

# ¿QUE HACER EN VACACIONES DURANTE CUARENTENA?

GUIA DE APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO  
DURANTE EL PERIODO DE CUARENTENA

Rodrigo Garzón Muñoz  
Orientador Ciclo V

Colegio Nacional Nicolas Esguerra



# ¡Que manera vacaciones y sin poder salir!

Dentro de pocos días iniciarán las vacaciones en todos los colegios públicos del país y a pesar de que esta condición es sinónimo de realizar actividades al aire libre y compartir con muchas personas en diversos contextos, o en su defecto y de acuerdo a las capacidades de algunas familias, era la posibilidad de ir a otras regiones del país para disfrutar de otro clima y otras actividades de esparcimiento o descanso. Desafortunadamente en esta ocasión este tipo de actividades no se podrán llevar a cabo, debido a las restricciones aun vigentes establecidas por el Gobierno Nacional a la pandemia por Covid-19.



Pero no hay problema, vacaciones son vacaciones y en esta guía apreciarás algunas alternativas que de seguro podrás implementar durante este periodo de descanso académico y cuarentena.

Animo.

Estas son algunas actividades que puedes realizar en vacaciones durante la cuarentena.

► MARATONES DE SERIES O PELICULAS

Una buena alternativa para compartir en familia es apreciar películas tienen secuelas o precuelas y series de televisión, ya que se pueden compartir comentarios y anécdotas relacionadas con estas series o películas



## ► VIDEO JUEGOS

Esta es una buena alternativa y mas aun si logras involucrar a tus seres queridos (quien quita que a tus padres, tíos o inclusive a tus abuelos les gusten los videojuegos), así evitaras aburrirte ya que no estarás solo durante la realización de esta actividad.



## ► TIEMPO PARA REMODELAR

En los últimos días hemos pasado tanto tiempo en nuestra habitación que un cambio a nadie le vendría mal. Puedes simplemente cambiar los muebles de lugar y reacomodar tus cosas en lugares distintos o puedes invertir un poco más y cambiar el color de las paredes, en YouTube puedes encontrar muchos tutoriales de cómo pintar paredes de forma única o hasta cómo darle una nueva vida a los muebles que no te gustan tanto.



► COMIENZA UNA LECTURA DE TU INTERES

En la era de la tecnología ya puedes encontrar un sitio como <https://infolibros.org/> en donde podrás descargar de manera gratuita mas de 3.500 títulos literarios en donde seguro podrás encontrar alguno o algunos de tu interés según el genero literario de tu elección. Anímate a iniciar una saga o un libro interesante.



## ➤ ES TIEMPO DE HACER EJERCICIO

A pesar de las restricciones de ir a los gimnasios o de realizar cierto tipo de actividades deportivas al aire libre, no significa que no puedas condicionar tu cuerpo de una manera adecuada sin la necesidad de implementos deportivos específicos. Puedes ver rutinas de ejercicios funcionales y crossfit por medio de tutoriales en Facebook o youtube



## ► LIBERATE UN POCO DEL ESTRESS Y MEDITA

Otra buena alternativa que puedes implementar durante el tiempo de vacaciones en cuarentena, es la meditación, esta te ayudara a lidiar con tus emociones y a nivelar tu estrés o ansiedad que el aislamiento pueda generar, en este vinculo podrás encontrar paso a paso como puedes llevar a cabo esta alternativa.

<https://www.youtube.com/watch?v=a9fBwDihz5c>



## ► JUEGOS DE MESA CON TU FAMILIA

Ya que vas a pasar una gran parte del tiempo con tu familia sería interesante plantear actividades competitivas con ellos, podría ser por medio de juegos de mesa, hay varias alternativas y si no los conoces o no los has jugado es tiempo de aprender, hay varias alternativas.



- También sería un buen momento para...

Realizar algún tipo de curso en línea ya que podría significar la posibilidad de tener un contacto mas cercano con tus habilidades y capacidades así podrás tomar de una manera mas acertada tus decisiones al momento de elegir una carrera a nivel profesional o perfeccionar tus conocimientos en una herramienta tan importante como el ingles. Puedes ingresar a paginas como [www.senavirtual.edu.co](http://www.senavirtual.edu.co) en donde encontraras cursos gratuitos en línea que te pueden interesar.



► Y NO SE TE OLVIDE...

Es importante que no pases por alto que cuando tengas la oportunidad de repasar algunas materias o temáticas específicas del año, ten presente que esta es una época que requiere de gran compromiso y autonomía con tu proceso académico.



➤ AQUÍ TE DEJO ESTA ACTIVIDAD DE ORIENTACION VOCACIONAL...

La siguiente es una actividad que puedes desarrollar cuando tengas un momento de privacidad, que tiene que ver con la identificación de tus diferentes tipos de inteligencias, esto te podrá dar un anticipo de las capacidades que tienes y de como las podrías utilizar en una posterior elección de un programa de educación superior. INTELIGENCIAS MÚLTIPLES



# Y SI LLEGAS A TENER UNA DIFICULTAD PERSONAL O FAMILIAR...

- Sabes que puedes recurrir a los servicios de orientación que te brinda el colegio. Para ciclo V puedes acudir al correo [orientacionciclo52020@Gmail.com](mailto:orientacionciclo52020@Gmail.com), así podrás exponer tu problemática y recibir la mejor alternativa para afrontarlo y resolverlo. Recuerda que locura no es pedir ayuda, locura es hacer lo mismo una y otra vez buscando resultados diferentes.

