



Aprovechar el
tiempo libre.

1.- Adolescencia

Algunas características de esta etapa:

- ❖ Disminuye la curiosidad o afán de saber.
- ❖ De la actividad a la pasividad e indolencia.
- ❖ Se debilitan los hábitos adquiridos.
- ❖ Disminuye la capacidad de superar dificultades.



Estas dificultades reclaman una motivación renovada:

- ❖ Error: reducir la nueva situación a un problema de vagancia.
- ❖ Actitud comprensiva y paciente.
- ❖ Exigir con realismo, sin herir ni humillar.
- ❖ Valorar más el esfuerzo y la calidad del trabajo.
- ❖ Exigir más en el pensar que en el hacer.
- ❖ Transformar la exigencia en autoexigencia.



Qué valorar en el adolescente.

Valorar el esfuerzo por el trabajo bien hecho.

- ❖ No dejarnos cegar por los buenos resultados.
- ❖ El tiempo libre debe contribuir al desarrollo integral.
- ❖ La clave está en la exigencia, en el esfuerzo.
- ❖ La pregunta es: ¿es ordenado, es responsable, es **generoso, es sincero, es caprichoso, destila paz...?**



Valores que acompañar al adolescente.

Necesidad de los hábitos y desarrollo de las virtudes (valores).

Debemos saber educar la:

- ❖ Libertad, autoridad, virtudes humanas, voluntad, inteligencia (enseñar a pensar), orientación **profesional, afectividad, sexualidad...**



No podemos ser más..., pero siempre se
puede ser mejor...

Padres e hijos deben crecer juntos a través
de la vida en familia.



Algunos aspectos en los que se debe crecer juntos:

- ❖ Orden material.
- ❖ Orden en las ideas.
- ❖ Sinceridad.
- ❖ Respeto.
- ❖ Generosidad.
- ❖ Lealtad.
- ❖ Alegría.
- ❖ **Optimismo y ...**
- ❖ Paciencia.



2.- Tiempo Libre

- ❖ Tiempo libre es hacer algo.
- ❖ Tiempo libre: descanso, diversión y educación.
- ❖ Ejemplo de cómo se aprovecha el tiempo.
- ❖ Conocer a sus amigos.



- ❖ La moda es comunicación, es lenguaje.
- ❖ **Se “habla” con la apariencia, las actitudes, el vestir...**
- ❖ **Son modas que enseñan lo que “es” ser joven y las formas de “ser joven”.**
- ❖ Los medios de comunicación **“les dicen” lo que son y lo que deben hacer.**



- ❖ Inmerso en el ANONIMATO , el joven se siente **aceptado, seguro, “normal”**.
- ❖ No es controlado, y por lo tanto se siente libre.

La movida triunfa porque es el reino de los sentidos. Todo está estudiado para satisfacer al máximo y generar un estado de ansiedad que sólo se elimina volviendo a la marcha.



La red. Hay que saber de:

- ❖ Internet.
- ❖ Messenguer.
- ❖ Redes sociales.
- ❖ Móviles.
- ❖ Youtube.
- ❖ Skype, Google, etc



INTERNET:

- ❖ Familiarizarse con Internet.
- ❖ Hablar abiertamente sobre el uso de Internet.
- ❖ Navegar juntos.
- ❖ Establecer reglas básicas de seguridad.
- ❖ Informarse sobre las herramientas de control.
- ❖ Buscar sitios web seguros.
- ❖ Colocar el ordenador a la vista.



MESSENGUER

- ❖ Momentos y tiempo en los que se conecta.
- ❖ Saber con quien está: de la misma manera que nos interesamos por saber quien son sus amigos.
- ❖ Que lenguaje usa: hay reglas de comportamiento.
- ❖ Produce DESHIBICION: se escriben cosas que no diríamos si estuviéramos delante.
- ❖ Crea ADICCIÓN.
- ❖ Crea vínculos frágiles y poco reales



REDES SOCIALES

¿ QUÉ TIENEN DE ATRACTIVO?

- ❖ Es un lugar personal propio.
- ❖ Cierta seguridad sobre su privacidad.
- ❖ Padres y profesores no entran en este mundo.
- ❖ Quieren pertenecer al grupo: amigos, colegas.
- ❖ Lealtad a amigos y buscar nuevas amistades.
- ❖ Nueva forma de comunicarse y hacer planes.
- ❖ .../...



LA DISCOTECA: un mundo aparte.

- ❖ No hay padres.
- ❖ Hay alcohol y desinhibición.
- ❖ No hay reglas.
- ❖ Se sienten libres, auténticos, felices.
- ❖ Lugar donde conocerse.
- ❖ Se convierte en el centro de la semana.



TAJAMAR
DESDE 1958



EL ALCOHOL.

- ❖ DEPRIME EL SISTEMA NERVIOSO.
- ❖ PRODUCE DESINHIBICIÓN.
- ❖ DEPENDENCIA
- ❖ TOLERANCIA
- ❖ EFECTOS TÓXICOS.



