

*Ideas para compartir  
el tiempo de ocio  
en familia:*

UNA GUÍA PRÁCTICA

Financiado por:



© Edición:  
Acción Familiar

© Textos:  
Autoras

Depósito legal: M.7309-2012  
ISBN: 978-84-15305-13-2



<b>Capítulo uno.</b> Introducción al Ocio Familiar.....	5
Ocio y desarrollo humano.....	7
Ocio, salud y prevención.....	11
Sentido del ocio en la familia.....	13
Ocio en familia y prevención.....	15
<b>Capítulo dos.</b> Descripción y uso de la guía.....	17
¿Para qué sirve esta guía?.....	18
¿Para quién está pensada?.....	19
¿Cómo se puede utilizar?.....	19
¿Cómo está estructurada?.....	20
<b>Capítulo tres.</b> Recursos de ocio en familia.....	23
<b>Bloque I:</b> Primeros años.....	23
Introducción.....	24
Características del periodo evolutivo.....	24
Desarrollo del vínculo.....	27
Juego y tiempo compartido en los primeros años.....	30
Actividades.....	34
I.1. Área sensorial y motriz.....	35
I.2. Área física y corporal.....	40
I.3. Área emocional y afectiva.....	46
I.4. Área del lenguaje.....	51
I.5. Área social.....	57
I.6. Área de la creatividad y la imaginación.....	61
<b>Bloque II:</b> Infancia.....	65
Introducción.....	66
Características del periodo evolutivo.....	66
La tarea principal: socializar.....	69
El ocio en la infancia.....	72
Actividades.....	76
II.1. Jugando a ser horticultores.....	77
II.2. Compartir la cocina.....	80

II.3. Al aire libre.....	83
II.4. Rincón de reciclaje.....	87
II.5. Juegos de mesa.....	91
II.6. El diario interactivo.....	94
II.7. Nuestros orígenes.....	97

**Bloque III:** Adolescencia.....102

Introducción.....	103
Características del periodo evolutivo.....	103
El pilar de la comunicación.....	106
El ocio en la adolescencia.....	108

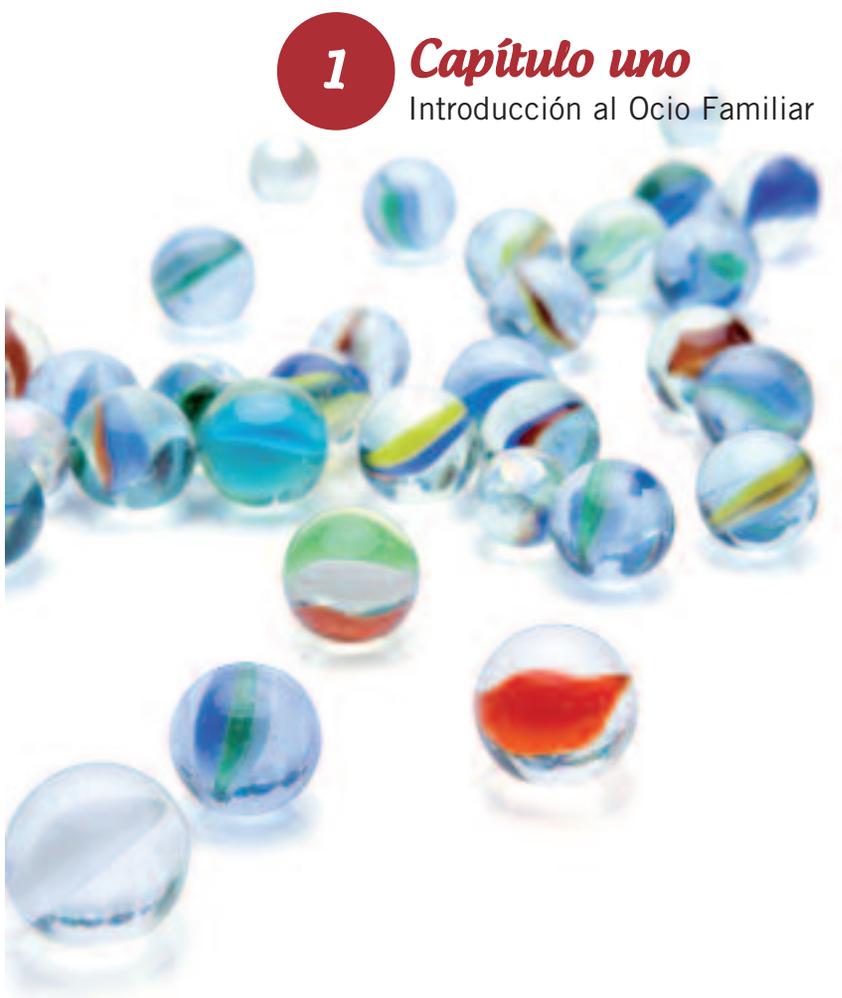
Actividades.....	112
III.1. El baúl de los recuerdos.....	113
III.2. Juegos reunidos.....	117
III.3. Club de cine.....	122
III.4. Leer y hablar.....	126
III.5. Unas letras para ti.....	130

**Bibliografía y sitios de internet.....**135

1

## *Capítulo uno*

Introducción al Ocio Familiar





Sin lugar a dudas hoy el ocio es una palabra que todos utilizamos con asiduidad y que hace referencia a algo que ocupa una parte importante de nuestras vidas. Hoy, dedicamos tiempo al ocio. Sin embargo, 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 padres tenían ocio y lo compartían conmigo, con quién realizo mi ocio... En realidad, para vivir bien no es imprescindible hacerse estas preguntas pero si nos detenemos un momento a reflexionar sobre ello probablemente encontremos beneficios y oportunidades nuevas para nuestras vidas. Pero antes de adentrarnos en una guía de ocio dirigido a familias, no está de más dedicar unos párrafos a conocer qué se entiende por ocio, cuáles son sus beneficios y desde qué perspectiva proponemos esta guía práctica dirigida a familias y cuyo objetivo principal es maximizar la calidad de las relaciones entre sus integrantes.

### *Ocio y desarrollo humano*

Es evidente que el concepto de ocio y su significado han variado considerablemente a lo largo de la historia y, claro está, de las culturas. En nuestra cultura hay un acuerdo general en señalar 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. En épocas históricas previas, parecía que el ocio estaba reservado a las élites sociales que eran las únicas que podían disfrutar de un tiempo placentero y exento de la necesidad de trabajar. La palabra castellana ocio deriva del vocablo latino *otium*, que significa reposo, y ya los griegos, en boca de Aristóteles, contemplaban 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 un ámbito esencial del desarrollo humano porque, más allá del pasatiempo, el disfrute o el descanso, se relaciona también con la autorrealización, la expresión corporal y el encuentro entre las personas. También, las corrientes más humanistas han destacado que el ocio es una vivencia placentera en sí misma y deseada, además es 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 también es un espacio de socialización puesto que implica relacionarse con otras personas, comunicarse y, en suma, aprender en esa relación.

### *Características del ocio*

- Uso del tiempo libre
- Libertad de elección
- Experiencia placentera y deseada
- Descanso
- Autorrealización
- Expresión corporal

Todas estas miradas sobre el ocio son de plena actualidad en nuestra sociedad. 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 humanos. Veamos pues cuáles son esos potenciales beneficios.

El ocio es una forma de llenar 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 la supervivencia biológica cotidiana, 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. Pero también el ocio incluye realizar actividades más o menos organizadas que permiten desarrollar nuestras capacidades personales, físicas o mentales, y contribuir así, a nuestro desarrollo integral. Optamos libremente por estas actividades y las gestionamos de forma autónoma para nuestro disfrute personal porque obtenemos una variedad de gratificaciones. Por ejemplo, podemos crear relaciones nuevas, ser reconocidos por los demás, pertenecer a un grupo, mejorar nuestro estado físico, perfeccionar nuestras habilidades e incrementar la estima por nosotros mismos en el ejercicio de las mismas. Es decir, obtenemos beneficios en 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 un descanso activo de la rutina del trabajo 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.) que, de forma similar al juego, 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 los griegos. 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 se destaca la alegría, la reunión, el homenaje y el descanso como oposición al tiempo de trabajo. Las fiestas populares y cualquier otra celebración colectiva son el ejemplo más evidente de ocio festivo.

- Finalmente, se considera también un área solidaria del ocio porque ya es una práctica habitual en nuestra sociedad que algunas personas utilicen su tiempo libre para participar en organizaciones que benefician a otros. 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 en el que la realiza.

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 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”).

### *Dimensiones del ocio*



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 “para jugar”, etc.) orientan la práctica del ocio hacia el consumo de actividades organizadas y generan nuevas necesidades para poder realizar dichas actividades “de ocio”. Sabemos que existen actividades mal llamadas “de ocio”, que movilizan pocos recursos en la persona, que se traducen en escasos beneficios para la misma y, en suma, que suponen un escaso o nulo crecimiento y autorrealización.

Conociendo esta situación, 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 de este modelo de consumo del ocio. Frente al consumo de ocio (ocio consumista, pasivo, poco participativo e individualista), se pretende ayudar a construir ocio en la familia (ocio activo, participativo, educativo y compartido).

Además, se pone el acento en el disfrute e interacción de los participantes 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 o entre deporte intensivo, culto al cuerpo y tratamientos estéticos de riesgo.

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 vemos, desarrollar esta dimensión humana en nuestra sociedad va a implicar 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 de ocio son el resultado de la interacción de múltiples factores de carácter psicológico, familiar, económico y cultural. Es importante destacar que 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 verse expuesto 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). Es evidente que cualquiera de estas situaciones no sólo compromete la salud, bienestar y las potencialidades de una persona a corto plazo sino que también lo hace a largo plazo.

Por ello, el ocio que cumple con las condiciones para convertirse en un promotor de la salud bio-psico-social ha pasado 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 tiene un papel en la prevención porque promueve la adquisición de conocimientos, habilidades personales, actitudes y hábitos que son contrarios a comportamientos no saludables. 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: abarca una gran diversidad de actividades, no implica riesgos graves para la salud, promueve la salud del cuerpo, la mente y el desarrollo de habilidades sociales, es voluntario, individual o grupal, es activo e interactivo, no tiene por qué implicar un coste económico, produce gratificación, es constructivo, porque supone la adquisición de alguna mejora, y favorece las relaciones interpersonales e intergeneracionales. Además de todo esto, el ocio saludable es educativo, porque requiere aprender y porque es producto del aprendizaje. En efecto, se aprende a utilizar 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 de los más pequeños, es decir, de transmisión de los valores, creencias, normas y formas de conducta adecuados a la sociedad de pertenencia, de creación de estilos de vida y desarrollo de la identidad personal. La importancia indiscutible de la familia como contexto socializador, tanto por ser el primero como por ser el filtro de las experiencias vividas en todos los demás (escuela, comunidad, grupo de iguales y medios de comunicación), ha hecho que tenga pleno sentido hablar específicamente del ocio en la familia y que se desarrollen propuestas como la que aquí se presenta.

### *Sentido del ocio en la 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 fortalecemos la relación familiar y un estilo de ocio saludable, en la familia y en cada uno de sus miembros.



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. De hecho, el mayor desarrollo tecnológico en el trabajo parecía que iba a disminuir cada vez más la jornada laboral. Sin embargo esto no es así y, actualmente, 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, dibujan un panorama en el que las familias ven muy reducidas las posibilidades de *pasar tiempo juntos*.

Los niños pasan mucho tiempo en la escuela o realizando actividades extraescolares y ambos padres pasan mucho tiempo en el trabajo, a veces en horarios distintos. Observamos por tanto que el tiempo de ocio se concentra en mayor medida en el fin de semana o festividades, mientras que es poco el tiempo disponible para pasarlo juntos en el día a día. Por ello, propondremos incrementar la calidad del tiempo que se pasa juntos revalorizando las actividades cotidianas (comer, cocinar, arreglar el jardín, bañarse, etc.) como espacios de encuentro y convertirlos así en práctica de ocio y disfrute. Creemos que la obligatoriedad y el compromiso inherentes a muchas de las actividades familiares no tienen por qué limitar el grado de satisfacción y disfrute ya que es el cómo se hacen las cosas lo que determina lo satisfechos que nos sentimos con ellas.

Hay múltiples opciones en las que se pueden implicar padres e hijos 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 las mismas, es que: se planifican desde la libre elección, requieren implicación y participación de todos, facilitan la interacción y la comunicación y suponen un disfrute común porque se tienen en cuenta las necesidades de ocio de cada uno. En esta variedad, encontraremos que a mayor implicación de los adultos, mayor será la satisfacción común con el resultado de la actividad y mayores los beneficios relacionales (comunicación, cohesión, vínculo e identidad familiar).

Así por ejemplo, llevar a los hijos a actividades infantiles (por ejemplo, parques infantiles), que requieren únicamente la presencia de un progenitor, limita la implicación de los padres 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. Finalmente, es necesario considerar que no es útil utilizar las actividades de ocio familiar como moneda de cambio ante un comportamiento inadecuado; castigar mediante la retirada de una actividad de ocio disminuye las oportunidades de profundizar en la relación familiar y desvaloriza la importancia de la actividad misma, lo que puede desmotivar a los hijos a realizarla posteriormente.

El reto que se nos presenta es encontrar actividades que sean aptas y satisfactorias tanto para padres como para hijos y que proporcionen descanso, psicológico o físico, y diversión a unos y a otros. Es evidente que el tiempo disponible para el ocio personal de los padres disminuye, sobre todo en las edades tempranas de los hijos, pero no es menos cierto que este es un hecho natural, y que esta realidad se puede vivir bien como una carga o bien como una responsabilidad gratificante. Tenemos pues que ser conscientes de que el ocio en la familia es a la vez una obligación y un disfrute, es buscar un equilibrio entre desarrollar vínculos y educar en modelos positivos, y también salir de la rutina, las tensiones y las preocupaciones cotidianas.

### *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 que protege de una forma más clara a los adolescentes frente al consumo de sustancias. Son los chicos y chicas que dicen tener unas relaciones familiares positivas los que menos consumo de sustancias presentan. 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 de los adolescentes, sus valores, su control emocional, autoestima, impulsividad y percepción de riesgos.

Por tanto, la familia es uno de los agentes sociales más importantes en la prevención del consumo de drogas y de otros problemas en los adolescentes. Sin embargo, su acción preventiva comienza mucho antes, desde el nacimiento de los hijos, y se traduce fundamentalmente en la creación y mantenimiento de unas relaciones sanas entre padres e hijos, un vínculo seguro entre ellos y una comunicación fluida.

En otras palabras, la familia actúa preventivamente en el momento de mayor flexibilidad del desarrollo humano, la infancia, conformando actitudes y comportamientos saludables que posteriormente serán más difíciles de crear por otras instancias educativas como la escuela y los profesores. Además, para estos últimos 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 en edades más tempranas. Es por todo ello que consideramos importante 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 de un modo continuado y adaptado a los cambios propios del crecimiento de los hijos.





2

## *Capítulo dos*

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 padres y madres 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 esta guía 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 tanto para padres como para hijos. Este espacio relacional asociado al ocio tendrá consecuencias preventivas a medio y largo plazo. A continuación describiremos con detenimiento cómo debe usarse esta guía.

### *¿Para qué sirve esta guía?*

A grandes rasgos, lo que podemos encontrar en esta guía es una ayuda para las familias en su tarea de educar y socializar en el ocio saludable. La familia puede así reflexionar acerca de su influencia en cómo utilizan el tiempo libre los 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:

- Sensibilizarnos acerca de la importancia del tiempo de ocio para el desarrollo humano saludable.
- Informarnos acerca del ciclo evolutivo de los hijos e hijas y de las posibilidades de practicar ocio en la familia en cada etapa evolutiva.
- 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.
- Potenciar la calidad de las relaciones familiares.
- Conocer el valor preventivo que tienen las pautas de ocio en familia desde edades muy tempranas.
- 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 las 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 padres.

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 padres. 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 dispuestos 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. El objetivo fundamental es 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 padres 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 (educadores, psicólogos, trabajadores sociales, maestros, animadores socioculturales, etc.) faciliten espacios de encuentro entre padres y madres donde se puedan desarrollar y conocer las ventajas del ocio en familia para 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 padres, tales como compartir experiencias, aprender entre personas semejantes o cooperar y apoyarse mutuamente ante las dificultades, pueden multiplicar los efectos de muchas de las actividades.

