



OCIO Y TIEMPO LIBRE (Y EL OCIO SIGUE EN CASA)

Hola chicos/chicas, deseamos que estéis disfrutando mucho de ese deporte y paseos al aire libre. Seguro que estáis más contentos y llenos de energía. Aunque no olvidéis que tenemos que seguir siendo **RESPONSABLES**.

Hoy nos gustaría hablaros de lo importante y necesario que es tener un buen **OCIO Y TIEMPO LIBRE**.

La sesión de hoy puede venir muy bien para combatir, de forma sana, nuestro aburrimiento en estos días que, seguramente algunas veces, no sabemos qué hacer o cómo disfrutar ya de nuestro ocio y tiempo libre para que los días pasen más rápido.

Nos gustaría comenzar diferenciando el ocio y el tiempo libre. **Tiempo libre** es todo el tiempo que nos queda después de haber terminado con nuestras obligaciones diarias: estudiar, tareas domésticas, comer,... Y el **ocio** es cómo empleamos ese tiempo en actividades que nos divierten, que nosotros elegimos y nos llenan.

Recordar que ahora mismo estamos viviendo algo que seguramente nadie se hubiese imaginado jamás. Por todo esto, me gustaría proponeros unas actividades para que todas esas emociones que pueden aparecer en estos momentos, sean más fáciles de controlar.

Acordaos cuando en otras sesiones hemos hablado de la importancia de cambiar nuestros pensamientos y controlar nuestras emociones. **Cuando empleamos nuestro tiempo libre en actividades o cosas que nos gustan y nos hacen sentir bien con nosotros mismos, nuestros pensamientos son más positivos y por lo tanto nuestras emociones también.**

Para llevar esta situación lo mejor posible y cuando todo vuelva a la normalidad, es muy importante que diariamente dispongamos de un tiempo, por pequeño que sea, sin obligaciones ni responsabilidades. Un tiempo para dedicarlo al enriquecimiento personal donde podamos hacer aquello que tanto nos gusta, eso que hacemos de forma libre y voluntaria.

Financiado por:





¿Qué hacéis en vuestro tiempo libre? ¿Estáis satisfechos?

ACTIVIDADES	GRADO DE SATISFACCION DEL 1-5

También puede ser un buen momento para que probéis nuevas actividades que penséis que pueden ser divertidas y os puedan ayudar a sentirnos bien, así estaremos aumentando nuestra autoestima y estaréis creciendo personalmente. **Es importante eliminar o reducir al máximo esas otras que no son tan saludables o que os aportan poca o ninguna satisfacción.**

¿Qué es aquello que siempre os ha apetecido aprender pero nunca os habéis atrevido?

NUEVAS ACTIVIDADES

Financiado por:





Ahora nos gustaría que todas estas actividades que hemos ido diciendo las dividamos en tres grupos, en función de con quién las realizáis:

Actividades		
Con amigos	Con la familia	Solo

Por la situación en la que nos encontramos además de realizar actividades solos, es un buen momento para fortalecer el ocio y tiempo libre con nuestra familia y **reforzar así el vínculo familiar disfrutando de actividades juntos.**

Os proponemos una lista de actividades para realizar durante estos días en vuestro tiempo libre:

DISFRUTAR DE UN BUEN LIBRO	DIBUJAR	COCINAR	VIDEOLLAMADAS CON AMIGOS Y FAMILIARES PARA SENTIRLOS CERCA.
ACTIVIDADES FISICAS	REALIZAR PUZZLES	APRENDER A BAILAR	ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN
JUEGOS DE MESA	ESCRIBIR UN DIARIO DONDE REFLEJES TUS SENTIMIENTOS Y PENSAMIENTOS	SALIR A CORRER	TOCAR UN INSTRUMENTO
SESION DE CINE	SCAPE ROOM ON-LINE	CREAR UN CORTO	GRABAR UN VIDEOCLIP
SALIR A CAMINAR	MONTAR EN BICI	REDECORA TU HABITACIÓN	ESCRIBIR UNA CANCION
CANTAR	PREPARAR UNA COMIDA ESPECIAL	PASEAR AL PERRO	HACER MANDALAS

Financiado por:





¡¡¡ IMPORTANTE

Para saber si estamos disfrutando de un buen ocio y tiempo libre es muy importante reconocer el tiempo y grado de satisfacción que nos dejan cada una de las actividades que realizamos para así poder potenciarlas o por el contrario cambiarlas. Es muy importante que sean actividades saludables, es decir que **NO** nos supongan ningún **RIESGO**.

Para terminar os recomendamos un video de youtube que habla sobre todo lo tratado en la sesión de hoy:

<https://youtu.be/ZXOejRZ-cEY>

**¡¡¡ HAY MIL FORMAS CREATIVAS Y DIVERTIDAS PARA QUE ESTOS
DÍAS PASEN MÁS RÁPIDO**

CADA DÍA QUEDA MENOS, MUCHO ÁNIMO!!!

Monitora: Cecilia Marina y Anabell Suarez

Financiado por:

