

ORIENTACIONES SOBRE EL OCIO Y EL TIEMPO LIBRE DURANTE EL COVID-19

Cuando analizamos las relaciones interpersonales solemos decir que todo conflicto es al mismo tiempo una oportunidad de crecimiento. La pandemia del COVID-19 ha limitado sin duda las actividades de ocio y tiempo libre pero quizás, al mismo tiempo, nos permite entrever otras formas de disfrutar ese tiempo libre que en nuestras vidas cotidianas habíamos dejado un tanto de lado.

En las siguientes líneas presentamos algunas orientaciones que pueden ser útiles a la hora de plantearnos esas actividades de tiempo libre, En un primer bloque comentamos algunas cuestiones generales y posteriormente especificamos otras referidas especialmente a cuatro colectivos diferentes: niños, adolescentes y jóvenes, personas adultas y tercera edad. Al final os ofrecemos una serie de recursos online que os pueden ser muy útiles para desarrollar algunas de esas actividades.

Con carácter general:

- ✚ Las actividades de ocio y tiempo libre implican en la mayoría de los casos interacción entre las personas, por ello hay que pedir al Estado y a las Comunidades Autónomas una flexibilización en el confinamiento, especialmente de los niños, las niñas y los y las adolescentes, y en general de toda la población, para que, manteniendo las exigencias sanitarias, se pueda disfrutar de actividades de ocio no sólo en el interior de las viviendas.
- ✚ Ya lo dijo Freire, nadie se salva sólo, nadie salva a nadie, todos nos salvamos en comunidad. Las actividades de ocio y tiempo libre son una excelente ocasión para desarrollar valores solidarios y cooperativos.
- ✚ Los seres humanos nos caracterizamos porque somos seres relacionales y que buena parte de las relaciones que establecemos se basen en la afectividad. Esta identidad nos exige cubrir dos

necesidades sociales básicas, el disponer de contactos y de lazos de afectividad, tanto en el ámbito familiar como en otros espacios sociales más amplios, y tanto entre iguales como de forma intergeneracional. Las actividades de ocio y tiempo libre constituyen un buen escenario para desarrollar esos principios.

- ✚ Mantener los hábitos y rutinas familiares diferenciando los horarios y los fines de semana es positivo para las actividades de ocio, pues les da un tiempo y un espacio.
- ✚ Las actividades de ocio y tiempo libre ayudan a mantenerse activo, a no dejar simplemente “pasar el Tiempo”, lo que al final resulta bastante desesperante.
- ✚ Las actividades de ocio y tiempo libre no pueden ser sólo de carácter “online”. Entre otras cosas **porque eso te hace depender de recursos que no puedes generar tú**. Es necesario realizar actividades que impliquen ejercicio físico, tanto dentro de la vivienda como en el exterior, aprovechando la movilidad permitida durante la pandemia.

NIÑOS

1. Atención al consumo de medios digitales: La asociación americana de Pediatría planteó las siguientes pautas:

- * En los bebés de hasta 18 meses, debemos evitar la exposición a las pantallas.
- * De los 2 a los 5 años se tiene que limitar el uso de los medios entre media y una hora al día, siempre que los contenidos sean de alta calidad.
- * Desde los 5 a los 12 años es necesario acompañarles y supervisarles siempre, pudiendo estar entre una hora y una hora y media al día.

2. Realizar actividades de ocio no tecnológico, acompañadas de adultos entre 1-6 años y de forma más autónoma de 7 a 12 años.

3. Buscar actividades que potencien la creatividad e imaginación del niño/a.

Como mostramos en algunos de los recursos ofrecidos al final, no hacen falta juguetes sofisticados. Con materiales muy sencillos, los niños y las niñas se entretienen y potencian su imaginación y su creatividad.

4. Establecer pautas y normas en los juegos y actividades.

Si el juego tiene “normas”, evitar que haga trampas, si saca muchos juguetes, pedir que después los recoja, ...

5. Potenciar las manualidades: recortar, pegar, pintar, dibujar, rasgar, papiroflexia, ...

6. Animar el ejercicio físico a través de actividades divertidas: bailar, correr, saltar, ir a la pata coja, reptar, ...

7. Realizar juegos y actividades que faciliten el conocimiento de su entorno: desde la ventana, el balcón, el patio, el jardín, ...