### *¿Cómo está estructurada?*

La guía se ha estructurado en tres bloques en función de la edad de los hijos. 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 bloque abarca toda la infancia, cuando los niños tienen entre cuatro y once años. El tercero se dedica a los recursos para familias con hijos 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 mínimos e imprescindibles (es decir, el desarrollo de determinadas destrezas en los hijos) para poder realizarlas. La división por edades puede entenderse, 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 los hijos, de las características clave de las

relaciones padres-hijos en esta edad y una explicación de las posibilidades del ocio en familia en ese momento del ciclo vital. Segundo, el componente práctico reúne una serie de actividades abiertas que incluyen 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 formato que explicamos a continuación:

## *TÍTULO DE LA ACTIVIDAD*

### *Introducción*

Presentamos la actividad y explicamos su utilidad en relación con:

- la edad de los hijos,
- las posibilidades de ocio en la familia,
- los beneficios para la relación familiar.

---

### *¿Qué podemos conseguir?*

Enumeramos tres o cuatro objetivos que se pueden alcanzar con la realización de la actividad.

---

### *Materiales y recursos*

Presentamos los materiales que se 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 alguno de los objetivos.

---

### *¿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 desarrollar la propia creatividad, modificando la actividad tanto como sea posible, buscando formas diferentes de proponerla en la familia o adaptándola a nuestras circunstancias. Es importante:

- Rescatar nuestros propios recursos, somos los protagonistas de nuestra experiencia y nadie mejor que nosotros para buscar la mejor aplicación posible.
- No entender la propuesta de las actividades como una intrusión en la labor educativa sino únicamente como un recurso orientativo.

---

### *¿Qué dificultades podemos encontrar?*

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

---





3

## *Capítulo tres*

Recursos de ocio en familia

### *Bloque I: Primeros años*

*Los juguetes son las palabras del niño y el juego su lenguaje.*

*(Landerth, 1991)*

### *Introducción*

En los últimos años y gracias a nuevos avances técnicos, se ha demostrado que la vida intrauterina de los bebés es un periodo intensamente activo en cuanto a su desarrollo sensorial, cognitivo, motor y, en especial, afectivo. Se ha hablado mucho de que los lazos entre padres e hijos comienzan a formarse mucho antes de nacer. No nos detendremos aquí a analizar los pormenores del periodo de gestación pero sí queremos destacar que a través de los cuidados durante el embarazo, los cuidados y atenciones durante los primeros meses del recién nacido, y el estilo de vida saludable de los padres y la familia en general, entre ellos el estilo de ocio, se está favoreciendo no sólo el desarrollo adecuado del bebé, sino el inicio de una relación afectiva entre padres e hijos que va a durar toda la vida. Esto será un buen preámbulo para la continuidad en el cuidado y el afecto que necesita un niño para crecer en las mejores condiciones a partir de su nacimiento.

En este bloque presentamos una serie de propuestas para vivir un tiempo de ocio de calidad en familias con niños pequeños, desde que son recién nacidos hasta que tienen 3 años aproximadamente. Pero antes de adentrarnos en recursos 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 entre padres e hijos en estos años, el desarrollo del vínculo, y señalaremos las características más relevantes del tiempo compartido entre padres e hijos en una etapa tan temprana con el fin de contextualizar las ideas prácticas que se proponen.

### *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 como el aumento de la talla y del peso, así como la adquisición y desarrollo de habilidades que evolucionan de forma muy significativa, como la capacidad perceptiva y cognitiva, la motricidad, la comunicación a través del lenguaje verbal, y los aspectos emocionales y sociales. El desarrollo progresivo de dichas habilidades 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 futuro adulto. Es por ello que en esta etapa los padres deben estar atentos a dichos cambios siendo los principales impulsores del crecimiento.

Cuando se produce el nacimiento, todos los órganos sensoriales que permiten percibir el mundo a diferentes niveles están en funcionamiento (vista, oído, olfato, gusto y tacto), pero la maduración de estos órganos, así como de las estructuras cerebrales correspondientes, todavía han de recorrer un camino importante hasta llegar a los niveles de funcionamiento adultos. El desarrollo sensorial o la capacidad de percibir el medio será el elemento básico que permita el desarrollo intelectual del niño.

En relación con el desarrollo de los sentidos en los bebés, y en el caso particular de la visión, los estudios con recién nacidos han comprobado que la vista del ser humano es borrosa durante las primeras semanas de vida y va siendo progresivamente más clara hacia los tres meses. No obstante, sabemos el recién nacido distingue los colores y puede seguir un objeto con la mirada. A los 6 meses la vista ha alcanzado el valor adulto. 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 tres meses pueden distinguir el tono emocional de las expresiones (alegría o enfado, por ejemplo).

En relación con el sentido del tacto, los 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. La sensibilidad táctil es además muy importante porque de ella depende el reflejo de succión y la exploración de objetos del entorno, que se desarrolla sobre los 3 o 4 meses. Por último, sobre los sentidos del olfato y del gusto, los bebés son capaces de distinguir los olores agradables de los desagradables, tienen preferencia por el olor del cuerpo materno, y tienen también sensibilidad a diferentes sabores.

En los niños pequeños se pueden distinguir dos etapas en el desarrollo cognitivo. La primera es práctica, es decir, relacionada con la resolución de problemas que implican acciones (por ejemplo, llevarse la mano a la boca, alcanzar objetos visibles, gatear y andar para desplazarse); esta etapa es previa a la adquisición del lenguaje. La segunda, es posterior y comienza cuando aparece la capacidad de representación simbólica, es decir, la capacidad para representar objetos o situaciones reales a través de símbolos, una habilidad que permite a su vez que

el niño pueda imitar lo que observa a su alrededor (por ejemplo, la imitación de un adulto cuando habla por teléfono, aunque en ese momento el adulto no esté presente). La segunda etapa del desarrollo cognitivo también incluye el inicio del lenguaje verbal y del juego simbólico (por ejemplo, jugar a simular que da alimento a un muñeco).

El proceso evolutivo de la adquisición del lenguaje se da gracias a la participación de múltiples habilidades, algunas son básicas y de tipo innato (captar la atención del otro, discriminar sonidos) y otras son más complejas, como la imitación, y se adquieren a lo largo de los primeros meses. Pero para que el bebé pueda desarrollar ciertas habilidades es necesaria la participación del adulto. Así, gracias a que los padres aprenden a interpretar las expresiones espontáneas del bebé como actos de comunicación cargados de intenciones, el bebé dota finalmente a sus gestos de una intencionalidad real (por ejemplo, la sonrisa inicial que se produce en un primer momento por la acción involuntaria de los músculos faciales, será progresivamente asociada por el bebé a ciertas respuestas positivas de los padres (por ejemplo, la asociará a que el padre responde a su sonrisa con otra) y así, posteriormente, la realizará con la intención de conseguir algo). Se sientan así las bases de la comunicación que culminarán con el desarrollo del lenguaje verbal como instrumento privilegiado de interacción social, de manera que lo que comenzó siendo un balbuceo entre los 14 y 18 meses de edad, continuará siendo una emisión de sonidos más complejos que se convertirán en frases simples sobre los 24 meses.

Finalmente, en el ámbito del desarrollo social y afectivo, los aspectos interpersonales que se inician en la relación primaria bebé-padres, suponen el espacio de contacto humano privilegiado en el que los niños adquieren los recursos afectivos más importantes para posteriormente relacionarse con el resto de personas. Por ser un tema de gran importancia a lo largo de esta guía, nos detendremos a comentarlo de una forma más extensa a continuación.

### *RECUERDA QUE...*

- Los niños 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.

### RECUERDA QUE...

- La participación activa de los padres en los primeros años de vida resulta imprescindible para que los hijos realicen algunos de los aprendizajes 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. Estos cuidan, quieren y atienden a los hijos desde que nacen y con ellos se crea el vínculo afectivo primario o, como se ha llamado en psicología, la relación de apego. Como padres, es importante en esta etapa conocer cómo se establecen estos vínculos primarios ya que van a influir en la personalidad futura de los hijos y en cómo se van a relacionar posteriormente con el resto de personas. Se sabe que establecer un vínculo seguro en la primera infancia va a facilitar que nuestros hijos 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 los hijos va a ser determinante para sus interacciones sociales futuras.

Profundizando en este concepto, se puede definir el apego como un vínculo primario, en el que el niño manifiesta una aproximación hacia su cuidador principal para garantizar la satisfacción de sus necesidades, tanto fisiológicas como psicológicas. El desarrollo de esta conducta es necesario para una evolución social y psicológica sana y posibilita la exploración del mundo por parte del niño. Para un adecuado desarrollo, va a ser fundamental la respuesta que los adultos significativos den a estas necesidades. Cuando los padres y madres, ante la búsqueda de protección y/o consuelo de sus hijos, se muestran fácilmente accesibles, sensibles y proporcionan afecto, se está facilitando la creación de un apego seguro.

El apego hacia el/los cuidadores primarios es el primero en establecerse, y, como ya hemos dicho, se trata del elemento más influyente en la forma que toma-

rán las futuras relaciones sociales del niño. El proceso habitual de formación del apego en los seres humanos es lento. La manera en que se desarrolla durante el primer año de vida influye en gran medida en el desarrollo posterior; sin embargo, transcurre principalmente entre los 6 y 36 meses de vida, cuando el niño comienza a realizar acciones ya intencionadas. Es por esto que esta etapa inicial es tan importante. Se describen cuatro fases de desarrollo del apego:

- Fase I (0-3 meses): el niño 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, la conducta del niño consiste en reflejos determinados genéticamente que tienen un gran valor para la supervivencia. A través de la sonrisa, el llanto y la mirada, el 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): el desarrollo de la percepción visual permite al bebé integrar las percepciones de la cara, olor y voz de la figura cuidadora principal, habiendo una interacción privilegiada con las figuras familiares. En esta etapa el bebé sabe diferenciar a través de los sentidos la cara, la voz, el olor de sus cuidadores principales, les sonrío y balbucea, mostrando preferencia por ellos, aunque no rechaza a los desconocidos. En esta fase le molesta quedarse solo.
- Fase III (6/8-12/24 meses): se instaura el apego hacia una persona específica y aparece la ansiedad por separación; es decir, si la persona significativa desaparece, el bebé reacciona mediante llanto o enfado. Por tanto, a partir de esta etapa será importante que la persona cuidadora explique al niño que, si no va a estar, con 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): el apego se ha construido y, a partir del desarrollo del lenguaje y la capacidad de representarse mentalmente a la figura de apego, el niño puede predecir su retorno cuando ésta se ausenta y decrece, por tanto, la ansiedad de la fase anterior.

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 del niño, ya que éste siente la seguridad de que la persona significativa responderá en los momentos en los que la necesite. Como vemos, la conducta de apego es muy obvia en los niños pequeños, pero puede observarse durante toda la vida. Pensemos un momento en algo tan natural como ver a un niño o un adulto, o a nosotros mismos, asustados, fatigados o enfermos, y el sentimiento de alivio que tenemos con 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.

El apego es entonces fundamental para el establecimiento de la seguridad psicológica de base: a partir de ella el niño llegará a ser una persona capaz de vincularse a otras puesto que ha aprendido que las personas significativas son afectuosas y están disponibles cuando se las necesita. La calidad de este apego temprano también influirá en la vida futura del niño en aspectos tan fundamentales como el desarrollo de su 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 del niño 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 niño reciba desde su entorno familiar más cercano la expresión de gestos y palabras que le acojan y confirmen su existencia, y mensajes de ternura y de aceptación incondicional. Tanto la aceptación del niño 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. El niño se siente confiado para crecer en autonomía, y la figura de apego estimula su curiosidad animándole a entrar en relación con el medio a través de la experimentación y el aprendizaje continuos.

El modo de aprendizaje de los niños supone poner en práctica las cosas una y otra vez, y, de esta forma activa y lúdica, desarrollan sus capacidades. Por tanto, el juego temprano se traduce en que los niños buscan, exploran, prueban y descubren el mundo por sí mismos. Y puesto que el niño aprende a conocer el mundo y la vida jugando, es importante que recuperemos el valor del juego temprano y comprendamos la importancia del mismo en el desarrollo integral de los niños.

### *RECUERDA QUE...*

- El reto de los padres es responder a las múltiples necesidades de los hijos y adaptarse a los cambios de dichas necesidades conforme crecen.
- El vínculo inicial significa para los hijos una seguridad psicológica que es básica para el desarrollo de aspectos fundamentales de su forma de ser y de relacionarse con los demás.
- Alrededor de los 6 meses es normal que los niños protesten si los padres se van, no es que estén “enmadrados” o “empadrados”, sino que es importante explicarles, sin engaño, cuándo se volverá y con quién se quedan durante la ausencia.

### *Juego y tiempo compartido en los primeros años*

El juego es el medio privilegiado que tiene el niño para acceder al mundo real y para expresar y comunicar su propia realidad. 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 permita la socialización temprana de los niños. Mediante el juego, el niño realiza ejercicios que sirven para desarrollar capacidades físicas, cognitivas, sensoriales, lingüísticas y creativas, siendo además el instrumento que facilita la comunicación afectiva no verbal y, por lo tanto, que fortalece las relaciones parento-filiales tempranas.

Como podemos imaginar, el tiempo que se comparte con los hijos 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 este período evolutivo estará muy vinculado al juego que se puede ir intercalando con

el tiempo dedicado a los cuidados más básicos. Consideramos muy importante por tanto, aprovechar el tiempo para jugar, teniendo presente que la cuestión principal no es tanto el juego como la relación que se crea en torno a él.

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 entre padres e hijos pequeños, ayudan a los padres a desarrollar una manera de relacionarse con el niño que nutre afectivamente la relación y fomenta su desarrollo, a la vez que facilitan la sensación de placer y satisfacción para el adulto.

- Es importante que los adultos se sitúen a la misma altura o mismo nivel que el niño. Por ejemplo, cuando interactuamos con bebés sentados en su silla de paseo podemos hacerlo también nosotros desde otra silla, pero si el niño está en el suelo, sobre una alfombra o en una hamaquita, deberemos bajar hasta que nuestras miradas se encuentren.
- Un requisito importante en los cuidadores es ser sensibles a los ritmos del niño. Los bebés nacen con una serie de capacidades innatas que les dirigen a la interacción con los adultos; 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 ser demasiado intrusivos en la acción, reflejándose en ambos casos falta de sensibilidad y sincronía.
- Esperar a que el niño tome la iniciativa y elija con qué y a qué quiere jugar, siguiéndole el adulto en dicha actividad. Es importante no presionar a un niño a jugar a esto o a aquello, hay que permitirle jugar a su manera ya que sólo continuará jugando mientras se divierte.
- Un paso previo al juego es una organización adecuada por parte de los adultos 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.
- Como adultos, una forma importante de participar en el juego del niño es comentar y describir lo que se va haciendo. Nuestra labor sería hacer de repor-

tero. Es necesario utilizar un lenguaje descriptivo de objetos, formas, colores, acciones, sentimientos, etc., minimizando las preguntas y evitando críticas. Se describe directamente la actividad, demostrando por nuestra parte interés en lo que hace el niño y fomentando así su sensación de control.

- Otra forma fundamental de interactuar en el juego, es la participación de una manera más activa, colaborando con el niño. La principal tarea del adulto sería construir el andamio. Cuando el niño necesita ayuda para continuar el juego, el adulto ayuda tan sólo lo necesario para que continúe la actividad sin problemas, como, por ejemplo, sujetar un juguete en la justa medida.
- Los padres tienen la importante labor de poner límites, y también el momento del juego presta buenas oportunidades para ello. Si el niño, en un momento dado, empieza a comportarse de manera agresiva, rompiendo objetos, pegando, escupiendo, o rompiendo algunas de las normas establecidas, el adulto debe parar esta acción de manera adecuada e inmediata. Calmadamente, se anuncia que si no deja de hacer tal cosa el juego habrá terminado. Nunca hay que permitir el juego destructivo.
- Asimismo, en los momentos adecuados se debe alabar y reforzar el comportamiento del niño; 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; en este caso se alabará explícitamente el logro o comportamiento particular del niño.

Aconsejamos tener presente y utilizar estas pautas básicas en cualquiera de las propuestas prácticas que se proponen a continuación. Para finalizar, queremos destacar una idea también sencilla: no es tan importante a qué se juega y cómo se juega como que realmente se juegue y se dedique tiempo a ello. Así que, no es tanto jugar bien o no, como simplemente jugar siendo conscientes de que estamos creando relación y ayudando a los niños a acceder a un mundo complejo.

