



SIGUE SIENDO CREATIVA EN CASA

Ideas creativas para inspirarte en casa



ESCUCHA MÚSICA DE INTERES

Escuchar música te ayuda a relajarte, distraerte y te transporta a lugares donde tu imaginación te quiera llevar. También puedes aprovechar de cantar y desarrollar tu parte artística.



ENCUENTRA TEMAS DE INTERÉS E INVOLÚCRATE

Aprende cosas nuevas, como por ejemplo a tocar algún instrumento que tengas en casa, a reciclar la basura que produzcan en tu hogar e incluso crear manualidades con cosas recicladas, a cocinar con tus padres cosas ricas y nuevas o cuidar y regar las plantas de tu hogar.



DESARROLLA EJERCICIO FÍSICO RÁPIDO Y SENCILLO JUNTO A TU FAMILIA

El ejercicio te mantiene en forma y también te distrae, te invito a que junto a tu familia intenten crear una rutina de ejercicios que puedan realizar en conjunto, dos a tres veces por semana. Logrando divertirse y entretenerse en esta cuarentena.



CUÁNDO CONECTARSE Y DESCONECTAR

Quedarse en casa puede hacer que te pases horas en la televisión, computador o celular, especialmente en internet. Establece cuándo debes conectarte a tus clases online, ver televisión, jugar y cuándo desconectarse de la pantalla. Creando horarios podrás aprovechar aún más tus tiempos.



NO PASES MUCHO TIEMPO PENSANDO QUE ESTAS ENCERRADA

Trata de divertirte en tu hogar junto a tu familia y mascotas aprovechando y valorando el tiempo de estar junto a ellos.



¡Te invitamos a crear y entretenerte!

ORIENTADORA: CONSTANZA MUÑOZ VILLACURA