



ORIENTACIÓN EN VACACIONES



El descanso es importante porque nos permite recargar energía tanto física como psicológica. Por eso te brindamos algunas ideas que puedes realizar para hacer de este tiempo, un mejor espacio para relajarte y compartir junto a tu familia.

¡¡Vacaciones!!

1° - 2° - 3°

BÁSICO



OBJETIVO

IDENTIFICAR Y PRACTICAR EN
FORMA GUIADA CONDUCTAS
PROTECTORAS Y DE
AUTOCUIDADO EN RELACIÓN A:

- **ACTIVIDADES DE DESCANSO.**
- **RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA.**
- **HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN.**
- **HÁBITOS DE HIGIENE.**



ACTIVIDAD

DIARIO DE VERANO

Próximamente las clases ya llegarán a su fin y tendremos tiempo para poder disfrutar y compartir en familia. Es por esto que te invitamos a realizar tu “diario de verano” donde dibujarás aquellas acciones que realizaste durante el día y que permitieron fortalecer tu salud física y mental, además de generar instancias de esparcimiento y diversión.
COMENCEMOS.

Diario de verano

En un cuaderno que ya no ocuparás, vas a considerar:

- Fecha
- Actividad recreativa que más te haya gustado durante el día. La puedes dibujar o escribir, como más te guste.
- Colocar una actividad que quieras realizar el próximo día.

3 de enero



Mañana quiero:
pasear a mi perrito.

Aquí compartiremos ideas de actividades a realizar



ACTIVIDADES DE DESCANSO.

- Respiración profunda. Puedes inflar globos.
- Estiramiento de brazos y piernas.
- Risas y más risas.
- Crear una botella de la calma.
- Hacer yoga infantil.



RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA.

- Pintar piedras o maceteros.
- Jugar con globos con agua.
 - Hacer experimentos.
- Cantar karaoke.
- Jugar voleibol con globos.
- Hacer títeres con calcetines.



HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN.

- Hacer helados caseros de fruta.
- Preparar una sabrosa ensalada.
- Realizar un postre para el almuerzo.
- hacer ensaladas de frutas.
- Cocinar galletas de avena.



HÁBITOS DE HIGIENE.

- Un baño de tina con burbujas.
- Cepillarse el pelo a sí mismo o a otro.
- ir a la piscina o playa.

4° - 5° - 6°

BÁSICO





OBJETIVO

Practicar en forma autónoma conductas protectoras y de autocuidado ; manteniendo una comunicación efectiva con la familia.



CÓMO DIVERTIRSE EN CASA:

LAS VACACIONES EN CASA NO TIENEN PORQUE SER ABURRIDAS, ES POR ESO QUE TE ENTREGAMOS ALGUNAS IDEAS PARA HACER DE ESTE TIEMPO ESPACIOS DE DIVERSIÓN Y DE PASARLA BIEN.

PINTAR Y DIBUJAR

Una actividad perfecta para
desarrollar tu creatividad y
dejes volar tu imaginación.





ACAMPADA

Ir de camping o salir de paseo es una actividad muy entretenida y aunque no podemos salir de casa, no tenemos porque evitar hacerlo, invita a tu familia a que organicen un día para ser una acampada, de seguro la pasarán genial.

CANTAR EN UN KARAOKE

ESTA ACTIVIDAD ES IDEAL PARA QUE TOMEN CONTACTO CON LA MÚSICA Y EL CANTO.

ADEMÁS, ES UNA AFICIÓN DE LA QUE MUCHOS DISFRUTAN.



DÍA DE DISFRACES



NUESTRA RECOMENDACIÓN ES QUE HAGAS EL DISFRAZ TÚ MISMO, PUEDES BUSCAR LOS ELEMENTOS MÁS INESPERADOS Y UTILIZAR TUS MEJORES HABILIDADES MANUALES PARA CREARLO. ASÍ PODRÁS PASAR VARIAS HORAS CREANDO EL MEJOR DISFRAZ DE LA HISTORIA, ALGO QUE NO PASARÍA SI NO TUVIERAS TANTO TIEMPO EN CASA.

DIA PARA COCINAR!

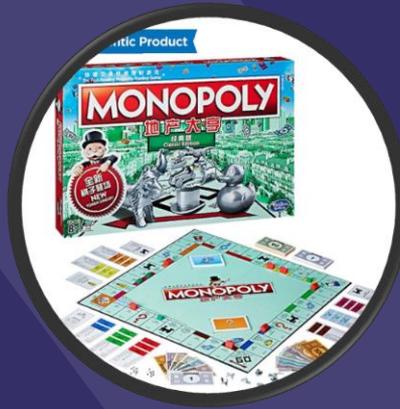
**MÁS AÚN SI SE TRATA DE
PREPARACIONES SALUDABLES.**

**A TRAVÉS DE ESTA ACTIVIDAD
DESCUBRIRÁS QUE PREPARAR
COMIDA PUEDE SER DIVERTIDO,
ADEMÁS PODRÁS EXPRESAR TU
CREATIVIDAD.**

**Y SOBRE TODO APRENDERÁS QUE
COMER SALUDABLE PUEDE SER MUY
DELICIOSO.**



DIA DE JUEGOS



**BUSCA TUS JUEGOS DE MESA Y
JUEGA AGREGÁNDOLE, SI SE
QUIERE, RETOS ASOCIADOS A
LAVAR LOZA, ARREGLAR LA
CASA O COCINAR.
DIVIÉRTETE CON TU FAMILIA.**



A BAILAR!

SI LO TUYO ES EL BAILE, BUSCA EN YOUTUBE VIDEOS DE “JUST DANCE” ELIGE TU FAVORITO Y A BAILAR!!!

PRECAUCIÓN!!

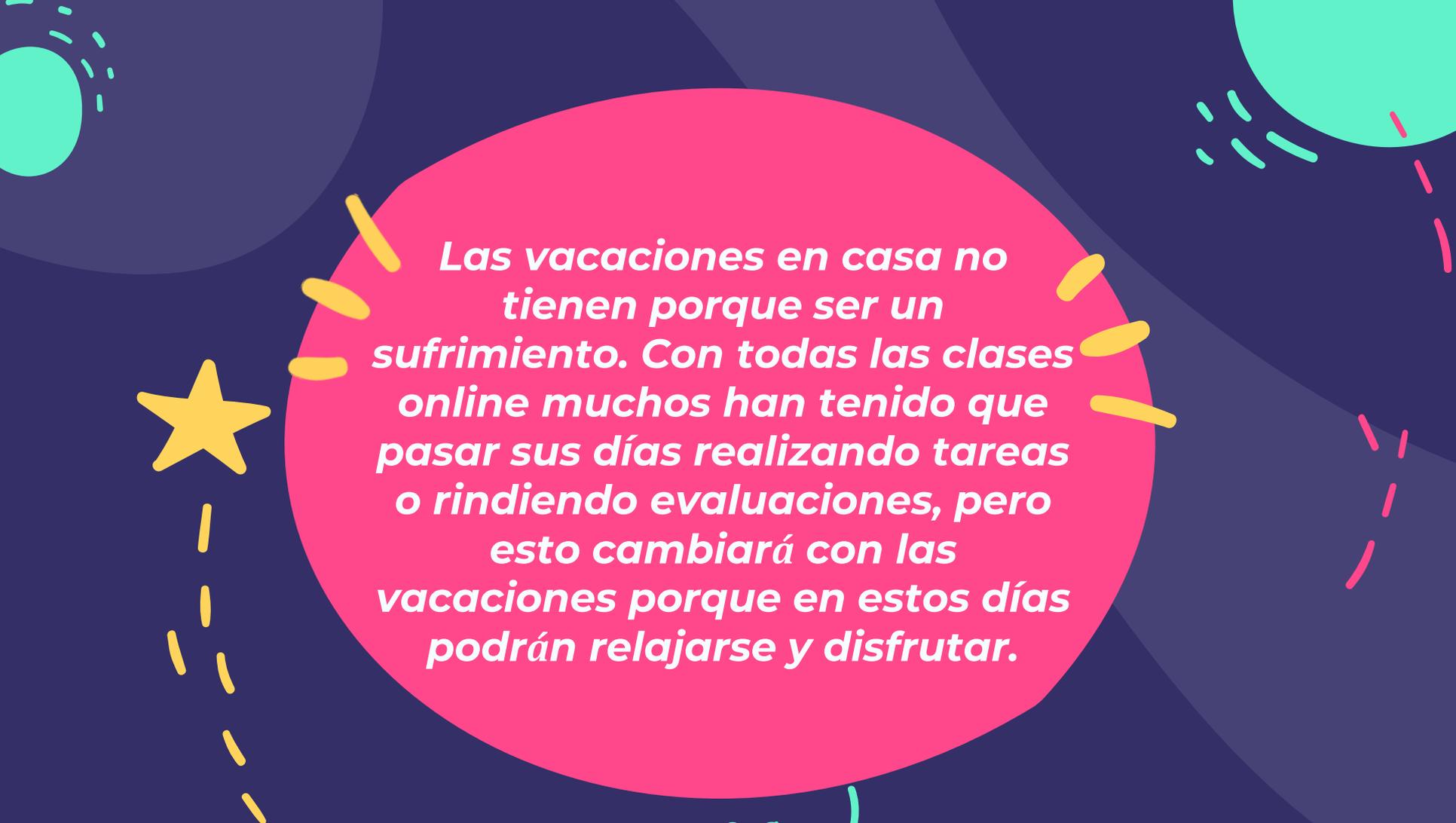
SI UTILIZAS INTERNET TRATA SIEMPRE ESTAR EN COMPAÑÍA DE UN ADULTO, EN CASO CONTARIO UNO DE LOS CONSEJOS MÁS IMPORTANTE ES NO REVELAR NUNCA INFORMACIÓN PERSONAL.