### RECUERDA QUE...

- El juego de los niños pequeños es el medio que tienen para expresar su mundo interno y para relacionarse con el mundo físico y con las personas que están comenzando a conocer.
- Jugando, los niños 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” del niño para entender sus necesidades y ofrecerle situaciones y estímulos que las cubran.





*Actividades*

### Introducción

En este momento, el juego es el instrumento que tienen los niños para acceder al mundo que les rodea, juegan con la realidad a través de los sentidos para poder hacerse con ella mentalmente, aprehenderla y construirse una representación mental del mundo físico. En otras palabras, los niños aprenden jugando y sobre su 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 del niño pequeño, 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, el niño aprende a conocer el mundo a través de los sentidos. Son muy importantes las sensaciones que éste percibe 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. Ayudémosle por tanto a construir ese puente entre sí mismo y el mundo físico que lo rodea.

### ¿Qué podemos conseguir?

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

### Materiales y recursos

En primer lugar utilizaremos como recurso, la propia intuición de las diferentes adquisiciones que hace el bebé (por ejemplo, mantiene el cuello erguido, sigue un objeto con la mirada,...). Por ello, en lugar de recomendar una edad concreta para realizar un tipo de juego, recomendamos poner atención a lo que

el bebé va consiguiendo hacer, para desde, esta observación, poder desarrollar la actividad correspondiente.

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

### *Mirar y reconocer objetos:*

Adquisición previa: ninguna.

Material: 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 juguetes móviles, las luces que se mueven u objetos que los padres muevan. Beneficio: mejora su capacidad visual ejercitando los músculos oculares.

### *Coger objetos:*

Adquisición previa: el bebé sabe apretar el dedo de un adulto.

Material: 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, del mismo modo es importante que los objetos sean 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.

Material: objetos de plástico o caucho que no tengan formas con las que pueda 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 vosotros mismos).

Material: 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.

Material: 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 que los adultos recogen y le vuelve a dar. 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.

Material: proporcionarle objetos que sean susceptibles de amontonarse formando torretas. Le resultará placentero tanto construirlas como demolerlas. Conforme el niño 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.

Material: 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.

Material: proporcionarle objetos que le ayuden a incorporarse y a 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 niño domina la coordinación ojo-mano y es capaz de desplazarse de forma autónoma (caminando o a gatas).

Material: inicialmente, esconder objetos ante su vista bajo otro objeto, tela o cojín y animarle a que lo busque. También, podemos esconder 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 niño 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 ya domina la motricidad gruesa y ha adquirido el lenguaje (dispone de un repertorio de vocabulario y expresión lingüística tempranos).

Material: 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?*

- Elegir un lugar cómodo (por ejemplo una alfombra, una cama, etc.) y tranquilo (carente de ruidos y distracciones) para jugar con el hijo/a.
- Observar qué es lo que está haciendo espontáneamente.
- A partir de esa observación elegir la actividad que se considere más adecuada.
- Ayudar al bebé 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 del bebé.

### *¿Qué otras posibilidades tenemos?*

Esta propuesta es válida para realizarse en multitud de contextos y ocasiones. No se debe perder la oportunidad para ponerla en práctica en el momento de la alimentación, el baño, el cambio de pañal o el paseo. 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 padres ya que en este momento los hijos tienen plena disponibilidad y motivación para jugar con todo lo que está a su alcance y todo lo que los adultos les puedan alcanzar. Se trata de juegos muy sencillos por lo que se puede aprovechar cada momento que se comparte con el bebé para ser conscientes de la estimulación que está recibiendo con el fin de optimizarla.

### *Introducción*

El contacto humano es un aspecto importante del cuidado del recién nacido, resulta sumamente placentero tanto para el bebé como para el adulto 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 para 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 de relaciones de confianza entre ellos y sus cuidadores. Finalmente, supone también 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 padres un beneficio evidente que repercute de forma positiva, a su vez, en el hijo: la calma del bebé reduce el estrés paterno y favorece que aumente la sensibilidad de los padres a sus señales, lo que es en definitiva la antesala de una vinculación afectiva saludable.

### *¿Qué podemos conseguir?*

- Incrementar y diversificar el contacto físico que se tiene con los hijos pequeños.
- Estimular al bebé y al niño a través del contacto físico.
- Crear un espacio de disfrute compartido a través del juego y la estimulación.
- Sentar las bases para una vinculación afectiva saludable.

### *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 calen-

tita 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 se puede aprovechar para jugar con el bebé o el niño 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 cambio de pañal, 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 niño con diferentes ritmos, imitando animales, contando, etc.

- Ejemplo 1: “Aquí estoy...”, camina lentamente con tus dedos sobre el cuerpo del bebé desde los pies hasta la barriga, mientras dices algo como: “...uno, dos, tres, cuatro, cinco, “aquí viene el cosquilleo!”.
- Ejemplo 2: “El jardín de la hormiga...”, con la palma del bebé abierta, con cuidado, traza círculos alrededor del borde mientras dices: “...la hormiguita da vueltas y vueltas al jardín, luego va por este caminito...”, camina con tus dedos hacia arriba del brazo, mientras dices: “... un paso, dos pasos,...” y cuando llegues a la axila hazle cosquillas.

Aspectos a tener en cuenta:

- 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 a continuación y esto le ayudará a disfrutar aún más.
- Las caricias a bebés permiten “hablar” directamente con ellos, utilizando el lenguaje no verbal de la ternura que ya pueden entender a la perfección. Igual de importante es continuar haciéndolas conforme crecen.
- 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 los niños, ya que al igual que nos sucede a los adultos 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 del niño. En los seis primeros meses, el contacto a través del masaje suave proporciona al bebé un estado de bienestar y tranquilidad. 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 (como por ejemplo ocurre acariciándoles la frente).

Entre los seis y los doce meses el masaje puede ser más vigoroso, ayudando al niño a prepararse para primero sentarse y más tarde andar. Para el niño con mayor capacidad de movimiento puede ser un eficaz relajante muscular, permitiéndole un momento de descanso. Aunque sea un niño movido suele aceptar conservar la misma posición durante un tiempo determinado.

Aspectos a tener en cuenta:

- Para que el bebé o niño 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 distendido. Si en el momento del masaje se pone a llorar, ha de interpretarse como un “¡no!”, y no se debe insistir.

- En el desarrollo del masaje es importante seguir un orden para que el niño 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.

- 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.

- Finalmente, en el plano emocional, los masajes calman el llanto y favorecen el vínculo con los padres. Los masajes en bebés y niños brindan beneficios físicos pero también nos proporcionan momentos de juego y ternura.

### *Natación*

Los recién nacidos están perfectamente dotados con una variedad de comportamientos innatos que hacen posible su adaptación al medio acuático. 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 el cuidador y el bebé, haciendo que ambos compartan una experiencia original que fortalece la relación afectiva.

Aspectos a tener en cuenta:

- Se recomienda no iniciar la actividad hasta que tenga 3 o 4 meses de vida.

- La natación con bebés poco tiene que ver con el nadar, ya que aprender a

nadar, como la mayoría de personas entienden, sólo se podrá lograr a partir de los 4 ó 5 años. Antes de esta edad los niños son demasiado pequeños para desarrollar autonomía en el agua y adquirir los movimientos de la natación.

- Nunca se debe presionar al niño para que aprenda a flotar. Se trata de que le pierda miedo al agua, en caso de que lo tuviera, y de que sienta esos encuentros como algo lúdico y divertido. Importa más que la experiencia sea grata a que consiga la flotación.

- 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 de baño de 20 minutos.

---

### *¿Cómo lo hacemos?*

En esencia, para estimular el área física y corporal del niño pequeño, lo que necesitamos es tomarlo entre los brazos y establecer contacto de forma cómoda y segura. A este sencillo acto se le pueden sumar otros como mecerlo, 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 los niños es tener en consideración tres elementos:

- Elegir un espacio cómodo y agradable tanto para el adulto como para el niño.
- Adaptar las actividades a la edad del niño, de tal modo que conforme vaya creciendo se hagan más activos los juegos.
- Estar atentos a sus señales 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 disfrutar juntos. Un baño lúdico antes de acostarse puede relajar al bebé o al niño y ayudar a que concilie el sueño. Es importante tomarse el tiempo suficiente para el baño y no hacerlo 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. Cuando los niños sean más mayores las interacciones físicas serán más bidireccionales y podremos pedirles que nos hagan ellos caricias, cosquillas y masajes. Seguramente, no tendremos que pedirselo ya que los niños son muy generosos en lo que a contacto físico se refiere.

---

### *¿Qué dificultades podemos encontrar?*

Una potencial dificultad es que el niño sea muy activo o tenga ya un peso considerable como 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 niño y conseguir así los máximos beneficios de la actividad.

---

### Introducción

Desde las primeras semanas de vida, e incluso desde unos meses antes de nacer, el bebé ya 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 tensión en ciertos músculos).

Esta capacidad innata del bebé de expresar emociones es, desde el primer momento, la clave para atraer e invitar al adulto a interactuar con él, 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 sus cuidadores y, por otro lado, los adultos 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, así como la capacidad de reconocer las emociones propias y ajenas.

### ¿Qué podemos conseguir?

- Utilizar las propias expresiones emocionales para que sirvan al niño como guía para orientarse en el mundo.
- Ayudar a enriquecer el repertorio de expresiones emocionales del niño.
- Estimular al niño para que aprenda a diferenciar emociones y adecuarlas a cada situación.
- 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 capacidad para modificar el tono de la voz. También se podrán utilizar imágenes fotográficas e imágenes de dibujos de animación.

Respecto a la voz, es importante señalar que, de forma habitual y no consciente, cuando nos dirigimos a los bebés los adultos adoptamos un tono más cálido, dulce e incluso vocalizamos de forma exagerada, acompañando este tipo de lenguaje de expresiones faciales también más acentuadas. 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 emocional y afectivo del niño, sin olvidar que el adulto adaptará las propuestas a los diferentes cambios evolutivos que el niño vaya alcanzando.

### *Expresión facial: “poner caras”*

Este sencillo juego consiste en mostrarle al niño diferentes expresiones faciales y pedirle que las imite. Por ejemplo, podemos probar a poner caras de alegría, enfado, sorpresa o hacer como que se llora.

Aspectos a tener en cuenta:

- El bebé de un mes únicamente imita como respuesta automática a un estímulo externo, como por ejemplo cuando comienza a llorar si escucha el llanto de otro bebé.
- Posteriormente, imitará gestos o sonidos familiares que puede ver u oír en sí mismo o en otra persona. Por ejemplo repetirá sonidos como balbuceos y acciones como sacar la lengua.
- A partir del primer año, la imitación será más deliberada, activa y precisa.

Por ejemplo, puede imitar a alguien que está tocando la guitarra.

- Sobre el año y medio o dos años, podrá imitar a alguien que no está presente, gracias a que ya es capaz de crear imágenes-recuerdo que almacena en su memoria. Por ejemplo podrá imitar a alguien que vio ayer tocar la guitarra.

### *Tono de la voz: “poner voces”*

Esta actividad está muy relacionada con la anterior. Consiste en contar historias o cuentos y utilizar diferentes tonos de voz, que relacionaremos con la correspondiente expresión facial y estado emocional. Se puede hacer de forma real (con la propia cara) o simulada (utilizando muñecos). Es 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 asignemos a los mismos.

### *Aspectos a tener en cuenta:*

- Ya desde la vida intrauterina el bebé reconoce la voz de sus padres, especialmente la de la madre. Esto se debe a que el sentido del oído se desarrolla muy pronto; al nacer, se observa que el bebé prefiere la voz materna y los sonidos rítmicos semejantes al latido del corazón.

- También es importante señalar que en cualquier situación cotidiana, a través del tono y expresión verbal utilizados por los padres para expresar sus emociones, el niño está aprendiendo a vincular ambas cosas.

### *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 el tono de la voz (por ejemplo, “estoy contenta, has comido muy bien”). En segundo lugar, podemos hacer descripciones de los sentimientos que consideremos que están experimentado los hijos en determinados momentos (por ejemplo, “estás enfadado porque te molesta el pañal, así que ¡vamos a cambiarlo!”). En tercer y último lugar, la tarea, que será posible gracias a la adquisición del lenguaje, consi-

ría en pedir a los hijos que identifiquen emociones y sentimientos tanto en los demás como en ellos mismos (por ejemplo, preguntarle cómo se siente cuando ha conseguido algo que quería o cómo se siente mamá cuando no recoge sus juguetes).

Aspectos a tener en cuenta:

- Es importante señalar que la expresividad emocional de los padres determinará la expresividad emocional de los hijos. De manera que, si los padres expresan frecuentemente alegría, tristeza o cólera, el niño también lo hará.
- Una buena forma de ofrecer un buen repertorio emocional implica ser congruente y sincero en la relación con los hijos. Por ejemplo, cuando nos enfadamos con el niño porque ha realizado una conducta inapropiada es importante hacérselo saber con nuestro rostro, tono de voz y contenido verbal.
- Otra forma de ayudarles a identificar emociones es transmitirles las nuestras aún cuando éstas no son provocadas por ellos, sino que su origen es otro (trabajo, relaciones familiares, relaciones con la vecindad, etc.). Podemos transmitir la emoción acompañada de una explicación de los motivos que la suscitaron para evitar crear posibles sentimientos de culpabilidad en los niños.
- Por último cabe decir que los padres y las madres tienen siempre excelentes oportunidades para ayudar a los hijos a manejar sus emociones, aspecto que se vuelve especialmente importante cuando éstas son negativas. Para ello, resulta imprescindible que, ante las respuestas emocionales de los hijos, los padres las reconozcan, 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 también se les está ayudando a modificarlas. Nunca resulta adecuado ridiculizar ni minimizar las emociones o castigar por expresarlas.

### *¿Cómo lo hacemos?*

- Estas actividades son una labor fundamentalmente de los padres, quienes de forma consciente e intencionada van a expresar al niño su mundo emocional. Posteriormente el niño logrará una participación más activa y elaborada, adquiriendo así estos juegos un carácter de interacción recíproca.

- Como se trata de una interacción dirigida, hay que permanecer atentos a las señales de fatiga del niño, para entender que ha llegado el momento de cambiar de actividad.

- Para lograr los beneficios de esta actividad es preciso dedicarle tiempo, sabiendo aprovechar cualquier situación natural.

---

### *¿Qué otras posibilidades tenemos?*

Estas actividades se pueden realizar tanto en momentos de juego como en la realización de actividades destinadas al cuidado de los niños (alimentación, vestido o baño), siendo además un complemento perfecto para éstas.

Algunas variantes que podemos utilizar para enriquecer estas actividades son:

- Utilizar imágenes fotográficas de rostros humanos que se pueden conseguir en álbumes familiares o recortes de revistas. Del mismo modo se podrían utilizar dibujos en libros y cuentos infantiles.

- Otra estupenda oportunidad para “jugar” a identificar y poner nombre a las emociones es durante el visionado compartido de dibujos animados. Es una 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 mismos. 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.

- También se puede animar a otros familiares o amigos a que realicen estas actividades, lo 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 otros adultos cuando estamos realizando estos juegos. Si así fuera, seguramente será posible encontrar momentos de mayor intimidad en los que nos sintamos cómodos y podamos disfrutar plenamente de este tiempo compartido con los hijos.

### *Introducción*

La adquisición del lenguaje va a suponer un importante cambio en la manera de relacionarse con los hijos, ampliándose no sólo la forma de comunicarse con ellos, sino también el repertorio de juegos que se pueden realizar conjuntamente. Como ya hemos adelantado, el lenguaje aparece en los niños de forma más completa sobre los 2 años de edad. Todo ello gracias a capacidades que se han ido desarrollando previamente, como por ejemplo los sentidos, la imitación y el progresivo desarrollo cognitivo.

En este aprendizaje resulta imprescindible la participación de los padres 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 dotarlos de significado e intencionalidad.

### *¿Qué podemos conseguir?*

- Potenciar el desarrollo, ampliación y perfeccionamiento del lenguaje infantil.
- Desarrollar en el bebé las habilidades necesarias para alcanzar la capacidad de comunicación oral.
- Estimular al bebé a través del área auditiva y visual.
- 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 presentamos es la propia voz humana, además de un poco de imaginación y creatividad. También será de ayuda disponer de juguetes u objetos sonoros y musicales, así como de cuentos infantiles.

