

ELIJO

mi ocio



Para empezar

1 Me divierto

- 1.1 ¿Qué es el tiempo libre?
- 1.2 ¿Qué es el ocio?
- 1.3 Tipos de ocio
- 1.4 Actividades que me gustan
- 1.5 Estilo Personal de ocio

2 Derecho al ocio

- 2.1 ¿Por qué el ocio es un derecho?
- 2.2 ¿Qué implica este derecho?
- 2.3 ¿Tu derecho al ocio se respeta?
- 2.4 ¿Qué puedes hacer si no se respeta tu derecho al ocio?

3 Mis amigos

- 3.1 Personas que conozco
- 3.2 Mis amigos
- 3.3 ¿Cómo hacer amigos y cómo mantenerlos?

4 Conozco y participo en mi barrio

- 4.1 ¿Dónde vivo?
- 4.2 Lugares en los que me gusta estar
- 4.3 ¿Cómo llegar a los sitios de ocio que me gustan?
- 4.4 ¿Qué apoyos necesito para participar?

5 Mi plan de ocio

- 5.1 ¿Cómo elijo mis actividades?
- 5.2 Mi Plan de Ocio
- 5.3 Revisión de mi Plan de Ocio

Para terminar

¿PARA QUIÉN ES ÉSTE DOCUMENTO?

Este documento es para:

- todas las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo que quieran disfrutar de su ocio en su comunidad, y
- todos los familiares, personas de apoyo y profesionales que quieran apoyarlas para conseguirlo.

Para personas que quieran disfrutar de su ocio.

¿PARA QUE ÉSTE DOCUMENTO?

Puede servir para ayudar a las personas a concretar y conseguir el ocio que desean.

Este documento se puede utilizar en grupo o de forma individual.

Las propuestas están pensadas para las personas con discapacidad, pero pueden servir para cualquier persona.

Es un documento largo que se debe trabajar en varios días.

Es importante que las personas de apoyo

lean y trabajen el documento antes de empezar a usarlo.

Hay otro documento con orientaciones para las personas de apoyo.

Ayudar a las personas a conseguir su ocio.

¿CÓMO ES ÉSTE DOCUMENTO?

El documento tiene **5 capítulos**:

1. Me divierto
2. Derecho al ocio
3. Mis amigos
4. Conozco y participo en mi barrio
5. Mi plan de ocio

Cada uno tiene **4 partes**:

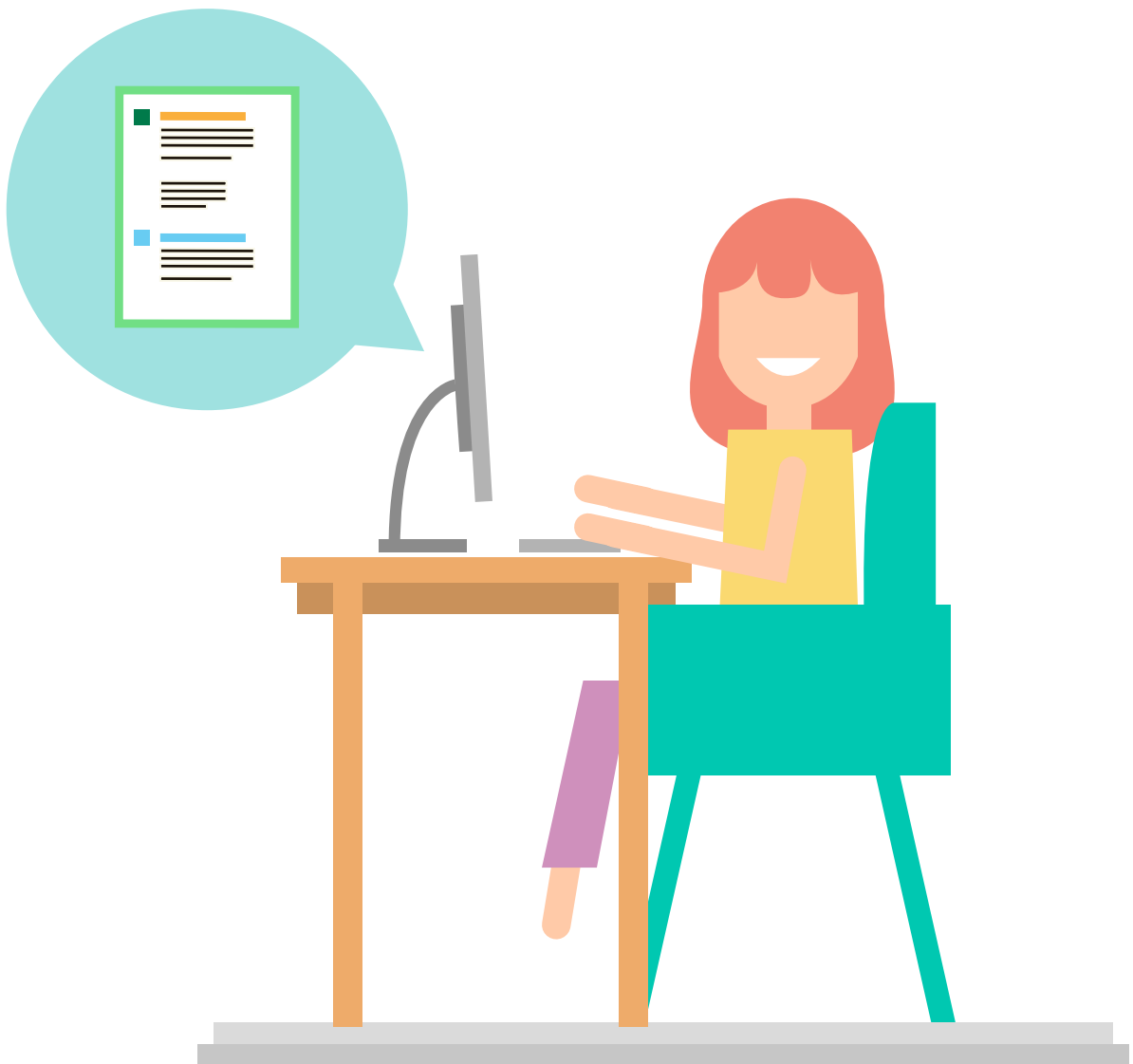
1. Un vídeo
2. Ideas importantes del capítulo
3. Explicación de las ideas
4. Fichas de actividad

•**IMPORTANTE ANTES DE SEGUIR**•

Si haces solo este documento pide ayuda si la necesitas.

Lee bien todo el documento antes de empezar.

Prepara los capítulos, fichas de actividades y materiales.



1. ME DIVIERTO



ME DIVIERTO

https://www.youtube.com/watch?v=_kNuKsJ_K4o



IDEAS IMPORTANTES

1.1. ¿Qué es el tiempo libre?

1.2. ¿Qué es el ocio?

1.3. Tipos de ocio

1.4. Actividades que me gustan

1.5. Estilo personal de ocio



1.1. ¿QUÉ ES EL TIEMPO LIBRE?

El **tiempo libre** es cuando no estás estudiando, trabajando o haciendo las tareas de casa.

