

# CAMPAÑA PARA FOMENTAR UN OCIO SALUDABLE



**C**on motivo de los distintos periodos vacacionales que disfrutáis a lo largo del año, hemos creado esta campaña desde Rayuela para que conozcáis y valoréis distintas formas de ocio. Divertido, respetuoso con el medio ambiente, original, y así sacar el máximo partido a tus planes y tiempo libre junto con tus personas favoritas.

En esta campaña trataremos sobre el Ocio y cómo disfrutar de él con propuestas abiertas para todos/as. Tu tiempo de Ocio es muy importante a la vez que necesario, por ello queremos desde nuestra web, ofrecerte recursos ideas y opciones alternativas con las que aprovechar cada momento a tope.

Recuerda que sean cuales sean tu planes de ocio, los que te ofrecemos van ligados a unos estilos de vida adecuados y que deben ir acompañados de algunas condiciones como estas:

- ◆ El plan de ocio que te apetezca hacer deber ser elegido voluntariamente, lo que te ayudará positivamente a participar más motivado en él.
- ◆ También se pueden aprender muchísimas cosas nuevas sobre distintas disciplinas en tus planes de actividades fuera del colegio.
- ◆ Los momentos de tiempo libre son tiempos y espacios para iniciar y consolidar nuevas y gratas amistades.
- ◆ Las actividades deportivas, en concreto, contribuyen a valorar el esfuerzo, adquirir disciplina, fomentar el sentimiento de equipo, acostumbrarse a conseguir metas a medio y largo plazo, controlar las frustraciones y te ayudará a desarrollar valores como la cooperación, la tolerancia y la solidaridad.
- ◆ Por medio de muchas actividades de ocio, podrás conseguir librarte de tus miedos, afianzar procesos que antes te costaban y darte cuenta del gran potencial que tienes.



Algunas de las **PROPUESTAS** que te planteamos con esta campaña, para poder disfrutar más y mejor de tu tiempo de ocio, empezar a disfrutar a tope de tus vacaciones y sacarle el máximo partido a todo tipo de planes, son las siguientes:

■ **Deporte y juegos lúdico-educativos:** ¿Qué vamos a contante de los divertido que son los juegos y el deporte? seguro que ya tienes claro que éstas son unas de las mejores formas de pasar tu tiempo libre. Pero además no debes olvidar que con estas dos opciones tienes la posibilidad de socializar, conocer gente nueva, hacer nuevos amigos/as, etc. y lo que es mejor estarás dotado de salud a tu organismo (recuerda lo importante de realizar deportes o juegos al aire libre) y estimularas tu intelecto a la vez que disfrutas.



■ **Talleres creativos:** Las manualidades y la posibilidad de desarrollar todas tus habilidades artísticas resultan atractivas en cualquier momento y a cualquier edad. Aquí van unos cuantos ejemplos: customización de ropa, cuadros abstractos, repostería exprés, tatuajes de henna, maquillaje, grafitis ...



■ **Actividades de animación a la lectura:** Te dejamos algunas lecturas animadas, divertidas y actuales, que además te harán reflexionar sobre tu vida. Ser protagonistas y quien sabe incluso animarte a ser tú el que se inicie en la escritura de relatos.



### LOS DE ARRIBA Y LOS DE ABAJO

Autoría: Paloma Valdivia  
Editorial Kalandraka

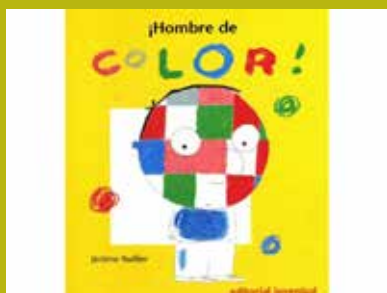
El libro trata de una manera muy sencilla cómo las personas que vivimos en diferentes lugares del mundo somos iguales, y lo único que nos diferencia es el lugar en el que estamos, pero si nos cambiamos de lugar, ¿qué nos diferencia ahora?



### ELOÍSA Y LOS BICHOS

Autoría: Isabel Carrier  
Editorial: Juventud

Eloísa y los bichos cuenta la historia de una niña que llega nueva a una escuela donde todos son diferentes a como es ella. Las ilustraciones muestran cómo se siente, y va mostrando cómo van encontrando aquellas cosas que les unen, dejando atrás las diferencias.



### HOMBRE DE COLOR

Autoría: Jérôme Ruillier  
Editorial: Juventud

Hombre de color es un cuento que trata con humor sobre el color de la piel de un hombre negro que se dirige a un hombre blanco y se cuestiona por qué el hombre de color es él, si la piel del hombre blanco cambia más de color que la suya.



■ **Acciones de convivencia intercultural:** ¿Qué te parece si te das una vuelta por el barrio? Con este plan intentamos que aproveche los recursos propios de tu municipio con salidas al cine, teatro o espectáculos de música programados en él. Sobre todo en periodos estivales se proponen infinidad de actividades como esas, pero también, otras específicas como sesiones de risoterapia, clases de baile, percusión, malabares, taller de autoestima, torneo de bolos, etc.