Estos simples recursos se pueden poner en marcha en las propuestas de juego que presentamos a continuación.

### *Desarrollando la audición*

Esta actividad consiste en escuchar música durante el embarazo, así como poner música al bebé tras su nacimiento. Os recomendamos no utilizar un número muy elevado de piezas, pero sí utilizar las que se seleccionen con frecuencia buscando la familiaridad.

Aspectos a tener en cuenta:

- Escuchar música ofrece una buena base para el desarrollo del lenguaje puesto que ambos comparten las mismas características: ritmo, tono, timbre e intensidad, especialmente la música clásica.
- 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 niño convive, constituyendo el primer paso para poderlos reproducir.
- 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.

### *Provocando sonidos*

Esta actividad se puede realizar de dos maneras, una mediante la producción de sonidos con la propia voz (emisiones guturales imitando las que él mismo produce, repetición de fonemas encadenados, onomatopeyas, palabras cortas, imitación de sonidos de objetos, de animales, etc.) y otra utilizando objetos que sean atractivos por su forma, color, tamaño y aspecto, además de que emita o produzca algún tipo de sonido, teniendo así más éxito.

Aspectos a tener en cuenta:

- 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 niños disfrutaban mucho.

### *Primeras palabras*

Para estimular y mejorar la pronunciación se recomienda que cuando se comprenda alguna de las primeras palabras que el niño dice, repitamos ésta varias veces vocalizándola despacio y correctamente y apoyándola con gestos, miradas, etc. Por ejemplo si dice “aba” refiriéndose al agua se aprovechará para pronunciar la palabra correcta y repetidamente en voz alta, al tiempo que se le muestra el biberón del agua, el agua de un vaso, de la bañera, etc.

Aspectos a tener en cuenta:

- El hecho de relacionar tanto los objetos como los gestos a las palabras, por un lado motiva al niño a imitar al adulto 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 el niño emita más palabras podemos proponerle sencillos juegos de vocabulario, por ejemplo, mostrar objetos, nombrarlos si es necesario y pedirle al niño que lo repita.

### *Canciones infantiles*

Cantar canciones a los niños cumple varios objetivos: puede tranquilizarlos o divertirlos además de ser un buen entrenamiento en el reconocimiento de sonidos y melodías, siendo éstos precursores de las palabras que vendrán más tarde.

Aspectos a tener en cuenta:

- A medida que el niño crece y su repertorio de palabras se amplía, éste puede ir también siendo partícipe del canto de las mismas, aunque sólo sea emitiendo algunos sonidos o palabras muy concretas.
- Los padres pueden aprovechar las 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 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.

Aspectos a tener en cuenta:

- A los niños, a medida que crecen, les encantan las historias que tratan sobre las cosas, personas y animales que les son familiares. No hay que desaprovechar 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 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*

El proceso de desarrollo del lenguaje es un proceso activo para el niño. Por ello en esta actividad proponemos que le estimuléis preguntándole cosas simples o pidiéndole que utilice palabras para expresar sus necesidades. Por ejemplo que le cuente a la abuela lo que ha comido, o a un amigo a donde va a ir a continuación.

Aspectos a tener en cuenta:

- Sobre los dos años, el niño comienza 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.

### *Vamos a contar: las cifras*

Para contar, se puede aprovechar tanto momentos cotidianos como lúdicos, en los que podemos realizar sencillos juegos como 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, las pelotas que hay en una sala o los coches aparcados en la calle.

Aspectos a tener en cuenta:

- El aprendizaje de cifras necesita de mucha repetición.
- Los niños 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.

---

### *¿Cómo lo hacemos?*

En todas estas propuestas va a ser importante:

- Ponerse a la altura de sus ojos, evitando en lo posible dirigirse a ellos “desde lo alto”.
- Hablar al niño de forma que él pueda comprender, es decir, se recomienda el esfuerzo de que los padres adapten su discurso a la capacidad de comprensión del niño.

---

### *¿Qué otras posibilidades tenemos?*

En relación a los objetos sonoros, en casa se pueden elaborar sencillos jugue-

tes 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 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 diaria.

---

### *¿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. En estos casos no hay que alarmarse, ya que hoy en día disponemos de múltiples recursos al alcance de la mano que nos pueden ayudar a suplir esta falta de memoria: tanto en internet, como en librerías y tiendas especializadas en infancia, se pueden encontrar buenos discos, cuentos y libros, además de muchas ideas para disfrutar con vuestros hijos, despertando además la imaginación y creatividad.

### *Introducción*

Durante el primer año de vida las relaciones sociales que mantiene el niño son básicamente con sus padres y cuidadores principales. Son precisamente estas interacciones las que proporcionarán las bases del aprendizaje y maduración de un gran número de claves para la socialización. Lo que el niño experimente durante el juego compartido, por ejemplo, en relación con el respeto de turnos, servirá de mucha ayuda cuando posteriormente encuentre espacios para jugar y relacionarse con otros niños o adultos.

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). Poco a poco el niño, al controlar más su motricidad y desarrollarse su pensamiento, comienza a jugar de forma constructiva (usar objetos para hacer algo, una torre con cubos o un dibujo). Posteriormente, iniciará juegos de simulación e imaginación en los que probará roles (con un paño de cocina se hará una capa de superhéroe o hablará por su muñeca), se enfrentará a emociones incómodas, etc. Primero, lo hará en solitario pero a medida que vaya involucrando a otros pondrá 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?*

- Ampliar las ideas de cómo proponer a los hijos, a través del juego, situaciones similares a las de la vida real.
- Ofrecer a los niños la oportunidad de jugar en una amplia variedad de situaciones sociales, explorando nuevos roles y convenciones sociales.
- Ayudar a los niños en el proceso de interiorización de normas sociales.

- Estimular en los niños la práctica de habilidades lingüísticas e interpersonales.
- 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 a medida que van creciendo se sientan atraídos por juguetes que simulan los que utilizamos los adultos; 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 dejar a los niños con nuestra supervisión, con los que ellos además de simular que son tal o cual cosa, desarrollarán mucho su imaginación. Estos materiales servirán para desarrollar los siguientes juegos:

### *Juegos mímicos sencillos: “como si fuera...”*

Se trata de representar personajes, animales y oficios. Los padres pueden ayudar proponiéndole objetos con los cuales el niño puede mejorar sus imitaciones, 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, secador, envases de plástico, etc.

### *Interpretaciones de fenómenos físicos y de los estados de ánimo*

Supone invitar al niño 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, de sorpresa, de susto, etc. Como padres se puede estimular a los hijos por medio de pequeñas narraciones previas que los pongan en situaciones reales. Por ejemplo, podemos decirles que se imaginen que estamos en un bosque y vemos que las ramitas de los árboles y todas las flores se mueven de un lado a otro porque hace mucho viento ¡vamos a movernos como las ramas!

### *Dando vida a las imágenes*

La actividad consiste en que los niños imiten la acción que está realizando un personaje que puede aparecer en cuadros, carteles o fotografías. Se les puede estimular por medio de preguntas como por ejemplo: “¿Qué crees que está diciendo?, ¿qué hace?, ¿qué pasa?” etc.

### *Marionetas*

Con las marionetas el niño podrá representar diferentes historias con sus personajes, pudiéndose éstos enfadar, expresar alegría, llorar, hacerse daño con un objeto, querer el mismo juguete, etc. A través de la vivencia de estas situaciones se fomenta la capacidad de ponerse en el lugar de los otros, se impulsa el desarrollo del lenguaje y la creatividad.

### *Disfraces*

A partir de la magia de los disfraces, el niño vive de manera intensa y simbólica su asimilación de la imagen de los adultos, al tiempo que descubre sus múltiples posibilidades y comienza a interactuar con la sociedad en la cual va a convivir. Con tres años, los niños ya podrán comenzar a hacer sus pinitos en el mundo del teatro. A esta edad, una vez que el niño se ha disfrazado con su traje favorito, podemos inventar una bonita historia juntos y tratar de representarla en el salón de casa.

---

### *¿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 excusa para compartir un 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 por lo menos un par de horas.

---

### *¿Qué otras posibilidades tenemos?*

- Las relaciones con los hermanos juegan también un papel muy importante en la socialización, diferente al papel de los padres, pero igualmente beneficioso para el desarrollo de los niños, por lo que es interesante que aprovechemos cualquier ocasión para fomentar entre ellos los juegos conjuntos. Por ejemplo, manejar adecuadamente los conflictos entre hermanos 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.

- Puede ser muy recomendable también aprovechar la visita de otros familiares, amigos y niños 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 padres quienes, en primer lugar sirven de modelo a los niños y, en segundo lugar, les guían mediante preguntas en la exploración de los roles 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 en el niño. Una de las claves imprescindibles para que éste pueda mostrar su creatividad es que se le permita la experimentación. Cuantas más experiencias, ricas y variadas, tengan los hijos, mayor será su capacidad creativa. El juego es uno de los vehículos fundamentales, junto a la literatura y las manualidades, a partir del cual los niños 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 se adentra en la infancia. De hecho, será él mismo quien, a través de sus nuevas destrezas, irá indicando para qué juegos está ya preparado y para cuáles necesita todavía aprender habilidades básicas de forma previa.

### ¿Qué podemos conseguir?

- Ideas para potenciar a través del juego la capacidad creativa del niño.
- Estimular el desarrollo de la creatividad e imaginación en los niños.
- Crear un espacio de disfrute compartido a través del juego y la creatividad.

### Materiales y recursos

El niño puede crear sin otro material que su imaginación. En muchas ocasiones jugará libre y espontáneamente; sin embargo, para realizar otras actividades será necesario ofrecerle materiales que complementen su actividad como hojas, cajas, pinturas o un balón. Cualquiera de estos objetos cotidianos podrán tener otro significado al habitual; así por ejemplo, un hoja de un árbol puede convertirse en un avión o en una manta para un muñeco.

Algunos niños experimentan su creatividad asociando palabras, formas o colores, mientras que otros lo hacen a través de sus propios movimientos corporales. El niño que experimenta y conoce el mundo a través del sonido puede disfrutar escuchando música y querer crear sus propias canciones. Si prefiere utilizar sus manos para descubrir los objetos, la arcilla y la pintura con dedos puede que sean sus actividades favoritas. Y si le encanta moverse, puede ser que elija expresarse bailando, corriendo y trepando.

A continuación, presentamos algunas formas sencillas de reforzar y estimular la creatividad del niño pequeño:

### *Un paseo imaginativo*

Aprovechar los paseos por la ciudad, el pueblo, el campo o la playa para ir contándole todo lo que se va viendo. En estos momentos al aire libre también es muy divertido intentar distinguir formas en las nubes, imaginar que se es gigante dando fuertes y grandes pasos al andar, simular que viene un huracán y no se puede avanzar, que el cielo, los árboles o el suelo cambian de color, que no se puede pisar las baldosas negras, etc.

### *¿Qué ves?*

Proponer juegos de vocabulario simples, por ejemplo nombrar todo lo que es rojo, lo que puede volar, lo que empieza por tal letra o rima con tal palabra.

### *Historias incompletas*

Ayudar a los niños a inventar o completar sus propias historias, haciéndoles partícipes de la misma con pequeñas decisiones. No será necesario un argumento sólido, sino que a partir de un comienzo abierto y atractivo se le puede animar a que lo complemente o continúe.

Un ejemplo sería: “¿Te apetece que inventemos un cuento? Comienzo yo y me vas ayudando. Un día, por la mañana temprano, íbamos a ... y nos encontramos con ... Al cruzarnos nos preguntó cómo se llamaba la ciudad en la que estábamos porque acababa de aterrizar y le contamos que estaba en...”

### *Dibujar lo que no se ve*

Pedir al niño que dibuje puede resultar interesante en dos sentidos: se puede pedir que se dibuje lo que uno prefiera y posteriormente nos explique qué ha hecho, o se puede hacer una petición concreta como por ejemplo que se invente un animal que no vive en este planeta y explique qué come, cómo duerme, etc.

Se puede destinar en su cuarto un pequeño rincón de arte o pintura donde estén diferentes materiales a su disposición.

### *Moldea a tu aire*

Ofrecer diferentes materiales fácilmente moldeables, como arcilla o 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 tendremos en cuenta en el desarrollo de estas actividades:

- Un niño logra expresarse libremente si tiene en su entorno las condiciones adecuadas que lo permitan, un ambiente seguro y tranquilo y personas que estimulen y valoren lo que realiza.
- Los padres pueden proponer opciones y juegos, cuántos más y más variados mejor, pero respetando sus preferencias.
- En el desarrollo de los juegos todo vale, por lo que no hay una opción única: permite su espontaneidad, no corrija y disfruta.
- La creación libre ayuda al niño a afianzar su personalidad y le lleva a valorarse creciendo como un ser único.

### *¿Qué otras posibilidades tenemos?*

En este caso más que en ningún otro, todo son posibilidades. Cuanto mayor sea el número de experiencias que se ofrezcan al niño, con materiales y situaciones diferentes, mayores serán las posibilidades de desarrollar la creatividad y despertar la sensibilidad para comunicarse y expresar su propio mundo a los demás.

### *¿Qué dificultades podemos encontrar?*

Las mayores dificultades en esta área las podemos encontrar en los mismos adultos. Para que un juego ayude a desarrollar la creatividad, debe ser abierto y capaz de admitir cualquier posibilidad. Muchas veces los adultos, influenciados por las convenciones sociales, podemos bloquear las posibilidades que crea la mente de los niños.

Es importante recordar que como padres son necesarios momentos de respiro de la actividad educativa. Por ejemplo, jugando a cocinitas, un niño puede proponer comer sopa con un tenedor, y puede ser interesante dejar que resuelva o no la paradoja por sí mismo. El juego está muchas veces destinado al disfrute como único fin y este juego libre y espontáneo es beneficioso en sí mismo.

## ***Bloque II: Infancia***

*Los niños juegan hasta que los llaman o hasta que se cansan, juegan hasta que se pone el sol.*

(Ernst Jünger. Escritor y filósofo)

### ***Introducción***



El momento evolutivo que presentamos en el bloque anterior se caracterizaba por abarcar pocos años de vida, aunque con la experimentación de un crecimiento enorme y rápido, así como con cambios muy visibles. A continuación, nos centramos en las propuestas de ocio en familia para el siguiente periodo evolutivo, al que denominamos infancia y en el que se puede establecer la diferenciación entre primera infancia (4-6 años) e infancia tardía (7-11 años). Si bien ambas etapas de la infancia suponen una continuidad en el crecimiento de los niños, éste se desarrolla a un ritmo más lento con respecto a los tres primeros años de vida.

En primer lugar, presentamos los principales progresos que se esperan para esta etapa en relación con el desarrollo físico y la coordinación muscular, los enormes avances en habilidades necesarias para pensar, hablar y recordar, además de la maduración en el ámbito afectivo y emocional y la consolidación del mundo social. En segundo lugar, y a diferencia del primer bloque en el que nuestro énfasis recayó en destacar la importancia del establecimiento de un vínculo afectivo saludable, presentamos la tarea que como padres prima realizar en este momento: la socialización. Por último, exponemos 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 los niños progresan rápidamente en el logro de las habilidades motoras gruesas, como por ejemplo correr a la pata coja, saltar e ir en bici, y las 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, los niños aumentan de estatura, peso y fuerza, y adquieren las habilidades motoras necesarias para participar en juegos y deportes organizados. La práctica de ejercicio físico vigoroso es de vital importancia para su salud física y mental. También se observa en ellos una mejora importante en la precisión de sus movimientos.

En relación con su desarrollo cognitivo, lo característico en la niñez temprana es la expansión del pensamiento simbólico, o la habilidad de representación mental, que ya comenzó a emerger en la etapa anterior. Por ejemplo, se sabe si un niño usa símbolos si pregunta a su padre por los elefantes del circo que vieron varios meses atrás, si comprende identidades cuando sabe que su maestro está disfrazado de pirata pero sigue siendo su maestro debajo del traje, si ha desarrollado su

capacidad para clasificar las piñas que encontró en un paseo por el bosque colocándolas al colocarlas en dos pilas según su tamaño más grande o pequeño, y si comprende la relación causa-efecto cuando al ver una pelota rodar busca a la persona que la lanzó.

