2 al 6 de noviembre 2020

SEMANA DE AUTOCUIDADO

Actividades de apoyo
Para la Comunidad Educativa

COLEGIO MIGUEL DE CERVANTES
PUNTA ARENAS

Por Dpto. Orientación

Presentación

POR UNA SEMANA DE AUTOCUIDADO

En este periodo de emergencia sanitaria la pantalla se ha convertido en la ventana al mundo exterior y el principal recurso educativo. Como una manera de disminuir el estrés a una situación de tensión constante, el MINEDUC permite que los establecimientos educacionales puedan modificar sus actividades durante este periodo, dentro de un marco flexible, según las necesidades que vayan surgiendo en cada comunidad educativa, tratando así de limitar el tiempo frente a la pantalla, por lo que el acompañamiento es crucial para mantener una relación saludable con la tecnología en casa.

Es importante que este tiempo no sea un tiempo inactivo, sino un vehículo para la actividad física, cultural y social compartiendo en familia.

La idea es que cada día puedan elegir actividades de todas las áreas que sean de su completo interés y agrado, para realizarlas en familia o de manera individual. En esta semana del 2 al 6 de noviembre, no habrán clases virtuales, para que los alumnos puedan continuar sus aprendizajes en otras áreas de interés, disminuyendo el uso de pantallas y aprovechen estos días para favorecer su bienestar emocional y autocuidado, recuperando energías de cara a las semanas de finalización.

Las actividades se dividirán en cuatro áreas:

1) FÍSICAS

2) SOCIOEMOCIONAL

3) CULTURALES/RECREATIVAS

4) AUTOCUIDADO frente al COVID

Esperando que estas instancias ayuden a crear espacios de autocuidado.

Se despide atentamente,

Alejandra Velasco C.
Directora

Activar las emociones positivas

Bárbara Fredrickson, estudiosa emociones positivas

MINEDUC

- Las emociones positivas son magníficas para nuestro cuerpo. Cuando experimentamos emociones positivas, nuestros recursos internos, nuestras capacidades se van ampliando y nos atrevemos a construir. Las emociones se amplifican al conectarse con otras; se construyen y transforman como en una espiral ascendente, generando un efecto de reversión de las emociones negativas.

La resiliencia

¿Cómo trabajar la resiliencia desde el hogar?

Se describe la **resiliencia** como una *capacidad humana de enfrentar, superar, aprender y aun verse transformado ante las adversidades inevitables de la vida*. **Las personas somos creativas**, es inherente a nuestra naturaleza humana, es heredado de nuestros ancestros, por lo tanto, todos somos resilientes.

Depende de numerosos factores: entre ellos, la genética, el desarrollo de la espiritualidad, el ambiente y el fortalecimiento del carácter. En este último, tiene un **rol fundamental el adulto responsable**. Una manera efectiva de fortalecer el carácter es posponiendo gratificaciones inmediatas. Los adultos somos quienes acompañamos a los niños a ser resilientes y a construirlo los primeros 5 años, para ser consolidado los próximos 10 años.

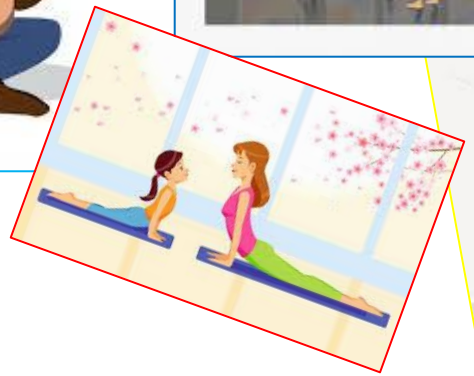
Es importante considerar, que el eje de la formación socioemocional es el amor respetuoso y el respecto a la dignidad de cada niño, por eso, la invitación es especialmente en estos tiempos de cuarentena, favorecer el goce de la belleza, del hogar, del arte y de los recursos naturales.

Amanda Céspedes- Neuropsiquiatra infanto- juvenil

¿Cómo formar en resiliencia en tiempos de cuarentena?