Es el tiempo en el que **no tienes ninguna obligación.**



1. ¿Qué tiempo libre tengo?

- Piensa en todo lo que haces durante la semana (trabajo, estudios, tareas de casa,...).
- Apunta las cosas que haces en el horario semanal que tienes debajo.
- Puedes utilizar los pictogramas, las palabras o los colores.
- Así podrás ver qué tiempo libre tienes, sin obligaciones.

Por ejemplo:





“como no trabajo,

por la mañana me quedo en casa haciendo cosas:


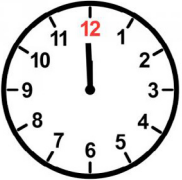


las tareas de la casa, la compra...

Por la tarde, salgo a pasear con mi madre.

Los fines de semana nos vamos al pueblo”.

		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
 Mañana	8h	Me levanto y desayuno					Voy al pueblo	
	9h							
	10h	Tareas de casa, Compras						
	11h							
 Mediodía	12h	Comidas						
	13h							
	14h	Comida						
	15h							
 Tarde	16h							
	17h							
	18h	Paseo con mi madre						
	19h							
20h								
 Noche	21h	Cena						
	22h							
	23h							
	24h							

Trabajar	Estudiar	Tareas domésticas	Transporte	Otras actividades

		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
 <p>Mañana</p>	8h							
	9h							
	10h							
	11h							
 <p>Mediodia</p>	12h							
	13h							
	14h							
	15h							
 <p>Tarde</p>	16h							
	17h							
	18h							
	19h							
 <p>Noche</p>	20h							
	21h							
	22h							
	23h							
	24h							



2. Tiempo para vacaciones

- Piensa también qué vacaciones tienes durante el año.
- Si trabajas, debes de pensar con tiempo cuándo vas a ir de vacaciones y pedir las vacaciones en el trabajo.

- *Escribe en la línea de puntos el número de días que tienes de vacaciones*

Este año tengo días de vacaciones

- *Escribe en la línea de puntos de qué día a qué día quieres irte de vacaciones*

<i>En qué fecha quiero irme de vacaciones:</i>	Del (día) de (mes)
	Hasta el (día) de (mes)

- *Lee cada una de las frases de los cuadros. Pon una cruz en la frase que sea cierta*

<i>Cuantos días quiero irme de vacaciones:</i>	De 3 días a 7 días	<input type="checkbox"/>
	1 Semana	<input type="checkbox"/>
	2 Semanas	<input type="checkbox"/>
	3 Semanas	<input type="checkbox"/>
	4 Semanas	<input type="checkbox"/>
	Otro:	<input type="checkbox"/>

- Haz un círculo al Sí, si estas trabajando.
Haz un círculo en No, si no estas trabajando

<i>¿Estoy trabajando?</i>	Sí
	No

- Lee cada una de las frases de los cuadros.
Pon una cruz en la frase que sea cierta

<i>¿Cuándo tengo que pedir los días de vacaciones?</i>	Cuando quiera	<input type="checkbox"/>
	15 días antes de las vacaciones	<input type="checkbox"/>
	1 mes antes de las vacaciones	<input type="checkbox"/>
	Me lo preguntan en la empresa	<input type="checkbox"/>
	No lo sé	<input type="checkbox"/>
	Otra (escríbela) :	
<i>Si no sabes cuándo tienes que pedir tus vacaciones, debes preguntarlo en el trabajo.</i>		

- Lee cada una de las frases de los cuadros.
Pon una cruz en la frase que sea cierta

<i>¿Cómo tengo que pedir los días de vacaciones?</i>	Diciéndoselo a mi jefe	<input type="checkbox"/>
	Por escrito	<input type="checkbox"/>
	Apuntándome en una lista	<input type="checkbox"/>
	No lo sé	<input type="checkbox"/>
	Otra (escríbela):	
<i>Si no sabes cómo tienes que pedir tus vacaciones, debes preguntarlo en el trabajo.</i>		



1.2. ¿QUÉ ES EL OCIO?

El ocio es cuando en tu tiempo libre:

1. Eliges lo que quieres hacer.

2. Disfrutas y te lo pasas bien.

3. Haces lo que te gusta.

4. No tienes ninguna obligación.

Cada persona se lo pasa bien de una forma y puede tener un ocio distinto.

Por ejemplo, a unas personas les gusta leer, a otras les gusta charlar con amigos y otras personas prefieren hacer deporte o ir al cine.



3. ¿Cómo se lo pasan bien otras personas?

-Piensa en cómo se lo pasan bien las personas que conoces y di si tú lo pasas bien con eso o no:

Nombre de la persona	Se lo pasa bien ...	¿Yo lo paso bien con eso?	
		Si	No

Hacer actividades de ocio puede ser una *oportunidad* para:

1. Hacer cosas nuevas

2. Hacer cosas que te gustan

3. Conocer gente y hacer amigos

4. Encontrar personas con tus mismos gustos

**5. Conocer lugares
y sitios nuevos en donde vives**

**6. Viajar para conocer lugares
y sitios nuevos**

7. Descubrir nuevas aficiones





4. ¿Qué gano con el ocio?

- Piensa en actividades de ocio que estés haciendo o hayas hecho y di qué has ganado.

Actividad de ocio	¿Era algo nuevo?	¿Me gusta o me gustaba?	¿Conocí a alguien?	¿Encontré a personas que les gustaba lo mismo?	¿Era un sitio nuevo?	¿Descubrí una nueva afición?



1.3. TIPOS DE OCIO

Recuerda que:

Cada persona *disfruta de su ocio* haciendo actividades diferentes, estando en distintos lugares, estando sola o compartiendo su tiempo con otras personas.

Puedes practicar **tú ocio** solo o con otras personas

Por ejemplo:

Puedes *leer un libro solo* o con otras personas en un club de lectura.

Puedes *escuchar música solo* o apuntarte a un coro.

También puedes *ir al campo solo* o apuntarte a un club de montaña.

Hay diferentes actividades de ocio que puedes hacer:

Actividades culturales

Nos ayudan a ser creativos, a expresar nuestros sentimientos.

Nos ayudan a estar relajados y conocernos mejor.

También se pueden practicar solo o en grupo.

Por ejemplo:

Puedes tocar la guitarra solo o en un grupo de música, participar en un taller de cocina, hacer teatro en una compañía...

Se pueden practicar en centros culturales, compañías de teatro o danza, asociaciones de vecinos, bibliotecas, asociaciones artísticas, al aire libre (parques, montaña), en tu casa...

Actividades deportivas

Son buenas para mantenernos en forma y cuidar nuestra salud.

Nos ayudan a estar más relajados y a sentirnos mejor.

Se pueden practicar solo o en grupo.

Por ejemplo: puedes salir a correr solo o con amigos, jugar en un equipo,...

Se pueden practicar en: polideportivos, clubs deportivos, al aire libre (parques, montaña, ...)