8. Intensificar actividades que fomenten la relación con su entornos familiar y social, a través de fotografías, vídeos, ...

9. Priorizar el contacto con los cuentos, libros, etc., como medio de desarrollo de su fantasía y de conocimiento de su entorno.

10. Compartir con los adultos y otros niños, sus impresiones y sus comentarios sobre actividades de tiempo libre tanto digitales (TV, videojuegos, películas, ...) como no digitales (libros, manualidades, etc.).

ADOLESCENTES Y JÓVENES

Sin duda algunas de las recomendaciones para los niños son también aplicables a los adolescentes y jóvenes. Además quisiéramos remarcar algunas otras especialmente:

- 1. Debería dedicar tiempo de ocio a hablar con su familia extensa (primos, primas, ...) y sus amigos y amigas.** Contar lo que hace y cómo se siente.
- 2. También dedicar tiempo libre para sí mismo/a.** Pensar en hacer cosas que le gustan y que habitualmente no tiene tiempo de hacer.
- 3. Compartir tareas de casa y necesidades de la familia.** Puede ser una novedad pero también forma parte de su tiempo libre.
- 4. Aprovechar para buscar nuevas aficiones y desarrollar nuevas habilidades.**
- 5. Hacer algo que nunca antes haya hecho y compartirlo con su familia y amigos.**
- 6. Realizar ejercicio físico:** Plantearse una rutina diaria de actividad física y cumplirla.
- 7. Plantearse un reto.** Revisarlo cada semana y hacer un gráfico con el nivel de cumplimiento del mismo.
- 8. Descubrir cada semana algo nuevo de su entorno** (urbano, rural, familiar, social, laboral, ...)
- 9. Acercarse a la cultura:** Descubrir un libro, una obra de arte, una música, etc. que no conocía.
- 10. Ocio solidario:** Descubrir cómo sus actividades de tiempo libre pueden ayudar a otras personas, colectivos, instituciones, ...

PERSONAS ADULTAS

- 1. Organizar ese viaje** que siempre deseó hacer.
- 2. Leer las noticias y contrastarlas** en cuatro medios digitales (o de papel) diferentes. Compartir el resultado con su pareja, hijos, amigos, ...
- 3. Escribir un mail** a alguien que conozca y con quien no se ha comunicado en los últimos, p.e.: diez años.
- 4. Dedicar tiempo a sí mismo/a.** Recordar que el estrés y la rutina hace que se olviden un poco de sí mismos/as y de sus cuidados. Es una buena oportunidad para mimarse y mimar a los suyos.
- 5. Compartir actividades de ocio** (física o digitalmente) con sus hijos/as, su pareja, sus amigos/as, ...
- 6. Hacer realidad un hobby** en el que pensó alguna vez.
- 7. Organizar un plan de ejercicio físico adecuado a sus circunstancias.** Ponerlo por escrito. Revisarlo después de la primera semana. Adaptarlo.
- 8. Montar una reunión online con sus amigos y amigas,** al menos dos veces al mes.
- 9. Proponerse aprender algo nuevo.** Plantearse metas para quince días y revisarlas.
- 10. Ocio solidario:** Descubrir cómo sus actividades de tiempo libre pueden ayudar a otras personas, colectivos, instituciones, ...

TERCERA EDAD

- 1. Mirar esa película, esa serie, ... o leer ese libro** que siempre se posponía.
- 2. Hacer turismo desde casa.** Comparar con otros viajes realizados.

