

# Departamento de Orientación

## GOZAR DO OCIO E TEMPO LIBRE

Entendemos por *tempo libre* o tempo á nosa disposición que podemos utilizar adecuadamente ou malgastar. Cando empregamos ese tempo de forma creativa, desenvolvendo capacidades e enriquecendo as nosas experiencias, disfrutando co que facemos, podemos dicir que disfrutamos do *ocio*.

O adecuado desenvolvemento deste tempo de ocio é fundamental para unha boa saúde mental, ao longo do noso ciclo vital, dende pequenos a adultos. Fixádevos se é importante, que ata a propia *Constitución española* fai mención del, no seu artigo 43.3: "...os poderes públicos facilitarán a adecuada utilización do ocio".



Pois ben, tanto dende a escola como dende a familia debemos favorecer ese disfrute adecuado do tempo libre de alumnos e fillos. A **familia**, como primeiro axente socializador, é fundamental á hora de que os nenos e nenas coñezan o medio no que viven e se integren nel. A **escola**, segundo axente socializador, debe contemplar a importancia da creatividade, a imaxinación e o xogo, e non limitarse a ser unha mera institución transmisora de coñecementos.

Polo tanto, familia e escola, debemos ter en conta que o ocio enriquece aos pequenos/as, dende os xogos infantís, cancións, contos, que favorecen a psicomotricidade, a coordinación ou expresión verbal e corporal, ata as propias decisións que eles mesmos tomarán acerca de ler libros ou escoitar a música que escollan.

Tendo en conta as posibilidades da familia, en canto a traballo fora da casa, tarefas domésticas e, sobre todo, coñecendo a dispersión e escasas opcións que existen nesta zona dos Ancares, sería ideal atopar momentos para compartir o tempo libre cos fillos e fillas. E, porque non, animalos a que nos axuden a cociñar unha nova receta, ou que nos acompañen nunha ruta de senderismo adecuada e, si se pode, acudir a algún espectáculo, ao cine, ao circo, parques naturais...

Agora que chegan as vacacións de verán, podemos pensar na organización dalgunha destas actividades, compaxinándoas sempre cun tempo adicado ao repaso do aprendido ao longo do curso, e como alternativa a outras formas de "pasar" o tempo libre, como ocorre moitas veces, diante dun televisor ou ordenador sen compartir así novas experiencias con iguais ou adultos.

Rosa M<sup>a</sup> Cameselle González (orientadora)