

Guía de ocio saludable para padres y madres de adolescentes

OBJETIVO GENERAL

Orientar a las familias en la educación saludable del tiempo libre y de directrices sobre como participar en la formación positiva del ocio de los hijos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Tomar conciencia de la importancia del tiempo de ocio en los jóvenes actuales.
2. Analizar el modelo de ocupación del ocio de los jóvenes: dentro y fuera de casa.
3. Identificar las luces y las sombras de determinados estilos de ocio, fuera y dentro de casa.
4. Proporcionar orientaciones a las madres/padres para reducir los riesgos presentes en determinados hábitos de ocio.
5. Dar pistas para favorecer en los hijos/as un ocio saludable y enriquecedor.



POBLACIÓN

Padres-madres con responsabilidad en la educación y desarrollo de niños y adolescentes.

ESTRUCTURA Y CONTENIDOS

I. ¿Cómo ocupan nuestros hijos el ocio dentro de casa?

- Actividades que realizan con mayor frecuencia.
- Acercamiento a la realidad de la generación @.
- Aspectos positivos del uso de las nuevas tecnologías y posibles riesgos.
- ¿Qué podemos hacer los padres para reducir los riesgos?.

II. ¿Cómo ocupan nuestros hijos el ocio fuera de casa?

- Actividades que realizan con mayor frecuencia.
- El sentido del “finde” y del ocio nocturno para los jóvenes.
- Aspectos positivos y posibles riesgos.
- ¿Qué podemos hacer los padres para ayudarles a gestionar los riesgos?

III. Recursos y Direcciones de interés

IV. Bibliografía sobre el ocio adolescente