



LEVW

El buen uso de nuestro tiempo libre



Z SECTION

Actividad: Priorizamos nuestros intereses personales en relación a nuestro tiempo libre (día 1)

¡Cuestiónate!

La mayoría de las personas no reconoce la importancia de tener un tiempo libre para realizar lo que le satisface y contribuye a su bienestar, muchas veces priorizamos solo los deberes o responsabilidades, pero es momento de reflexionar sobre nuestros derechos a gozar de un tiempo libre que responda a nuestros intereses personales. Para ello, debemos ser autónomas o autónomos al decidir.

Conoce, comprende y reflexiona

Te invito a leer o escuchar El Recurso 1 (disponible en la sección "Recursos" de esta web) que incluye los textos "El derecho al tiempo libre en la infancia y adolescencia" y "¿Cómo organizar el tiempo?".

- Es importante que durante la lectura tengas en cuenta lo siguiente:
 - Subrayar o resaltar las ideas importantes.
 - Hacer anotaciones.
- Después de leer o escuchar los textos, realiza lo siguiente:
 - ¿Por qué es importante garantizar el derecho al tiempo libre?

Porque le favorece al adolescente al estar cumpliendo su rol, con lo que se propone.

- **¿Por qué es importante organizar el tiempo?**
Porque de esa manera terminaremos más fáciles las actividades que nos propusimos y al final podemos tener tiempo libre para nosotros.
- **¿Tener tiempo libre implica descuidar nuestras responsabilidades?**
No, depende si ya terminaste tus responsabilidades para hacer tus actividades recreativas.
- **¿Por qué es importante identificar nuestros intereses?**
Porque al final veremos si lo hemos logrado y nos dará más motivación y emoción positiva para realizarlo.
- **¿Cuáles son tus intereses o gustos? ¿Contribuyen a tu bienestar?**
Mis principales intereses son lograr mis metas como estudiante

Actividad: Elaboramos un plan para el buen uso de nuestro tiempo libre (día 5)

¡Una defensora y un defensor del tiempo libre reflexionan!

- **¿Por qué las personas deben respetar y valorar el uso del tiempo libre?**
Porque que de esa manera la persona estaría haciendo buen uso del tiempo libre y debería valorar su tiempo para actividades que le beneficiarían para mejorar como persona o para su buena salud.
- **¿Por qué es importante planificar tu tiempo?**
Porque estarías organizando tu tiempo para realizar cada actividad correspondiente a un horario. Aparte que tendremos oportunidades para gestionar mucho mejor el tiempo.

- **Retoma tu horario y realiza ajustes teniendo en cuenta un tiempo libre.**

¡Ahora tienes un reto mayor!

Elabora un plan sobre el uso de tu tiempo libre; luego, lo compartirás con personas de tu confianza. Ten en cuenta tus intereses y tu bienestar.

Mi plan para tener tiempo libre

Mi plan para tener el tiempo libre es establecer un Horario planificando mis actividades que realizare en sus respectivos momentos para que después tenga un tiempo libre para mí; como hacer algo productivo, que me beneficie y que sea para relajarme ya sea haciendo actividades de ocio después de cumplir varias obligaciones que tuve porque para esto existe un tiempo libre para que descansemos y para despejar nuestra mente, en mi tiempo libre se realiza actividades como ejercicios o deporte; eso es bueno para mi bienestar y me beneficiara a mí ya que será bueno para mi salud, también podría realizar actividades recreativas; escuchando música, jugar con mis familiares estas son acciones para entretenerme y que mejorara mi comunicación con ellos. Todos tenemos que tener un tiempo libre pero para ello debemos organizarnos y disfrutarlo aun somos adolescente podremos lograrlo y tener la posibilidad para descansar nuestro cuerpo y de manera saludable.



Hola, soy la raza xd Espero que les sirva (razas) u.u y lo tomen como guía sino copien xD Me despido, que tengan un buen día :D

BY: GABRIELA (RAZA)

TEAM: ZETA SECTION

