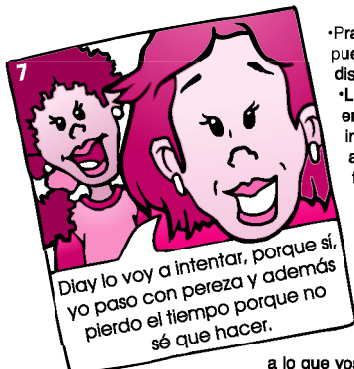




• Practicar y escuchar música te puede hacer sentir bien, distraerte y relajarte.

• La televisión te puede entretener y formar, pero es importante que seas crítico/a ante los mensajes que te transmiten y que logrés distinguir cuáles podrían hacerte daño (por ejemplo, cuando enseñan a solucionar las cosas de manera violenta o cuando te hacen sentir mal porque los modelos físicos y de nivel de vida son muy diferentes

a lo que vos vivís).

• Pasar largas horas delante del televisor, te impide realizar actividades físicas, relacionarte con otras personas y sacarle provecho a tu creatividad.

• La existencia de deportes llamados femeninos o masculinos limita las posibilidades de escoger libremente las actividades de preferencia. Brincáte estas barreras y animáte a practicar lo que más te guste.

• Compartir con amigos y amigas es fundamental, pero también el poder pasar ratos solo/a, te ayuda a tener contacto con vos mismo/a y a pensar en las situaciones que necesitás disfrutar o resolver. ¡Intentálo! ¡Te sentirás muy bien!

Lo peligroso de hacer deporte

¿Habías pensado alguna vez que la práctica deportiva puede ser peligrosa? Si la practicás sin la protección y cuidados necesarios, puede ocasionarte daños muy graves, algunas veces la muerte. Por eso tené en cuenta que...

• Tenés que buscar lugares seguros y adecuados para la práctica de los deportes, ya que existen zonas de alta peligrosidad, como son las calles, los lugares solitarios o lejanos, en donde pueden hacerte algún daño.

• Si vas a bañarte en pozas o en el mar, es importante contar con una persona responsable a quien acudir en caso de emergencia.

• La organización de grupos de adolescentes puede ayudarte a conseguir espacios de recreación seguros y adecuados en los barrios.

• Los implementos de protección al hacer deporte son necesarios para evitarte lesiones o accidentes. Por ejemplo, utilizar los zapatos adecuados para la práctica del fútbol y el basketbol; utilizar ropa visible y las luces reglamentarias si conducís la bicicleta de noche; utilizar casco y rodilleras cuando andás en patines o patineta, etc.

• Hacer deporte de manera excesiva y compulsiva para perder peso y desarrollar músculos, te perjudica la salud física y mental, pues en vez de mejorar tu salud, te exponés a que tu cuerpo sufra problemas, o a que se te convierta en una obsesión, dedicando demasiado tiempo y energía solo a que tu cuerpo se vea bien.



Teléfono: **800-22-44-911**

Lunes a Viernes: 7:00 am - 10:00 pm

Sábados: 7:00 am - 7:00 pm

Feriados: 9:00 am - 6:00 pm

Copyright©
PAIA – PROGRAMA ATENCIÓN INTEGRAL
DE LA ADOLESCENCIA
DEPARTAMENTO DE MEDICINA PREVENTIVA
CAJA COSTARRICENSE
DE SEGURO SOCIAL
2002

Se autoriza la reproducción total o parcial, siempre y cuando sea sin fines de lucro y se cite adecuadamente la fuente.



Aprovecha tu tiempo libre

**La recreación es
parte esencial
de nuestras
vidas...
¡Disfrutémola!**



**¡Descubre los beneficios de participar en
actividades recreativas, culturales
o deportivas!**

DERECHOS PARA RECREARTE

¿Sabías que el Código de la Niñez y la Adolescencia contempla derechos relacionados con la cultura, la recreación y el deporte? Bueno, es importante que



conozcás estos derechos para que logrés el cumplimiento de los mismos. Entre los principales están:

- Tenés derecho a ocupar tu tiempo libre en jugar y participar en actividades deportivas, culturales y recreativas que te ayuden a lograr un mejor desarrollo.
- Las actividades recreativas en las que participés, deben ser de tu agrado y escogidas por vos.
- Tus padres tienen la responsabilidad de facilitarte las oportunidades de una sana recreación.
- Vos tenés derecho a contar con espacios adecuados para que se cumplan tus derechos recreativos y culturales.
- Las instituciones públicas o privadas de índole cultural, deportivo o recreativo, deben realizar actividades dirigidas a personas de tu edad.
- Tenés derecho a que exista plena igualdad en la utilización de las instalaciones deportivas, gimnasios u otros centros de actividades recreativas (por ejemplo, no te pueden discriminar por aspectos como la edad o el sexo). Si necesitás mayor información al respecto, podés revisar el Capítulo VI del Código de la Niñez y la Adolescencia.