No será hasta los siete años cuando los niños estarán listos para realizar operaciones mentales que requieran un pensamiento lógico. Alcanzar esa habilidad 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, de la observación de miembros particulares de una clase de objetos o animales, llegan a conclusiones generales de la clase como un todo), 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 los niños muestran avances significativos en la atención, rapidez y eficiencia con que guardan la información en su memoria, formando recuerdos a largo plazo, no recuerdan tan bien como los niños más mayores. En el primer caso, los niños se centran en los detalles exactos de lo que ha ocurrido, los cuales se olvidan con facilidad, mientras que los niños en la niñez tardía se concentran más en lo fundamental de lo que ha ocurrido. Los primeros, por su menor conocimiento del mundo en general, pueden no advertir aspectos importantes como cuándo, cómo y dónde ocurrió, que sí hacen los más mayores. Estos últimos, que entienden más acerca de cómo trabaja la memoria, desarrollan el 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. Es además muy común que los niños hablen consigo mismos, al menos hasta los 10 años. Por otro lado se comienza a tener una mayor capacidad para entender e interpretar la comuni-

cación oral y escrita y para hacerse entender, iniciándose así el aprendizaje de la lecto-escritura.

Entre los 4 y los 6 años los niños también comienzan a comprender sus propias emociones, lo que les ayuda a dirigir su conducta en situaciones sociales y a hablar sobre sus sentimientos. Es posible que sobre los 3 años, el niño ya sepa que si consigue lo que desea se sentirá feliz, y que si no lo consigue estará triste, pero no será hasta después de unos años que comprenderá plenamente las emociones de vergüenza u orgullo, superando además las dificultades para conciliar emociones contradictorias, como sentirse feliz por haber recibido una bicicleta, pero al tiempo desilusionado por no ser del color que él quería. A partir de los 7 años, además de controlar mejor sus emociones negativas, se incrementa su capacidad para ponerse en el lugar del otro, así como su respuesta empática a las emociones de los otros.

La entrada de los niños en el colegio hace que los compañeros de clase, profesores y también los amigos de juegos o vecinos vayan adquiriendo una importancia creciente en su mundo social, aunque sin duda siguen siendo los padres las personas más influyentes en su desarrollo, los principales proveedores de afecto, atención y cuidados. En este sentido, 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. También los padres transmiten información sobre relaciones sociales y de género, por lo que en definitiva, la familia proporciona una preparación intensiva para el papel que los hijos desarrollarán en la sociedad; es por ello que a continuación nos detendremos con mayor detalle en los aspectos más importantes de la socialización que llevan a cabo los padres.

### RECUERDA QUE...

- Los niños entre 4 y 11 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.
- En este momento, los niños comienzan a forjar relaciones de amistad y dejan de ser únicamente compañeros de juegos.

### *La tarea principal: socializar*

Antes de continuar, es importante señalar que tanto los valores concretos transmitidos por los padres, como la forma en que éstos se transmiten, presentan una gran variabilidad de unas familias a otras y de unos contextos culturales a otros. No son universales, sino que se encuentran íntimamente vinculados con el contexto cultural en el que se integra la familia. Si se profundiza un poco en los procesos de socialización familiar es crucial establecer una distinción entre los objetivos de la socialización, las prácticas utilizadas por los padres para ayudar a sus hijos a alcanzar esos objetivos y el estilo parental utilizado para la transmisión de los mismos. Los objetivos de la socialización incluyen, tal y como hemos comentado, la adquisición de habilidades, conductas y valores específicos en el hijo, así como el desarrollo de otras cualidades más globales (independencia, pensamiento crítico, etc.).

Las prácticas utilizadas por los padres o prácticas parentales, hacen referencia a las estrategias concretas elegidas por los padres para la transmisión de estos conocimientos y pautas de comportamiento, es decir, para enseñar a los hijos qué comportamientos son aceptables y cuáles no lo son. Existe un amplio consenso entre padres y especialistas en señalar que el refuerzo positivo del buen comportamiento y las técnicas inductivas son los métodos más efectivos para que los niños acepten las normas de los padres. Por un lado, el refuerzo positivo trata de aumentar una conducta deseable mediante un premio material o un reconocimiento positivo del niño. Por otro lado, las técnicas inductivas se refieren a establecer límites, demostrar las consecuencias de una acción determinada, dar explicaciones y establecer un diálogo razonado con el hijo. El castigo, entendido como la retirada de algo deseado por el niño, 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 padres utilizan para transmitir los objetivos de socialización, que es a lo que denominamos estilo parental. Los estilos paren-

tales se definen como el conjunto de actitudes hacia el hijo que, consideradas conjuntamente, crean un “clima emocional” en el que se expresan las conductas de los padres. Incluye dos dimensiones que van a definir el estilo parental y que son la dimensión de apoyo y la de control. Más específicamente, la dimensión de apoyo hace referencia a aquellas conductas de los padres cuyo objeto es que los hijos se sientan aceptados y comprendidos, y se refleja 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 padres hacia los hijos con la intención de dirigir su comportamiento y se expresa 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 ha descrito la siguiente tipología de los estilos parentales:

- **Estilo autorizativo o democrático:** caracterizado por un alto grado de apoyo y de control, estos padres mantienen un talante de respuesta a las demandas de sus hijos pero, al mismo tiempo, esperan que sus hijos respondan a sus exigencias; así, por un lado, los padres muestran apoyo, respeto y estimulan la autonomía y la comunicación familiar y, por otro, establecen normas y límites claros. Son padres que quieren orientar a sus hijos y para ello hacen uso de ciertas restricciones, pero también respetan las decisiones, intereses y opiniones de estos. Son cariñosos, receptivos, explican las razones de su postura, pero también exigen un buen comportamiento y mantienen las normas con firmeza.
- **Estilo permisivo:** caracterizado por un alto grado de apoyo y un bajo grado de control, estos padres son razonablemente responsivos a las demandas de sus hijos, pero evitan regular la conducta de estos, permitiendo que sean los propios hijos quienes supervisen sus conductas y elecciones en la medida de lo posible. Estos padres 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, padres muy sensibles y cariñosos.
- **Estilo autoritario:** caracterizado por un alto grado de control y un bajo grado de apoyo, la conducta de estos padres se caracteriza por la utilización del poder y control unilateral y el establecimiento de normas rígidas. Enfatizan la obediencia a las reglas y el respeto a la autoridad, y no permiten a sus hijos hacer demandas ni participar en la toma de decisiones familiares. Proporcionan poco afecto y apoyo y es más probable que utilicen el castigo físico.

- Estilo negligente o indiferente: caracterizado por unos bajos niveles de control y de apoyo, los padres 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; proporcionan poco apoyo y afecto y establecen escasos límites de conducta a sus hijos.

Tanto el autoritarismo extremo como la permisividad extrema producen efectos no deseables en el desarrollo y bienestar de los hijos. El estilo autorizativo se encuentra más relacionado que el resto de estilos con el ajuste psicológico y conductual de los hijos, la competencia y madurez psicosocial, la elevada autoestima, el éxito académico, la capacidad empática, el altruismo y el bienestar emocional. El éxito de la disciplina utilizada por los padres también puede depender del grado de entendimiento y aceptación del mensaje por parte de los hijos, tanto a nivel cognitivo como emocional. Es más probable que un hijo acepte el mensaje de sus padres si éstos son cálidos y sensibles, justos, claros y consistentes, y si despiertan en él la empatía.

Por último señalar que el grado de armonía y estabilidad que caracteriza las interacciones familiares es otro factor con un impacto fundamental en el desarrollo de los hijos. La situación óptima es aquella en la que los padres practican y fomentan la comunicación abierta y empática entre ellos y con sus hijos, saben manejar los conflictos familiares que, además, no son ni frecuentes ni intensos, muestran calidez afectiva y apoyo a sus hijos, y comparten un proyecto común para la educación y crianza de éstos.

### **RECUERDA QUE...**

- La forma de interactuar con los hijos es un ejemplo o modelo que les servirá para relacionarse con el resto de personas. Es importante el ambiente y clima emocional que se cree en casa.
- A través de valores y normas, los adultos estamos continuamente enseñando una manera de afrontar la vida que los niños absorben cada día, no hay que dejar pasar por alto esta oportunidad de educarles.
- Los hijos 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 los hijos. En la etapa infantil encontramos dos opciones fundamentales de ocio en familia: por un lado, el ocio infantil que supervisan los padres y, por otro lado, el ocio donde padres e hijos se vinculan en una misma actividad. Creemos que en esta etapa ya no es necesario estar todo el tiempo con el niño porque disminuye la intensidad de los cuidados básicos, sin embargo sí que es importante la implicación y el acompañamiento de los hijos (es decir, transmitir la idea de “estoy contigo”).

En esta etapa, es fácil que muchos padres perciban 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 los adultos. Sin embargo, creemos que es una idea errónea y que es necesario cambiarla por una idea de tiempo libre compartido en el que la satisfacción se obtiene en mayor medida por el disfrute de los hijos que por el personal. También, si buscamos actividades en las que sea posible coordinar las actividades de ocio de ambos (por ejemplo, salir al campo o hacer manualidades), y en las que los padres se puedan implicar en mayor medida, la sensación de disfrute y descanso de la rutina puede incrementarse para todos.

En general, las actividades de ocio para realizar en familia hasta los doce años, también dan prioridad al área lúdica puesto que el juego continúa siendo la acción más relevante para los niños. En efecto, en esta etapa el juego sigue siendo el instrumento privilegiado para comunicarse, verbal y afectivamente, con los hijos 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 pequeño. Sin embargo, en esta etapa es más evidente que el juego es 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. Los juegos, al proporcionar un modelo de la realidad, fomentan el aprendizaje de una serie de

habilidades necesarias para afrontar las múltiples demandas de la vida real (como por ejemplo el establecimiento de reglas y turnos que regulan las interacciones) y permiten a los niños ensayar estas habilidades en situaciones controladas y sin riesgos importantes. Cada tipo de juego estimulará el desarrollo de una facultad distinta 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 respuestas ante situaciones que no son reales ni definitivas.

Por tanto, las propuestas de este bloque girarán en torno a buscar el juego en todas partes, con la idea de fondo para los padres de que la práctica del juego perdura 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 los juegos eran fundamentalmente de estimulación, en esta etapa se incrementan las posibilidades de jugar con los niños disfrutando igualmente, aunque desde una perspectiva diferente.

El juego es uno de los medios privilegiados que tenemos los humanos para ejercer nuestra libertad porque implica vivir intensamente el presente. De este modo salimos de nuestra habitual manera de pensar, más atrapada en el pasado y en el futuro más o menos inmediato. El jugar tiene que ver con el aquí y ahora y nos envuelve en una atmósfera que nos permite disfrutar exactamente el momento presente. Por esto, 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.

Como adultos es posible que hayamos perdido algunas habilidades para jugar puesto que nuestra sociedad ha asimilado la imagen de un adulto jugando a alguien poco serio. Sin embargo jugar es algo muy serio 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, en las rendijas que el juego abre a la rutina, encontramos un aire más ligero, un respiro de la preocupación y la competencia que exige la vida cotidiana, y sacamos la fuerza que difícilmente encontraremos en otras experiencias del ser humano. El juego en adultos es un elemento que predice la salud y el bienestar de las personas y esta etapa en la vida de los hijos será una oportunidad de oro para superar las reticencias a jugar y disfrutar como niños-adultos.

Pero también es importante señalar la importancia del juego en solitario de los hijos y respetarlo, evitando planificar todo su tiempo de ocio. Sin embargo, los cambios sociales de los últimos años hacia un estilo de vida más individualista han disminuido o anulado las posibilidades de encontrar en los pueblos y ciudades una protección y supervisión de los niños de tipo comunitario (vecinos, familia extensa, comerciantes, etc.) y éstos tienen muchas dificultades para jugar solos en la calle.

Esta situación ha sobrecargado a los padres y madres que deben tutelar en mayor medida las actividades individuales de los hijos hasta edades avanzadas. En consecuencia, ha aumentado la dependencia de la familia de instituciones, como escuelas y ludotecas, 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 presentan propuestas para desarrollar en familia, es interesante comentar algunas ideas con respecto a las actividades que los niños desarrollan en fuera del ámbito familiar (actividades deportivas, artísticas, extraescolares, etc.). Estas son generalmente actividades propias de los hijos, pero también pueden considerarse momentos de ocio compartido porque ir al partido o al concierto de un hijo es construir tiempo juntos.

Es importante revalorizar las posibilidades que ofrecen las actividades extraescolares como un espacio donde compartir ocio en familia. Se trataría de cambiar la visión de un espacio que cubre la escasa disponibilidad de tiempo de los padres a un espacio donde se pueden compartir experiencias y ayudar a los hijos 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 comunitarias organizadoras, puede mejorar la calidad de este tipo de ocio y un mayor ajuste a las necesidades de padres e hijos, 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, arte, etc.). Todas estas culturas de ocio familiar, si son saludables, construyen la relación familiar misma y generan beneficios, pero también es cierto que el hecho de desarrollar actividades en las diferentes áreas maximizará esos beneficios.

### *RECUERDA QUE...*

- El disfrute de las actividades de ocio familiar con niños depende en gran medida de lo que los adultos nos impliquemos en las mismas.
- En esta etapa se trata de buscar el juego en todas partes; jugar es un acto natural y fundamental en los niños pero que enriquece también a los adultos.
- El juego planificado es importante pero también lo es el juego libre y espontáneo ya que se trata de un medio fundamental para el desarrollo de la creatividad y la imaginación.

A young child, likely a toddler, is shown in profile, looking towards the right. The child is wearing a white headscarf with small blue polka dots and a white long-sleeved shirt. Over the shirt, they wear a colorful, patterned vest with floral designs in red, yellow, and green. The child is holding a large green leaf in their hands. The background is a soft-focus outdoor setting with green foliage.

*Actividades*

### *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 los hijos valores, conocimientos y habilidades.

---

### *¿Qué podemos conseguir?*

- Crear un proyecto familiar conjunto, divertido y educativo.
- Fomentar el trabajo en equipo y la toma de responsabilidad.
- Educar en valores respetuosos con el medio ambiente.
- Aumentar los conocimientos acerca del proceso de cultivo, cuidado y recolección en las diferentes estaciones del año.
- 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. Por ejemplo se puede 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 va a permitir 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 se dispone 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 del mismo ir creando y modificando los cultivos. Además, según el mes en que se inicie el proyecto será más conveniente plantar en semilla o en plantero. Será importante contar con los gustos de toda la familia, pero también se tendrá que tener en cuenta el tamaño de las plantas y de sus frutos, y el espacio de que se dispone para hacer la elección.

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

Con el tiempo y el cuidado de éste particular huerto veréis las plantas crecer, echar flor y cómo éstas se convierten en pequeños frutos hasta que hayan crecido lo suficiente para que los podáis 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 se dispone de espacio suficiente, o no atrae 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 se puede complementar esta actividad con otras como:

- compartir con amigos y familiares vuestros logros, bien sea invitándoles a degustar alguno de vuestros productos naturales, o bien regalando alguna flor o planta de vuestro 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:

- se puede 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 los hijos pequeños, convertir un puñado de ingredientes en un sabroso plato para la cena puede ser para ellos 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 amigos. A partir de los 3-4 años los niños suelen tener la psicomotricidad fina 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 de cocina cuando sean más mayores.

Los niños pueden descubrir el placer asociado de la cocina y un niño reacio a comer puede estar posteriormente muy interesado en 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?*

- Convertir la cocina en un espacio compartido de disfrute para todos los miembros de la familia.
- Desarrollar habilidades de psicomotricidad fina y culinarias en los hijos.
- Enseñar conocimientos importantes relacionados con la alimentación.
- 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 del chef 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, camisetitas viejas grandes para los niños).
- Repartir los roles: reservándonos el título de chef, podemos nombrar a los pinches con nombres divertidos (Pietro el chef número 1, Piculina el chef número 2, etc.).
- Repartir tareas: el chef hará todo aquello que implique usar cuchillos o fuego mientras que los 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 hay que olvidar el 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 los niños 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 amigo de la familia a que sea el chef un día y nos enseñe a preparar su especialidad. Es un momento interesante para estrechar lazos afectivos entre los niños y otros adultos 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 del adulto “chef”. Es fácil pensar “preparo la tortilla del picnic más rápido yo solo”, pero hacer el esfuerzo de hacerlo con los hijos en momentos especiales conlleva unos beneficios importantes por los que merece la pena tener un poco de paciencia.

