

Apoyo para estudiantes Enseñanza Media

QUÉDATE
en
CASA



TIEMPO EN CASA ... EN COMPAÑÍA DE MARÍA

Estimados jóvenes:

Somos parte de una gran comunidad donde nos queremos y respetamos mucho. Es por eso que te hacemos llegar un trabajo especialmente pensado para ti.

Hicimos una selección de material para que puedas realizar actividades distintas en estos momentos que no han sido tal vez muy buenos.

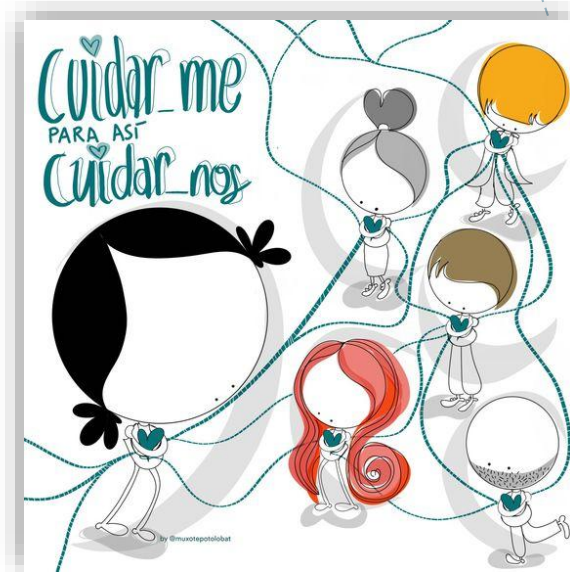
Invita a tus padres o tus familiares a que te acompañen, puede ser un grato momento en familia.

Si quieres puedes mandarnos fotos realizando las actividades para compartirlas al mail formacion@ciademariaseminario.cl

¡¡¡Esperamos de corazón las disfrutes!!!

Con el cariño de siempre...

TIEMPO EN CASA ... EN COMPAÑÍA DE MARÍA



Indicaciones



A continuación encontrarán en cada lámina sugerencias de trabajo por temas.

Les proponemos ir tomando ideas y planificar según sus necesidades alternando tiempos de , autocuidado y de formación

Por ejemplo:

Lunes: actividad de arte y autocuidado

Martes: Cocinando y tarde de película

Miércoles: aprende a tocar un instrumento

Jueves: Ve un documental y yoga

Viernes: mindfulness y lectura

A continuación, encontrarás una batería de recursos por tema

Autocuidado y Mindfulness



Recursos Gratuitos vía Instagram

-  Equilibrio Masaje Spa → meditación guiada todos los días a las 22:30 hrs. (disponible 24 hrs).
-  Yoga_woman → clases de yoga todos los días a las 19:00 hrs. (disponible 24 hrs).
-  Trainingroup → clases online de entrenamiento funcional (horarios variados).

Mindfulness

<https://www.youtube.com/watch?v=hH1hK5l83JU>



Spotify "Mindfulness focus/relax".

Cocinando en casa

Recetas saludables →  @connieachurracocina

Recetas dulces y otras →  @silvanacocina

Recetas veganas → <https://www.youtube.com/watch?v=1w6NooZQIS4>

Recetas vegetarianas →  @sweetfran

Recetas típicas chilenas y caseras →  @alvarobarrientosm



TIEMPO EN CASA ... EN COMPAÑÍA DE MARÍA

Películas

TIEMPO EN CASA ... EN COMPAÑÍA DE MARÍA

Disponibles en Netflix y Popcorn Time

A MI ALTURA: Jodi es una adolescente que se siente incómoda con su cuerpo y después de años de sentirse marginada en su colegio, va encontrando la confianza en sí misma y su altura.

STUDIO GHIBLI: Distintas películas de animación japonesa. Disponibles en Netflix. Títulos recomendables son: *El viaje de Chihiro* y *El increíble Castillo vagabundo*.

PASANTE DE MODA: Una historia que con tinte de comedia nos muestra cómo un adulto mayor se reinventa a pesar de los años.

LA LLEGADA : Una lingüista encargada de encontrar cómo comunicarse con unos extraterrestres que han llegado a la tierra descubre una relación importante para la humanidad y para ella

MENTE INDOMABLE: Cuando los profesores descubren que un joven encargado de la limpieza es también un genio de las matemáticas, un terapeuta decide ayudarlo a enfrentar sus demonios

LA VIDA ES UN RODEO: Basada en una historia real de superación, en la que una jinete de rodeo debe volver a levantarse y continuar con su vida luego de un accidente que la deja paralítica. Otra película en esta misma línea es **Desafío sobre olas**, basada en la historia de la surfista Bethany Hamilton.



Arte, música, creatividad

TIEMPO EN CASA ... EN COMPAÑÍA DE MARÍA



Aprender a tocar guitarra en 20 min:

https://www.youtube.com/watch?v=S_QlaGgIJ-0

Aprender a tocar guitarra en 30 min:

https://www.youtube.com/watch?v=p2vtMu_-4Rs

Guía para afinar la guitarra:

<https://www.youtube.com/watch?v=o3qJr9WqHY4>

Aprender a tocar ukelele:

<https://www.youtube.com/watch?v=3v2pAAn85R8&list=PLVPzBJz0aa4ENillb9Dt8Ce-OnjkrRTSl&index=1>

Aprender a tocar teclado:

<https://www.youtube.com/watch?v=9cdA505G4ZQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=E5KxmWVFas>

Aprender a cantar:

<https://www.youtube.com/watch?v=UVUwP8AqD1g>

<https://ar.pinterest.com/mgmfoto/actividades-pl%C3%A1stica/>

Documentales y Miniseries

TIEMPO EN CASA ... EN COMPAÑÍA DE MARÍA

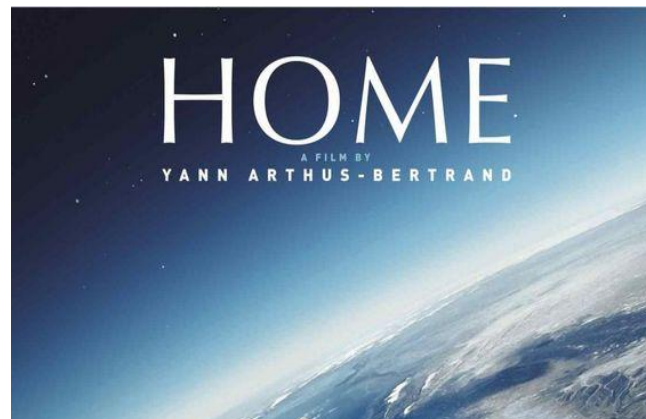
Skateboard en Chile:

<https://www.youtube.com/watch?v=8G0CHcwWScg&t=3744s>

El día menos pensado "Netflix": Documental que muestra lo mejor y lo peor del team de ciclismo movistar

Icaro "Netflix": En esta película ganadora del Óscar, un ciclista estadounidense se zambulle en un escándalo de dopaje que involucra a un científico Ruso buscado por Putin.

Bill Gates "Netflix": La mente del multimillonario Bill Gates es un acertijo de ideas revolucionarias que nadie logra descifrar. Hasta ahora.



No importa a donde voy...



hay gente que está
Cerca SIEMPRE

*Aprovechemos las plataformas
digitales y recuerda
mantenerte siempre conectado
con tus seres queridos*



TIEMPO EN CASA ... EN COMPAÑÍA DE MARÍA