7° Y 8°

BÁSICO

¿Vacaciones en casa?



Las vacaciones en casa no tienen porque ser un sufrimiento. Con todas las clases online muchos han tenido que pasar sus días realizando tareas o rindiendo evaluaciones, pero esto cambiará con las vacaciones porque en estos días podrán relajarse y disfrutar.



OBJETIVO

Integrar en la vida cotidiana acciones que favorezcan el bienestar y la vida saludable en el plano personal, optando por una alimentación y un descanso apropiado, realizando actividad física o practicando deporte, resguardando la intimidad e integridad del cuerpo e incorporando medidas de seguridad en el uso de redes sociales.

ACTIVIDAD



1. Lee con detención las diapositivas que te presentamos a continuación.

2. Elige una o unas de las actividades que aparecerán.

3. Relájate y disfruta tus vacaciones

1. Maratón de series

Las vacaciones ameritan maratones y para ello te vamos a recomendar que dejes de lado las películas y le eches un vistazo a la series de las distintas plataformas online.



2. Fiesta de disfraces en línea



Te recomendamos buscar prendas de ropa en casa o disfraces antiguos que hayas utilizado y luego organiza una videollamada con tus mejores amigos.

Una buena idea es que hagas tú mismo disfraz, puedes buscar los elementos más inesperados y utilizar tus mejores habilidades manuales para crearlo. De esta forma podrás pasar varias horas creando el mejor disfraz de la historia, algo que no pasaría si no tuvieras tanto tiempo en casa.

3. Tik Tok en familia

Si estás encerrado con tu familia y ya han llegado al punto de no saber qué más hacer, aprovechen este tiempo libre que podrán pasar juntos durante las vacaciones para volverse virales en las redes sociales.

En Tik Tok podrás encontrar muchos sketches en los que toda la familia puede participar y seguro pasarán un gran momento practicando y aprendiendo cada parte del diálogo.



4. Campamento en casa



Invita a toda tu familia a participar en esta actividad los requisitos son: una manta que puedan utilizar de casa de campaña, un poco de espacio en la casa o el patio y desconexión total del celular.