Los beneficios de practicar deporte y de realizar actividades recreativas

Probablemente has oído que practicar deportes o ejercicios y tener espacio para tu recreación te puede traer muchos beneficios, pero... ¿sabes cuáles son?.

A continuación podrás conocer sobre varios de estos.

¿Qué es lo bueno de hacer ejercicios?

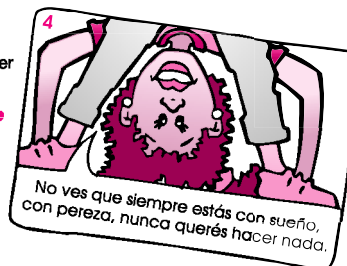
- Mejora tu condición física y te ayuda a prevenir enfermedades durante la adolescencia y la vida adulta.
- Te ayuda a lograr mayor placer al dormir y tu estado de ánimo puede ser mejor.
- Por el gasto de energía vas a necesitar alimentarte regularmente y debés hacerlo de una forma nutritiva.
- El cambio físico que te produce el ejercicio hará que te sintás mejor con vos mismo/a, lo que contribuye de manera positiva a tu autoimagen y por lo tanto a tu autoestima.
- La actividad física te permite liberar tensión acumulada, distraerte y divertirte, lo que te ayuda a bajar la ansiedad y el enojo y a motivarte cada vez más para practicar el ejercicio.
- Practicar un deporte contribuye positivamente a tu concentración, a tu memoria, a tu resistencia al cansancio y agotamiento y a tu capacidad de control, lo cual te beneficia en otros aspectos de tu vida.
- Si participás en un equipo deportivo, debés tomar decisiones constantes, lo cual te facilitará la toma de decisiones en otras áreas y te ayudará a ser más crítico/a.

- Practicar un deporte en grupo te puede hacer sentir parte de algo importante, te da la oportunidad de compartir con otros jóvenes, de descubrir nuevas formas de comunicación y de relación y te enseña a trabajar en equipo.
- Al invertir tu tiempo en actividades deportivas, estarás invirtiéndolo de una manera sana que ayudará a tu desarrollo y que te permitirá hacer nuevos amigos y amigas.

Posibles consecuencias de una vida sedentaria

Una vida sin realizar ejercicio físico podría ocasionarte:

- Problemas de salud física como:
 - obesidad,



- menor resistencia y fortaleza física,
- problemas circulatorios,
- mayor propensión a enfermedades durante la adultez.

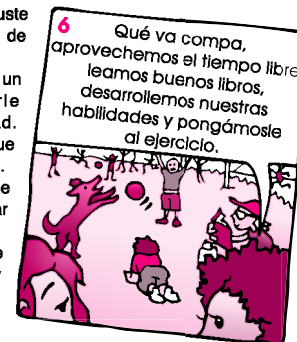
- Problemas de salud mental como:
 - aumento de la ansiedad y el estrés,
 - mayor propensión a la depresión,
 - tu autoestima se puede ver afectada.

Lo bueno de participar en actividades recreativas y culturales

Probablemente tus amigos y amigas ocupan un lugar muy importante en tu vida. Por eso, compartir tiempo con ellos y ellas te puede hacer sentir bien, porque te ayuda a conocer nuevas personas, a compartir actividades que te gustan y a ser protagonista de las mismas. Pero... ¿cómo podías aprovechar al máximo este tiempo?



- Tu tiempo libre es una posibilidad para desarrollarte según tus preferencias. Sos libre de escoger la actividad que más te guste y esto implica la responsabilidad de elegir cosas que no te dañen.
- Las actividades recreativas son un espacio donde podés darle rienda suelta a tu creatividad. Aprovechálas, construí cosas que te gusten y te hagan sentir bien.
- El arte puede ser una forma de acercarte a vos mismo/a, expresar ideas y sentimientos.
- Bailar es una oportunidad de compartir con los amigos y amigas, es una forma de realizar una actividad física, pasarla bien y distraerte.



La que no está en nada sos vos, creyendo que vagar es muy inteligente.