---

### 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 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 amigos 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?

- Compartir un tiempo de ocio en familia fuera de la rutina diaria y al aire libre.
- Estimular el interés y el gusto por el deporte y la actividad física como medio para mantener una vida saludable.
- Incorporar en el ocio de la familia a familiares y amigos o desarrollar nuevas relaciones sociales.
- 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 los niños 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 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. Se puede 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

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 los mayores pueden disfrutar tanto como los pequeños.

**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 las familias de los amigos de los hijos, o a tíos y primos, etc. 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 pequeños.

**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 más 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 los niños: 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 padres!

### *¿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 los niños es espontáneo y como citábamos al comienzo de este bloque “los niños juegan hasta que se pone el sol”. Pero los adultos 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.

Animamos como siempre a acudir a la propia experiencia para encontrar nuevas alternativas. Por ejemplo, podría ser interesante rescatar los juegos infantiles de los padres o los juegos tradicionales de la zona donde estáis viviendo. Así mismo, podemos animar a los hijos 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!

### 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 nuestros hijos 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 padres como por hijos, juntos o por separado, y al que se podrá invitar a amigos y familiares. Con esto, pretendemos crear en la casa un lugar compartido que no pertenecerá exclusivamente ni al “territorio” de los hijos ni al de los adultos.

### ¿Qué podemos conseguir?

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

## ***Materiales y recursos***

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

- Una mesa
- Unas sillas (si son plegables ocuparán menos espacio)
- 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 se pueden 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, se puede 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 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 se puede 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, se pueden 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:** es posible usar ramitas o piñas 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 amigos:** no hay límites para imaginar la cantidad de objetos que se puede 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 amigo que se va de vacaciones o un cuadro abstracto para el tío 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: elegir un lugar de la casa que sea cómodo para todos. Esto depende de la casa y su distribución pero procuraremos que no sea en el cuarto de los niños ni en el de los padres 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”. Se pondrá una mesa, unas sillas alrede-

dor y cerca una pequeña estantería donde almacenar los materiales. En ella se colocarán cajas donde guardar los materiales organizados por temas. Por ejemplo, una opción es 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 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, hay que repartir la responsabilidad de recoger las cosas del rincón tras cada uso y además clasificar los materiales sobrantes para depositarlos en el contenedor adecuado.

---

### *¿Qué otras posibilidades tenemos?*

Como vemos, las ideas son infinitas y sólo 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.

### Introducción

A partir de la infancia media, cuando los niños 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 adultos y niños. 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?

- Crear un espacio de disfrute compartido para todas las edades.
- Conocer más a los hijos y a uno mismo a través del juego (capacidad de concentración, competitividad, paciencia, habilidades especiales, etc.).
- 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 los niños habilidades motoras, matemáticas y lingüísticas, la planificación y el razonamiento. También se han inventado infinidad de juegos para más mayo-

res 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 los participantes, sean niños o adultos: 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 indicamos algunas posibilidades más de las muchas que también se pueden idear:

- Inventar nuevas reglas para un mismo juego e incluso inventar nuevos juegos. Esta opción suele ser más fácil de llevar a cabo con los juegos clásicos, y que son más sencillos. Por ejemplo:
  - Jugar al parchís sin dados: aquí cada participante decide el número que saca y la ficha que mueve, convirtiéndose en un juego de estrategia e ingenio en el que hay que pensar mucho y donde no queda sitio para que actúe el azar. Si estáis preparados para comer muchas fichas y disfrutar de una versión muy dinámica del juego, esta es vuestra opción.
  - Jugar a la oca con rimas: se puede introducir una variante consistente en

que para poder dar el avance conseguido por el dado, habrá que hacer una rima que tenga que ver con el dibujo de la casilla en la que se haya caído. Por ejemplo: a la casilla el pozo le falta un trozo.

- Jugar con las cartas a hacer castillos: colocando las cartas en forma de pirámide se pueden hacer grandes castillos de naipes. ¡A ver si conseguís utilizar toda la baraja!

- Jugar a hacer cadenas con las fichas del dominó: se puede hacer un recorrido sencillo utilizando únicamente las fichas de dominó o más complejo introduciendo otro tipo de fichas, canicas, etc.

- Establecer equipos combinando a personas con diferentes habilidades, por ejemplo, los grandes dibujantes de la familia estarían desaprovechados juntos en el mismo equipo.

- Organizar campeonatos u olimpiadas, bien de uno de los juegos, o bien combinando varios de ellos. Para ello habrá que avisar a la familia extensa, a otras familias conocidas, a los vecinos, etc. Esto puede ayudar a fomentar la cohesión en cada familia y a conocerse mutuamente.

- También se puede preparar un detalle para el equipo que gane el campeonato, por ejemplo se pueden hacer diplomas para la familia que mejor haya jugado, para la más divertida, para que siga intentándolo la que haya perdido, etc.

### *¿Qué dificultades podemos encontrar?*

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

### 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?*

- Compartir un tiempo agradable en el que recordar anécdotas, vacaciones, bromas que hemos vivido juntos.
- Fomentar el desarrollo de la expresión escrita y de la creatividad.
- Aumentar la complicidad, cohesión e identidad familiar.
- 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 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 los niños 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?*

Se puede 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 misma. 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 y supone un legado muy interesante.

Para superar momentos de desmotivación es importante elegir el momento en el que se hace. Si, por ejemplo, somos unos padres 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 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”.

### 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 los hijos, ya que da un sentido de completud 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.

Además, 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 de quién, hermano, tío o primo. En la infancia, aunque los hijos suelen tener claro los diferentes parentescos cercanos, y distinguen entre algunos primos, tíos y abuelos, 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 hasta ahora desconocían.

### *¿Qué podemos conseguir?*

- Conocer los orígenes de la familia y los diferentes relatos de hechos importantes en la historia tanto de la familia de origen como de la extensa.
- Clarificar los parentescos familiares.
- Crear un espacio íntimo y de confianza en el que hablar de sentimientos y relaciones.
- Fomentar el sentimiento de pertenencia e identidad familiar.
- 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 se necesita, 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 de pertenencia a una familia con unas características e identidad propias.

Los hijos, al recabar los diferentes relatos deben abarcar todas las etapas de la vida, desde el nacimiento hasta la muerte, y se hacer un recorrido por diferentes momentos importantes. Se puede hablar de noviazgos, bodas, nacimiento de sobrinos, hijos, de la experiencia de tener hermanos, etc. Permite también contar la historia de cómo se creó la familia en la que han nacido, revivir el momento de su nacimiento o recordar anécdotas de cuando eran más pequeños. Todos estos acontecimientos están cargados de emoción y hacen sentirse 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, suele sorprender a los hijos las fotos de la etapa de noviazgo de los padres y disfrutan también viendo fotos de cuando estos tenían la edad que tienen ellos ahora.

### *¿Cómo lo hacemos?*

- Lo primero que se necesita para hacer el árbol genealógico familiar es hacer memoria con vuestros hijos y recoger datos de la familia hasta la generación que os interese, generalmente hasta los abuelos o bisabuelos 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 mismo y tejer el árbol desde abajo a arriba en sentido ascendente, o empezar por la primera generación de abuelos paternos y maternos y en sentido descendente llegar a la familia nuclear.

- Los árboles genealógicos pueden incluir diferentes informaciones: únicamente la 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 se tendrá que recurrir o no resto de familiares, para preguntarles por su historia familiar y los datos concretos que no conozcáis de memoria. Se puede 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 para hacerles fotos, recoger alguna que ellos 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 os pueda ayudar.

¡Y manos a la obra! Todos juntos podéis 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 se pueden utilizar, debiendo adaptarlas a vuestros intereses:

- hacer de reporteros o detectives familiares y preparar una entrevista,
- convocar una reunión para hacer memoria colectiva,
- visitar a cada grupo familiar,
- 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 vuestros hijos, las habilidades y recursos que se posean serán más factibles unas u otras:

- 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,
- 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 primos, 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. Se pueden 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 vuestras dotes detectivescas y hacer pesquisas por carta o por teléfono, en baúles y trastos viejos que os hablen de los familiares que ya no están con nosotros.

---

## *Bloque III: Adolescencia*

*La juventud prefiere ser estimulada a ser instruida.*  
(Johann Wolfgang von Goethe, escritor y científico)

### *Introducción*



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, comienza una nueva etapa del desarrollo con unas características particulares y totalmente distintivas con respecto a los años previos. Nos encontramos en la adolescencia, de la que nos vamos a ocupar en este tercer bloque. En primer lugar, nos centramos 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 padres-hijos adolescentes, como es la comunicación familiar, y destacaremos la comunicación fluida y empática como el principal garante de unas relaciones sanas que constituirán un importante factor de protección ante las dificultades propias de esta etapa de la vida. Por último, proporcionaremos unos apuntes sobre cómo podemos entender el ocio compartido en familia con hijos adolescentes, con el propósito de potenciar la dimensión lúdica en las relaciones entre padres e hijos en unos años en los que, sólo aparentemente, disminuyen las posibilidades de pasar un tiempo de calidad juntos.

### *Características del período 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, también definimos comúnmente la adolescencia como el proceso a través del cual la persona deja de ser un niño para convertirse en adulto. 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 tiene dos características fundamentales: por un lado, el egocentrismo, especialmente durante los primeros

años de la adolescencia y, por otro, la mayor complejidad intelectual, puesto que la persona alcanza durante estos años un grado de autoconciencia elevado. Al comienzo de la adolescencia el egocentrismo está presente en muchos chicos y chicas que sienten que el mundo gira en torno a ellos y ellas. Se trata de un egocentrismo totalmente distinto al de etapas anteriores en las que el niño tiene mucho más limitada su actividad con el mundo social y se encuentra obligado a centrarse en sí mismo; por el contrario, en la adolescencia el pensamiento egocéntrico se caracteriza porque estos chicos y chicas se consideran singularmente especiales, únicos, 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.

La segunda característica del desarrollo cognitivo es que éste ha dejado de estar puramente ligado a las cosas concretas y se extiende hacia lo abstracto y lo hipotético. El adolescente es capaz de pensar en muchas más posibilidades que el niño ante una situación dada, como por ejemplo si les preguntamos en términos de “qué pasaría si...” Esto implica que es capaz de razonar mediante el pensamiento hipotético-deductivo, es decir, de reflexionar profundamente acerca de un tema considerando distintas opciones para, siguiendo una serie de pasos lógicos, llegar a una conclusión final. El pensamiento adolescente también es más intuitivo y emocional que el del niño, lo que significa que, en muchas ocasiones, se fundamenta en recuerdos, presentimientos y sentimientos que van guiando la razón.

Otras características propias de la etapa adolescente y muy ligadas al ámbito emocional, son el desarrollo del autoconcepto, la autoestima y la identidad. La imagen que la persona tiene de sí misma, es decir, el autoconcepto, es ahora mucho más abstracto y complejo que en la niñez. Aunque en los primeros años de la adolescencia éste se centra fundamentalmente en la valoración que la persona hace de su aspecto físico, más adelante se va configurando a partir de la evaluación que realiza el adolescente de su propio interior psicológico y de su mundo social. De hecho, la autoestima, esto es, la valoración de la imagen de uno mismo como positiva o negativa, está a estas edades, íntimamente ligada al entorno social de la persona y, en particular, a las relaciones afectivas con los padres y la

aceptación social por los iguales. Estos aspectos son decisivos en el nivel de autoestima de chicos y chicas adolescentes.

También la identidad cobra una especial importancia en este período. Es en esta etapa del ciclo vital en la que su desarrollo es mayor. El adolescente se encuentra en 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 del adolescente, como suelen ser padres e iguales, son figuras clave para el desarrollo de este sentimiento de integridad.

El mundo social en la adolescencia también muestra importantes transformaciones y un aumento 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 y, en comparación con el período de la niñez, son una fuente primordial de apoyo tanto emocional como de información y consejo. Así, los adolescentes buscan consuelo en el hombro de sus iguales con quienes se sienten plenamente identificados, se apoyan en su mejor amigo o amiga para compartir confidencias, dudas e inquietudes propias de estas edades y que, normalmente, desestiman comentar a los padres por pudor o miedo a no ser comprendidos.

Por otro lado, las relaciones con los padres también muestran transformaciones, existiendo una ambivalencia que se fundamenta en el sentimiento contradictorio de desear desprenderse del control parental y la evidente dependencia que aún existe de la protección y cuidado de los padres. Esta ambivalencia es origen, en ocasiones, de discusiones familiares que devienen finalmente en conflictos. Si bien es cierto que la mayoría de estos conflictos familiares no son graves ni permanentes, sino que versan sobre asuntos cotidianos como los quehaceres domésticos, el estilo de vestir, o el dinero semanal o mensual de que se dispone, 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 compartido con los amigos o los horarios de vuelta a casa. En el siguiente apartado analizamos con más detalle los conflictos familiares y la comunicación entre padres e hijos adolescentes como la herramienta fundamental para adecuada resolución de los mismos.

### *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 padres.
- El pensamiento del adolescente tiene un nivel de desarrollo y complejidad suficiente como para emprender desafíos intelectuales relevantes.
- El mundo social del adolescente se transforma para dar más importancia a las relaciones con los iguales, aunque los padres siguen siendo piezas imprescindibles en la vida de los hijos.

### *El pilar de la comunicación*

Las transformaciones en el plano social son, como acabamos de comentar, de gran relevancia, y una forma de evaluar estos cambios es, precisamente, analizar con quién se comparte el tiempo libre. Es evidente que la cantidad de tiempo que el adolescente pasa con su familia disminuye considerablemente en esta etapa del ciclo vital, mientras que buena parte de ese tiempo libre se dedica ahora a reuniones, conversaciones y actividades con sus amigos, con quienes el adolescente se identifica y se siente cómodo. Esta separación de la familia no supone necesariamente un distanciamiento entre padres e hijos, sino que se trata más bien de una respuesta a las necesidades de desarrollo personal del adolescente. Paralelamente, observamos que muchos adolescentes necesitan tiempo para sí mismos, para estar a solas, en su cuarto, 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 pequeñas adaptaciones para que las relaciones entre padres e hijos sean cordiales y afectuosas y, en caso de darse discusiones familiares, se resuelvan de modo positivo e incluso se conviertan en potenciales momentos de aprendizaje y crecimiento personal. Así, en este contexto es importante que se lleven a cabo determinados cambios en el funcionamiento familiar, reflexionando sobre las normas y reglas familiares vigentes hasta el momento y utilizadas con los hijos en la infancia. Muchas de las estrategias que han funcionado con los hijos pequeños para controlar determinados comportamientos ya no son adecuadas (por ejemplo, acompañar a un hijo a la puerta del instituto). Así, una diferencia impor-

tante con respecto a la infancia, es que la manera en que supervisamos a los hijos adolescentes debería estar necesariamente mediada por la comunicación y no sólo por el control unilateral, como por ejemplo para renegociar los horarios de salidas.

La comunicación positiva entre padres e hijos implica un trato cercano y afectuoso en el que se enmarcan las conversaciones familiares, con la expresión abierta de opiniones y sentimientos, evitando el reproche y las críticas no constructivas y, por el contrario, fomentando la empatía, es decir, el ponerse en el lugar del otro para intentar comprender mejor las emociones, 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 entre padres e hijos adolescentes, especialmente para poder tratar con éxito ciertas cuestiones propias de esta etapa evolutiva como por ejemplo la mayor demanda de autonomía.

Conforme los hijos crecen, reivindican una mayor independencia y participación en determinadas decisiones, lo que se supone una mayor flexibilidad de la supervisión parental y, por ende, en la disminución gradual de la asimetría en las relaciones con los hijos. También es importante que el acceso del joven a esta mayor autonomía y participación en la toma de decisiones, vaya acompañada de ciertos deberes, es decir, que implique la asunción de determinadas responsabilidades en la familia. Este hecho incluiría el reconocimiento de derechos y deberes en los hijos y, así, la combinación de la satisfacción de demandas del adolescente con la consiguiente asunción de responsabilidades, como asistir a clase, aprobar el curso, etc.

