

ME QUEDO EN CASA

6° EDICIÓN

ESPECIAL FIESTAS PATRIAS 2020





Ahora que llegó el 18,
que alegría y emoción
nos cuidaremos del coronavirus
en la Universidad de Concepción.
Nos cuidaremos del covid-19 ! ay sí !
celebrando con responsabilidad
recordando que somos parte
de nuestra gran Universidad.

La Orquesta Sinfónica UdeC celebra un “18” especial con la interpretación de dos temas que representan los sonidos folclóricos latinoamericanos, acompañados de la destacada agrupación nacional, Inti-Ilumani Histórico. La interpretación se transmitirá el viernes 18 de septiembre a las 19:00 por las Redes Sociales de Corcudec.



“Historia e historias de los territorios del Sur” José Bengoa, historiador y antropólogo, inaugurará el ciclo de conversaciones “Vinculación UdeC: Participación y Ciudadanía”

CICLO DE CONVERSACIONES

Vinculación UdeC: Participación y Ciudadanía

JOSÉ BENGOA CABELLO
Historiador y Antropólogo

HISTORIA E HISTORIAS DE LOS TERRITORIOS DEL SUR
MARTES 22, 18:00 HRS.
TVU • FB Live VrimUdeC

Esta actividad inaugura curso complementario **Desafíos de la Interculturalidad. Migraciones y pueblos originarios en el Chile actual**

Universidad de Concepción | Vicerrectoría de Relaciones Institucionales y Vinculación con el Medio Universidad de Concepción

UCO1995
Programa de Interculturalidad UdeC

El Centro de Vida Saludable UdeC nos presenta diversas recetas para preparar en nuestros hogares: <http://vidasaludable.udec.cl/>



Pechuga de Pollo Rellena sobre Puré Rústico



Empanada de horno



Hamburguesa de lentejas



Crema de Zapallo



Croquetas de Atún



Sopa de Brócoli



Hamburguesa de Garbanzos



Budín de Atún

• Preparaciones Dulces



Mousse de arándanos



Kuchen de Yogurt



Parfait de Yogurt

Liga de la Ciencia UdeC

Grupo de difusión de Ciencia y Tecnología multidisciplinario, conformado por estudiantes de pregrado, postgrado y egresados de la Universidad de Concepción. Tienen como objetivo promover y acercar temáticas de ciencia y tecnología a la comunidad.

Te invitamos a visitarlos en:

<https://www.facebook.com/LigaDeLaCienciaUdeC/>



Ciclo de seminarios 2020
VITAL CONCIENCIA

Una visión holística de la vida saludable, para nuestra salud física, socio-emocional y cuidado del medio ambiente.



DESDE EL 22 DE SEPTIEMBRE | 17:00 HRS. | VIA TEAMS

	EXPOSITOR	FECHA
DIETA MEDITERRÁNEA, SIGLOS DE SABIDURÍA PARA LA SALUD Y CUIDADO AMBIENTAL QUE PERMANECEN VIGENTES.	NATALIA ULLOA M. BIOQUÍMICA, PHD	MARTES 22 DE SEPTIEMBRE
EJERCICIO FÍSICO PARA LA SALUD ¿CÓMO ELIJO EL TIPO DE EJERCICIO ADECUADO PARA MI?	RICHAR CÁRCAMO R. PROF. ED. FÍSICA, MSC	MARTES 29 DE SEPTIEMBRE
ALIMENTACIÓN SALUDABLE, UNA SECUENCIA DE DECISIONES QUE DEBES CONOCER.	FERNANDA CARRASCO M. NUTRICIONISTA, MSC	MARTES 06 DE OCTUBRE
CREAR Y MANTENER HÁBITOS SALUDABLES A LO LARGO DE LA VIDA, UN DESAFÍO POSIBLE.	MARCIA STUARDO A. PSICÓLOGA.	MARTES 20 DE OCTUBRE

MODERAN

KATHERINE ROZAS P.
PROF. ED. FÍSICA, MSC

DANIELA SOTO E.
NUTRICIONISTA, MSC

INGRESA AQUÍ



ORGANIZAN :

DIRPER | Dirección de Personal



Centro de Vida Saludable
Universidad de Concepción

CONECTÁNDONOS CON LA **CUECA**

- CONCURSO DE BAILE A DISTANCIA -

¿Eres parte de la comunidad UdeC?
Entonces, participa hasta el 20 de
septiembre en una de las tres categorías

Cueca de Pareja

Cueca de Pareja en Distancia

Cueca de Destreza Individual

- BASES: DISE.UDEC.CL -





La Huasap Party:

“Por un 18 bien WhatsAppteo”, una fiesta familiar con concursos, juegos tradicionales, cuecas y muchas risas.
¡Todo por Whats App!

