

OCIO SALUDABLE

PAUTAS PARA MEJORAR



REALIZA
ACTIVIDADES DE OCIO
VARIADAS Y
SALUDABLES.
EXPLORA PARA
DESCUBRIR LO QUE TE
GUSTA.

PASA TIEMPO EN LA
NATURALEZA.
OBSERVA EL ENTORNO:
LAS PLANTAS, LOS
ANIMALES, EL CIELO... O
SIMPLEMENTE RESPIRA
AIRE LIBRE.



DESCUBRE AL ARTISTA
QUE LLEVAS DENTRO.
DIBUJAR, INVENTAR
HISTORIAS, CREAR
MÚSICA O HACER
MANUALIDADES.
¡IMAGINA Y
DIVIÉRTETE!



DESCONECTA DE
LAS PANTALLAS
PARA ESTAR
CONTIGO Y CON
LAS DEMÁS
PERSONAS.



¿QUÉ ES?

ES LO QUE HACES EN
TU TIEMPO LIBRE
PARA DIVERTIRTE,
APRENDER Y
CUIDARTE.



ORGANIZA TU TIEMPO.
REPARTE TU DÍA CON
MOMENTOS PARA
ESTUDIAR, DESCANSAR,
DIVERTIRTE E
IMPROVISAR.

ELIGE ACTIVIDADES QUE
TE HAGAN SENTIR BIEN.
ESCUCHA LO QUE TE
GUSTA, LO QUE TE HACE
FELIZ Y LO QUE TE
AYUDA A RELAJARTE.



TENER TIEMPO PARA
TI, ESTÁ BIEN, PERO
TAMBIÉN ES
DIVERTIDO
COMPARTIR Y
DISFRUTAR CON TU
FAMILIA Y AMISTADES.



DEDICA UN TIEMPO A
NO HACER NADA.
DESCANSAR Y
ABURRIRSE PUEDEN
TRAER GRANDES
IDEAS.

