



**PRESENTACIÓN** .....5

**SESIÓN INICIAL**

**El derecho al descanso y al entretenimiento**.....6

**Actividad 1.1**

¿Cómo utilizamos nuestro tiempo? .....7

**Actividad 1.2**

¿Cómo me organizo para tener tiempo para mí? .....8

**Actividad 1.3**

¿Cómo manejamos la tensión? .....10

**Actividad 1.4**

Revisando el material de autoaprendizaje.....15

**SESIÓN FINAL**

**El derecho al descanso y al entretenimiento**.....18

**Actividad 1.1**

Retrato del tiempo libre .....19

**Actividad 1.2**

La televisión .....21

**Actividad 1.3**

Las oportunidades para el tiempo libre en nuestras comunidades. ....23