

# OCIO

## Plan de ocio individual

Un plan de ocio es cuando organizas actividades para disfrutar y aprovechar tu tiempo libre y que explica qué ocio quieres tener.

Para hacer tu plan de ocio debes pensar

- Cómo es tu ocio ahora.
- Cómo quieres que sea tu ocio en el futuro.

### Tu plan de ocio debe tener:

- Las cosas que te gustan o quieres conseguir, elegidas por ti de forma libre.
- 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.



### En tu plan de ocio influyen:

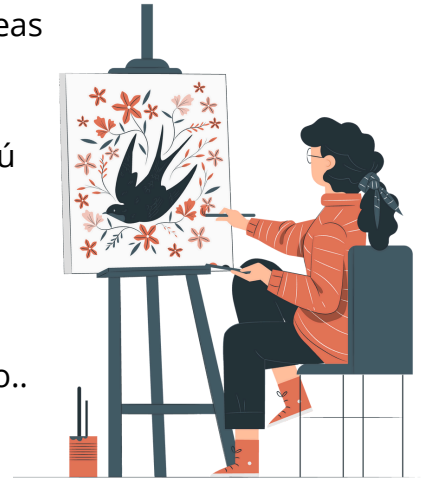
- **El entorno social en el que vives**, es decir, las condiciones en las que vives y te relacionas con los demás. Abarca también la cultura, las costumbres, el ambiente, etc.
- **Tu realidad y experiencia personal**, es decir, tus recursos económicos, personalidad, gustos y aficiones, estado de ánimo, vivencias anteriores, edad, etc.

# Ocio individual y ocio compartido

El ocio puede ser individual o compartido y abarcar diversas áreas como la cultura, el deporte, el turismo, los juegos, etc.

**El Ocio individual** es cuando haces actividades que te gustan tú solo o sola, como leer, jugar, hacer deporte o pintar.

**El Ocio compartido** es cuando disfrutas el tiempo libre con familiares, amigos o con otras personas que conoces haciendo cosas como excursiones, viajes, senderismo o cantar en un coro..



## La persona de apoyo

Algunas personas con discapacidad intelectual y del desarrollo **necesitan el apoyo de otra persona** para concretar y poner en práctica su plan de ocio.

La persona de apoyo puede:

- ayudar a la persona a entender y comprender la información.
- apoyar a la persona a realizar trámites.
- acompañar a la persona a la actividad.
- etc.