La **resiliencia** se puede abordar desde la **esperanza realista de salir fortalecido** de esta situación adversa. Es importante descubrir cuáles son **los impedimentos** que tendremos para llegar a desarrollar la resiliencia: otorgar demasiada importancia a las circunstancias; **considerar lo valioso** e importante **de cada persona** como un sentido profundo del valor personal y despertar el **sentido profundo del presente**, donde la conexión y la iniciativa permiten considerar un **enfoque activo y creativo en la resolución de un problema.**

Mónica Larraín – Psicóloga clínica y educacional MINEDUC



CULTIVEMOS EMOCIONES POSITIVAS

Lee a continuación

ACTIVIDADES FÍSICAS

Actividad N°1: Ejercicios de respiración y relajación

Ver adjunto:
Cápsula Relajación Respiración

Actividad N°2: Amarelinha (rayuela africana)

Sugerencia: Deberán realizar 16 cuadrados en el suelo (uno grande de 1,20 x 1,20 mts que se subdividen en 16 cuadrados de 30 cm cada uno), podrán ocupar cinta adhesiva de papel o bien haciendo cintas de papel y pegarlos en el suelo, también pueden ocupar los cerámicos y/o baldosas u otra idea creada por Uds.

Deben participar a lo menos 3 integrantes de la familia y sólo si lo desean, podrán grabarse para mostrar la actividad en la hora de orientación de sus respectivos cursos.

https://youtu.be/a0Gmql6Mkfk https://youtu.be/TUArPuZXfww
https://www.youtube.com/watch?v=YOakg1vyz_8

- El departamento de Educación Física ha querido participar de esta semana del autocuidado “sin pantalla”.
- Es por ello que queremos invitarte a realizar actividades o juegos recreativos y/o lúdicos en casa. El objetivo es pasar un momento de diversión y sano esparcimiento en familia.

https://www.youtube.com/watch?v=mUMKnqOIGWI
https://www.youtube.com/watch?v=nDNsNc0Kv8I

Actividad Nº3: Salta la cuerda al ritmo de la música.

Si tiene un lugar donde ocupar tu cuerda de salto, intenta encontrar un tema musical que se adecue a tu ritmo de trabajo (ritmo de salto), puedes ir mezclando los distintos tipos de saltos que has aprendido y si te gustan los desafíos prueba con temas musicales con ritmos cada vez más rápidos.

Recuerda, pueden saltar todos los miembros de la familia y formar una coreografía

Viaja desde casa...

Nueva York desde las alturas: recorre la Gran Manzana en un viaje virtual por helicóptero: Times Square, la Estatua de la Libertad, el Empire State y más.

https://www.youvisit.com/tour/nyc?pl

Machu Picchu, una de las 7 maravillas del mundo moderno

https://www.cusco360.com/

Japón en realidad virtual

https://visitjapan-europe.jnto.go.jp/es/experience/vr/

El museo más famoso: el Museo Louvre de París

https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne

Van Gohg Museum- Amsterdam

https://360stories.com/amsterdam/story/van-gogh-museum

Conoce sitios de arte de la ciudad de México

https://tec.mx/es/noticias/ciudad-de-mexico/educacion/visita-museos-desde-tu-sillon-durante-la-cuarentena-por-el

¡Al espacio y más allá!: la luna, constelaciones, estrellas y galaxias pueden ser vistas a detalle con material de Google Sky, el cual te permite admirar de cerca el espacio.

https://www.google.com/sky/

Zonas arqueológicas de México: conoce Cobá, Chichén Itzán, Teotihuacán, Monte Albán y más zonas

https://www.inah.gob.mx/inah/510-paseos-virtuales

¿Sabes qué hacen los animales en esta cuarentena?: checa las cámaras en vivo de zoológicos como el Smithsonian, el de San Diego, el de Dublín

https://nationalzoo.si.edu/webcams
https://zoo.sandiegozoo.org/live-cams
https://www.dublinzoo.ie/animals/animal-webcams/
https://www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams/

Acuarios Monterey Bay, Vancuver y Georgia

https://www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams/
https://vanaqua.org/live-cams
https://www.georgiaaquarium.org/webcam/african-penguin-cam/

Viaja desde casa...

