

# ¡BUENOS DÍAS!

## REVISEMOS ALGUNAS PLATAFORMAS CON IDEAS PARA CUIDARNOS Y COMPARTIR EN FAMILIA



El apoyo y la contención de nuestros seres cercanos puede ayudarnos a sobrellevar la pandemia. Ya sea que vivamos con nuestras familias o no, fomentar espacios de esparcimiento y distracción con las personas que compartimos día a día puede contribuir a nuestro bienestar físico y emocional.

ACTIVIDADES PARA  
NIÑOS Y NIÑAS

EJERCICIOS PARA  
ADULTOS MAYORES

YO ME CUIDO  
Y TE CUIDO

Material para cuidadores  
de Adultos Mayores

CINE CHILENO  
GRATIS

HAZ CLICK **AQUÍ** PARA ACCEDER AL CONTENIDO

¡Esperamos que tengas una **buena semana!**



DEPARTAMENTO DE  
**DESARROLLO DE  
PERSONAS**  
UNIVERSIDAD DE SANTIAGO DE CHILE

Departamento de Desarrollo de Personas  
Dirección de Desarrollo Institucional  
Prorectoría