



Como una forma de mantenernos en contacto con ustedes hemos creado este boletín, en conjunto con los profesores de Arte y Educación Física, donde encontraran tips de vida saludable, ejercicios, recomendaciones para llevar la pandemia en casa, actividades y datos curiosos. Cuidarnos y mantenernos sanos es tarea de todos, un abrazo a la distancia,

Sus profesores

"Sueño con pintar y luego pinto mis sueños."

"Vincent van Gogh"

8 consejos para "teleestudiar" con éxito

1. Sigue tu rutina pre COVID 19, dentro de lo posible y respeta tus horarios.

2. Arma un horario para cada día y  cumplo

 3. crea un espacio de estudio ideal

4. autodisciplina 

 5. Realiza descansos periódicos

6. Apóyate en la tecnología y pide ayuda cuando la necesites

 7. Establece objetivos diarios

8. Involucra a tu familia y compañeros. 



¿Sabias que puedes hacer una mascarilla reutilizando ropa vieja de algodón y bolsas re-utilizables de supermercado?

https://www.youtube.com/watch?v=fR3um5BZa_Y&t=459s



RECUERDA LAVAR
CONSTANTEMENTE
TUS MANOS



elige_cultura



¿Qué es lo primero que vez?