Museo Histórico Nacional (CHILE)

http://servicios.museohistoriconacional.cl/tour-virtual-360o

Museo Sitio de Castillo de Niebla

https://www.patrimoniovirtual.gob.cl/recorridos/

Museo de Limarí

https://www.patrimoniovirtual.gob.cl/recorridos/

Museo de Historia Natural de Valparaíso

https://www.patrimoniovirtual.gob.cl/recorridos/

Museo Gabriela Mistral de Vicuña

https://www.patrimoniovirtual.gob.cl/recorridos/

Museo Interactivo Mirador (MIM)

https://www.mim.cl/tour-virtual/

Museo de Arte y Artesanía de Linares

https://www.patrimoniovirtual.gob.cl/recorridos/

Museo Benjamín Vicuña Mackena

https://www.patrimoniovirtual.gob.cl/recorridos/

Películas on line gratis

(revisa el link, más de 20 sitios)

https://www.iprofesional.com/recreo/313145-25-sitios-para-ver-peliculas-gratis-online

Museo de la educación Gabriela Mistral

https://www.patrimoniovirtual.gob.cl/recorridos/

https://www.31minutos.cl/

Descripción Tikitiklip

Es una colección de hermosas canciones animadas para niños. Los mejores videoclips donde se mezcla buena música con hermosas historias de gran contenido. Los más increíbles personajes animados al ritmo de movidas canciones. Todos los videos pertenecen a las series de TV Tikitiklip con Elenco Artesanal y Tikitiklip Precolombino.

https://www.youtube.com/user/Tikitikliponline

1° y 2° básico: CNTV infantil

"El hábitat / Camaleón"

https://www.youtube.com/watch?v=kC7Ogt498VU&list=RDkC7Ogt498VU&start_radio=1

https://www.youtube.com/channel/UC4YImPQT-_0kCh5joATwyhw

Canciones y muchas actividades para que realices en casa te enseña Mariana Mallol

https://www.youtube.com/user/marianamallol

Con la ayuda de un adulto, podrás crear divertidos "Frascos de la Calma" para relajarte desde el hogar.

https://www.youtube.com/watch?v=uLhg-IEueTk

NIVEL PARVULARIO

Guía para Padres: "Cómo gestionar las emociones"

https://www.youtube.com/watch?v=9WjEEG4A-MI

Aprender numero y cantidad para niños

https://www.youtube.com/watch?v=MqaI9RL3S20

Juegos divertidos en casa
Para niños

https://www.youtube.com/watch?v=xpopwNwaqKM

https://youtu.be/Y4k5G4dMLIc

https://youtu.be/gecf6Api3tI

En este link encontrarás 3 experimentos que pueden realizar en casa, al mismo tiempo que aprendemos un poco de ciencia y nos divertimos

Coreografías infantiles para hacer ejercicio 20 minutos en 7 vídeos

https://www.youtube.com/watch?v=knl1Fhb__Xw

Blippi Español.
Canciones infantiles y videos para niños en español.

https://www.youtube.com/channel/UC4YImPQT-_0kCh5joATwyhw

Audiocuentos	https://cuentosparadormir.com/audiocuentos
Juegos de Rimas	https://www.youtube.com/watch?v=TR7HZ43lwl8
Las Emociones	https://www.youtube.com/watch?v=Q4_smLVwl9M
Sumas	https://www.youtube.com/watch?v=w1aLNQJjaog

Actividades Ciencias

Links de material audiovisual

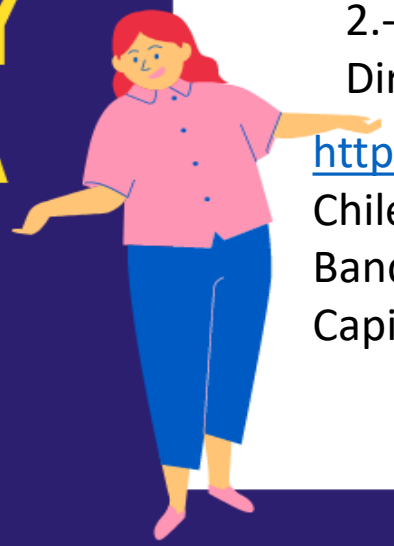
3° y 4° básico: Un mundo inmenso / "Antártida, ¿de quién es el continente más extraño de todos?"

https://www.youtube.com/watch?v=c715wbpMhco

5° y 6° básico: Documental / "La Antártida, la mayor reserv de agua dulce del planeta"

https://www.youtube.com/watch?v=pztHbwUpYyc&featur youtu.be

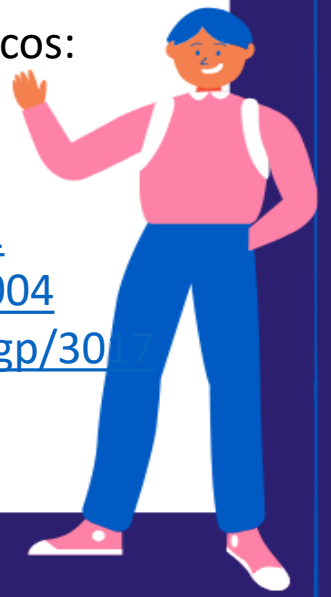
HISTORIA Y GEOGRAFÍA



1. Link Juego Geográfico Nivel General de 1° a 6° básicos: https://world-geography-games.com/es/mundo.html

2.- Link Interactivo Geografía Nivel General de 4° a 6° básicos: Dirigirse a América del Sur.

