



Boletín Informativo para la familia



TIEMPO LIBRE

INDIVIDUAL



¿Qué hace un viejo en un concierto de rap o de música de baile? ¿Y una camisa raída en un estirado concierto de ópera? ¿Y un ciego esquiando mejor que nosotros? ¿O un cincuentaero disfrutando en el monte con los jóvenes del club alpino de su pueblo? ¿Y un adolescente que, en lugar de salir todos los viernes y sábados a bailar y beber, prefiere irse con su telescopio a observar pájaros en la marisma?

**SENCILLAMENTE, BUSCAN SER FELICES,
HACEN LO QUE HAN DESCUBIERTO QUE
LES GUSTA**



Hacer lo que te gusta es libertad
Que te guste lo que haces es felicidad

FELIZ SEMANA

EL OCIO ES COSA SERIA

Es un derecho humano que queda recogido en la Declaración Universal de los Derechos Humanos (ONU, 1948)

Es el tiempo que me merezco que yo delimito
Con día y hora, para hacer
Lo que realmente deseo



**UN TIEMPO
QUE
TIENE LA
MISMA
CATEGORIA
QUE EL
DEDICADO
AL TRABAJO**

MI OCIO LE DECIDO YO



Necesitas un poco de decisión y de confianza en ti mismo para gestionar ese tiempo de ocio de manera que te resulte satisfactorio y reparador.

Por comodidad, dejamos de hacer muchas cosas que nos gustan.

Destinar un tiempo a pensar en lo que me hace disfrutar significa que nos valoramos a nosotros mismos y nos creemos merecedores de esa alegría que dota de equilibrio a nuestra vida



NO TODO HA DE COSTAR DINERO.



La sociedad consumista en que vivimos nos programa el ocio y podría parecer que las posibilidades lúdicas comienzan y acaban en las propuestas comerciales.

¡NADA MÁS LEJOS DE LA REALIDAD!

El ocio permite realizar aquello que para una persona tiene un **valor en sí mismo**



Valor en sí mismo

Ilusiones
Deseos
Sueños
Expectativas
Aficiones
Vocación personal

ACLARANDO IDEAS

-El ocio no es el tiempo de descanso. Lo dedico a mi **SATISFACCION PERSONAL**, porque he de intentar ser feliz

-**Divertirse requiere dedicación.** El ocio tiene un atractivo componente de despreocupación, pero ello no impide para que lo programemos



-El **gran enemigo del ocio:** la pereza

-**Otros frenos:** modas, convencionalismos, rituales (cuadrilla de amigos, vida familiar, cena de los sábados, fútbol del domingo,...) los tabúes y los prejuicios (el qué dirán...)

- Hemos de mirar hacia dentro, **investigarnos.**

- Libres, pero no temerarios. Seamos **realistas**

- **Soledad dosificada:** el ocio también se comparte