ellos mismos emplean su tiempo libre y cómo se divierten.

Normalmente, a diario, las 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.

Los padres y madres deben, aunque sea a costa de las otras obligaciones (las más superfluas), generar espacios de tiempo libre y de ocio. La creación de esa parcela para uno mismo, para disfrutar de aquello que les gusta, les enriquecerá personalmente haciéndoles sentir satisfechos y receptivos al disfrute de ocio de los demás, los hijos.

Los padres/madres que tienen aficiones interesantes, que son capaces de divertirse en su tiempo libre, es más probable que generen hábitos parecidos en sus hijos e hijas. Pueden aumentar las posibilidades de cultivar aficiones comunes en la familia que, a su vez, proporcionen más cohesión.

# 3. El ocio compartido en familia

El ámbito familiar debe generar alternativas de ocio y, si se procura el clima propicio, la familia puede ser en sí misma una alternativa de ocio y/o generadora de otras opciones. En una familia donde el ocio y el tiempo libre se consideran un bien necesario y como tal se vive, es muy posible que esa familia sea más sensible a la generación de alternativas flexibles y adaptadas a cada momento del grupo familiar.

Las dos principales claves del éxito para superar el reto de sacar partido al tiempo libre que compartimos con nuestros hijos e hijas son implicarles en la preparación y organización de las actividades y, sobre todo, tener una actitud positiva: aprender a pasarlo bien con ellos.

Es importante que la propuesta de actividades sea variada y, en la medida de lo posible, cíclica. Todas ellas pueden cumplir el triple propósito de divertir, relajarse y educar.

Es bastante frecuente que los padres realicen actividades de ocio cuando las hijos y los hijos son pequeños, les acompañan al parque, les leen cuentos, juegan con ellos o les llevan al cine. Todas estas actividades son saludables y contribuyen a pasar ratos agradables o a fomentar hábitos culturales y de diversión que faciliten la interacción familiar.

A medida que van creciendo estas actividades las realizan con más amigos y compañeros. Los padres suelen limitarse a hacer labores de acompañamiento, les llevan al sitio donde juegan al fútbol o van

a clase de guitarra, les van a buscar al cine o les compran un libro. Estas actividades son también sanas y agradables pero no son tan interactivas como las anteriores.

En este periodo, la relación con sus iguales se va haciendo, como es lógico, más intensa y frecuente, pero esto no debe significar en ningún caso la pérdida de espacios donde compartir ocio con la familia.

Hemos de tratar que existan unos núcleos de intereses comunes en la familia, adaptados a los niveles de desarrollo de sus miembros. Esta tarea la tienen que empezar los padres/madres desde cuando son muy pequeños, animándoles a la práctica de actividades.

Es evidente que existe una dificultad para sintonizar en algunas actividades, pero puede existir un grado de coincidencia importante en otras, sobre todo si se trata de continuar en el tiempo alguna de ellas y si las actividades se adecuan tanto al momento evolutivo del hijo o hija como a las influencias del entorno, por supuesto sin perjuicio de los valores y actitudes que promueven la familia.

# 4. La creación y mantenimiento de espacios de ocio familiar

Los padres/madres deben tratar de ampliar aquellos espacios de ocio que abren más posibilidades y son más dinámicos. Realizar actividades conjuntamente con los hijos e hijas abre grandes espacios de comunicación y convivencia que aportan nuevas ideas y que producen satisfacción.

### ¿Por qué es importante crear espacios de ocio familiar?

- Favorece el análisis y la reflexión personal acerca de cómo se ocupa el tiempo libre.
- Facilita propuestas de ocio saludables, alternativas al consumo de drogas.
- Fomenta la creación y/o utilización de espacios que ayuden a los adolescentes y jóvenes a encontrar formas gratificantes de utilización del tiempo libre.
- Incrementa la autoestima y autoconfianza.
- Facilita la autonomía personal y los procesos de toma de decisiones.
- Favorece la intercomunicación personal y la interacción grupal.
- Promueve el desarrollo de aficiones.
- Reduce la sensación de aburrimiento.

## Para crear espacios de ocio familiar, podemos:

- Conocer los gustos y aficiones de los hijos e hijas.
- Negociar actividades para realizar juntos.
- Proponer actividades que sean del agrado de toda la familia.
- Proponer actividades acordes con el momento evolutivo de los hijos e hijas.
- Invitar a las amistades de los hijos e hijas a que realicen actividades con nuestra familia.
- Escuchar y aceptar actividades que nos quieran proponer.
- Hablar positivamente de actividades que ya se hayan realizado.
- Enganchar una actividad con la siguiente.
- Facilitar un clima adecuado en la actividad.
- Reforzar y apoyar cualquier propuesta de actividad que nos hagan.
- Evitar hacer críticas sobre las actividades que propongan.
- Pensar en positivo.

Por tanto, una estrategia fundamental a la hora de facilitar el ocio compartido es la utilización de habilidades de negociación. Tanto la asignación como el marcar los horarios son conceptos con los que se juega para regular el sistema de refuerzos que posibilitarán el establecimiento y mantenimiento de normas en la familia. Es decir,

si el joven es capaz de cumplir con las normas que previamente negociadas se han establecido, mostrando una conducta responsable, habrá que acompañarla con un grado mayor de independencia y libertad: por ejemplo, con una mayor libertad de horario y mayor autonomía en la gestión de dinero y forma de vestir.

Como conclusión, el ocio y el tiempo libre son espacios necesarios para uno mismo, donde las personas pueden desarrollar inquietudes e intereses y ser protagonistas de sus vidas. Esta perspectiva prioriza la identificación de gustos y aficiones que promuevan la diversidad de actividades, descentralizando la cultura del ocio y tiempo libre asociada al consumo de drogas.

La participación de los progenitores tanto en la comunidad educativa como en la comunidad en general, supone una fuente de satisfacción para las familias, a la vez que potencia su papel de mediadores sociales.





