

Cada persona decide, según sus necesidades, a qué dedica su tiempo libre. *El baile del oso I*, de María Izquierdo.

## Nuestras leyes

El derecho al descanso, al esparcimiento y a la recreación de la población infantil y juvenil está reconocido en distintos ordenamientos jurídicos, por ejemplo, en el artículo 31 de la Convención sobre los Derechos del Niño, que México ratificó en 1990, y en el artículo 60 de la LGDNNA, en el que se señala:

Niñas, niños y adolescentes tienen derecho al descanso, al esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas propias de su edad, así como a participar libremente en actividades culturales, deportivas y artísticas, como factores primordiales de su desarrollo y crecimiento.

Quienes ejerzan la patria potestad, tutela o guarda y custodia de niñas, niños y adolescentes deberán respetar el ejercicio de estos derechos y, por lo tanto, no podrán imponerles regímenes de vida, estudio, trabajo o reglas de disciplina desproporcionadas a su edad, desarrollo evolutivo, cognoscitivo y madurez, que impliquen la renuncia o el menoscabo de los mismos.

### Dato interesante

Para conocer más acerca de tus habilidades socioemocionales y contribuir a tu desarrollo integral, puedes dirigirte al programa “Construye T”, disponible en <https://www.construye-t.org.mx/>

## ■ Para terminar

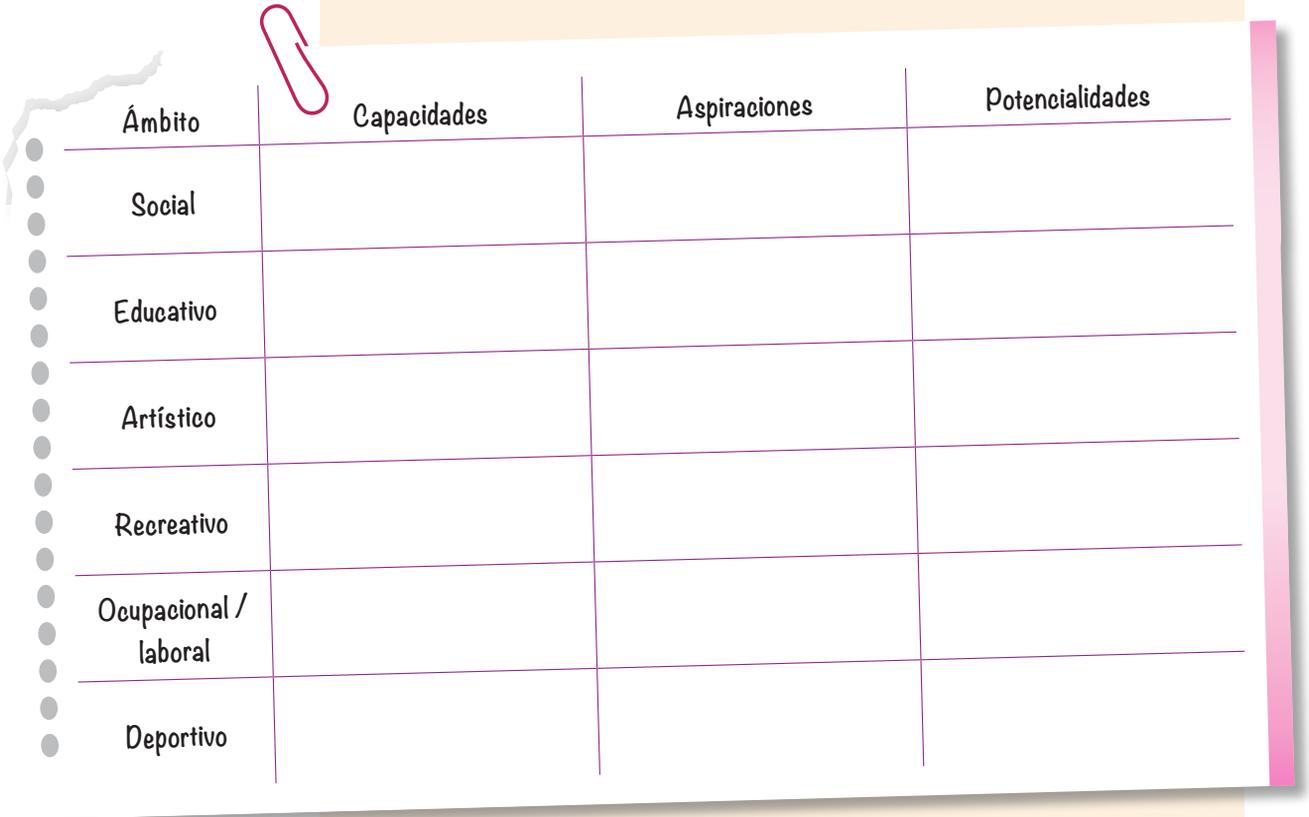
### Actividad ▶

#### 4. Retoma las tarjetas sobre tus capacidades, aspiraciones y potencialidades.

- Identifica a qué ámbitos para el desarrollo del potencial humano corresponden.
- Agrega otras capacidades, aspiraciones y potencialidades que pudieran ser parte de ámbitos que no habías considerado.

Actividad ▶

c) Copia en tu cuaderno la siguiente tabla y complétala anotando en cada ámbito las capacidades, aspiraciones y potencialidades que reconociste (cada una puede aparecer en más de un ámbito).



Ámbito	Capacidades	Aspiraciones	Potencialidades
Social			
Educativo			
Artístico			
Recreativo			
Ocupacional / laboral			
Deportivo			

d) Completa las siguientes oraciones:

Descubrí que el ámbito o los ámbitos que más me atraen son:

\_\_\_\_\_

Considero que el ámbito o los ámbitos en los que nunca he incursionado o explorado son:

\_\_\_\_\_

El ámbito en el que podría potencializar algunas de mis capacidades es:

\_\_\_\_\_

## Actividad ▶

Las capacidades que puedo desarrollar son:

---

Organizar mis capacidades, aspiraciones y potencialidades por ámbitos me permitió identificar que yo puedo:

---

e) Si lo deseas, comparte tus respuestas con tus compañeros.

Hasta ahora, has reconocido algunos de los insumos que podrían configurar un proyecto de vida a partir del conocimiento de tus capacidades, aspiraciones y potencialidades. También has tomado conciencia de los distintos ámbitos que forman parte de tu vida, de manera que no se limita exclusivamente al estudio y el trabajo. Todos estos elementos contribuyen a tu bienestar integral.

## Actividad ▶

### 5. Haz lo que se indica.

- Relee las respuestas a las preguntas del inicio de la secuencia y, en función de lo que aprendiste, reformula las que consideres necesarias.
- Completa estas oraciones:

Lo que descubrí de mí en esta secuencia fue:

---

---

Si le tuviera que explicar a alguien cercano a mí quién soy y lo que quiero ser o hacer, le diría que:

---

---