



ACTIVIDADES

EN TIEMPO DE CUARENTENA



EQUIPO DE PSICÓLOGOS PIE (PROGRAMA DE INTEGRACIÓN ESCOLAR)
LICEO TÉCNICO TALCAHUANO



Arte

Es un momento ideal para explorar nuestro lado artístico y dedicarle tiempo a esas actividades que extrañábamos o habíamos dejado de lado.

**INVENTA UNA
CANCIÓN**



BOSQUEJAR



DIBUJAR



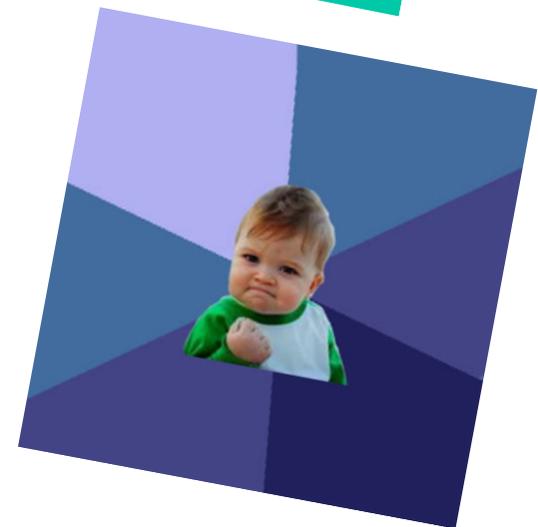
PINTAR



DECORA TU PARED



CREA MEMES



HAZ UN GRAFFITTI



ESCRIBE UN CUENTO CORTO, RECETA O MANUAL



Movimiento

Poner nuestro cuerpo en movimiento nos ayuda a reconectarnos con nuestras emociones y a liberar el estrés.

BAILA



TONIFICA

**CREA TUS
PROPIAS RUTINAS
DE EJECICIOS**



**CANTA
KARAOKE**



IMITA COREOGRAFÍAS



ESTIRA TUS MÚSCULOS