https://online.seterra.com/es/
Chile y sus regiones: https://online.seterra.com/es/vgp/3171
Banderas América del Sur https://online.seterra.com/es/fl/2004
Capitales de América del Sur.https://online.seterra.com/es/vgp/3017



Links Interactivos

Sopas de letras 1° a 6° básicos:

http://www.dibujosparapintar.com/sopas_de_letras/sopa_2197

Exploradores de la Historia Series
https://www.youtube.com/results?sp=mAEB&search_query=Exploradores+de+la+Historia)+Series

Erase Una Vez … inventores
https://www.youtube.com/watch?v=m0RuxugcBu4&list=PLk3AaB9XwzaB6Obva41TY8lEhlbMDz9tl

Sopas de letras 1° a 6° básicos:

http://www.dibujosparapintar.com/sopas_de_letras/sopa_5413

ACTIVIDADES CULTURALES

ENSEÑANZA MEDIA

LENGUAJE 3° **Película "Más allá de los sueños"**
https://www.youtube.com/watch?v=xnDJFk-h0PI

Taller literario: Película
"Ruby, La Chica de mis Sueños"
https://pelisplus.me/pelicula/ruby-sparks/

Cuarto Medio: Film:
"El árbol de la vida" (The tree of life)
https://pelisplus.me/pelicula/el-arbol-de-la-vida/

https://app.primevideo.com/detail?gti=amzn1.dv.gti.aeb5c1dd-9a50-670d-ec4d-89a8afd846f9&territory=CL&ref_=share_ios_movie&r=web

7 Lugares en la Tierra que la ciencia aún debe explicar

https://www.youtube.com/watch?v=QqcykU3TQWM&feature=youtu.be

Tres experimentos sencillos y seguros para hacer en casa (solo para jóvenes) https://blogthinkbig.com/experimentos-sencillos-y-seguros-hacer-casa

Un espectáculo de química con las cosas que hay en casa - Josep Corominas Viñas
https://www.youtube.com/watch?v=1LVpysKfWfk&feature=youtu.be

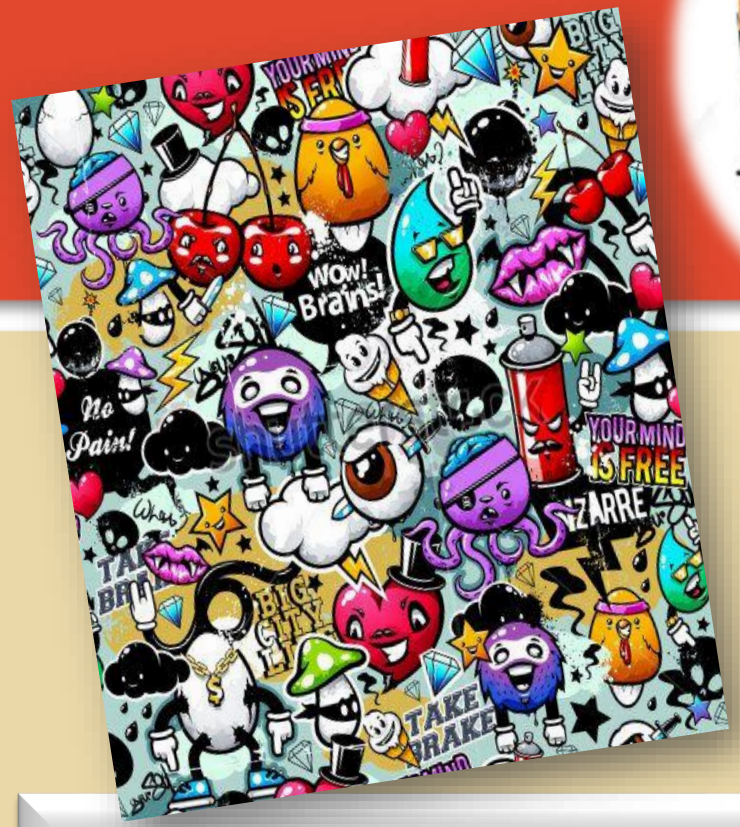
La Química en la Vida Diaria
https://www.youtube.com/watch?v=uRj3BMqUY2U&feature=youtu.be

