



# Boletín Informativo para la familia

Dicen que todos los días tenemos que...

Comer una manzana por el hierro y un plátano, por el potasio. También una naranja, para la vitamina C, medio melón para mejorar la digestión y una taza de té verde sin azúcar, para prevenir la diabetes.

Todos los días hay que tomar dos litros de agua (sí, y luego mearlos, que lleva como el doble del tiempo que llevó tomárselos).

Todos los días hay que hacer entre cuatro y seis comidas diarias, livianas, sin olvidarte de masticar cien veces cada bocado. Haciendo un pequeño cálculo, sólo en comer se te van como cinco horitas.

Hay que dormir ocho horas y trabajar otras ocho, más las cinco que empleamos en comer, veintiuno. Te quedan tres, siempre que no te agarre algún imprevisto.

Según las estadísticas, vemos tres horas diarias de televisión. Bueno, ya tres horas no puedes porque todos los días hay que caminar por lo menos media hora (dato por experiencia: a los 15 minutos regresa, si no la media hora se te hace una).

Además, hay que estar bien informado, así que hay que leer por lo menos dos diarios y algún artículo de revista, para contrastar la información

También hay que hacer tiempo para barrer, lavar la ropa, los platos, y no te digo si tienes perro u otra mascota... ¡¿y los hij@s?!

En fin, a mí la cuenta me da unas 29 horas diarias. La única posibilidad que se me ocurre es hacer varias de estas cosas a la vez, por ejemplo: Te duchas con agua fría y con la boca abierta así te tragas los 2 litros de agua.

Mientras sales del baño con el cepillo de dientes en la boca miras la TV. La naranja con la manzana te la puede dar tu pareja mientras se come él el plátano con el melón, y mañana cambiáis.

Menos mal que ya crecimos, porque si no nos tendríamos que clavar un Danonino Extra Calcio todos los días...

Otro pasito dado... ¡estupendo trabajo el realizado! Os pedimos un último esfuerzo; y os proponemos dedicar un poco de tiempo para pensar en vuestro **Ocio Personal**



Por favor rellenar la **FICHA Nº 3**, y nos la hacéis llegar bien vía mail o personalmente en horario de permanencias de vuestro municipio **antes del 22 de Mayo**

## FICHA Nº 3

Entendemos por **tiempo libre** el tiempo disponible, es decir, el que no utilizamos para trabajar, comer o dormir. El tiempo libre, es tiempo a nuestra disposición que podemos utilizar adecuadamente o malgastar.

El **ocio** vendría a ser algo así como el tiempo libre que utilizamos para hacer lo que nos gusta y para el crecimiento y desarrollo personal. Es importante disponer de un espacio para nosotr@s mism@s, que lo empleemos para hacer aquello que nos gusta: ilusiones, sueños, aficiones, etc...

**a) ¿En los últimos seis meses que actividades de ocio has hecho tú sol@? (Describe las más significativas brevemente)**

NOVIEMBRE	
DICIEMBRE	
ENERO	
FEBRERO	
MARZO	
ABRIL	

**b) ¿Cuánto tiempo semanal dedicas a realizar actividades de ocio personal?**

**c) ¿Qué tipo de actividades de ocio personal te gustan realizar?**

**d) Si no has hecho ninguna actividad: ¿Por qué ha sido?**

**GRACIAS POR DEDICARNOS TÚ TIEMPO**