Cuenten historias de terror y pasen tiempo juntos sin preocuparse por los horarios y las notificaciones.

5. Explota alguna habilidad



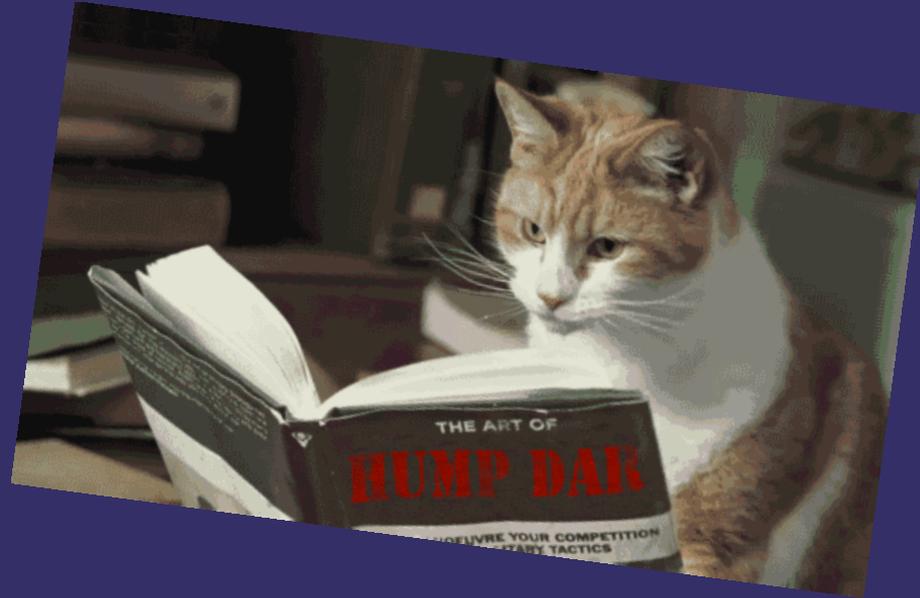
Todos en algún momento hemos visto algún tutorial del internet y pensado "yo podría hacerlo". Ha llegado el momento de que lo demuestres.

Busca entre las cosas de tú interés y comienza a realizar todos los tutoriales que puedas. Si las cosas resultan bien **terminarás con una nueva habilidad** y si no es así puedes reírte de ello con tus amigos o familia.

6. Comienza una saga literaria

Gracias a algunas aplicaciones puedes leer miles de libros en línea. Durante estas vacaciones te queremos retar a terminar alguna de las sagas de ficción más populares de los últimos años.

Puedes elegir la saga que te resulte más interesante, pero el reto es que termines todos los libros de la colección antes de que finalicen las vacaciones.



7. Baja nuevas aplicaciones

Puedes ocupar tus días realizando muchas actividades, juegos y desarrollando nuevas habilidades. Para ello te recomendamos algunas aplicaciones que pueden ser de t u inter es.



Apps recomendadas



Duolingo

Con esta app podrás aprender de forma gratuita y entretenida inglés, italiano, francés, alemán y hasta japonés.



Voloco

Para utilizarlo solo tienes que elegir una canción entre su gran colección de música, prepara tu voz y listo, comienza a cantar. Si no tienes el don de la afinación no te preocupes porque Voloco adivinará la nota de la pista y afinará tu voz para ajustarla a esa nota.



Total fitness

La plataforma cuenta con más de 100 rutinas de cardio y cada semana se agregan 10 nuevas, así que no tendrás que repetir ejercicios por un buen tiempo.



Bookmate

En esta aplicación encontrarás un catálogo de miles de libros y audiolibros en 19 idiomas, incluyendo nuevos lanzamientos, biografías, historias fantásticas, de detectives, libros infantiles o hasta cómics.

Recuerda

La mejor recomendación que te podemos dar es que disfrutes tu tiempo libre, cuidándote y tomando las precauciones necesarias en estos momentos, sobre todo si decides salir de casa. Sin duda existen muchas otras cosas más que hacer que respondan a tus intereses, por lo que te invitamos a poner en marcha su creatividad.

