

TEMA: Mis intereses y mi tiempo libre.



En este año 2020, muchas cosas han cambiado para las personas adultas, niñas/os y adolescentes como tú. Seguramente, hay actividades que desarrollabas y ya no puedes hacerlas. Por ello, te has adaptado para buscar nuevas formas de pasar tu tiempo libre.

Te invito a leer el recurso 1 “¿Qué sabemos del tiempo libre?”

- Es importante que durante la lectura tomes nota o uses el subrayado. Sobre la base de la lectura realiza lo siguiente:

1. Completa este cuadro

¿Qué entiendes por...?		
Tiempo disponible	Tiempo libre	Ocio
El tiempo disponible que tarda en realizar algo	En el que puede hacer cualquier actividad, sin obligación alguna	Es el tiempo libre o recreativo
Anota las actividades que puedes hacer durante:		
Tiempo disponible	Tiempo libre	Ocio
Comer o cuidar a mi hermana	-Salir a correr -Leer	Navegar por internet, chatear o jugar

Responde las siguientes preguntas:

- **¿Con qué medios cuento para hacer lo que realmente me gusta?**

Con los aparatos tecnológicos que tengo en mi hogar

- **¿Cómo puedo generar las condiciones para hacer lo que realmente me gusta?**

Hacer lo que crees mejor, sin que nadie te lo impida

Elabora un mensaje sobre la importancia del uso del tiempo libre. El mensaje lo puedes dar a conocer a tu familia y compañeras/os.

En mi opinión, es indispensable para las personas, optimizar la salud, aliviar tensiones o fortalecer emociones. Es decir, estas actividades tienen como propósito disminuir el estrés y tener la mente en otras cosas que no sea las obligaciones, para así tomar conciencia uno mismo

¡Ahora tienes un reto mayor! A partir de lo aprendido elabora un horario flexible donde puedas hacer las actividades que te satisfacen y contribuyen a tu bienestar durante tu tiempo libre.

Actividades que satisfacen y contribuyen a mi bienestar en mi tiempo libre

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Salir a correr	Jugar	Salir a correr	Crear videos	Navegar en redes
Leer mangas	Hacer origamis	Preparar empanadas	Jugar	Leer mangas
Jugar	Ver animes	Leer mangas	Ver animes	Ver animes



AEC-Zeta- Akatsuki-

By LeO 3ro

