

Estimados amigos,

Continuando con nuestra búsqueda constante de mejorar el bienestar y equilibrio emocional de nuestros compañeros durante el Estado de Emergencia, enviamos la “Guía de Entretenimiento Familiar N° 2”.

El contenido del presente programa pondrá a su disposición actividades recreativas, formativas y de dispersión que tienen como objetivo fomentar la integración familiar, compartir valioso tiempo juntos y fomentar una actitud positiva en el contexto actual.

Recuerda que para poder visualizar el contenido del programa, deberán presionar los íconos que se encuentran a lo largo de las distintas secciones y podrán acceder al material audiovisual en internet.

¡Qué lo disfruten!

Atentamente,
Capacitación y Desarrollo
Recursos Humanos

Guía de Entretenimiento Familiar N° 2



Ejercicios con los pequeños de la casa

#conéctateencasa

✓ Aprende yoga al estilo Frozen para niños



✓ Entrenamiento funcional para niños



✓ Baila una coreografía divertida de Hip Hop



✓ Practicando gimnasia infantil



Mini Chefs en la cocina...



✓ Prepara deliciosos
pancakes de plátano



✓ Ricos crepes de atún y
tomate



✓ Conoce los pasos para
hacer una pizza casera



✓ Postres ricos y fáciles de
hacer



Clases de Baile



✓ Conoce los pasos básicos de la salsa



✓ Aprende a bailar bachata



✓ Diviértete con esta Coreografía de Hip Hop



✓ Ejercítate con esta Clase de Strong by Zumba





Preguntas capciosas

Accede a las siguientes plataformas, el reto consiste en responder correctamente las preguntas en el tiempo indicado...suerte!!

[▶ Clic aquí](#)

Clases de Inglés



✓ Aprende inglés de forma interactiva para niños

[▶ Clic aquí](#)

✓ Canta en inglés al ritmo del Baby Shark

[▶ Clic aquí](#)

✓ Inglés divertido para niños

[▶ Clic aquí](#)

✓ Inglés básico para adultos

[▶ Clic aquí](#)

Conciertos en Casa



Disfruta de los conciertos en casa de diferentes artistas del mundo....

✓ “Gian Marco música en casa” – Gian Marco



✓ “La Gira se queda en casa” – Alejandro Sanz



✓ “Cambia el Guión” - Fonseca



✓ “Volverte a ver” –
Juanes & Orquesta
Filarmónica de Bogotá



✓ Concierto LIVE
Alejandro Sanz (30.04.2020)

NEW!



Bienestar del Adulto Mayor

✓ **Ejercicios físicos: fuerza y resistencia muscular**



✓ **Actividades de estimulación cognitiva**



✓ **Baila con las clases de rumba**



✓ **Cuidados del adulto mayor en cuarentena**



Habilidades en Casa



✓ Ideas para decorar la habitación de los niños



✓ Clases de guitarra



✓ Aprende a reparar fisuras y grietas en paredes



✓ Aprendiendo a dibujar caricaturas



Diviértete en Familia



!Diviértete en familia con estos entretenidos juegos y experimentos!

✓ Divertidos retos en pareja



✓ Juegos y retos para niños



✓ Experimentos caseros con niños



✓ Juegos mentales para niños



Circos Virtuales

*Conoce más sobre el arte circense en el mundo
y sorpréndete de su mundo mágico...*

✓ **Mundo de Cirque Du Soleil**



✓ **Circo Virtual artes escenicas**



✓ **Alegría in a new Ligth Cirque Du Soleil**



✓ **Espectáculo de nieve Glorias de Polunin**



Películas y series



Ponemos a tu disposición una lista de películas recomendadas por género...!prepárate para disfrutarlas!

Infantiles:

- Frozen 1 y 2
- Toy Story
- Coco
- Intensamente
- Jefe en pañales

Acción:

- La quinta ola
- Jumanji
- Rápidos y furiosos
- Juego de Tronos
- La casa de papel

Dramas:

- La vida es bella
- Posdata: Te Quiero
- En busca de la felicidad
- Milagro en la celda 7
- La razón de estar contigo



***!Sonríe, juega y disfruta cada momento en
compañía de tu familia!***