Jueves 17 de septiembre a las 20.30 horas

Para participar sólo debes completar el siguiente formulario

<https://forms.gle/CuSLZTon2x9aAB9A8>

CUPOS LIMITADOS

TE INVITAMOS A DISFRUTAR EN FAMILIA DE

**Living
FONDA**

**20 de
Septiembre**
A partir de las 10:00 hrs.

SOCIOS



Pancho
Saavedra



Pedro
Ruminot



Jorge
Zabaleta



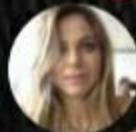
Stefan
Kramer



Huaso Filomeno
Javiera Contador
Paty López
Cantando Aprendo
Concurso Payas



Taller de manualidades
con Mariana Derderian
Chef Álvaro Barrientos
Clase cueca / Clase Coctelería / DJ



DESCUENTO EXCLUSIVO
PARA AFILIADOS

~~\$5.000~~

\$3.250

Accede a tu descuento enviando



rut[®]fondavirtual
al 3008

Entradas en

puntoticket.com punto play

Más información en

cajalosandes.cl





* F.O.N.D.É.A.T.E *
en tu casa

¿Qué tienes planeado para estas Fiestas Patrias?
¡Revisa la lista de panoramas online para que
disfrutes **desde casa!**



PANORAMAS
CULTURALES
ONLINE



ACTIVIDADES
PARA NIÑOS



CLASES
DE CUECA



RECETAS
SALUDABLES

¡Y MÁS!
ENTÉRATE EN GOB.CL/FONDEATE

Diario La Cuarta, invita a su gran Fonda on line:

<https://www.lacuarta.com/>



Un especial dedicado a compartir en casa, encuentra tips de asados, datos relevantes, ofertas y mucho más. Además un programa especial con grandes artistas.

Jueves 17 de septiembre
a las **21:00 hrs**

Titiri Fonda On line: Fonda con Títeres

Fecha: 18 de septiembre

Horario: 11:00am a 12:30 pm.

http://proyectico.cl/fonda/?fbclid=IwAR03Zzafyyg9RtjMJ6_vIS4-irZQi1ztfh4d5tr_lmlv2FDc_6ug-i3fgx4



Armemos nuestros propios Juegos Típicos

<http://eligevivirsano.gob.cl/vida-saludable-en-casa-ninas-ninos-y-adolescentes/>



Fiestas Patrias

ARMEMOS NUESTROS PROPIOS JUEGOS TÍPICOS

La profesora María José Edwards nos entrega diferentes ideas de juegos típicos para que construyamos junto a nuestro niños y niñas en casa para que se diviertan durante estas Fiestas Patrias.



Video 1: **Construyamos un EMBOQUE**

Materiales: Papel volantín de color azul, rojo y blanco; envase de yogurt; hilo pita o lana; globo; embudo; arroz; y tijeras.



Video 2: **Armemos un TROMPO**

Materiales: Goma eva o cartulina; disco CD; bolitas; tapas de bebida o de compota; tijeras; pegamento silicona; corrector o tempera blanca; y pegamento stick-fix.



Video 3: **Fabriquem el juego de la RANA**



Video 4: **Construyamos un RUN RUN**

Video 4: **Construyamos un RUN RUN**

En esta edición Especial Fiestas Patrias queremos invitarlos a jugar y divertirse con actividades relacionadas al ocio saludable y la recreación, recordando que un buen uso del tiempo libre es clave para mantener el bienestar de cada persona y grupo social.

¡PARA LOS MÁS PEQUEÑOS/AS DE CASA!

Experimento para enseñar a niños y niñas la importancia de lavarse las manos con jabón

Guía de autocuidado en ml

Realiza un experimento en casa

La importancia del jabón

- Echa agua en un plato.
- Luego ponle pimienta. Imagina que la pimienta son virus de Coronavirus.
- Pon tu dedo en el agua ¿se ensució?
- Ahora pon en otro dedo un poco de lavalozas.
- Pon el dedo en el agua.
- ¿Qué pasó con la pimienta?
- Lava tus manos con jabón porque así alejas al Coronavirus.



Pasos a seguir para hacer una mascarilla o un muñeco:

Hazle una mascarilla a tu muñeco favorito

¿Cómo armar una mascarilla?

1



Dobla un pañuelo.

2



Dobla nuevamente desde abajo y desde arriba hasta la mitad.

3



Cuando tengas una huincha.

4



Pon dos elásticos uno en cada extremo.

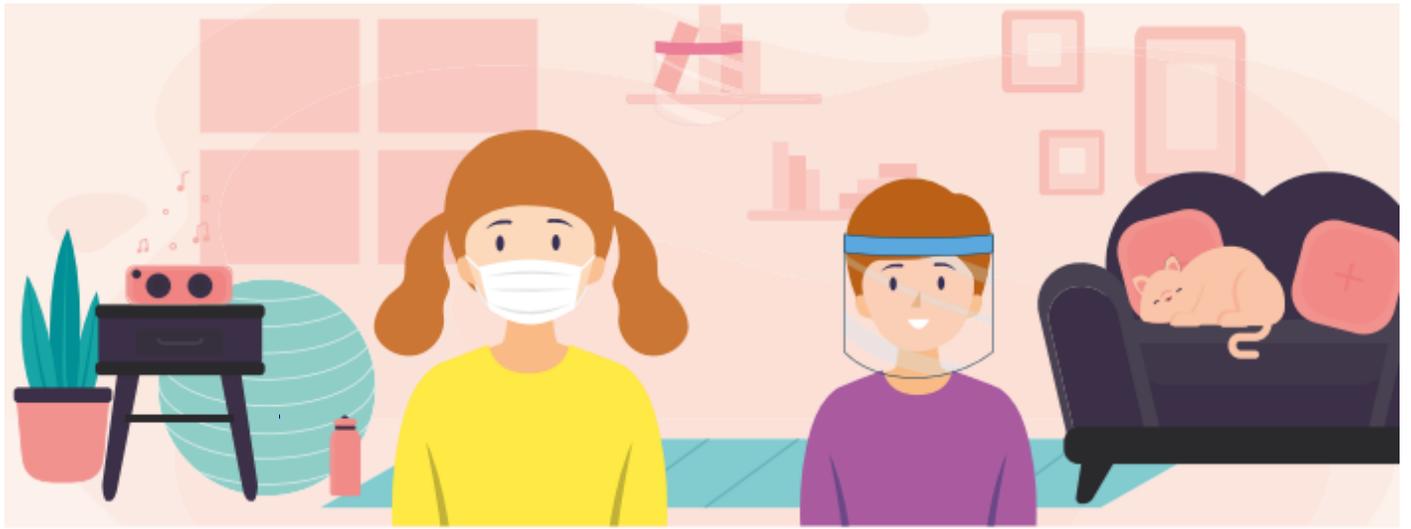
5



Luego dobla ambos extremos hacia el centro.



y así tienes una mascarilla **hecha por ti.**



Antes de salir

Uso de la mascarilla y escudo facial

- » Ayude a su hijo o hija a familiarizarse con las mascarillas o escudo faciales.
- » Verifique que su hijo o hija se sienta cómodo/a con su mascarilla o escudo facial y que sea acorde a su talla y textura física.
- » Revise que pueda moverse y jugar sin que se le caiga. La mascarilla siempre debe cubrir boca, nariz y mentón, sin quedar suelta por los lados.
- » Enséñele a practicar su uso antes de salir fuera de casa.
- » Si su hijo o hija es preescolar, incorpore el uso de mascarillas o escudo facial en sus juegos. Puede jugar al médico o fabricar mascarillas para un peluche.
- » Refuerce a que no jueguen con su mascarilla o escudo facial.
- » Estimule que su hijo o hija sienta interés por usar su mascarilla. Se podrá identificar con ella si la decora, puede dibujar en ella o pegar adhesivos.

Juego en Familia: Gynkana

Consiste en una carrera con etapas, hay tantas variaciones como ustedes quieran poner en dichas estaciones, algunas de ellas pueden ser:

Carrera de sacos: Cada jugador debe meterse dentro un saco papero o de harina y saltar con él hasta llegar a la meta, sacárselo y continuar con la siguiente.

Dar vueltas con un palo en la frente: Dar vueltas en el propio eje, por ejemplo 5, (cuidado con los mareos) y luego correr hasta la siguiente estación.

Cuchara y papa: Correr equilibrando una papa sobre una cuchara, con la boca o una mano, hasta llegar a la siguiente etapa.

Buscar el dulce en la harina: Sobre un plato poner harina y un dulce, que los participantes deberán sacar con su boca.



TOGA, NOTAR, RUBOR, GLORIA, PRECIO, TRIBUNO, NEURALGICA.

 /MENTE MILLONARIA

*EN CADA PALABRA HAY UN ANIMAL, SON 7
A VER DESPIERTEN ESAS NEURONAS.

➤ APRENDA ESTOS **TRABALENGUAS**



**Dieciséis jueces de un juzgado
comen hígado de un ahorcado.**

Llaman bota a la bota
y no al balón,
el balón sí que bota
y la bota sí que no.



Un tubo tiró un tubo
y otro tubo lo detuvo.
Hay tubos que tienen tubos
pero este tubo no tuvo tubo.



