



Comunidad Educativa Conectada
0800-333-3382 BOTI, el WhatsApp de la Ciudad.

Esta semana vamos a cambiar la rutina de aprendizaje por actividades de relajación y diversión en familia. Siempre es importante hacer una pausa que nos permita distendernos en momentos de tensión y nos ayude a recuperar energías.

El futuro de la Ciudad está en la escuela de hoy, ¡sigamos aprendiendo y enseñando juntos/as!

Inicial

Meditación en familia

Les proponemos una actividad que nos invita a salir de nuestra rutina de tareas, trabajo y quehaceres del hogar. Un momento de relajación para todos los integrantes de la familia.

[Ingresar a la actividad](#)

Primario

¿Quién resiste la risa?

Se suele decir que la risa colabora con el bienestar e incluso que es terapéutica. Y si de algo estamos seguros/as, es de que cuando nos reímos nos sentimos mejor.

Por eso, les proponemos un juego en el que lo único importante es la risa. ¿Dejamos por un momento los pensamientos y las actividades de lado para jugar a reírnos?

En realidad... ¡A intentar no reírnos! Si su respuesta fue sí, acá les contamos cómo jugar.

[Ingresar a la actividad](#)

Secundario

Viajamos con los sentidos

Les contamos de una práctica diaria que puede ayudarnos a llenar nuestra mente de pensamientos positivos y a relajarnos en casa (con música suave de fondo).

Se trata de una técnica de relajación que incluye la visualización de los paisajes o lugares que más nos gustan y tranquilizan. ¿Se animan a hacerla?

[Ingresar a la actividad](#)



Buenos Aires Ciudad

Ley de Protección de datos de la CABA. Ley 1845 Título IV art.13 inc. B) El titular tiene Derecho de acceso, previa acreditación de su identidad, a solicitar y obtener información relativa a los datos personales referidos a su persona que se encuentren incluidos en los archivos, registros, bases o bancos de datos del sector público de la Ciudad de Buenos Aires. Inc C) Tiene Derecho de rectificación, actualización o supresión de sus datos.

La Defensoría del Pueblo de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, inviste el carácter de organismo de control de la Ley 1845 de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. La protección de la privacidad de los usuarios es sumamente importante para el GCBA, por ello, ante cualquier duda o consulta, ponerse en contacto llamando al 147 (o desde fuera de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires al 0800-999-2727).

Información de contacto: Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires Uspallata 3160 - C1437JCL, CABA, Argentina.

Este correo fue enviado a [email]. Para editar tus preferencias de correo [hacé clic acá](#). Prohibida la reproducción total o parcial. Las imágenes son ilustrativas. Si no querés recibir este mail [hacé clic acá](#). No volverás a ser contactado. ¡Muchas gracias!
Piense antes de imprimir. Ahorrar papel es cuidar nuestro ambiente.

Enviado por el Ministerio de Educación
via la Dirección General de Publicidad y Herramientas de Comunicación Directa | Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires