



¡Que viva el ocio!

Un niño descansado y feliz es un niño que rinde mejor académicamente y que trabaja con mayor motivación.

Actualmente, el ritmo que lleva nuestra sociedad nos hace sentir que estamos en una constante carrera, en una maratón olímpica hacia el éxito. Tanto los niños como los adolescentes y los adultos nos encontramos haciendo malabares con distintas actividades, una más demandante que la otra, donde el principal objetivo suele ser la autosuperación y la competencia. Es por esto que muchas veces nos olvidamos de la importancia de otras actividades que no implican necesariamente esta búsqueda de éxito, sino más bien, actividades que hacemos **por el simple placer de hacerlas**.

La idea primordial es el balance entre las obligaciones y el descanso.

En esta ocasión, se intentará exponer brevemente por qué debemos considerar que una hora del deporte favorito de nuestros chicos o de la preparación del postre más rico, es casi igual de provechosa y productiva que la práctica de las matemáticas.

¿Qué entendemos por ocio?

El ocio es una manera de utilizar el tiempo libre. Una actividad que hemos elegido hacer libremente y sin un fin concreto, es decir por el simple placer de hacerla. En el caso de los niños, es usual que sus actividades estén programadas por sus padres por lo que no se cumplen los requisitos esenciales de ser actividades **voluntarias y elegidas libremente**. De esta manera la "actividad de ocio" termina siendo una extensión de las tareas y obligaciones diarias del niño o adolescente.

En cierto modo, los niños por su misma condición de ser niños no pueden elegir entre todas las actividades de

ocio que existen porque pueden no estar a su alcance, por la edad, por ser peligrosas para ellos, o porque pueden alterar la dinámica diaria de la familia. Sin embargo, de lo que se trata es de darle la oportunidad al niño de sentir que tiene el poder de elección. Por ejemplo, escuchar qué tipo de actividades le gustaría realizar y según eso, brindarle una gama de alternativas reales para que él tome la decisión final.



¿Qué sucede con nuestro cuerpo en los momentos de ocio?

A nivel físico, el cerebro experimenta una suerte de reposo caótico, es decir las neuronas se encuentran interconectadas o listas para múltiples asociaciones, pero no de la misma forma como cuando nos encontramos frente a algún problema de aritmética. Cuando estamos en un momento de ocio el cerebro descansa porque se encuentra en un estado de neutralidad y por lo tanto es usual que en esos momentos se dé rienda suelta a la creatividad.

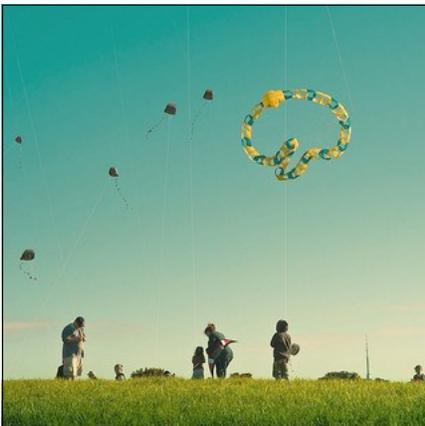
Por otro lado, permite que el cuerpo se relaje, evitando el estrés y con esto las enfermedades. Un niño descansado y feliz es un niño que rinde mejor académicamente y que trabaja con mayor motivación.



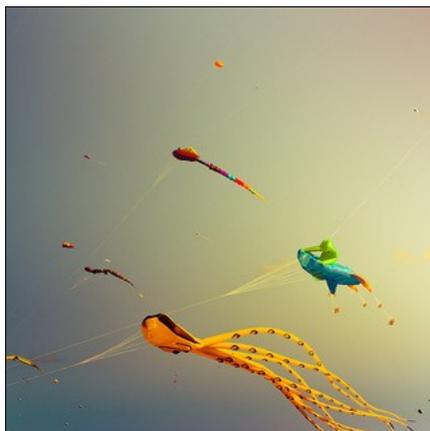
¿Qué beneficios trae a nivel emocional?

