

Juntos es mejor



Nuestra rutina ha cambiado y ahora debemos hacerlo todo dentro de casa: las actividades laborales, escolares, de entretenimiento, entre otras. Algunas de estas actividades las debemos realizar de forma virtual, por ello, ahora más que nunca debemos cuidar nuestro bienestar físico y mental, alimentarnos saludablemente y ejercitar nuestro cuerpo.

Acorde con esto queremos que compartan con la comunidad educativa su rutina familiar durante cuarentena. En consecuencia, te pedimos que realices en familia un **COLLAGE** de fotos no impresas o dibujos, a través del cual plasmen gráficamente acciones en familia relacionadas con la alimentación, los deberes del hogar, el desarrollo del trabajo de los padres, las dinámicas de estudio estudio, el ejercicio físico, las actividades de entretenimiento y ocio... ¡porque juntos es mejor!

El collage lo pueden elaborar en:

- Aplicaciones para editar fotos en el celular como Editor de fotos, PicsArt Photo Editor, Photo Collage.

- Páginas web como:

<https://www.photovisi.com/es/photovisi/color-blobs>

<https://www.photofancy.es/funciones/collage-de-fotos.html>

https://www.canva.com/es_es/crear/collage-fotos/ (Se requiere realizar registro pero es de fácil acceso)

- También pueden usar PAINT, programa que viene con Windows, el cual se usa para dibujar, aplicar color y modificar imágenes.

- Pueden dibujar en hojas o cartulina, según los materiales con que cuenten en casa.

También queremos que te diviertas en familia con “El baile del cuadrado”. Puedes practicarlo en cualquiera de las siguientes opciones.

<https://www.youtube.com/watch?v=FTgBj7RXqpw>

<https://www.youtube.com/watch?v=dWVsF1vuf7A>

Este baile se realiza dentro de un cuadrado, que se puede demarcar de diferentes formas, según lo que se disponga en casa: un dibujo en el suelo, usando prendas de vestir o juguetes (por ejemplo construcciones); usando cinta en forma de cuadrado, etc. No importa qué se use, lo fundamental es realizar un cuadrado visible para que los niños y niñas puedan desarrollar la coreografía completa. La letra propone un pequeño calentamiento previo y da las instrucciones de las diferentes actividades del baile, como nadar, correr o montar en bici. Todo ello ocurre dentro del cuadrado.

Practicar este baile será muy beneficioso para la familia a nivel físico y emocional, sin tener en cuenta lo divertidísimo que les resultará y la energía que utilizarán.

¿Qué tal si te arriesgas y nos envías un video de tu familia realizando “El baile del cuadrado”?

Envía tu collage y el video (opcional) a:

mcoloradoh@unal.edu.co

mlozanoc@unal.edu.co

aacostaz@unal.edu.co