El lunes le dijo al martes
que fuera a casa del miércoles
a preguntarle al jueves si era verdad
que el viernes le había dicho al sábado
que el domingo era fiesta.



El vino vino,
pero el vino
no vino vino.
El vino vino
vinagre.



Agregue las palabras que faltan en la Cueca "El Guatón Loyola"



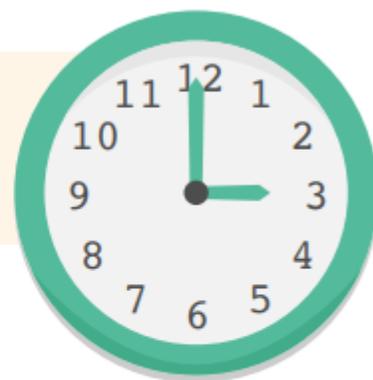
58

En el rodeo 'e los andes, lola,
 le su puñete al guatón Loyola,
 le pegaron su al guatón Loyola,
 Por dársela de encacha'ó, comadre lola,
 Lo dejaron pa' la al guatón Loyola.
 En el rodeo 'e los andes, comadre lola.

..... que se perdía,
 Lo el guatón Loyola,
 Peleando con entereza,
 Bajo las, comadre lola.
 Combo que se,
 Lo recibía el

¿CUÁNTAS VECES 15 EN UN RELOJ?

Una persona quiere saber cuántas veces en 24 horas las manecillas de un reloj pasan por el 3



Si consideramos tanto las horas y los minutos.
 ¿Qué le podemos contestar?

VECES

23 DE FEBRERO DE 1551: PEDRO DE VALDIVIA FUNDA CONCEPCIÓN

Este mural es icónico de Concepción



Anote 10 elementos que identifique en el mural.
¿Cuál es el mensaje del mural?

.....
.....
.....
.....
.....

74

Soluciones:

A) ANIMALES

- 1) Rubor → Burro
- 2) Gloria → Gorila
- 3) Precio → Perico
- 4) Tribuno → Tiburón
- 5) Neurálgica → Luciérnaga
- 6) Toga → Gato
- 7) Notar → Ratón

B) CUECAS

En el rodeo 'e los andes, comadre lola
Le pegaron su puñete al guatón loyola
Le pegaron su puñete al guatón loyola
Por dársela de encacha'o, comadre lola
Lo dejaron pa' la historia al guatón loyola
En el rodeo 'e los andes, comadre lola
Combo que se perdía
Lo recibía el guatón loyola
Peleando con entereza
Bajo las mesas, comadre lola
Combo que se perdía
Lo recibía el guatón loyola

C) ¿Cuántas veces 15 en un reloj en 24 horas?

Respuesta: 26

D) Elementos del mural

Ejemplo de respuesta: Banderas, volcán, sol, armadura, rostro, flecha, estructura, maíz, carbón, ave

MÁS IDEAS



Sólo debes hacer click sobre el enlace de tu interés

Actividades como clases de cueca, recetas, manualidades y ¡mucho más! para que celebres en familia y disfrutes de este 18: <https://www.gob.cl/fondeate/actividades/>

El Centro de Vida Saludable UdeC es un centro multidisciplinario que busca promover los estilos de vida saludable en la sociedad, en su sitio web podrás encontrar recomendaciones para afrontar la cuarentena y mucho más: <http://vidasaludable.udec.cl/>

Canal de YouTube de Caja de Compensación Los Andes: talleres y cápsulas informativas: <https://www.youtube.com/user/canalandes>

Unidad de Apoyo Psicosocial al Personal Universitario de la UdeC, UAPPU, consultas y material informativo de la UAPPU en www.uappu.udec.cl , charlas de la UAPPU en el canal de YouTube: www.youtube.com/channel/UC-JgYeltUbIEZPwbSNP6AJw/videos

Cueca “Campus en el Centenario”
https://www.youtube.com/watch?v=XxWjuVsCdc&feature=youtu.be&ab_channel=UniversidaddeConcepci%C3%B3n

Juegos de memoria para personas mayores
<https://www.youtube.com/watch?v=4fYLd6ROCBc>

Aplicación “Adivina película o mímicas”

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.creativosgames.adivinalapelículaanimada&hl=es_CL

Ballet: La casa de los espíritus, Opera Nacional de Chile- Municipal de Santiago
Día y hora: 18 de septiembre a las 20.00hrs., gratuito
<http://www.municipal.cl/m/551/entries/-municipal-delivery-dieciochero>

Las y los invitamos a visitar la página y seguir las redes sociales de la Dirección de Personal de la Universidad de Concepción:

<http://dirper.udec.cl/>

https://www.instagram.com/dirper_udec/

<https://www.facebook.com/UdeCDirper/>