Viajes

*Son buenos para conocer sitios y personas nuevas.
Para aprender cultura, historia, costumbres...,
del lugar al que hemos viajado.
También son buenos para romper la rutina.*

*Se puede viajar solo, con amigos, con tu familia
o con grupos organizados.*

*Se puede viajar en coche, en tren, en autobús, en avión,
en barco, en bicicleta,...*

Estar con tus amigos o con la familia

*Puedes compartir con ellos cualquier actividad o
quedar con ellos para hablar y disfrutar del tiempo juntos.
Lo importante es estar con ellos.*

*Puedes tener varios grupos de amigos
y hacer cosas diferentes con cada grupo.*

*También puedes ser voluntario,
si te gusta ayudar a otros,
mejorar el medio ambiente o mejorar la sociedad.*

*Tienes que elegir una asociación que te guste y
comprometerte a participar en ella.*

<p>“ME GUSTA EL FÚTBOL”</p>	<p>Puede ser porque le gusta</p>	<p>“Ver el fútbol en la tele”</p>
		<p>“Jugar al fútbol”</p>
		<p>“Entrenar a un equipo de fútbol”</p>
		<p>“Ir al campo de fútbol a ver los partidos”</p>
<p>Son cosas diferentes. Es importante saber qué te gusta realmente.</p>		

¿Por qué te gusta? - ¿Por qué no te gusta?

Es importante saber por qué te gusta o por qué no te gusta una actividad.

A veces hacemos actividades porque va un amigo, porque nos han animado a hacerlo... y no hacemos otras cosas que nos podrían gustar más.

A veces hacemos actividades que *no nos gustan* y las hacemos por costumbre. También hay actividades que ya no hacemos, pero que nos siguen gustando.

Por ejemplo:

Actividad	La estoy haciendo	Ya no la hago	Me gusta	¿Por qué?	No me gusta	¿Por qué?
Correr	X		X	Me siento bien después de correr		
Tocar la guitarra	X				X	Me aburro porque no me salen bien las notas
Patinar		X	X	Me gusta la velocidad y los amigos que patinaban		
Informática		X			X	Cuando llevo un rato delante del ordenador, me apetece levantarme



6. Actividades que me gustan y actividades que no me gustan

- Piensa en las actividades que haces ahora y las que hacías antes.
- Piensa cuales de ellas te gustan y cuales no te gustan. También di por qué te gustan o no te gustan.

Actividad	La estoy haciendo	Ya no la hago	Me gusta	¿Por qué?	No me gusta	¿Por qué?
Correr						
Tocar la guitarra						
Patinar						
Informática						

Pensar *por qué* te gusta una actividad puede ayudarte a encontrar otras cosas que te gustan.

Por ejemplo:

María va dos veces a la semana a aeróbic.

Le gusta porque así se cuida.

También le gusta porque hay otras personas a las que les gusta el deporte.

Lo pasa muy bien con la música y los bailes.

Se ríe con sus compañeras cuando se equivocan.

En el vestuario charlan sobre aerobio y sobre algún otro tema.

A María le gusta mucho estar con gente distinta.

A María, además de hacer deporte:

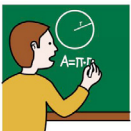
-le gusta la música

-le gusta hacer la actividad en grupo

-le gusta relacionarse con gente nueva

-no le gusta ir en transporte público hasta donde se hace

A María le pueden gustar otras actividades con música y en grupo.



1.5. ESTILO PERSONAL DE OCIO

El *estilo personal de ocio*

es la *forma que tiene cada persona de vivir su ocio.*

Cada *persona disfruta de su ocio* haciendo actividades diferentes, en distintos lugares, solo o compartiendo su tiempo con otras personas.

La forma de *disfrutar del ocio* de cada persona *dice cómo es esa persona.*

También dice qué le *gusta* hacer, cuáles son sus *lugares preferidos* y quiénes son las *personas* con las que le gusta estar.

El *estilo personal de ocio* nos dice cómo vive cada persona.

Cuenta mucho el *lugar* en el que vives, *tu realidad* y *tu experiencia personal.*

Lugar donde vives	Personas que viven allí (Si hay muchas personas o pocas...)
	Actividades que se pueden hacer
	Lugares de ocio (Polideportivos, centros culturales, asociaciones,...)
	Transportes que hay (Autobuses, tren...)

Tú realidad y experiencia personal	Dinero que tienes para gastar en ocio (Si tienes un sueldo, una paga, pensión,...)
	Tecnologías (Teléfono móvil, juegos on-line, internet, chats,...)
	Personalidad (Cómo eres y si prefieres hacer las cosas sólo o compartirlas con otras personas)
	Tus gustos y aficiones
	Experiencias anteriores (Cosas que has hecho antes y sabes si te gustan o no y cómo hacerlas)
	Tu edad (Según la edad que tienes, puedes hacer unas actividades u otras)

Tú estilo de ocio (la forma en la que utilizas tu ocio) cambia a lo largo de la vida.

Por ejemplo,

el ocio en familia es muy importante cuando somos pequeños,

pero no es tan importante cuando somos adolescentes o jóvenes.

Y cuando formamos nuestra propia familia,

vuelve a ser importante otra vez.



7. Pensando en mí

Ahora piensa en ti
y contesta las preguntas:

¿Cuántos años tienes?

¿Haces las mismas cosas que cuando eras pequeño o joven?

¿Te gustan las mismas cosas que cuando eras pequeño o joven?

¿Qué cosas han cambiado?

¿Cómo eres?

(Tímido, hablador, te gusta conocer gente, aventurero, tranquilo,...)

Piensa en tus puntos fuertes, las cosas que haces bien.

Piensa en tus puntos débiles,
las cosas que no se te dan tan bien o que te hacen sentir mal.

¿Prefieres hacer las cosas solo o compartirlas con otras personas?

Prefiero hacer solo:

Prefiero compartir con otras personas:

¿Qué actividades te gustan?

(Actividades deportivas, actividades culturales, viajar, estar con mis amigos...)

¿Eres socio o participas en alguna asociación?

¿Qué cosas has hecho que te hayan gustado?

¿Qué cosas te gustaría probar o repetir?

¿Cuánto dinero te gastas al mes en actividades de ocio?

¿De dónde sacas el dinero?

¿Del sueldo, de la pensión, te lo da tu familia,...?

¿Lo gastas en lo que tú quieres?

2. DERECHO AL OCIO



DERECHO AL OCIO

<https://www.youtube.com/watch?v=MTG-DM16Oxc>



IDEAS IMPORTANTES

2.1. ¿Por qué el ocio es un derecho?

2.2. ¿Qué implica este derecho?

2.3. ¿Tu derecho al ocio se respeta?

2.4. ¿Qué puedes hacer si tu derecho al ocio no se respeta?



2.1. ¿POR QUÉ EL OCIO ES UN DERECHO?

Todas las personas tenemos derecho al ocio.

Está reconocido en la Constitución y en otras leyes importantes.

La última ley que recoge este derecho es la Convención Internacional de los derechos de las personas con discapacidad.



El ocio es un derecho porque te permite...

Creecer como persona

Conocer a otras personas

Descubrir gustos y aficiones

Elegir

Aumentar la creatividad

Sentirte bien y ser feliz

Participar y ser parte de la sociedad

Aumentar tu calidad de vida y tu salud

El ocio te permite tener distintas funciones o papeles:

- A veces eres cliente.
- Otras veces eres voluntario.
- En ocasiones organizas una fiesta o viaje.



