

PAUSA ACADÉMICA

¿QUÉ HACER?

Se vienen dos semanas sin tareas y clases en línea, pero, seguimos en un proceso de **distanciamiento social**.

Por eso te entregamos una serie de actividades y recomendaciones para tus vacaciones en tu hogar. Y recuerda, **#quedateencasa**, porque así, nos cuidamos entre tod@s



DEPARTAMENTO DE CONVIVENCIA

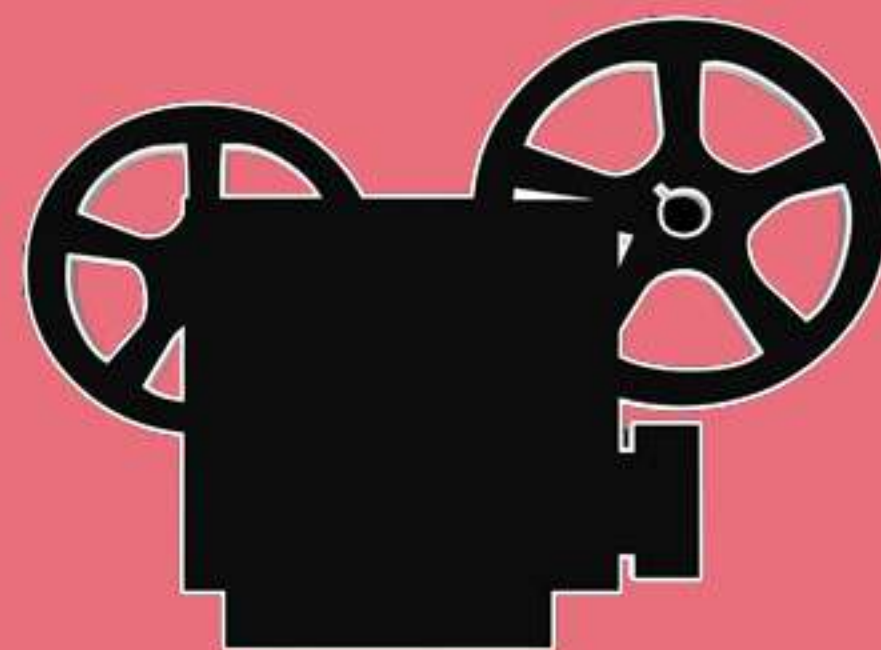
1. ACTIVIDADES EN LINEA

1. Ondamedia: Podrás encontrar películas, series, documentales, conciertos, todos chilenos. Plataforma audiovisual desarrollada por el Ministerio de las Culturas, las Artes y el Patrimonio.

2. Apertura de museos en línea: Muchos museos han habilitado plataformas, con contenido audiovisual, para visitarlos desde tu hogar.

3. Teatro a Mil TV: Podrás ver entrevistas, obras de teatro, series, clases magistrales y mucho más.

4. Escenix.cl: Lo mejor de las artes escénicas en un solo lugar. Regístrate gratis y disfruta desde cualquier dispositivo.



DEPARTAMENTO DE CONVIVENCIA

2.EJERCICIO FÍSICO

Elabora rutinas deportivas dentro de tu hogar, que te permitan mantenerte activo. Una dieta saludable combinada con un poco de ejercicio varias veces a la semana es suficiente para prevenir enfermedades, subir las defensas y además sentirte mejor contigo mismo. Aca te dejamos una serie de ejemplos de ejercicios simples que puedes hacer en casa.



DEPARTAMENTO DE CONVIVENCIA

3. JUEGOS EN FAMILIA

Quedarte en casa, no significa aburrirte. Durante este periodo, te proponemos una serie de juegos de mesa, que podrás disfrutar en familia.

1. Bachillerato
2. Juegos de cartas
3. Juegos de mesa



DEPARTAMENTO DE CONVIVENCIA

4. AMIGOS & FAMILIA

Sabemos que esta etapa ha sido difícil o complicada, por eso queremos invitarl@s a darte el tiempo de disfrutar con tu grupo cercano.

Durante este período, aprovecha el tiempo libre para compartir con tus círculos cercanos. Llama a tus amigos y amigas por videollamadas, diviértete con tu familia y tengan espacios para conversar y escuchar.

¡Desconectate, descansa y nos vemos a la vuelta!



DEPARTAMENTO DE CONVIVENCIA