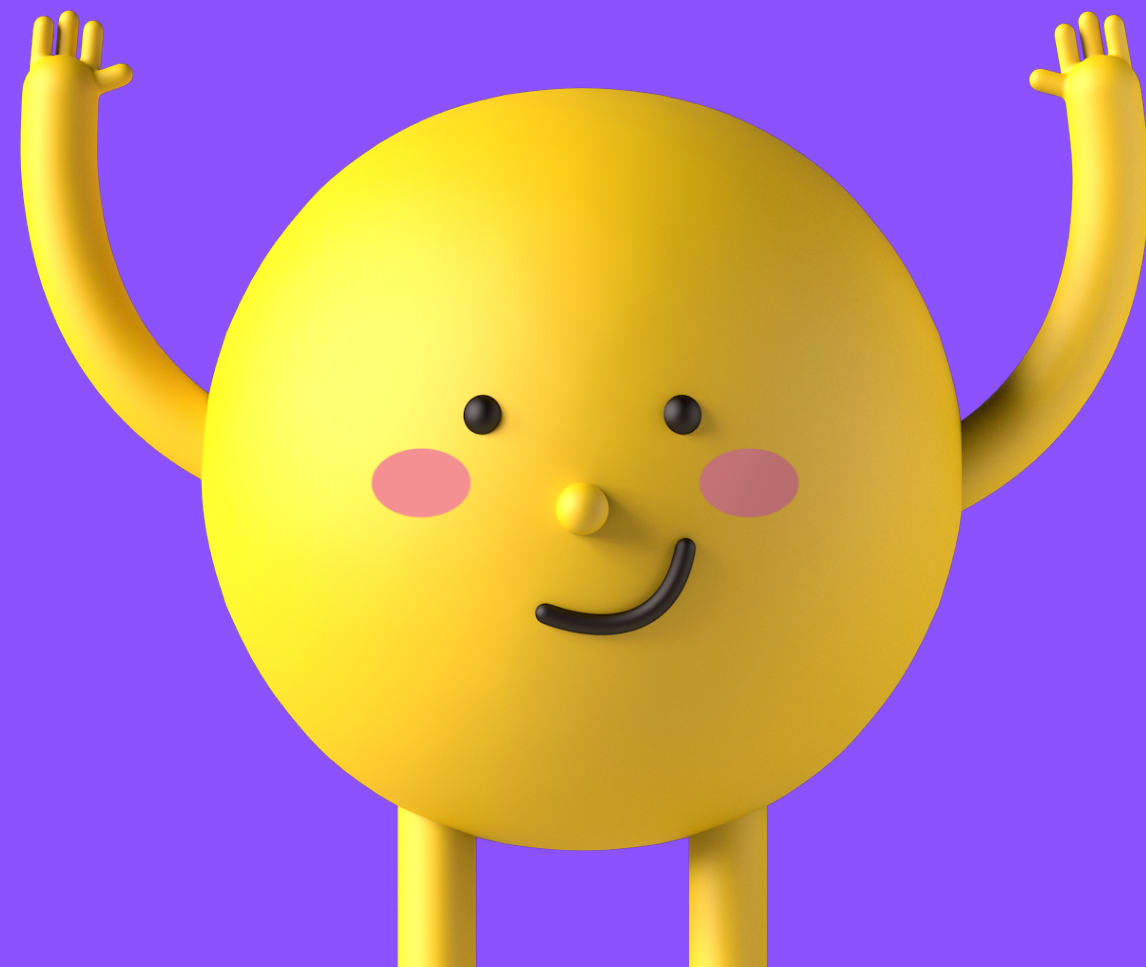


Recomendaciones para las Vacaciones de Invierno





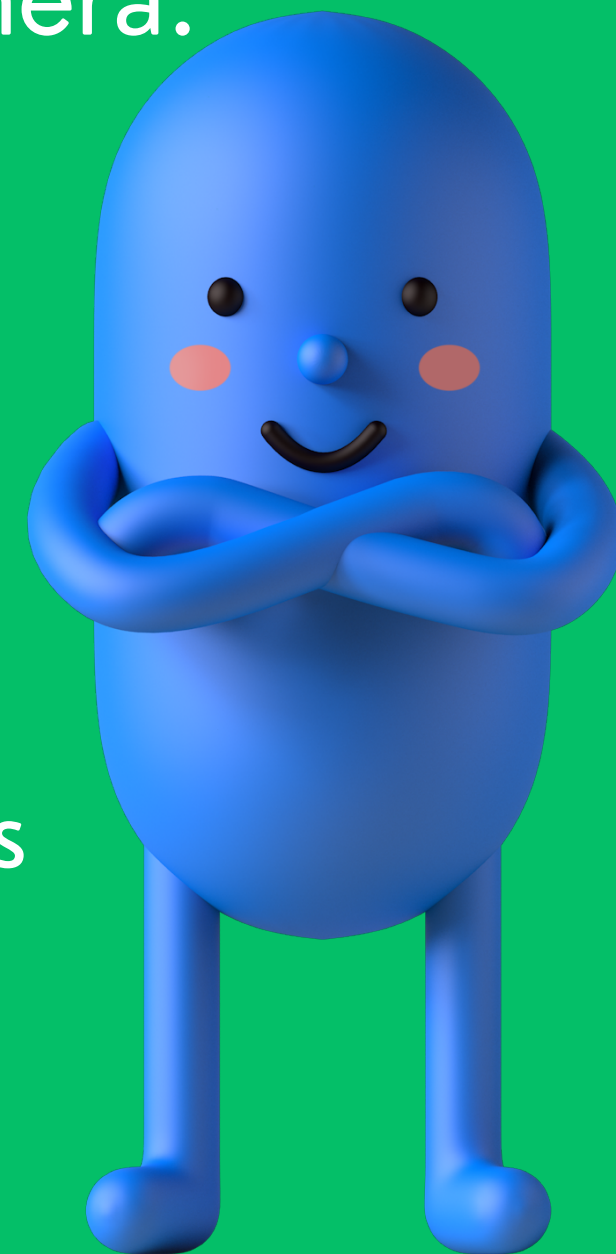
Organización

Recuerda optimizar los tiempos durante el día.

Eso permitirá organizar tu jornada y actividades de mejor manera.

Creatividad

Durante las vacaciones se estimula por el descubrimiento de nuevas experiencias y nuevos lugares



Juegos

Realiza actividades para potenciar el desarrollo cerebral
(juegos de mesa, yenga, memorice, etc)

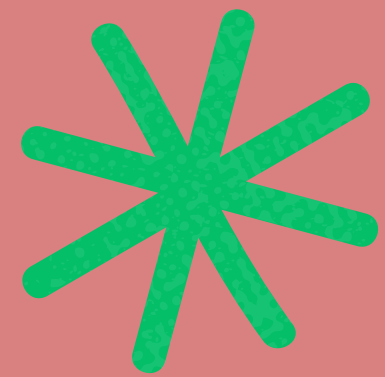
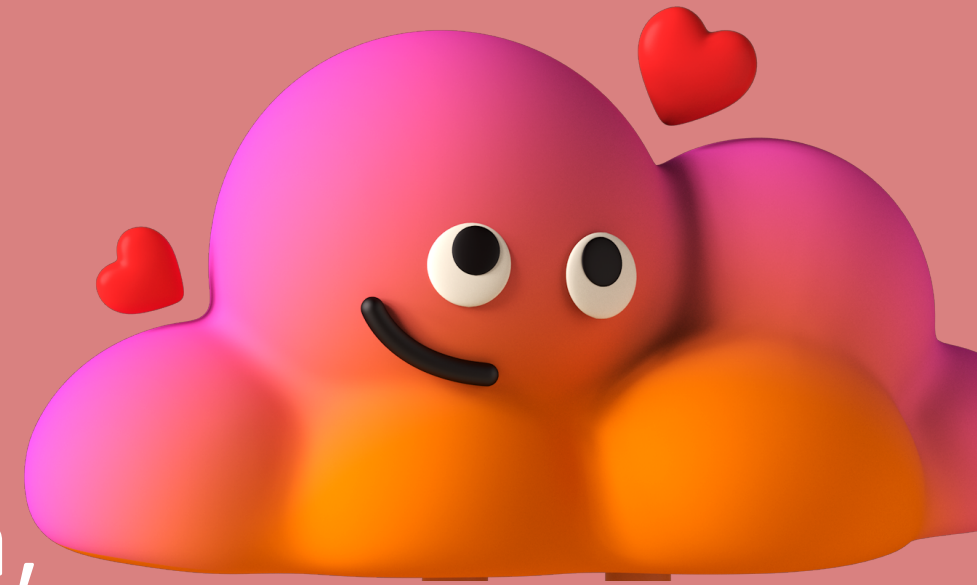
NO!

Abuses de la tecnología, procura no pasar más de una hora
continua con celular, tablet o computador



Para mejorar la concentración

Pasa al menos 20 minutos en contacto con la naturaleza,
ya que mejora significativamente la capacidad de concentración



Literatura

Leer libros de tu interés y generar un hábito continuo
para mejorar tu lectura.



No olvides las medidas de auto cuidado
contra el Covid-19 y...



¡Disfruta tus vacaciones!



Colegio Inmaculada Concepción de Puerto Montt

Área Diferencial y Área Psicológica