8. Funciones que tengo en ocio

Lee cada una de las frases tantas veces como quieras.

Si lo que dice la frase te pasa a ti,
colorea la casilla de verde.

Si lo que dice la frase no te pasa a ti,
no colorea la casilla.

1. Soy cliente	
2. Soy voluntario	
3. Soy socio de un club o asociación	
4. Soy aficionado a un deporte	
5. Soy turista	
6. Soy deportista	
7. Soy compañero de actividad	
8. Organizo alguna actividad	
9. Soy turista	
10. Soy ...	

¿Hay alguna función o papel que no haces,
pero te gustaría hacer?

¿Cuál?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



2.2. ¿QUÉ IMPLICA ESTE DERECHO?

Este *derecho implica...*

Que todas las personas podamos estar
juntas disfrutando del ocio

Que puedas participar en las actividades culturales,
actividades deportivas, viajes...

Que puedas ir sin problemas a los lugares
y espacios de ocio

Que puedas entender la información

Que te traten con respeto

Que tengan en cuenta tus necesidades

Que te presten los apoyos que necesitas

Que puedas elegir lo que quieres hacer

Que nadie decida por ti

Que tengan en cuenta tú opinión



2.3. ¿TU DERECHO AL OCIO SE RESPETA?

Es importante que se respeten los derechos.
Tienes que saber cuándo se respeta tu derecho al ocio.

Te ponemos algunos ejemplos:

Tu derecho al ocio se respeta cuando

- Puedes participar en las actividades de tu barrio y de tu comunidad.
- La información está en lectura fácil o hay una persona que te facilita información clara y concreta.

Por ejemplo, en la biblioteca hay una sección de libros en lectura fácil o la bibliotecaria te ayuda a buscar los vídeos que tú quieres.

- Te facilitan apoyos para poder elegir qué hacer en tu ocio.
O elegir con quién quieres estar o elegir en qué quieres gastar tu dinero.
- Nadie te juzga cuando tomas una decisión.

Por ejemplo, tienes derecho a dejar una actividad si no te gusta.

Tu derecho al ocio no se respeta cuando

- Te obligan a participar en actividades dirigidas solo a personas con discapacidad.

Por ejemplo, cuando una noche vas a una discoteca y te dicen que mejor vayas a las 5 de la tarde porque es una sesión para personas con discapacidad.

- Solo puedes participar en las instalaciones deportivas de tu asociación y no puedes participar en las de tu barrio.

Nadie puede elegir por ti.



9. Mi derecho al ocio

Lee cada una de las frases tantas veces como quieras.

Si lo que dice la frase te pasa a ti con **frecuencia**,
colorea la casilla de **verde**.

Si lo que dice la frase te pasa a **veces**,
colorea la casilla de **naranja**. Si lo que dice la frase **no te pasa** a ti,
colorea la casilla de **rojo**.

Cuando termines de leer y colorear todas las frases,
cuenta cuántas frases están coloreadas en verde,
cuántas en naranja y cuántas en rojo.

1. Yo elijo qué actividades hacer en mi tiempo libre	
2. Si quiero puedo quedar con mis amigos y amigas	
3. Gasto mi dinero en lo que quiero	
4. Mis opiniones se tienen en cuenta	
5. Tengo la información necesaria para poder participar en las actividades	
6. Elijo con quién comparto mi tiempo libre	
7. Puedo participar en alguna actividad o grupo de la comunidad (asociación de vecinos, cofradías, coro, peñas...)	
8. Tengo los apoyos que necesito para participar en las actividades de mi barrio, pueblo o ciudad	
9. Tengo las mismas oportunidades que otras personas de utilizar los recursos de mi barrio, pueblo o ciudad	
10. Me tratan con respeto	
11. Sé cómo defender mis derechos	

Fijate en las frases que están en rojo.
Esas son las cosas que hay que cambiar.



2.4. ¿QUÉ PUEDES HACER SI NO SE RESPETA TU DERECHO AL OCIO?

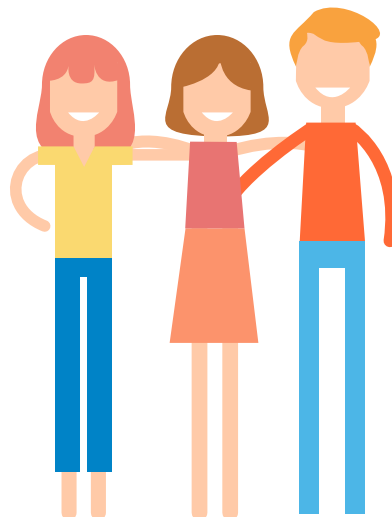
Te proponemos algunas ideas para que se respete tu derecho al ocio.

Estas ideas son de la guía *“Defendemos nuestros Derechos”* de Plena Inclusión.

- Habla con la persona que te trata mal y pregúntale por qué no te respeta.
- Cuéntaselo a un amigo o amiga y pídele su ayuda.
- Busca a alguien de tu confianza (tu hermano, un compañero..) y cuéntale esta situación.
- Para poder defender tus derechos, infórmate más sobre los derechos de las personas...
- Pide información sobre por qué se hacen las cosas de una forma u otra.
- Si no te dejan entrar en algún sitio o no te dejan participar en alguna actividad por tener discapacidad, pide la hoja de reclamaciones.
- Escribe qué es lo que no te gusta y por qué.
- Utiliza el buzón de sugerencias.
- Propón mejoras para que se cumplan tus derechos.
- Infórmate de tus deberes y obligaciones para participar en actividades de ocio.
- Es más fácil exigir o reclamar cuando cumples con tus obligaciones.

Puedes encontrar la Guía *“Defendemos nuestros derechos”* en el siguiente link:

[“Defendemos nuestro derechos”](#)



3. MIS AMIGOS



MIS AMIGOS

<https://www.youtube.com/watch?v=yTLksAppwQE>



IDEAS IMPORTANTES

3.1. Personas que conozco

3.2. Mis amigos

3.3. ¿Cómo hacer amigos
y cómo mantenerlos?



3.1. PERSONAS QUE CONOZCO

A lo largo de tu vida conoces a muchas personas.
Con estas personas *compartes momentos, espacios, actividades, proyectos.*

Tu relación es diferente con cada una de ellas.
Con algunas tienes una relación muy cercana e importante
y con otras no.

Todas estas personas forman *tu red de relaciones.*





10. Mi mapa de relaciones

Te proponemos hacer tu “*mapa de relaciones*”.

El Mapa de Relaciones es una forma de *ver y organizar las personas que conoces*.

Instrucciones para hacerlo:

- El mapa tiene 3 círculos de distintos colores y tamaño.
- En el círculo del centro pon una foto tuya, dibújate o escribe tu nombre.
- En los otros dos círculos vas a colocar el nombre o la foto de las personas que conoces.
- En el círculo **rosa**:
Pon el nombre o la foto de las personas que ves con más frecuencia, a las que más quieres, a las que te sientes más unido.
- En el círculo **azul**:
Pon a las personas con las que te relacionas, pero con las que tienes menos confianza. No te conocen tan bien como las del primer círculo.
- **Fuera** del círculo:
Pon a las personas que conoces sólo de vista o sabes sólo su nombre.
- Los círculos están divididos en partes: familia, trabajo, barrio, amigos...
Cada parte representa diferentes espacios o ambientes de tu vida.
Debes poner a las personas que conoces en la parte que corresponde.



Mira tu mapa y contesta estas preguntas:

¿En qué parte hay más personas?

¿Hay alguno que esté vacío? ¿Por qué?

¿Tienes muchos amigos?



3.2. MIS AMIGOS

En tu mapa de relaciones aparecen **personas**:

A algunas personas las conoces poco,
las saludas al cruzarte por la calle
o al encontrarlas en algún sitio.

Estas personas son **conocidos**.

Con otras personas compartes actividades y aficiones:
en el gimnasio, en la asociación, en el trabajo, en el piso...

Estas personas son **compañeros**.

A algunas personas las quieres mucho y ellas también a ti.
Con ellas tienes una relación muy buena y de confianza.

Estas personas son nuestros **amigos**.

También te relacionas con otras personas,
que prestan apoyo.

Por ejemplo, la doctora del centro de salud, el monitor de ocio ...

Hablamos de **profesionales de diferentes servicios**.

Las personas solemos tener más **conocidos, compañeros y profesionales**
que **amigos** de verdad.

Esto es lo habitual.

No es fácil tener una **relación cercana, de confianza y estrecha** con muchas personas.

A tus amigos tienes que *cuidarles, quererles,*

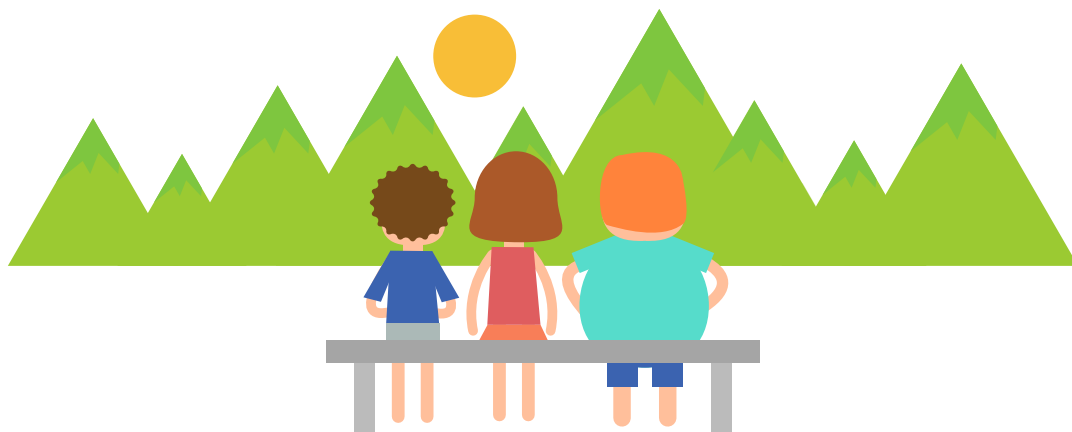
dedicarles tiempo, hacer cosas por ellos,

compartir cosas personales, ser sincero, guardar sus secretos...

Y ellos *tienen que hacer lo mismo por ti.*

Podemos tener amigos

que antes fueron conocidos, compañeros o profesionales.





11. Mis amigos

Piensa en tus amigos y escribe:

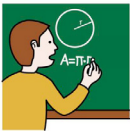
- Su nombre.
- También puedes poner su foto.
- Dónde os conocisteis.
- Desde cuando sois amigos.
- Por qué sois amigos.

Nombre:	
Nos conocimos en:	
Somos amigos desde hace:	
Somos amigos porque:	



12. Foto de mis amigos

Haz una *foto a tus amigos*, imprímela y ponla en un sitio que te guste.



3.3. ¿CÓMO HACER AMIGOS Y CÓMO MANTENERLOS?

Para hacer *amigos* hay que *conocer a gente*.

Puedes conocer a gente en:

El trabajo	La asociación
La escuela o el centro de estudios	Las actividades de ocio
El barrio	A través de otros amigos o familiares

¿Qué tienen en común todos estos sitios?

Casi todos son lugares

donde se **ven a las mismas personas una y otra vez.**

Pero ver a las mismas personas en el mismo lugar no suele ser suficiente para hacer amigos.

Por ejemplo,

a menudo vemos a la misma camarera casi todos los días,

¿pero nos hemos hecho sus amigos?

En los lugares donde la mayoría de la gente hace amigos

hay mucha relación y trato entre las personas.



13. ¿Dónde puedo conocer gente?

Piensa dónde puedes **conocer a personas** que puedan llegar a ser tus amigos.

Actividades y lugares en los que puedo conocer a gente

Nadie se hace amigo de todas las personas que conoce en la escuela o en el trabajo. Para considerar a una **persona** como **amiga y mantener su amistad**, debemos:

Dedicarles tiempo:

Quedar con ellas, hablar por teléfono o chat....

Compartir gustos y aficiones

Contar y compartir cosas personales

Ser sinceros

Estar en los momentos buenos y malos

Hacer cosas por ellas:

un recado, un favor, ayudarles....

**La amistad es algo que deben cuidar las dos partes.
lo que tú haces por tus amigos,
ellos lo harán por ti.**



14. ¿Qué hago por mis amigos?

Coge la ficha 11 en la que pensaste en quienes son tus amigos. Piensa y escribe qué cosas haces *bien*, *regular* y *mal* para mantener su *amistad*, *para seguir siendo su amigo*.

Amigo (nombre)	Yo para mantener mi amistad con mi amigo hago....		
	Bien	Regular	Mal



15. ¿Qué hacen mis amigos por mi?

Ahora piensa y escribe qué cosas hacen *bien*, *regular* y *mal* tus amigos contigo para mantener tu *amistad*.

Amigo (nombre)	Mi amigo para mantener nuestra amistad hace conmigo...		
	Bien	Regular	Mal

4. CONOZCO Y PARTICIPO EN MI BARRIO



CONOZCO Y PARTICIPO EN MI BARRIO

<https://www.youtube.com/watch?v=0SmdRgWhQXI&t=1s>



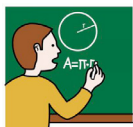
IDEAS IMPORTANTES

4.1. ¿Dónde vivo?

4.2. Lugares en los que me gusta estar

4.3. ¿Cómo llegar a los sitios de ocio que me gustan?

4.4. ¿Qué apoyos necesito para participar?



4.1. ¿DÓNDE VIVO?

En el primer capítulo has trabajado sobre *el estilo personal de ocio*.

Recuerda que es:

la forma que tiene cada persona de vivir su tiempo de ocio.

Cada persona *disfruta de su ocio* haciendo actividades diferentes, estando en distintos lugares, estando sola o compartiendo su tiempo con otras personas.

Recuerda también que en el *estilo personal de ocio* influye:

1. *Tu realidad y tu experiencia personal.*
2. *El lugar en el que vives.*

En el primer capítulo, pensaste sobre tu realidad y tu experiencia personal. Ahora vamos a pensar sobre el lugar en el que vives.



