

## ¡Te damos la bienvenida a nuestro boletín!



Sabemos que estos períodos nos llenan de preocupación e incertidumbre, por eso desde la Municipalidad de Belén y el programa Cantones Amigos de la Infancia queremos compartirle algunos recursos para aprender y divertirnos. **Solo debes dar click** sobre el material que te interesa.

Esta semana hablaremos de:

## Juego y recreación

### Actividades para niños y niñas

- **Canción** para movernos mientras estamos en casa.
- **Folleto** con sugerencias de juegos y actividades que puedes hacer desde casa.
- Video para aprender a hacer una figura con **plasticina** mientras conoces la leyenda de Pegaso.
- Guía con **actividades y juegos** para compartir en casa y con la familia

### Actividades para adolescentes

- Accede a actividades **deportivas, canciones, juegos, series y películas** a través de este enlace.
- Rutinas de **yoga** para personas principiantes, medios y avanzados, perfectos para cualquiera que busque involucrarse en esta disciplina.
- Aprende **coreografías** de baile con estos tutoriales.
- **Apps, juegos, tutoriales** y recursos tecnológicos para todas las edades.

### Actividades para madres y padres

- **Consejos, recursos y actividades** para ayudarle a usted y su familia en este nuevo periodo.
- **Pilates, Tae-Bo, baile y muchas opciones más** a través del programa Belén Activo del Comité Cantonal de Deportes y Recreación.
- Infórmate sobre los protocolos y medidas para la **natación recreativa** y acuacrobáticos.
- Siga los protocolos y reserve su espacio para las clases presenciales de **actividad física**.
- **Actividades** para hacer con los niños desde casa.



## ¿Necesitas alguien con quien hablar?

Si eres menor de edad y necesitas con quien conversar, puedes llamar al número 1147 del PANI. Si eres una persona adulta, contacta al 8405-0791 para información sobre los grupos de Fortalecimiento personal de la Municipalidad.