

## Guía de ocio en familia



### Sinopsis

El ocio es algo que ocupa una parte importante de nuestras vidas y, sin duda, está asociado a algo que nos hace vivir y también a la autorrealización, a la expresividad y al encuentro entre personas. Esta guía práctica se ha elaborado pensando en los padres y las madres que buscan nuevas ideas para compartir su tiempo de ocio en familia, disfrutando con sus hijos de cualquier edad, desde los más pequeños hasta los adolescentes. Comienza con una introducción en la que se habla sobre el tiempo que dedicamos al disfrute y al ocio, o la relación que tiene el ocio con la salud y la vida familiar. A continuación se explica cómo hacer uso de la guía en nuestro día a día, presentando su estructura y sus objetivos. El contenido se ha desarrollado según las edades de los hijos; así, se incluye una parte dirigida a los primeros años, otra para la infancia y la última dirigida a la adolescencia. En cada una de estas tres partes el lector encontrará información sobre las principales características del período evolutivo de los hijos según su edad, las particularidades que cada edad tiene en la vida familiar y cómo se pueden aprovechar para disfrutar con ellos el tiempo de ocio familiar. Cada edad se acompaña con actividades adaptadas como una propuesta de ocio para realizar en el tiempo que pasamos juntos. Esta guía está recomendada para su uso en familia, si bien también puede ser útil para profesionales (educadores, psicólogos y otros) que habitualmente trabajan con familias..

### Las autoras

**Lucía Liédana** es psicóloga, trabajadora social y psicoterapeuta familiar y de pareja. Posee una amplia experiencia profesional en el trabajo con menores y familias en diferentes programas del ámbito social y

terapéutico.

**Teresa I. Jiménez** es doctora en Psicología Social y experta en terapia familiar. Desde hace años investiga en el ámbito de la familia, la escuela y la comunidad, y actualmente es profesora de Psicología en la *Universidad de Zaragoza*.

### **Ficha técnica**

Año edición: 2013

Número de páginas: 184

Encuadernación: Estándar

Formato: 14,5 x 22

ISBN: 978-84-368-2911-2

Colección: Psicología: Guías para padres y madres

Editorial: [Pirámide](#)

---