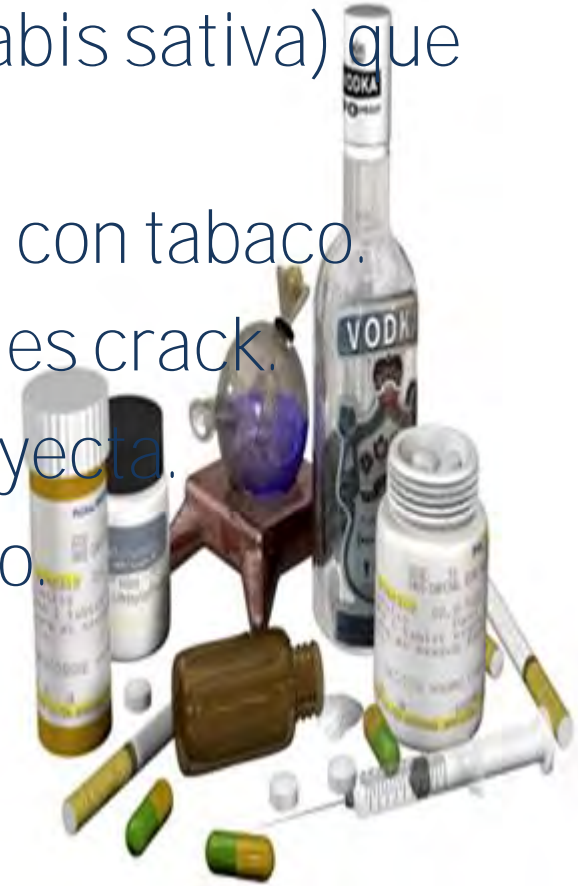
EL PORRO: marihuana ó hachís mezclado con tabaco.

- ❖ EFECTOS INMEDIATOS:
 - ❖ Relajación y aumento de la percepción acústica y visual.
- ❖ DEPRIME EL S.N.C.:
 - ❖ Dependencia.
 - ❖ Desorientación.
 - ❖ Disociación de ideas.
 - ❖ Ilusiones perceptivas.



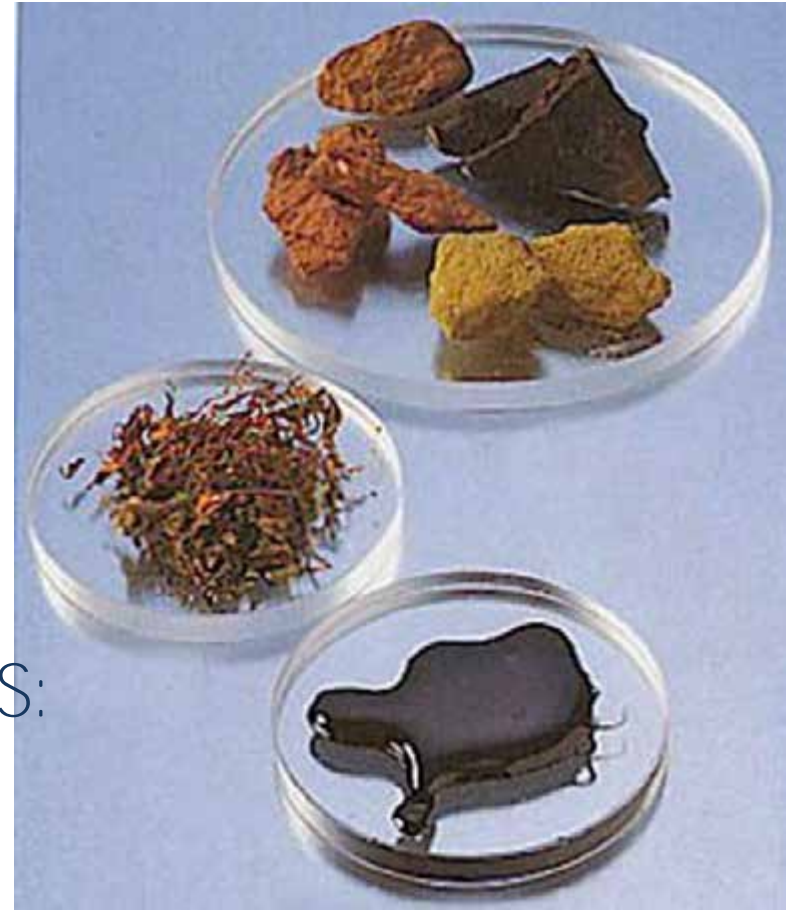
TIPOS DE DROGAS:

- ❖ Marihuana: hojas de cáñamo (cánnabis sativa) que se fuman.
- ❖ Hachís: resina de cáñamo mezclado con tabaco.
- ❖ Cocaína: polvo de coca. En cristales es crack.
- ❖ Heroína: a partir de la morfina. Se inyecta.
- ❖ LSD (tripis): sustancia química. Ácido
- ❖ Éxtasis: diseño en pastillas.
- ❖ Anfetaminas: psicofármacos.



CLASIFICACIÓN DE LAS DROGAS.

- ❖ ESTIMULANTES: elevan las capacidades sensitivas y motoras. Dan sensación de fuerza y seguridad.
- ❖ DEPRESORES: inactivan los sentidos y la conciencia llegando a desconectar.
- ❖ EMBRIAGANTES Y ALUCINÓGENOS: nuevas sensaciones, entrada en un nuevo mundo irreal.



CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS Y PEDAGÓGICAS DE LA MOVIDA:

- ❖ Los cambios de horarios condicionan la inversión del ritmo sueño-vigilia.
- ❖ Pérdida de interés por actividades deportivas y ejercicios al aire libre.
- ❖ Dificultad de adaptación al ritmo habitual de la semana normal.
- ❖ Aparición del aburrimiento y tedio por lo que son obligaciones personales.

