



Boletín Informativo para la familia

Talleres en Familia: OCIO: MI TIEMPO, NUESTRO TIEMPO

El 25 de Junio se llevó a cabo en Pinilla de Buitrago el primer Taller en Familia de 2015. El tema que se ha tratado ha sido Ocio: Mi tiempo, Nuestro tiempo y en él han participado familias de diferentes municipios: Canencia, Gargantilla del Lozoya y Pinilla de Buitrago.



Este taller está enmarcado dentro del Programa de Atención al Menor. Cuyos **OBJETIVOS** son:

-Promover espacios de encuentro donde las familias puedan conocerse, compartir experiencias, repartir logros y evitar errores. Posibilitando la creación de una red de apoyo social.

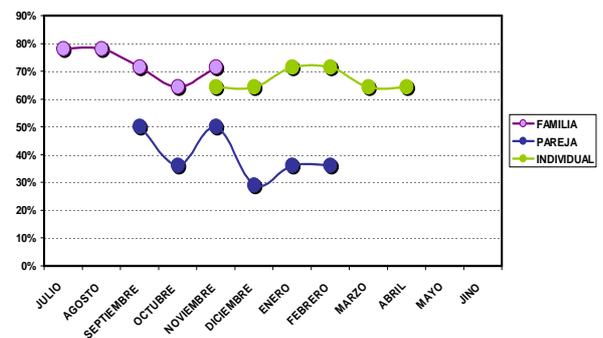
-Promover actividades comunitarias que contribuyan a la prevención y detección precoz de los problemas de estas familias.

CONCLUSIONES:

Para llevar a cabo esta sesión hemos contado con la colaboración de varios profesionales que han participado de manera desinteresada y que desde aquí queremos agradecer su predisposición y buen hacer.

OCIO: Mi tiempo, Nuestro tiempo

Gráfico: Porcentajes de familias participantes que han desarrollado actividades en familia, pareja e individualmente.



La sesión consistió en la devolución de las conclusiones que se han sacado de las encuestas que os hemos pasado a lo largo del primer semestre de 2015 sobre el ocio en vuestro grupo familiar, tanto a nivel personal, en pareja y en familia. Después, usando una dinámica de grupo, se ha analizado entre todos los participantes los motivos por los que las familias exponen que tienen problemas para no realizar ocio y tiempo libre y se han dado soluciones a las diferentes situaciones por parte del grupo.

Por último, se han presentado opciones de ocio y tiempo libre por la zona que dan respuesta a algunas de las dificultades planteadas por parte de los CEA, de CM. y de SS.SS.

OCIO: Mi tiempo, Nuestro tiempo

Motivos por lo que no hacemos actividades en:

EN FAMILIA	EN PAREJA	INDIVIDUAL
-Falta de iniciativa	-Imposibilidad de dejar a los niños con alguien	-Falta de tiempo
-Problemas económicos	- Por el trabajo, no tenemos tiempo	-Exceso de trabajo, casa, familia.
- Por trabajo de los padres	-Por problemas Económicos	-Por utilizar el tiempo en cosas más Importantes
- Por falta de tiempo	-Porque la pareja queremos estar con nuestros hijos	

Tras finalizar el trabajo desarrollado durante este semestre, podemos enumerar unos **consejos** interesantes:

- El ocio es una necesidad
- El ocio es importante para la vida de una familia.
- Realizando ocio cuidamos nuestra SALUD MENTAL.
- Tenemos que aprender a pedir ayuda.
- Hay que delegar tareas, para tener tiempo.
- Implicar a los hijos en la consecución de los objetivos del grupo familiar.
- Participar toda la familia.
- Debemos distinguir entre lo urgente y lo importante.
- Prepararnos para CAMBIAR.
- Volver a pasárnoslo bien con la pareja y con la familia porque si no la vida se convierte en "un rollo". Debemos conquistarnos de nuevo.

Y os proponemos, una serie de actividades de ocio para este otoño- invierno:

- TALLER DE **MUSICOTERAPIA-SEPTIEMBRE**
- TALLER DE **RELAJACIÓN-OCTUBRE**
- TALLER DE **MASCARILLAS NATURALES-NOVIEMBRE**
- TALLER DE **MANUALIDADES-DICIEMBRE**

La valoración por parte de las familias participantes ha sido muy positiva, lo que ha promovido su activa participación y que realicen propuestas de actuaciones a ejecutar.

Por último, informaros que el tema a trabajar durante el año 2016 va a ser: ¿Te Preocupa que tu hijo consuma...Drogas algún día?, en colaboración con la Agencia Antidrogas de la CM.

Agradecemos también la colaboración del Ayuntamiento de Gargantilla del Lozoya y Pinilla de Buitrago que nos ha cedido una sala para realizar la actividad y se ha preocupado de que estuviera perfectamente acondicionada para ello.

