



TIEMPO LIBRE (Y EL OCIO SIGUE EN CASA)

La crisis del coronavirus ha sobrepasado límites que la mayoría de nosotros jamás habríamos imaginado. Estar en cuarentena sonaba en nuestras cabezas como algo relacionado con la ficción o como mucho, con noticias que llegaban de países muy lejanos en los que hay enfermedades de las que tan solo nos suena su nombre.

Ahora estamos en una situación excepcional con un nombre que la verdad, asusta un poco: **estado de alarma**. Este estado conlleva una serie de medidas a las que tenemos que ceñirnos para evitar más contagios y aplanar la curva de la pandemia. Una de ellas (la peor de todas) es la decir adiós a nuestra vida social y quedarnos en nuestra casa.

Esto así de primera suena algo agobiante, pero afortunadamente la pandemia nos ha pillado en pleno 2020, por lo que las opciones de ocio ante tanto tiempo libre son bastante amplias y que poco a poco vamos entrando en desescalada, ya podéis salir una hora a la calle y aprovechar al máximo este tiempo para respirar aire fresco, caminar, correr, montar en bici, patinete... todavía falta para juntarnos con amigos y salir sin ningún miedo, pero al menos podéis salir a hacer deporte y dar paseos, aunque sea de manera individual. Lo más importante es que ahora estemos muy bien protegidos en casa y sigamos siendo responsables.

¿Qué es el ocio y el tiempo libre?

El tiempo libre se define como un tiempo fuera de las obligaciones personales, o lo que es lo mismo, **el tiempo que queda tras haber satisfecho todas las necesidades y obligaciones**.

Por su parte, el *ocio* durante el tiempo libre, implica la forma en la que se ocupa dicho tiempo libre. Esta forma implica la realización de actividades que reportan una **satisfacción personal, y que se realizan de forma libre y voluntaria**.

Financiado por:





No todas las actividades que hacemos en el tiempo libre son ocio ya que, para serlo, tienen que cumplir con las que se consideran sus características fundamentales: **ser libre o desinteresado, voluntario, que produce placer y que se realiza posteriormente a la realización de las obligaciones y necesidades básicas.**

Te dejo algunas recomendaciones para disfrutar y aprovechar este tiempo que se nos regala:

- Lo primero es: vístete, arréglate no estés en pijama durante todo el día, aunque no tengas ganas veras como esta simple acción te motivará muchísimo.
- Organiza un poco tú tiempo, se vale que un día no quieras hacer nada, sin embargo no siempre podemos matar el tiempo.
- Aprovecha la mañana para realizar tus deberes del instituto y colaboración en el orden de la casa.
- Observa a tu alrededor, tú habitación o el lugar donde más te gusta estar, ordénalo, decóralo a tu gusto.

Una vez que tengas estas cosas realizadas ya puedes disfrutar de tu tiempo libre... Escuchar música, componer una canción, tocar un instrumento, leer un libro, hacer un comic, bailar, aprender un nuevo idioma, tableta, televisión, juegos en el ordenador, consola... **ya sabéis que no debéis abusar del uso de las tecnologías.**

Te propongo esta actividad. Marca con una X las principales actividades que realizas en tu tiempo libre:

Escuchar música		Dormir		Leer	
Cocinar por hobby		Dibujar		Bailar	
Hacer ejercicios		Escribir		Series	
Tocar instrumento		Ver pelis		Móvil	
Hablar con amigos		Ordenador		Otros:	

Financiado por:



