



CRONOGRAMA SEMANA DEL BIENESTAR SOCIOEMOCIONAL
1 al 5 de junio de 2020
YO ME CUIDO, TE CUIDO, NOS CUIDAMOS

Estimados/as Estudiantes:

Hoy una pandemia nos deja aislados, pero esperamos estar **más juntos que nunca**. Ha sido un tiempo de estar en casa, reencontrarnos en familia, de reconocernos en la intimidad del hogar, dedicarnos tiempo, demostrar nuestras emociones y ayudarnos a transitar juntos en los momentos difíciles.

Las Unidades de Apoyo a la Docencia, atentas al proceso que se ha vivido en este periodo, han dispuesto en el Aula Virtual una propuesta para que cada día puedas acceder a recomendaciones y actividades que te acompañarán fortaleciendo conductas de autocuidado, en calma y con la seguridad que tanto necesitas.

Aunque las actividades están organizadas día a día, puedes revisarlas y hacerlas libremente, de acuerdo a tus intereses y posibilidades. Al finalizar, puedes subir en la misma plataforma las fotos o videos que den cuenta de las actividades realizadas.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Temáticas diarias	Entretención y Cultura Estamos aprendiendo a vivir de una manera diferente, buscando nuevas formas de acceder a la entretención y cultura. ¡Aprovechemos los recursos en línea para aprender de nuestro entorno cultural y compartir con amigos y familia!	Hábitos de vida y salud Sin duda este período ha implicado cambios en nuestro día a día, que nos desafía a adaptar nuestras rutinas para mantenernos saludables de forma integral.	Cuidado Emocional "Solo con el corazón se puede ver bien, lo esencial es invisible a los ojos" (A. Saint-Exupéry) La Unidad de Psicología ha preparado actividades que te invitamos a revisar para acompañarte en tu propio cuidado emocional y el de los demás.	Artes escénicas Jugar a ser otro y, en el camino, redescubrirse. En tiempos donde el covid-19 ha confinado al mundo y la humanidad se enfrenta a la ausencia física, el teatro también se convierte en una puerta hacia lo extra-cotidiano.	Cuidemos del cuerpo en casa Mantenerse en movimiento ya no es tan fácil, así es que organiza tu día para contar con el tiempo para jugar y ponerse en movimiento con las actividades que te proponen desde la unidad de Convivencia escolar.

Actividades	<ul style="list-style-type: none"> • Película Fantasía. • Niños y Niñas Superhéroes y Superheroínas contra la Pandemia. • Creación Literaria. • Visita al Museo. • Las fotos Viejas. <p>Entre otros...</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mi rutina diaria de higiene. • Lavado de manos. • Hábitos de sueño. • Cuentos sobre el sueño. • Recetas Saludables. • Autocuidado Bucal. <p>Entre otros...</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Emociones en cuarentena. • Técnicas para el autocuidado (Zentagles). • Actividades “La cajita fuerte”. <p>Entre otros...</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Actividades corporales “Soy libre, único y valioso, soy un cuerpo”. • “Cuentos de un jueves de cuarentena: la voz como proyección del cuerpo”. • Danza Mood. • Cuenta cuentos para disfrutar... 	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos con movimiento. • Baile entretenido • Pausa activa • Práctica de Mini Golf. <p>Entre otros...</p>
-------------	---	---	--	--	---

Subdirección
Unidad Técnica Pedagógica
Liceo Experimental Manuel de Salas

Santiago, 1 de junio de 2020