Las actividades de ocio además de relajar el cuerpo, también relajan la mente. Promueven el buen humor y la felicidad, permitiendo al niño y al adolescente valorar los pequeños momentos y no dejarse abrumar por las preocupaciones cotidianas.

Por otro lado, las actividades de ocio también fomentan una autoestima saludable, pues al ser una actividad



elegida por el niño o adolescente, este comienza a reconocerse como un ser independiente y autónomo, con gustos propios y con libertad de decisión. Con esto se desarrolla la idea de que cada niño es único y con distintas fortalezas que hay que enseñarle a valorar. Asimismo, permite desarrollar áreas y gustos que en ocasiones pueden no ser profundizadas en las aulas.



A nivel social, las actividades de ocio promueven la interacción entre pares, a través de juegos en grupo, o

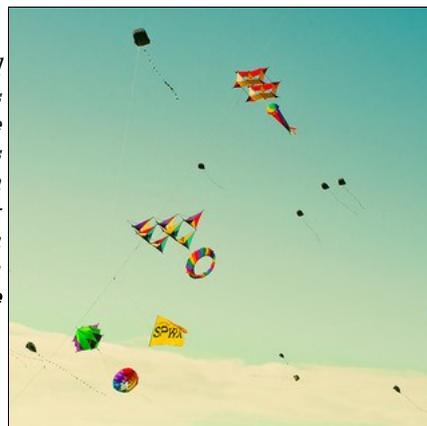
actividades en equipo, lo que a su vez enriquece el mundo emocional de los chicos.

*Se ha expuesto la importancia del uso del tiempo libre con actividades de ocio, sin embargo es importante recalcar que éstas deben ser usadas con responsabilidad, dentro de un marco organizado, donde la actividad de ocio no termine siendo una invitación al caos en el hogar. La idea primordial es el **balance entre las obligaciones y el descanso.***

Algunas ideas:

- ◆ Si bien algunas veces parece que las demandas del día a día no permiten espacio para el relax, la propuesta es mantener una constancia diaria de momentos de diversión que no tienen que ser muy prolongados. ¡Media hora o una hora diaria serán muy valorados!
- ◆ Realizar un horario donde los chicos visualicen que existen momentos para trabajar o estudiar y momentos para jugar. Todo según un orden establecido que les brindará seguridad.
- ◆ Es importante recordar que los deportes si bien suelen ser actividades placenteras para los chicos, no siempre son concebidos como un momento de **desconexión**. Sería interesante tomar en cuenta que los deportes algunas veces pueden ser considerados una extensión de las obligaciones. Consideremos invitarlos a salir de la rutina con alguna actividad adicional cuando sea posible hacerlo.
- ◆ Hay que tener cuidado con el concepto de ocio y su relación con los videojuegos. Si bien no se trata de prohibírselos, recomendamos que la mayoría de las actividades de descanso u ocio estén ligadas a momentos que permitan expandir la creatividad y no limitarla.
- ◆ Es posible que los chicos quieran compartir con los padres sus momentos de ocio. Permítanse,

cuando sea posible, vincularse con sus hijos en actividades en



las que ellos sean los que disponen las reglas del juego.

- ◆ Las actividades de ocio no tienen que ser muy elaboradas, pueden ser desde salir a montar bicicleta, hasta quedarse en casa y preparar una pizza casera!

En caso les interese llevar a sus chicos a probar actividades distintas y ejercitar su cuerpo, les recomendamos talleres de circo y acrobacia o tal vez la práctica de yoga para niños.

Gracia Dextre Polo
Departamento Psicopedagógico
gracia.dextre@pestalozzi.edu.pe

Recomendamos que la mayoría de las actividades de descanso u ocio estén ligadas a momentos que permitan expandir la creatividad