tiempo, el transporte, la falta de cautela y los temores, también hay alternativas.

Por ejemplo: Si usted quiere hacer ejercicios físicos y conocer a gente nueva, pero no puede costearse un gimnasio, puede empezar caminando y después vaya buscando clubes gratis de caminatas.

Si está tratando de hacer nuevos amigos, para empezar siempre ayuda a tener un pasatiempo o algún interés especial. Los lugares para dichas ideas pueden ser:

- anuncios en el periódico local.
- tableros de anuncios municipales.
- las Asociaciones Cristianas de Jóvenes (YMCA, sus siglas en inglés) y los departamentos de parques y recreación.
- las escuelas de sus hijos.
- las iglesias.
- las bibliotecas.
- los clubes sociales o deportivos y organizaciones de exploradores.

La ayuda profesional lo puede ayudar a usted a empezar

Los hábitos familiares se forman durante muchos años. Usted puede un día darse cuenta de que sus expectaciones familiares no se han cumplido. Puede parecer una tarea imposible el cambiar las cosas.

No se desespere, la mayoría de problemas familiares son normales. No obstante, si se siente impotente o abrumado puede usted llamar al Hospital Bradley en cualquier momento al: **(401) 432-1000.** Los profesionales en Bradley lo pueden ayudar con asesoramiento individual o familiar. La ayuda de un experto puede prevenir que los problemas tratables se conviertan en obstáculos para una vida bien equilibrada.

Los expertos en Bradley se dedican a sanar los corazones y mentes de los niños y sus familias.

www.bradleyhospital.org

Nonprofit Org.
U.S. Postage
PAID
Permit No. 36
Providence, RI

Bradley Hospital
A Lifespan Partner
1011 Veterans Memorial Parkway
East Providence, Rhode Island 02915
(401) 432-1000

El ocio y la salud

Bradley Hospital
A Lifespan Partner

"Sanando los corazones y las mentes de los niños y sus familias."

Un poco de ocio puede ser lo que su familia necesita

A las familias de hoy en día se les bombardea con situaciones que potencialmente pueden provocar tensión. Posiblemente los padres deben modificar su plan de trabajos, tareas, guarderías infantiles, cuidados a los padres ya ancianos y mucho más, por lo tanto no es extraño que no haya tiempo para el ocio. Todavía, un poco de tiempo libre pude ser uno de los remedios más curativos para las familias agotadas emocionalmente.

El ocio: diferentes cosas para diferentes personas

El ocio es un tiempo personal en el cual uno está libre de obligaciones. Esta libertad de las actividades "obligatorias" da lugar a una elección- una decisión personal de como utilizar su tiempo.

El ocio refuerza el bienestar emocional. La idea es llenar su tiempo libre con algo que usted desea – no solamente con actividades recreativas sino también con actividades como leer, pasar el tiempo con amigos, escribir cartas, tocar un instrumento musical o simplemente pasar un tiempo solo.

Las opciones no tienen límites. Lo que todas las actividades del ocio tienen en común es la oportunidad de fortalecer los valores de ser un ser humano a través de las elecciones personales y la toma de decisiones.

¿Por qué el ocio es tan importante?

El ocio proporciona muchos beneficios:

- Es una oportunidad para examinar sus valores personales y enfocarse en lo que es importante para usted. Le da a usted el equilibrio que necesita para realizar sus actividades que no son recreativas.
- Alivia los efectos de la tensión y el aburrimiento. Lo ayuda a mejorar no solamente su salud mental sino también la física.
- Le da un sentido de control. Las exigencias del trabajo o de la escuela puede que no nos den esta libertad.
- Desarrolla la habilidad comunicativa y la autoestima. La gente tímida o introvertida puede beneficiarse de las actividades de grupo que se basan en intereses compartidos.
- Amplía los horizontes. Usted puede conocer gente nueva, aprender cosas nuevas y obtener una perspectiva más valiosa.
- Motiva enseñanzas positivas para los niños, los cuales aprenden mejor siguiendo el ejemplo más que las palabras. Su propia conducta, en actividades en grupo o en familia, lo ayuda a usted a enseñar a sus hijos acerca de:
  - la comunicación con otros.
  - la relación con todo tipo de personas.
  - el comportamiento aceptable socialmente.
  - la negociación y la cooperación.
  - los sentimientos y las emociones.
  - escuchar
  - jugar
  - los hábitos de lectura.
  - sus valores.

Puede ser difícil el añadir tiempo libre

Si usted y su familia no tienen la costumbre de pasar el tiempo juntos para divertirse, no intente cambiar ese hábito de la noche a la mañana. Empiece con cosas pequeñas.

Los padres pueden empezar primero:

Deje que sus hijos vean que el ocio es importante para usted. Haga algo para usted mismo.

- Si está cansado, tome una siesta.
- Si hace un día bonito, salga afuera en vez de hacer cualquier tarea dentro de la casa.
- Diga "no" de vez en cuando a cualquier compromiso exterior.
- Lea un libro.

Mire como resuelve usted sus conflictos de horario.

- ¿Hace usted siempre lo que los demás quieren que haga, incluso si esto lo priva del tiempo que necesita para usted y su familia?
- ¿Puede usted encontrar formas más cortas de hacer sus tareas? ¿Pueden hacerse las tareas semanales cada dos semanas?
- ¿Puede usted encontrar a alguien con el cual pueda compartir sus responsabilidades? Si ambos necesitan cierta libertad, tomen turnos para reemplazarse el uno al otro.
- ¿Planea usted excesivamente las actividades de familia creándose más tensión? ¿Insiste usted en dejar la casa sin una mota de polvo antes de invitar a sus amigos? ¿Importa eso realmente?
- ¿Administra usted su tiempo en el trabajo de manera que no tenga que traer trabajo consigo a casa?

Una vez que usted se comprometa, anime a los otros miembros de la familia a hacer lo mismo:

- Si usted desea que sus familiares estén interesados en hacer algo juntos, entonces las ideas de cada uno deberían tomarse en cuenta.
- El incluir a sus hijos en la planificación le da a usted la oportunidad de comunicarse con ellos. En dicho proceso, puede descubrir acerca de los sentimientos, temores y frustraciones de sus hijos.
- Utilice la conversación para poder conocer mejor a su hijo y reforzar el valor de sus ideas. Al enseñarle a su hijo gradualmente como adoptar buenas decisiones y permitirle ponerlas en práctica, usted lo está preparando para la edad adulta.

Enfóquese en cosas que usted pueda hacer

Trate de no concentrarse en los obstáculos. Ya que aunque haya muchos como pueden ser el dinero, el

El Hospital Bradley es una institución de fama mundial por su autoridad en psiquiatría del niño y del adolescente.