16. El lugar donde vivo

Piensa en el lugar *en el que vives* y completa la siguiente tabla:

Escribe el nombre de la ciudad o pueblo en el que vives:

Tu pueblo o ciudad, ¿es grande o pequeño?

¿Hay gente de tú edad?

¿Qué sitios de ocio hay?

Polideportivos:

- ¿Cuántos hay?
- ¿Están cerca de tu casa?

Centros culturales:

- ¿Cuántos hay?
- ¿Están cerca de tu casa?

Asociaciones:

- ¿Cuántos hay?
- ¿Están cerca de tu casa?

Otros lugares de ocio:

- ¿Cuales son?

¿Qué actividades se pueden hacer?

¿Qué transportes hay?

¿Con qué frecuencia pasan?

¿Dónde van?

¿Están cerca de tu casa?



4.2. LUGARES EN LOS ME GUSTA ESTAR

Las **personas van a distintos sitios** para aprender, trabajar, vivir, conocer gente, pasarlo bien, etc.

No a todas las personas **les gusta estar en los mismos sitios.**

Por ejemplo:
A Alba le gusta mucho la lectura y suele ir a la biblioteca.

A su hermana le gusta estar al aire libre, en la naturaleza.

Le encanta ir a comer al campo y participar en excursiones.

En un **mismo sitio puedes hacer cosas diferentes.**

Por ejemplo:
En el centro comercial puedes comprar, ir al cine, tomar algo...

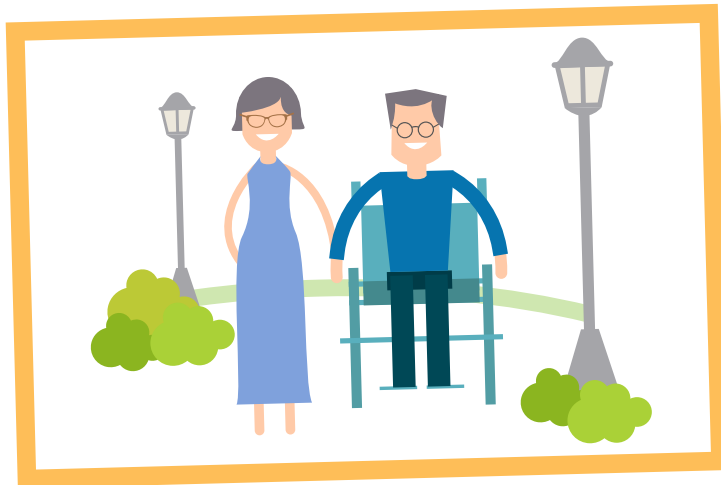
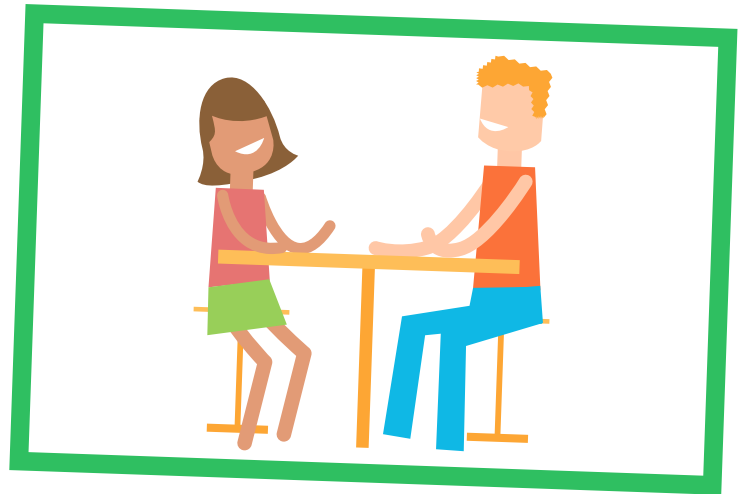
Algunos **sitios te pueden gustar** por lo que *haces allí* o por las *personas que hay.*

Hay **muchos lugares donde podemos disfrutar de nuestro ocio:**
casas de amigos, bares, teatros, parques, asociaciones, polideportivos, la calle ...



17. Álbum de fotos

Haz fotos de los lugares a los que vas y haz un álbum con ellas.





18. Lugares que me gustan y lugares que no me gustan

Piensa qué *lugares te gustan* y qué *lugares no te gustan*.
Escribe también *por qué te gustan esos lugares* o *por qué no te gustan*.

Lugar	Me gusta	¿Por qué?	No me gusta	¿Por qué?



19. Lugares que quiero conocer

Piensa qué lugares te gustaría conocer y dónde están esos lugares.

Me gustaría conocer ...	Está en ... (mi ciudad o pueblo, en España, en otro país, no lo sé, ...)



4.3. ¿CÓMO LLEGAR A LOS SITIOS DE OCIO QUE ME GUSTAN?

Para ir a los lugares que me gustan,
tengo que saber...

Dónde quiero ir
Cómo se llama el sitio

Dónde está
En qué calle está,
si está cerca o lejos de donde estoy...

Si ya he decidido dónde voy a ir,
tengo que **organizarme:**

Debo **buscar información** sobre **cómo llegar.**

Pensar **cómo voy a ir.**

Saber si **está lejos o cerca.**

La **información sobre cómo llegar** la puedo encontrar:

- En internet.
- En un mapa.
- Preguntando a alguien que sepa cómo ir.

Hay varias **maneras de ir a los sitios**:

- Para ir andando, en bicicleta, en coche ...
tengo que saber por qué calles tengo que ir.
- En transporte público,
tengo que saber las paradas y líneas que tengo que usar.

A veces, después de la actividad
tienes que ir a un **sitio distinto** del que saliste.

Por ejemplo:

*Cuando Ana sale de su trabajo,
va andando a sus clases de yoga.*

Pero cuando termina, tiene que ir a casa y coge el autobús.

En ese caso, debes conocer los dos trayectos.

También puedes ir **solo o acompañado**,
o las dos cosas a la vez.

Por ejemplo:

Ana va sola en autobús desde el trabajo a yoga.

Allí se encuentra a su vecina María.

*A las dos les gusta volver juntas andando
y hablando de sus cosas.*

Es importante saber
si el sitio al que vas a ir está **lejos o cerca**,
para calcular cuánto tiempo se tarda en llegar
y cuánto tiempo tengo para ir.



20. ¿Cómo voy a los sitios?

Coge la ficha 18 “*lugares que me gustan y lugares que no me gustan*”.

Escribe en el cuadro de abajo los lugares que te gustan.

Ahora piensa:

- Dónde está cada lugar.
- Cómo vas a esos lugares que te gustan.
- Cómo aprendiste a ir.

Lugar	¿Dónde está?	¿Cómo voy?	¿Cómo aprendí a ir?



4.4. ¿QUÉ APOYOS NECESITO PARA PARTICIPAR?

A veces necesitamos apoyos para disfrutar de nuestro ocio.

Los apoyos pueden ser:

Personas

Pueden acompañarnos a las actividades, ayudarnos a entender información, ayudarnos a llegar a los sitios, a saber qué hacer cuándo nos ponemos nerviosos ...