Es cierto que para muchos padres resulta complicado cambiar de lentes para dejar de ver a su hijo como el niño que era hace relativamente poco tiempo. Esto es particularmente difícil cuando admitimos que, en determinadas ocasiones, la adolescencia se puede presentar como un período especialmente vulnerable al estrés por los cambios que acarrea y cuya principal característica es la búsqueda de nuevas sensaciones y experiencias. Estos 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. Aquí el papel de los padres es primordial en la detección de estas situaciones, para poder solucionarlas cuanto antes.

Y es que los padres siguen teniendo un rol primordial que cumplir, puesto que no han dejado de ser agentes fundamentales de socialización y educación de los hijos. Sin embargo, puesto que la supervisión directa de éstos resulta cada vez más complicada, debido al tiempo creciente que el hijo pasa fuera de casa con sus amigos, es necesario que nos planteemos el desarrollo de estrategias que permitan la creación de espacios de encuentro y comunicación entre padres e hijos, un aspecto que tratamos en mayor profundidad a continuación.

### **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 entre padres e hijos adolescentes.
- La creciente demanda de autonomía del adolescente y el aumento en importancia de las relaciones con los amigos, no está reñido con las relaciones familiares de calidad siempre y cuando los padres introduzcan cambios adaptativos en su modo de educar y supervisar.

### ***El ocio en la adolescencia***

En el período adolescente, el ocio se encuentra en muchas ocasiones profundamente enraizado en las modas y el mercado de consumo. Es muy importante, por tanto, que desde la familia se trabaje en el logro de un ocio positivo y diversificado que haga competencia con las opciones de ocio adolescente que transmiten los medios de comunicación y sus mensajes relacionados con el consumismo, tanto de objetos y servicios de ocio como de determinadas sustancias asociadas al ocio. Este aspecto es clave, puesto que, como hemos comentado, los adolescentes se encuentran en un momento de definición de su identidad que les sitúa en una vulnerabilidad especial frente a estos mensajes en los que existe una clara asociación entre el consumo y la felicidad.

En algunos contextos, los espacios de ocio saludable son, para adolescentes y jóvenes, la excepción en lugar de la norma, puesto que la mayoría de lugares y actividades relacionadas con su ocio, suelen estar asociadas con estilos de vida poco

positivos. En este sentido, la sociedad 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, y que, en muchos casos, se asocia con el ocio nocturno y de fin de semana. Este hecho hace que, para algunos adolescentes, no salir un sábado por la noche con una prenda determinada o no ser la persona que bebe más alcohol entre los amigos, se considere un comportamiento extraño dentro del grupo de iguales, con las consiguientes repercusiones como el rechazo social. Por el contrario, otros adolescentes siguen estas normas sociales y modas como un signo de identidad, algo que entraña grandes riesgos 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 es importante que no olvidemos 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 adolescentes que, junto con el mayor distanciamiento de los padres, incrementa su necesidad de sentirse integrados en un grupo de amigos. Los iguales son un referente fundamental de socialización y aprendizaje y proporcionan el apoyo que el adolescente necesita en un contexto donde se comparten gustos, problemas y un lenguaje común. Por el contrario, la falta de aceptación social o el rechazo conlleva el desarrollo de problemas emocionales como la presencia de síntomas depresivos, ansiedad, estrés y profundos sentimientos de soledad. Es por esto que, el disfrute del ocio con los amigos es imprescindible, lo que no debería estar reñido con el hecho de compartir tiempo libre de diversión en familia, que es precisamente lo que reivindicamos en esta guía.

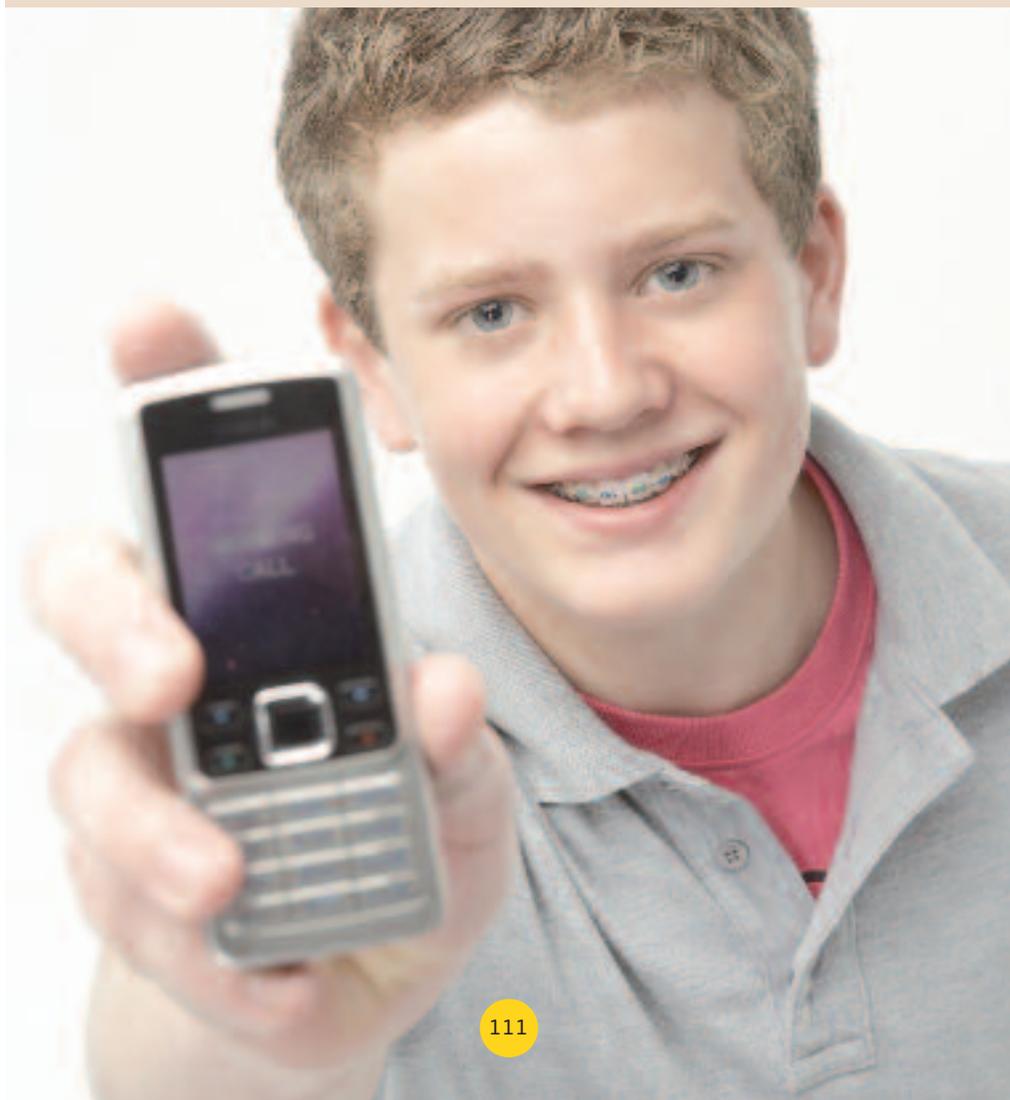
Para crear estos espacios de ocio en familia, o en otras palabras, para que se pueda gestionar conjuntamente una parte del tiempo libre de forma compartida entre padres e hijos adolescentes, es necesario fomentar en primer lugar la comunicación. Aunque, como hemos comentado anteriormente, la frecuencia de los encuentros familiares adecuados para el diálogo pueden disminuir en la adolescencia, también es cierto que la falta de comunicación no significa que los hijos no quieran hablar con sus padres. Al contrario, es necesario reconocer que en oca-

siones son los mismos padres los que fomentan las limitaciones mediante la utilización de una comunicación inadecuada o inoportuna, por miedo a tratar en profundidad determinadas cuestiones con los hijos. El silencio es en este caso la opción menos recomendable, puesto que la falta de diálogo aumenta la preocupación de muchos padres ante la incertidumbre de en qué actividades estarán empleando el tiempo libre sus hijos fuera de la casa. Como consecuencia, algunos padres optan por actitudes detectivescas como rebuscar entre los cajones del adolescente o los interrogatorios puntuales, lo que agrava la situación y transmite al hijo una molesta sensación de incompreensión. Despegarse de estos miedos para hablar abiertamente con los hijos es trascendental, como también lo es el ser conscientes de nuestros propios hábitos y asumir la responsabilidad que, como padres y, por ende principales modelos adultos de conducta, se sigue teniendo en la promoción y orientación de estilos de vida saludables en los hijos.

Partimos de la idea de que las actividades en familia pueden ser fuente de desarrollo emocional y de numerosas habilidades sociales en los hijos adolescentes como la empatía, la autoestima y el sentimiento de valía, especialmente si existe una participación activa de los hijos en el diseño de los espacios comunes de encuentro para el disfrute del tiempo libre con actividades de ocio que sean constructivas y que fomenten la convivencia familiar y los vínculos afectivos. A continuación, proponemos una serie de actividades para compartir con los hijos adolescentes que pretenden fomentar estos aspectos a través de la comunicación familiar como pieza clave del engranaje del funcionamiento familiar. Estas actividades están directamente orientadas a compartir información para superar bloqueos comunicativos, tanto en los padres como en los hijos, 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.

### *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 con los iguales y fuera del hogar. Lo más importante ya no es tanto hacer cosas junto con los padres, como establecer una relación adecuada cuando estamos juntos.
- El ocio compartido en familia, siempre y cuando sea voluntario y valorado por todos, fomenta el bienestar emocional y el desarrollo de importantes habilidades sociales en los hijos que serán fundamentales para su vida adulta.





## *Actividades*

### *Introducción*

Las características de nuestra sociedad actual y aquéllas propias del entorno en el que crecieron y se educaron los que hoy son padres, 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 e hijos se diviertan mientras comparten, conversan y reflexionan sobre cuestiones del pasado y del futuro que son de interés para unos y otros. Estas conversaciones pueden ayudar a mejorar la comprensión de ciertos modos de ser y actuar de los distintos miembros de la familia.

Con la ayuda de material fotográfico familiar y objetos personales del pasado de los padres, se favorecerá que los hijos pregunten abiertamente a sus padres por cuestiones relacionadas con su vida de adolescentes en el pasado, y que los padres puedan preguntar a los hijos acerca de sus ideas en relación al futuro cuando sean adultos. Esta actividad proporciona el espacio necesario para que se formulen estas cuestiones, en ocasiones tan difíciles de tratar y trasladar al otro. Supone además una oportunidad para la práctica de las habilidades de comunicación y de escucha activa. Finalmente, permite que los padres e hijos se conozcan mejor, comprendan algunas actitudes y comportamientos actuales de los otros, y se fomenten los vínculos afectivos y de confianza.

### *¿Qué podemos conseguir?*

- Mejorar el conocimiento mutuo entre padres e hijos adolescentes.
- Comparar los estilos de vida de unos y otros en función de la época histórica en la que se ha crecido.
- Comprender mejor determinadas actitudes, valores y comportamientos de los padres hacia los hijos y viceversa.
- Fomentar el vínculo afectivo y la confianza entre los miembros de la familia practicando la escucha activa y el diálogo comprensivo.

## *Materiales y recursos*

Tanto en la casa en la que se vive actualmente, como quizás en la casa de los abuelos u otros familiares, existen álbumes de fotos, cajas de latas o zapatos, etc., que contienen multitud de retratos de otros tiempos. El material visual que ofrecen las fotos, puede ser apoyado con ropas viejas o complementos como joyas, pañuelos, material escolar, documentos antiguos (como el primer contrato de trabajo), etc., que muchas veces se guardan en “el baúl de los recuerdos”.

Realizar la actividad entre las dos generaciones va a permitir que los adolescentes conozcan la estética de otras décadas y las costumbres y formas de vida de sus padres hace unos años, al permitir a éstos desenterrar historias sobre cómo era la vida cotidiana, recordar acontecimientos familiares importantes, recordar a las personas que ya no están entre nosotros, así como contar anécdotas simpáticas, etc.

Es importante animar a los hijos a realizar preguntas, desde cuestiones más formales hasta otras más atrevidas para rescatar momentos del pasado de los padres y reflexionar sobre el mundo presente y futuro de los hijos, buscando contrastar las diferencias y semejanzas entre ambas generaciones.

---

## *¿Cómo lo hacemos?*

- En primer lugar es necesario rescatar todos aquellos objetos que puedan permitir a los adultos el contar cosas sobre su pasado, buscando especialmente aquellos elementos que les permitan rescatar recuerdos relativos a su propia adolescencia.
- Buscar el momento adecuado, es decir, disponer de tiempo suficiente para rebuscar, observar, compartir y charlar.
- Hay que tener siempre en mente que el objetivo principal de esta actividad es compartir los puntos de vista del pasado y del futuro para fomentar la comprensión y el conocimiento mutuo, por lo que la sinceridad en la información que se comparte es un aspecto fundamental. Además, como actividad lúdica que

es, se deben permitir las risas, las críticas y los cuestionamientos, siempre desde una actitud de respeto mutuo.

- Se puede estimular a los hijos a preguntar por aquellas cuestiones que puedan interesales:

Ejemplos de preguntas de hijos a padres

- ¿A qué edad fuiste por vez primera a un pub o discoteca y qué tal fue la experiencia?
- ¿Qué horarios te ponían tus padres? ¿Estabas de acuerdo o no?
- ¿Cuál era tu actividad de ocio favorita y con quién la realizabas?
- ¿Cuál era tu asignatura favorita en la escuela y por qué?
- ¿Qué calificaciones generales obtenías en la escuela?
- ¿Puedes destacar a una persona que fuera muy influyente en tu infancia o adolescencia? ¿Por qué fue tan importante esa persona?

Los padres además de transmitir su experiencia como hijos adolescentes, pueden formular preguntas a sus hijos sobre qué creen que harán cuando sean adultos. Las preguntas se adaptarán a la edad de los hijos. A continuación recogemos algunas preguntas a modo de ejemplo que pueden guiar la organización de la actividad.

Ejemplos de preguntas de padres a hijos

- ¿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 en el futuro? ¿Qué relación te gustaría tener con ellos?
- ¿Qué actividad de ocio te gustaría seguir manteniendo cuando seas adulto?

### *¿Qué otras posibilidades tenemos?*

Esta actividad puede realizarse aprovechando la visita de familiares a nuestra casa, cuando se realicen visitas a otras casas de familiares cercanos, o bien durante reuniones familiares o encuentros para la celebración (navidad, cumpleaños,...)

Además cuantas más personas mayores se encuentren presentes en la actividad, más recuerdos y anécdotas se pueden aportar, permitiendo conocer experiencias diferentes.

---

### *¿Qué dificultades podemos encontrar?*

Para los más jóvenes e incluso para los adultos ver fotos puede provocar risas y burlas sobre el modo de vestir, la cara que se pone o el pelo que se llevaba, acentuando quizás la diferencia de edad, de gustos, etc. Insistimos en que esta actividad además de servir como espacio de reflexión debe realizarse en un ambiente divertido en el que reírse de uno mismo puede tener efectos muy positivos para un buen clima familiar, siempre que se mantenga el respeto por cada uno.

---

### *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 alcanzan la adolescencia, puesto que, tal y como comentamos en la introducción del bloque, las relaciones entre padres e hijos 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.

También en esta etapa, y marcando una diferencia clave con las anteriores, hay pocos espacios dedicados a disfrutar jugando. Por el contrario, son muchas las responsabilidades y obligaciones diarias, siendo especialmente importante en este periodo la continua labor educativa de negociar y poner límites a los hijos. De esta manera se puede caer fácilmente en una dinámica en la que, a los ojos del adolescente, los padres estén todo el día mandando cosas que hacer y sean unos “aburridos”, y a los ojos de los padres, los adolescentes estén todo el tiempo pensando en sus cosas y amigos y sean unos “egoístas” que no hacen nada por la familia.

Es por todo ello que proponemos una actividad principalmente lúdica, dedicada al disfrute, a pasar un rato agradable y en un ambiente distendido, que propiciará recuperar la cara más divertida de cada uno, a la vez que continuamos conociéndonos mutuamente.

### *¿Qué podemos conseguir?*

- Crear un espacio distendido de divertimento mutuo.
- Aumentar el conocimiento de unos y otros a través del juego y la faceta más divertida e ingeniosa de cada uno.
- Fomentar una relación sana que mejore los lazos y la complicidad familiares.
- Ampliar el registro de actividades que se hacen en familia.

## *Materiales y recursos*

Esta actividad va a englobar tres juegos diferentes entre sí tanto por su contenido, como por el grado de preparación que requieren y el grado de conocimiento mutuo previo entre sus participantes. A continuación, se describe cada uno de ellos con detalle:

***¿Quién soy?:*** consiste en adivinar el personaje de la familia que se le asigna a cada participante. Para ello, se harán numerosas tarjetas, todas del mismo tamaño, en las que se pondrán los nombres de la familia y amigos cercanos. Cuantos más nombres mayor complejidad y diversión. A continuación se barajan las tarjetas boca abajo y se reparten entre los participantes, quienes sin mirarlas las colocarán pegadas en su frente de manera que únicamente las vea el resto de participantes. Tras las risas iniciales, comenzaremos una ronda por orden en la que formularemos preguntas cuya respuesta, que dará el resto, sólo podrá ser de sí o no. De esta manera, en el transcurrir de las rondas iremos descifrando quién tenemos pegado en la frente. Por ejemplo: “¿soy mayor de 65 años? Si o no, ¿soy mujer? Si o no, ¿me gusta ir en bici? Si o no, ¿tengo hijos? Si o no, etc.” El juego termina cuando todos los participantes han descubierto su identidad ficticia.

***Si fuera:*** se trata de nuevo de adivinar personajes familiares, pero en esta ocasión se juega en equipo. Se forman dos equipos, uno de ellos pensará un personaje familiar y el otro formulará las preguntas para adivinarlo. La única consigna es que todas las preguntas comienzan por si fuera. Por ejemplo: “Si fuera un animal, ¿cuál sería?, si fuera una película, ¿cuál sería?, si fuera un electrodoméstico, ¿cuál sería? o si fuera un programa de televisión, o una comida, o un grupo musical, o un color, o un complemento, etc., ¿cuál sería? Este juego requiere que exista cierto grado de conocimiento entre los participantes y los personajes que elijamos para adivinar. Además, proporciona una idea de cómo el resto nos ve y puede generar conversaciones interesantes.

***Party familiar:*** se trata de un juego de tablero que requiere de una preparación previa y que engloba a su vez tres juegos: trivial familiar, mímica y dic-

ciopinta. El trivial consistirá en hacer preguntas familiares, la mímica en imitar a personajes de la familia y el dicciopinta en dibujar cosas significativas para la familia. Para poder jugar necesitaremos, por un lado tablero y por otro lado las tarjetas para cada uno de los tres juegos.

- Para el tablero, podrá servir uno de otro juego o se confeccionará uno adaptado a lo que proponemos. Para ello bastará con unir varios folios y dibujar un recorrido con un inicio, la salida y una meta, la llegada, y entre ambas numerosas casillas. En las casillas deberá aparecer aleatoriamente uno de los tres juegos (por ejemplo, pondrá: T de trivial o M de mímica o D de dicciopinta).

- Para las tarjetas, éstas se confeccionarán en función de cada uno de los juegos, de manera que:

- En el trivial se confeccionarán tarjetas personales y familiares indistintamente.

Las tarjetas personales las hará cada uno siguiendo un guión predeterminado. Por ejemplo, color favorito de..., fecha de nacimiento de..., película favorita de..., principal virtud de..., principal defecto de..., nombra tres amigos de..., grupo musical favorito de..., comida favorita de..., etc. Es importante que la respuesta esté en mayúsculas para identificarla adecuadamente. Así, por ejemplo el padre haría una tarjeta de la siguiente manera: la comida favorita de papá (o el nombre) es COCIDO. Y así confeccionaremos numerosas tarjetas.

Las tarjetas familiares se pueden hacer conjuntamente o cada uno unas cuantas. En ellas se podrán poner preguntas y respuestas sobre, por ejemplo: dónde se conocieron los padres, fechas de aniversarios, a qué se dedicaban los abuelos, nombres completos de algún familiar, última compra de alguien, etc.

- En la mímica, bastará con hacer tarjetas con los nombres de todos los familiares que se quieran incluir. También se puede ampliar a

famosos de la televisión o personajes célebres conocidos por todos para añadir dificultad y animar el juego.

- En el dicciopinta, confeccionaremos tarjetas con el nombre de todo aquello que creamos sea susceptible de ser dibujado. Por ejemplo: lugares de vacaciones, oficios de los familiares, pueblos de origen, objetos significativos, etc.

### *¿Cómo lo hacemos?*

El funcionamiento de los tres juegos es sencillo, aunque habrá que acordar las normas generales para cada uno de ellos. Para los dos primeros juegos únicamente habrá que acordar el número de rondas de preguntas que se pueden hacer o dejar que sean ilimitadas hasta que haya respuestas acertadas. También se acordará el número de intentos de respuesta por ronda o en el juego en su totalidad, por ejemplo sÛlo se podrá decir un nombre por ronda o que en total haya cinco intentos.

Para el “Party Familiar” se podrán seguir las normas convencionales de los juegos de mesa en los que se vuelve a tirar si se acierta y únicamente cambiará el procedimiento del juego en función de la elección de un tablero u otro. De manera que, si utilizamos un tablero de otro juego cada vez que caigamos en una casilla haremos uno de los tres juegos sin repetir y si confeccionamos un tablero propio, haremos un juego u otro dependiendo de la casilla en que caigamos.

### *¿Qué otras posibilidades tenemos?*

- Cualquiera de estos juegos se puede convertir en un “concurso” si añadimos un premio final para la persona o equipo que más aciertos acumule o, en el caso del “party”, para el primero que llegue a la meta. Estas cuestiones relativas al premio y al premiado pueden negociarse entre todos antes de empezar a jugar. No es necesario un premio material para que motive a participar, seguro que alguna pequeña recompensa como que se haga la comida favorita del ganador el fin de semana o que éste elija una película que ver en familia, es un premio más enriquecedor para todos.

- Los tres juegos propuestos son idóneos para jugar con el resto de la familia extensa, aprovechando fechas señaladas como navidades o vacaciones, si las disfrutamos en conjunto. En este caso, la preparación será mayor especialmente en el “party”. Una propuesta podría ser que sea una generación de la familia, por ejemplo los primos o los mayores, los que lo preparen a modo de regalo para el resto. También se puede ampliar con las dos propuestas de juegos anteriores o incluyendo pruebas más dinámicas, como por ejemplo tener que disfrazarse en un tiempo record de un minuto, utilizar una báscula e ingeniárselas para pesar 200 kg poniéndose la ropa de todo su equipo o cantar una canción y que el resto dé el visto bueno.

- También en los dos primeros juegos, “quién soy” y “si fuera”, se pueden incluir personajes famosos de la prensa rosa o del fútbol, de dibujos animados o de series de televisión, conocidos por todos, que aporten mayor complejidad y dinamismo al juego.

- Finalmente se puede aprovechar para jugar por equipos, no sólo en el “party”, sino también en el “si fuera”, añadiendo más diversión a ambos juegos.

---

### *¿Qué dificultades podemos encontrar?*

La mayor dificultad que se puede encontrar tiene que ver con la motivación tanto de padres como de hijos para realizar juegos de este tipo. De hecho, esta propuesta será especialmente gratificante si surge de manera natural y aunque se puede insistir en que se juegue, de poco servirá forzar a nadie más de lo prudente.

---

### *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 jóvenes españoles, por encima incluso de los adultos. 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: 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?*

- Crear un espacio compartido de disfrute durante el visionado de la película.
- Facilitar el conocimiento mutuo, comunicando gustos e impresiones, reafirmando o cambiando ideas.
- Reflexionar y construir valores comunes a partir de la temática de la película y la toma de posiciones en la misma.
- 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, se ofrece 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 ha sido seleccionada. No se trata ni de “grandes” ni de “pequeñas” películas sino de un breve lista-

do que ofrece una variedad de temas y en un estilo susceptible de ser de interés para los hijos en esta etapa del ciclo vital y de agrandar 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 se elijan en familia, ya que todas las películas pueden ofrecer un excelente punto de partida para cumplir con los objetivos de la actividad.

*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, de 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 Bollaín, 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? Y ¿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 se señalan algunas de ellas.

- Se puede 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.
- 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.
- También puede invitarse a miembros de la familia extensa (abuelos, tíos, primos, etc.) o amigos de la familia.
- Finalmente, puede ser de sumo interés organizar alguna sesión de cine en casa con los amigos de los hijos.

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 cine juntos” y puede 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, podemos encontrar una falta de motivación en los hijos. Para superar esta situación, 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 los hijos se incrementará su interés.

### *Introducción*

La lectura es una actividad de ocio individual practicada con cierta regularidad por los 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. Por tanto, es una actividad de ocio importante para ellos ya que les hace gozar, entretiene y distrae. Además, la lectura no sólo proporciona información sino que tiene un carácter formativo y 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 leen 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 leída, sino también 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?*

- Ayudar al adolescente en un momento vital caracterizado por la desorientación, configuración de su identidad y toma de decisiones.
- Aumentar la confianza y ser una fuente de apoyo en el crecimiento personal de los hijos.
- Facilitar la reflexión personal y el conocimiento de uno mismo.
- Compartir un espacio de diálogo y reflexión de aspectos personales de cada uno.

### *Materiales y recursos*

La lista de libros que se recomienda no es exhaustiva ni cerrada, por lo que de nuevo animamos a hacer aportaciones propias. Sin embargo, se ofrece esta

selección al considerar 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 reflexión sobre uno mismo, sobre experiencias vividas o situaciones a las que hacer frente, y constituir un respiro y una motivación para seguir avanzando en la vida.

### *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 y perfección. Conforme se va haciendo mayor, 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 los hijos a conocerse a sí mismos, a favorecer el crecimiento personal, a promover la búsqueda de valores, a aumentar la autoestima, a resolver conflictos y a enfrentarse a lo que temen. Además resulta fácil la identificación con los personajes de caballero y princesa en función del género, aunque en 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, como 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 y las condiciones para que aquello que queremos se presente como una realidad. La suerte es efímera, pero la buena suerte, dado que es algo que se construye, puede durar para siempre.

El mensaje final que ofrece el libro permite abrir momentos de reflexión respecto al qué hacer en el futuro, la responsabilidad de cada uno en ello y cómo construir los “cimientos” para tener una vida satisfactoria.

### *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 los adolescentes; esta novela proporciona una base para poder hablar de cómo se sienten los hijos 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 sobre si alguno de ellos puede ser de utilidad para nuestro hijo. En caso afirmativo, se buscará el momento para ofrecer el libro como un regalo especial expresando el deseo de compartir posteriormente aquellas

ideas que hayan surgido de su lectura. Algunas preguntas clave que pueden orientar el comentario posterior pueden 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 el libro, 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 la vida, o de un espejo, para conocerse mejor a uno mismo, o de 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 los hijos qué lectura tienen entre manos y animarles a que nos regalen o recomienden algún libro que les ha gustado. Leer cosas que leen los hijos puede ayudar a conocerlos mejor y transmite interés por sus preferencias.

### *¿Qué dificultades podemos encontrar?*

De nuevo, se puede encontrar una falta de motivación por parte de los hijos para leer, precisamente, los libros que se recomiendan, pero esto no tiene por qué implicar desistir de intentarlo. A veces, se regala un libro y se tarda unos meses o, incluso algún año, en cogerlo de la estantería y leerlo. La mayor parte de las veces se inicia la lectura en un momento especial en que se cree que va a ser útil o se está motivado para ello. Es importante por tanto elegir y consensuar el momento en que hacer un regalo de este tipo.

Por otra parte, la importancia de esta actividad tiene que ver con compartir y comunicar a los hijos que se les tiene presente y que se les apoya en este momento de crecimiento personal intenso, de dudas vitales y repleto de decisiones importantes que tomar.

### *Introducción*

La palabra escrita ha probado ser un excelente instrumento comunicativo. Escribir una carta puede ser un medio para acercarse a los hijos y comunicar algo que está siendo difícil de transmitir, bien porque no se quiere escuchar, porque no se llega a ningún acuerdo o porque se arrastran discusiones y malos entendidos en torno a un tema y se termina transmitiendo lo contrario de lo que se pretendía. 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 se siente (alegría, orgullo, tristeza, frustración o enfado...) y las oportunidades para hacerlo son escasas o no se hacen de la manera más adecuada. Se puede reflexionar sobre la cantidad de veces que alguien se enfada no tanto por el contenido de lo dicho sino por la manera en cómo se le ha dicho algo. Es por esto que escribir lo que ocurre, lo que se siente, el acuerdo o desacuerdo con una situación, puede ser francamente útil en determinados momentos.

A través de las cartas se facilita la reflexión de lo que se pretende transmitir y se clarifican las ideas y sentimientos. También se permite tratar cualquier tema desde el respeto, se ayuda a transmitir mensajes emocionales y a fortalecer los vínculos afectivos. A los hijos les llega un mensaje claro, que pueden leer o releer cuando necesiten. Recibir una carta es algo especial y denota un esfuerzo e interés por acercarse a la otra persona, lo que es normalmente muy apreciado por el que la recibe.

### *¿Qué podemos conseguir?*

- Desarrollar la habilidad de la comunicación escrita expresiva.
- Abrir un canal de comunicación eficaz y respetuoso cuando hacerlo verbalmente está siendo difícil.
- Comunicar sentimientos, reflexiones, propuestas o soluciones.

- Facilitar la reflexión acerca de algo que está ocurriendo y que afecta a las relaciones familiares.
- 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 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 que, de tratarlo, suponga un acercamiento entre sus miembros.

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

Saludo:

Hola. Querido/a. Hijo/a...

Motivo de escribir la carta:

- Hace tiempo que intentamos hablar contigo...
- Últimamente parece que no nos entendemos...
- El otro día estuvimos pensando...

... por eso hemos decidido escribirte unas líneas

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 guardado algo 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 inadmisibile en... me hizo sentir... aunque tienes razón cuando dices...
- Hace días que le damos vueltas a tus quejas sobre cómo te tratamos... estamos 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... 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....

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...)

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, 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...

Expresión de afecto:

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

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 quedará esperar el resultado.

### *¿Qué otras posibilidades tenemos?*

Esta actividad no sólo es muy personal sino que cada familia puede adaptarla a su propio estilo y tema que se quiera tratar. Desde luego que las cartas en formato tradicional tienen un “algo especial”, pero quizás actualmente son reliquias. Por eso también proponemos que se innove con nuevas tecnologías y se abran nuevas vías de comunicación con los hijos a través de medios como el e-mail o el 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 se pueden utilizar también como medio de comunicación cuando alguien de la familia no esté presente porque se haya ido de viaje o a vivir fuera y se quiera establecer contacto a través de este medio durante el tiempo que dure la separación.

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

También se puede pedir a alguien que nos escriba una carta cuando observamos un bloqueo en la comunicación o que se responda por escrito a una carta enviada previamente. Estas “llamadas de atención”, si se hacen de un modo cariñoso y respetuoso, pueden ayudar a retomar el contacto y la comunicación con otra persona.

---

### *¿Qué dificultades podemos encontrar?*

Como puede observarse, ésta es una actividad que implica un grado elevado de sinceridad y reflexión, ya que supone abrir el 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. Sin duda ésta 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.

---

## Bibliografía

---

- 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.
- Duvignaud, J. (1982). *El juego del juego*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Musitu, G., Estévez, E., y Jiménez, T. (2010). *Funcionamiento familiar, convivencia y ajuste en hijos adolescentes*. Madrid: Cinca.
- Huizinga, J. (2007). *Homo ludens*. Madrid: Alianza.
- 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.

### *Sítios de Internet<sup>1</sup>*

[www.guiadeociofamiliar.com](http://www.guiadeociofamiliar.com)

Guía de recursos en Internet con enlaces a webs amigas de ocio para familias en diferentes comunidades autónomas españolas.

[www.solohijos.com](http://www.solohijos.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.innatia.com/s/c-manualidades-reciclado.html](http://www.innatia.com/s/c-manualidades-reciclado.html)

Manualidades para hacer con niños con materiales reciclados.

<http://www.guiadeljuguete.com/>

Guía de juegos y juguetes saludables del Instituto Tecnológico del Juguete.

[www.senderitos.com](http://www.senderitos.com)

Web participativa de senderismo para niños.

[www.viajarenfamilia.net](http://www.viajarenfamilia.net)

Portal de Internet para disfrutar en familia del tiempo libre en la naturaleza.

---

<sup>1</sup>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.