



Colegio José Martí IED
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN Y ASESORIA ESCOLAR
“Nuestro colegio, un espacio de realización personal”



**CREO Y ME RECREO EN MI TIEMPO
LIBRE**



Colegio José Martí IED
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN Y ASESORIA ESCOLAR
“Nuestro colegio, un espacio de realización personal”



MANEJO DEL TIEMPO LIBRE

El mayor recurso que tiene la humanidad es el tiempo, no es renovable y no puede volver atrás. Por lo anterior es necesario invertirlo sabiamente de manera que obtengamos los mayores dividendos.

El tiempo libre no es otra cosa que el tiempo que disponemos una vez hayamos cumplido con nuestras obligaciones, y se trata de llevar a cabo actividades diferentes a las que normalmente hacemos, todo ello en procura de una óptima salud física y mental.



Colegio José Martí IED

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN Y ASESORIA ESCOLAR

“Nuestro colegio, un espacio de realización personal



- **Mi mamita, mi papito, mi abuelita y demás familiares me ayudan a distribuir mi tiempo para realizar otras actividades diferentes a mis clases que contribuyen al sano esparcimiento.**



© Can Stock Photo



Colegio José Martí IED
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN Y ASESORIA ESCOLAR
“Nuestro colegio, un espacio de realización personal”



Con mis padres y mi familia construimos instrumentos musicales con el material de desecho que tengo en casa, con ellos puedo construir: con una caja una guitarra, con un tubo una flauta, con tarros tambores y así puedo seguir construyendo otros instrumentos y luego sugiero formar una pequeña orquesta y entonar nuestras canciones favoritas.



Colegio José Martí IED
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN Y ASESORIA ESCOLAR
“Nuestro colegio, un espacio de realización personal”



Papá , mamá y mis hermanos nos reunimos en tiempo libre para hacer una cuerda de saltar la que realizaremos con medias veladas que ya no usa mamá y formamos una trenza larga y luego practicamos saltos.



Colegio José Martí IED
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN Y ASESORIA ESCOLAR
“Nuestro colegio, un espacio de realización personal”



Con la manguera que ya no usan mis realizo un aro y practico ejercicios con mis hermanos y mi familia.



Colegio José Martí IED
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN Y ASESORIA ESCOLAR
“Nuestro colegio, un espacio de realización personal”



Con las bolsas de los empaques que no ya no utiliza mi mamá invento mis propios títeres con mis personajes favoritos y armamos una obra de teatro con mi grupo familiar y nos divertimos.

