

**FELIZ VERANO A TODAS LAS FAMILIAS QUE A SU VEZ
FORMÁIS PARTE DE LA GRAN FAMILIA DE LOS
SAGRADOS CORAZONES**

**Boletín del Departamento de
Orientación**

**- Colegio Sagrados Corazones -
N° 20 Junio 08**



Ocio sano y alternativo



Durante las vacaciones de verano escolares se nos plantea una cuestión importante: ¿qué hacer con tanto tiempo libre? Pues bien, es momento de descansar, de cambiar de aires, de renovar energías, de hacer deporte,....Esta claro que aquellos que hayan suspendido tendrán que hincar codos y trabajar, pero TODOS necesitan un tiempo de descanso, por breve que sea.

Es importante que nuestros hijos/alumnos se dediquen a un ocio sano, positivo, deseado (no obligado) y alternativo, y como alternativo me refiero a un ocio que ofrezca opciones novedosas pero saludables.

Deben ser actividades diferentes a las habituales, que promuevan otras opciones distintas al consumo de alcohol o cualquier otra droga y que a su vez les quiten horas al enganche tecnológico que sufren muchos jóvenes hoy en día.

Es importante buscar actividades que impliquen el reforzamiento de la personalidad y que fomenten la creatividad y la deportividad.

La forma de divertirse suele ser un reflejo de su forma de entender la vida

Y eso es algo que se aprende fundamentalmente en la familia. Por ello es esencial recordar la importancia del ejemplo que reciben en casa.

Otro aspecto del que hablar sería sobre el dinero del que disponen nuestros jóvenes para divertirse; una adecuada educación en el uso del mismo les va a permitir gastarlo con cautela e invertirlo con inteligencia.

Consejos para disfrutar el verano:

- Programar con ellos algunas de las actividades. Aunque no hay que cometer el error de programar sus vacaciones como si de una jornada escolar se tratara, sí conviene organizar algunas actividades para que los pequeños no caigan en el aburrimiento. Una buena idea es hacer junto a ellos un listado, al comienzo de las vacaciones, con aquellas actividades que les gustaría hacer y con otras que los mayores creamos que pueden complementar.

- Organizar actividades en las que participe toda la familia: disfrutar juntos de un tiempo de ocio hace que las tensiones acumuladas a lo largo del año se disipen y florezca de nuevo la comunicación. No se trata tan solo de compartir tiempos y espacios, sino experiencias.

Es muy importante sacar tiempo para estar con ellos