3. **Si se puede, montar un SPA en casa:** baño con esencias, ducha relajante, sesión exfoliante.
4. **Plantearse un circuito de paseo:** por dentro de casa, por el jardín, por la calle, ... Poner un horario y una frecuencia. Descubrir cada día algo nuevo en ese circuito.
5. **Aprender algo nuevo en el mundo digital** relacionado con la TV, el móvil, la tablet, internet, correo electrónico, etc.
6. **Descubrir un producto cultural nuevo** (pintura, escultura, libro, música, ...) y compartirlo.
7. **Revisar esas viejas fotos** y descubrir lugares, actividades, personas que habían olvidado.
8. **Compartir alguna actividad de tiempo libre** (presencial o digital) con alguien de su familia o amigos.
9. **Organizar su circuito de paseo y escribir cada día algo nuevo descubierto en el mismo.**
10. **Ocio solidario:** Descubrir cómo sus actividades de tiempo libre pueden ayudar a otras personas, colectivos, instituciones, ...

RECURSOS, MATERIALES, SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES DE OCIO Y TIEMPO LIBRE, PARA TODOS Y TODAS.

Fundación María Jose Jove

<https://www.fundacionmariajosejove.org/secciones/programas-fundacion/programas-de-ocio-y-tiempo-libre/>

Federación Enseñanza UGT

<https://educacion.fespugtclm.es/ocio-y-tiempo-libre-materiales-y-recursos/>

Col·legi oficial de Psicologia de Catalunya

<https://ajuntament.barcelona.cat/tempsicures/ca/noticia/com-distribuzm-el-temps-durant-el-confinament-per-la-covid19>

IVAJ – Generalitat Valenciana: Què puc fer durant aquesta quarantena?

http://www.ivaj.gva.es/va/noticias-tl/-/asset_publisher/6MdyKZL3jgNs/content/que-puc-fer-durant-esta-quarantena-?redirect=http%3A%2F%2Fwww.ivaj.gva.es%2Fca%2Fnoticias-tl%3Fp_p_id%3D101_INSTANCE_6MdyKZL3jgNs%26p_p_lifecycle%3D0%26p_p_state%3Dnormal%26p_p_mode%3Dview%26p_p_col_id%3Dcolumn-2%26p_p_col_pos%3D2%26p_p_col_count%3D3

El Periódico: Què fer a casa durant el Coronavirus:

<https://www.elperiodico.cat/ca/temes/que-fer-casa-coronavirus-43596>

Manifest per "l'oci i el temps lliure educatiu d'infants i joves" a les Illes Balears

<https://www.peretarres.org/mcecc/noticies/2020-05-15-manifest-mallorca>

Fundació Pere Tarrès: Activitats de temps lliure durant el COVID-19

<https://www.peretarres.org/mcecc/publicacions-materials-recursos/butlleti/responsable200515>

COEESCV: Declaración COVID-19 Aula de Infancia y Adolescencia

<https://www.coeescv.net/actualidad-news/20-regional/2979-declaracion-covid-19-aula-de-infancia-y-adolescencia.html>

IATI BLOG: Actividades a hacer con los niños en casa:

<https://www.iatiseguros.com/blog/coronavirus-10-actividades-para-hacer-con-los-ninos-en-casa-durante-el-aislamiento-preventivo-por-el-covid-19/>

UNICEF: Pautas para plantar cara al Coronavirus en casa:

<https://www.unicef.es/educa/blog/uso-saludable-tics>

IZQUIERDA UNIDA: 7 propuestas para adolescentes en estado de alarma:

<https://izquierdaunida.org/2020/04/15/7-propuestas-para-adolescentes-para-el-estado-de-alarma-jovenes-iu/>

7 DÍAS Alhama: Actividades y recursos para jóvenes en este confinamiento.

<https://sietediasalhama.com/noticia/5471/cultura/actividades-y-recursos-para-jovenes-en-este-confinamiento.html>

65y más.com: Planes para entretenerte en casa durante el Coronavirus:

https://www.65ymas.com/personas-mayores/consejos-mayores/planes-diferentes-entretener-te-casa-coronavirus_13486_102.html

M4rketiing: Propuestas de ocio y cultura:

<https://marketing4ecommerce.net/como-ha-cambiado-la-forma-de-consumir-cultura-y-ocio-online-en-tiempos-de-coronavirus/>

QMAYOR magazine: Actividades para mayores:

<https://www.qmayor.com/>

OCU: Iniciativas para sobrellevar el confinamiento:

<https://www.ocu.org/consumo-familia/consumo-colaborativo/consejos/iniciativas-actividades-coronavirus>