Pueden ser: *familiares, amigos, voluntarios, compañeros de la actividad o profesionales.*

Objetos

Como silla de ruedas, pictogramas, gafas, audífonos, comunicadores ...

Adaptaciones de espacios

Rampas, información clara y sencilla, baños ...



21. ¿Qué apoyos necesito?

Para pensar en **qué apoyos necesitas**, puedes utilizar la siguiente lista.

Lee cada una de las frases

y haz una cruz si te sucede siempre, a veces o nunca.

Para apuntarme a la actividad o para quedar con mis amigos	<input type="checkbox"/> Siempre	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Nunca
Para ir en transporte público	<input type="checkbox"/> Siempre	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Nunca
Para entender un plano	<input type="checkbox"/> Siempre	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Nunca
Para seguir el GPS en el móvil	<input type="checkbox"/> Siempre	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Nunca
Para pagar	<input type="checkbox"/> Siempre	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Nunca
Para preparar las cosas que necesito para la actividad	<input type="checkbox"/> Siempre	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Nunca
Para elegir lo que me gusta	<input type="checkbox"/> Siempre	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Nunca
Para entender las normas y la información	<input type="checkbox"/> Siempre	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Nunca
Para recordar cuando tengo la actividad	<input type="checkbox"/> Siempre	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Nunca
Para esperar en una cola	<input type="checkbox"/> Siempre	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Nunca
Para los cambios inesperados	<input type="checkbox"/> Siempre	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Nunca
Para mi autonomía personal	<input type="checkbox"/> Siempre	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Nunca
Para desarrollar la actividad	<input type="checkbox"/> Siempre	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Nunca
Para aguantar los ruidos	<input type="checkbox"/> Siempre	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Nunca
Para no comer cosas que me sientan mal	<input type="checkbox"/> Siempre	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Nunca
Otro:	<input type="checkbox"/> Siempre	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Nunca

5. MI PLAN DE OCIO



MI PLAN DE OCIO

<https://www.youtube.com/watch?v=b2gjTgRmw3Y>



IDEAS IMPORTANTES

5.1. ¿Cómo elijo mis actividades?

5.2. Mi plan de ocio

5.3. Revisión de mi plan de ocio



5.1. ¿CÓMO ELIJO MIS ACTIVIDADES?

Ya sabes qué *actividades te gustan más* y *dónde se pueden hacer*.



Ahora tienes que **decidir**
qué actividades vas a hacer.
Para ello, **tienes que saber:**

Dónde se hace:

En qué día de la semana se realiza:

Cuándo se hace:

En qué horario.

Cómo llegar:

Tienes que pensar cómo vas a ir (en autobús, andando...)
y cuánto tiempo tardas.

Cuánto cuesta:

Es importante
porque a lo mejor no puedes pagar
todas las actividades que quieres hacer.

Cómo se hace:

Individual o en grupo.
Es importante porque puedes preferir hacerlo con gente
o tú solo.

Cuál prefieres:

Para elegir las actividades,
piensa cuales te interesan más.
Ten en cuenta el horario, el dinero,
el tiempo que tardas en llegar...
No olvides
que siempre tienes que hacer actividades que te interesen.



22. Cosas que quiero hacer

Coge la ficha 5 “¿Qué me gusta hacer?”.

Escribe en el cuadro de abajo las cosas que ponías en la ficha 5.

Piensa si hay alguna otra que te guste.

De cada una de esas cosas tienes que pensar:

- Qué día de la semana hace.
- Cuándo se hace (qué horario tiene la actividad)
- Dónde se hace.
- Cómo llegar.
- Cuánto cuesta.
- Cómo se hace.
- Cual prefiero.

Cuando completes estas columnas,
piensa qué actividades prefieres.

En la última columna pon un número a cada actividad:

Pon el 1 a la actividad que más te interese hacer,

un 2 a la segunda

y así hasta el final.

Cosa / actividad	¿Qué día de la semana?	¿Cuándo se hace?	¿Dónde se hace?	¿Cómo llegar?	¿Cuánto cuesta?	¿Cómo se hace?	¿Cuál prefiero?



23. Decido qué quiero hacer

Coge la ficha 22 “Cosas que quiero hacer”.

Coge también la ficha 1 “¿Qué tiempo libre tengo?”.

Completa la tabla para decidir qué actividades vas a hacer.

Actividad	¿Tengo tiempo libre para hacerla?	¿Me gusta el lugar y cómo se hace?	¿Tengo los apoyos que necesito?	¿Cuánto dinero tengo?	¿Puedo hacerlas todas?	Decido ...



5.2. MI PLAN DE OCIO

Tu *plan de ocio* debe tener:

- Las cosas que te gustan o quieres conseguir, elegidas libremente.
- Las personas con quien te gusta hacer las actividades.
- Tus puntos fuertes y débiles.
- Los pasos que hay que dar para alcanzar tus deseos o metas.

Cosas que me gustan

Que elijo libremente

Personas con las que me gusta hacerlas

El tiempo libre que tengo para hacerlas

Tus puntos fuertes y débiles

**Los pasos para alcanzar mis deseos
o metas**

Para hacer *tu plan de ocio* tienes que pensar en el *futuro*.

Tienes que pensar en *tú ocio de ahora* y *cómo quieres que sea en el futuro*:

- qué te gustaría hacer,
- qué cosas cambiarías,
- cómo hacerlo,
- quién te puede ayudar...

Leer algunas de las actividades que ya has hecho, te puede ayudar a pensar cómo quieres que sea tu plan.

Para hacer *tu plan de ocio*, tienes que volver a pensar:

- 1) Cómo es tu ocio ahora.
- 2) Cómo quieres que sea tu ocio en el futuro.
- 3) Los puntos fuertes y débiles que tienes.
- 4) Qué tienes que hacer para conseguir el ocio que deseas.
- 5) Quién puede ayudarte

Vamos a ir viendo cada uno de estos temas y vamos a poner ejemplos.





24. Plan de ocio

PLAN DE OCIO

Aquí está la ficha del **Plan de ocio**.

Tienes que hacerla paso a paso.

Empezamos con el plan de ocio:

1) Piensa cómo es tu ocio ahora:

- Si tú eliges las actividades.
 - Si haces muchas cosas.
 - Si tienes amigos.
 - Si te gustaría cambiar algo.

Te puede ayudar mirar algunas de las fichas que has hecho como:

6. *Actividades que me gustan y actividades que no me gustan.*

7. *Pensando en mí.*

9. *Mi derecho al ocio.*

10. *Mi mapa de relaciones.*

16. *El lugar donde vivo.*

Veamos un ejemplo

de cómo una persona piensa que es su ocio:

Realidad: ¿Cómo es mi ocio ahora?						
Me gusta porque...		No me gusta porque...		Me gustaría cambiar...		
1	<i>Hago diferentes actividades con amigos: Correr martes y jueves, nadar los miércoles, salir a tomar algo con los amigos los fines de semana.</i>		<i>No tengo mucho dinero para hacer más cosas como baile y viajar.</i>		<i>No cambiaría nada, sólo poder viajar.</i>	

Escribe en tu plan de ocio, cómo es tu ocio ahora.

2) Pensar cómo quieres que sea tu ocio en el futuro:

Para este segundo paso, también te pueden ayudar algunas de las fichas que ya has hecho como:

- 6. Actividades que me gustan y actividades que no me gustan.
- 8. Funciones que tengo en ocio.
- 13. ¿Dónde puedo conocer gente?
- 19. Lugares que quiero conocer.

Seguimos con el mismo ejemplo:

2	Sueño : ¿Cómo quiero que sea mi ocio en el futuro?
	<i>En 1 año me gustaría: hacer un viaje a Londres</i>

Escribe en tu plan de ocio, cómo quieres que sea tu ocio en el futuro. Puedes poner más de una cosa que quieras hacer o conseguir.

3) Puntos fuertes y débiles que tienes:

Ahora vas a pensar:

- Qué es lo que haces mejor.
- Qué es más difícil para ti
- Qué cosas tienes que mejorar.

Te puede ayudar la ficha: 7. *Pensando en mí.*

Por ejemplo:

Fortalezas y debilidades: Puntos fuertes y puntos débiles que tengo			
3	¿Qué es lo que hago mejor?	¿Qué es más difícil para mí?	¿Qué cosas tengo que mejorar?
	<i>Hacer actividades en grupo y esforzarme en lo que hago.</i>	<i>Me cuesta aprender cómo llegar a los sitios y no me gusta ir sólo a las actividades, prefiero ir con algún amigo.</i>	<i>Hacer más cosas sola y aprender a gestionar mejor el dinero.</i>

Escribe en tu plan de ocio, tus puntos fuertes y tus puntos débiles.

4) Pensar qué tienes que hacer para conseguir el ocio que quieres:

Es importante pensar qué cosas tienes que empezar a hacer:
puede que necesites más información
o que tengas ahorra dinero.

También tienes que pensar qué dificultades puedes tener
y cómo puedes superar esas dificultades.

Por ejemplo:

Acciones: ¿Qué tengo que hacer para conseguirlo?	
¿Cómo voy a empezar?	¿Qué dificultades puedo tener y cómo las puedo superar?
4 <i>Informarme de cuánto dinero tengo que ahorrar para poder viajar a Londres. Hablar con mis amigos y familiares para saber si a alguien le gustaría compartir ese viaje.</i>	<i>Que sea muy caro y no pueda ir en un año. Entonces tendré que esperar más tiempo hasta que tenga todo el dinero. Que ningún amigo o familiar esté interesado. Entonces me podría apuntar a un viaje organizado. No sé me da muy bien el inglés. Tendré que apuntarme a clases de inglés, buscar un compañero de viaje que sepa hablarlo o ir con un guía.</i>

*Escribe en tu plan de ocio,
qué tienes que hacer para conseguirlo.*

5) Pensar quién puede ayudarte:

Para pensar en las personas que pueden ayudarte, puedes mirar las fichas:

- 10. Mi mapa de relaciones
- 21. ¿Qué apoyos necesito?

Por ejemplo:

Apoyos y ayudas: ¿Quién puede ayudarme?				
	Amigos	Familiares	Asociaciones	Otros
5	<p>Victoria y José porque ahora viven en Londres.</p> <p>Alberto y Ana fueron de vacaciones una vez allí.</p> <p>Carmen habla muy bien inglés.</p>	<p>Mis hermanos Quique y Fernando porque han viajado mucho.</p>	<p>Asociación Moldea porque si necesito una persona de apoyo, pueden dármela.</p>	<p>Agencia de viajes.</p>

Escribe en tu plan de ocio, qué personas pueden ayudarte.



5.3. REVISIÓN DE MI PLAN DE OCIO

Importante:

Debes revisar tu plan de ocio por lo menos una vez al año y anotar los pasos y avances que vas haciendo.

Puedes cambiar tu plan de ocio cuando quieras si te das cuenta de que tu sueño es demasiado fácil o difícil de alcanzar.

También si prefieres cambiar de sueño.

(No debes cambiarlo constantemente porque si no, nunca lo conseguirás).

Por ejemplo:

¿Qué pasos he dado?

Fecha: 7 de JULIO de 2016

¿Qué he hecho?

He hablado con mi familia y amigos de que me gustaría ir el año que viene de viaje a Londres.

¿Cómo lo he hecho?

El fin de semana cuando mis padres y hermanos estaban en casa.

Quedando con mis amigos para tomar algo.

He preguntado si a alguien le gustaría venir: mi amiga Paloma y mi hermano Fernando quieren conocer Londres.

¿Quién me ha ayudado?

Esto lo he hecho sola.

Lo siguiente que voy a hacer es:

En septiembre, Paloma, Fernando y yo empezaremos a buscar información.

Información sobre cuánto cuesta e información sobre en qué fechas es mejor ir.

En septiembre también voy a informarme de dónde puedo mejorar mi inglés.



25. Revisando mi plan de ocio

Tienes que volver a ver tu plan de ocio cuando pase un año, para ver si estás consiguiendo las cosas que querías.

¿Qué pasos he dado?
Fecha:
¿Qué he hecho?
¿Cómo lo he hecho?
¿Quién me ha ayudado?
Lo siguiente que voy a hacer es:

• PARA TERMINAR •

Cosas importantes que tienes que recordar:

El tiempo libre es cuando no estás estudiando, trabajando o haciendo las tareas de casa.

Es el tiempo en el que **no tienes ninguna obligación.**

Cada **persona disfruta de su ocio** haciendo actividades diferentes, estando en distintos lugares, estando sola o compartiendo su tiempo con otras personas.

Cuenta mucho **el lugar donde vives, tu realidad y tu experiencia personal.**

El **ocio** es un **derecho** que tenemos **todas las personas.**

Es **importante** que sepas qué **actividades te gustan más** y **dónde se pueden hacer**

Hacer un **plan de ocio** te **ayudará a conseguir mejorar tu ocio.**

Esperamos haberte ayudado a disfrutar más de tú ocio.

ESTE DOCUMENTO HA SIDO ELABORADO POR LA UDS DE OCIO ESTATAL DE PLENA INCLUSIÓN:

- **ISABEL GUIRAO PIÑEYRO.** A Toda Vela - Andalucía
- **M^a LUISA JOSA MUNIESA.** ATADI - Aragón
- **GENO ILLESCAS MACHO.** AMADIP Esment - Baleares
- **GUADALUPE LÓPEZ MUÑOZ.** Fundación Madre de la Esperanza - Castilla La Mancha
- **SERVANDO CHICO ZARAPUZ.** Fundación Madre de la Esperanza - Castilla La Mancha
- **JUAN LUIS RODRÍGUEZ PÁRAMO.** ASPANIAS - Castilla y León
- **CARLOS ROMERO SORIANO.** Residencia Las Suertes - Comunidad Valenciana
- **AGUSTÍN UTRILLA CANO.** Afanias Canillejas - Madrid
- **CLARA FERNÁNDEZ.** APCOM - Región de Murcia
- **RICARDO GAISÁN ISASMENDI.** APDEMA - País Vasco
- **MAITE MOLINOS PÁGES.** Ratio - Cataluña
- **BEATRIZ VEGA SAGREDO.** Plena inclusión España

Con la colaboración de Sara Ruiz Cubas y Andrea Socorro.