### ■ Crear tus propios juegos de mesa.

Lo divertido de estos planes es que empiezas a disfrutar ya desde la creación y por tanto son más momentos de risas y de compartir con tus amigos/as. Por aquí te dejamos unos juegos muy frescos, sencillos y divertidísimos:

#### ADIVINA QUIÉN SOY?



Este sencillo juego, consiste en que cada jugador se coloca una tarjeta en la cual está escrito un concepto, pueden ser animales, cosas, lugares, películas, etc. El jugador no puede ver su tarjeta, por ello puede colocársela o sujetarla pegada a la frente, al pecho... mostrándola al resto de jugadores/as. Por turnos se van arrojando preguntas que pueden contrastarse con monosilábicos, "sí-no". El punto es adivinar qué es lo que tu tarjeta dice. Ayuda a mejorar tu posibilidad de elaborar preguntas y generar relaciones con lo que te lleguen a contestar. También, practicas tu memoria, ya que tienes que ir recordando cuales han sido las preguntas de tus compañeros/as para sigas enlazando las tuyas y puedas adivinar cuál es el personaje.

## LETRAS Y MÁS LETRAS



Para este juego podrás crear primero las letras en fichas o catones, o coger las de algunos juegos de mesa que ya existen y quizá tengas por casa. Te ayudará a mejorar tus capacidades de lenguaje y escritura. El fin del juego es poner letras en una serie de casillas, uniendo palabras nuevas con las que ya están en el tablero, crear palabras usando el mayor número de letras posibles y poder relacionarlas entre ellas. Puede ser de ayuda si jugáis con un diccionario cerca, para confirmar todas las respuestas e ir aprendiendo nuevo lenguaje.

## "NO ME VENGAS CON HISTORIAS"



Por último te recomendamos un juego con el que la diversión está garantizada. Se trata de con dados, fichas o imágenes que puedes tener de otros juegos o crear entre todos tus amigos/as, de objetos cotidianos, animales, emoticonos, etc. Cuando lo tengáis podéis elegir si jugar con todas las imágenes o solo con algunas, e ir creando unas historias divertidas, de terror, de risa, la única regla es no poner límites a vuestra imaginación. Unos empiezan y otros continúan así de sencillo y divertido.

■ **EDUCACIÓN AMBIENTAL:** Una parte del programa de ocio alternativo para jóvenes se dedica a acercar a los participantes al entorno natural que les rodea para que aprendan a apreciarlo y se despierte en ellos la conciencia social sobre los problemas medioambientales. Además de excursiones, se planean talleres relacionados con el medio rural y natural, como es, por ejemplo, la creación de un huerto ecológico.

- ◆ Hasta aquí algunas de nuestras sugerencias. Pues hacer tuyas algunas de ellas o puedes rescatar de tus historias de este año alguna actividad o salida que hayas hecho y te haya gustado mucho. Ya sabes que lo importantes es disfrutar de un ocio saludables y divertido.
- ◆ No queremos desaprovechar la oportunidad antes de terminar esta campaña, de recordarte que sea cual sea tu espacio de ocio favorito, o dure el tiempo que dure, también existen actividades que podrás hacer en cualquier momento y en cualquier lugar y que para ellas no necesitarás ni dinero ni esfuerzo, ¡¡consiste sólo es disfrutar de las pequeñas cosas de la vida!! Que, no olvides, son las más importantes.



# ¡FELIZ TIEMPO LIBRE!

**P**asa más tiempo con tus abuelos/as. Recuerda la inmensidad de cariño en forma de abrazos, besos, cuidados y seguro que algún dulce, que te dan harán que se llene tu corazón de una felicidad incomparable.

Disfruta de una buena película en familia, al aire libre, en casa, en recintos, donde sea, lo importante es disfrutar de una buena sesión de cine, con los tuyos/as.

Cuida una planta, puedes empezar por ver cómo nace plantando algún tipo de semillas. Después ir viendo cómo crece, regarla, trasplantarla a otro espacio y ver en que se transforma es un proceso que te dejará muchas imágenes bonitas y experiencias satisfactorias.

Pásate a modo anfibio y disfruta del agua. Del mar, de la piscina, de un río, un pantano, da igual. Lo importantes es disfrutar buceando, nadando o ¡hasta salpicando a tus amigos/as!

Déjate caer por un buen prado y tumbate mirando hacia el cielo. Disfruta del olor y el tacto de la hierba y mira hacia las nubes para inventar cosas que te sugieran sus formas. Aprovecha y camina un rato sin zaparos sintiendo la hierba bajo tus pies ¡Ya verás que sensación más especial!

Pásate un rato por los fogones. Con ayuda de algún familiar, echad unas horas a la cocina. Con una pizca de ilusión y muchas dosis de imaginación, regada de paciencia, ya verás cómo pasáis entre ingredientes unas horas estupendas ¡y lo mejor será saborear los ricos manjares que elaboréis!

- Da mucho las gracias y sonríe, sonríe todo el rato a extraños y conocidos, ya verás que bien te sienta y al resto de personas que se crucen en tu camino

¡Ah! recuerda. Quiérete y quiere mucho a toda tu gente. El amor es el mejor plan para cualquier momento y en cualquier situación. es la clave para ser feliz .