Un espectáculo de Química, Dr Sebastián Bruque
https://www.youtube.com/watch?v=ymPpkzH6zcM&feature=youtu.be

Música: Documental Mi cerebro musical- Nathional Geographic

https://www.youtube.com/watch?v=CHrCZOxMVrw

ENSEÑANZA MEDIA



Aquí algunas sugerencias y recomendaciones que tus profesores indicaron

ACTIVIDADES VARIAS	¿ DÓNDE?
BITÁCORA: Continúa con su elaboración y llénala con la información que no has apuntado	Classroom de Consejo de Curso
ENTREVISTAS: Busca la plantilla y entrevista a tus seres queridos con aquellos datos curiosos que te surjan. Luego reúne a tu familia y expone lo que averiguaste. Motiva la conversación y cuenten historias o hitos de antaño	Classroom de Consejo de Curso
INTERVENCIONES: Busca alguna prenda que ya no uses y decórala con distintos elementos que tengas en casa: retazos, mostacillas,	https://www.pinterest.cl/monylosol/intervenci%C3%B3n-de-prendas/
MINI INVERNADERO para almácigos. Tal vez necesites ayuda, trabaja con algún apoyo adulto	https://www.youtube.com/watch?v=LKnr5h8xW_A
PARA TRABAJÓLICOS: Puedes tomar cursos on line gratuitos e incrementar tu cvitae. (Word, Excel, lenguaje de señas, inglés, entre otros)	https://moodle.biblioredes.gob.cl/
ESCUCHA MÚSICA O POD CAST: Hay diferentes plataformas audibles. Hoy aparecen los podcast que son audios de temas que te interesan	Toon, Ivoox, iTune, Spotify (entre otros)

GUÍA PARA LA FAMILIA

AUTOCUIDADO: JUEGOS EN CASA- RECETAS DE COCINA- LECTURAS	PELÍCULAS- ACTIVIDADES PARA COMPARTIR
Juegos de mesa- Armar rompecabezas	En "La vida secreta de Walter Mitty" podrás acompañar al protagonista de esta historia en un viaje por Islandia y Groenlandia que dará un giro a su aburrida vida.
Cocinar juntos-Ver cápsula adjunto: Cuchareando Con Alejandra	"Comer, rezar, amar" puedes encontrarla tanto en libro como en película protagonizada por Julia Roberts, en donde personifica a una mujer que decide poner un alto en su vida y encontrarse en sus viajes por Italia, India e Indonesia.
Pintar (mandalas, acuarelas, otros)	El libro "Alma Salvaje" es una historia basada en hecho reales. Una mujer que emprende una ruta de senderismo por toda la costa oeste de los Estados Unidos luego de dificultades en su vida. En su versión para la pantalla grande tiene a Reese Witherspoon como protagonista.
Sacar revistas viejas y aprovecha para hacer un “pizarrón de los sueños”.	¿Quieres sentirte en un viaje de tren? la autora Monisha Rajesh te lleva a emprender un viaje de 72.000 kilómetros a través de Europa, Asia y América del Norte en el libro "La vuelta al mundo en 80 trenes".
Sacar o inventar disfraces y realizar una obra de teatro improvisada. (para los más peques) Inventar una historia compartida: alguien empieza como narrador y luego pasa el turno. Una actividad que seguro traerá un final inesperado.	"Slumdog Millionarie" ganó 8 premios Óscar y te permitirá ver un lado real de India. Se filmó en las ciudades de Agra y Bombay.
Snacks fáciles de preparar: en este video te enseña cómo hacer snacks con formas y colores que a los niños les encantarán. https://www.youtube.com/watch?v=BBuETPONe6M	“Intensamente” es una película infantil, que le enseñará el arte de conocer y dominar las emociones. Por su mensaje es de carácter familiar, trasciende edades
¿Se te antoja alguna pastas o pizza auténticamente italiana? https://www.recetasderechupete.com/wp-content/uploads/2013/05/recetas-cocina-italiana-web.pdf	Preparar cupcakes: https://www.pinterest.es/cookiesandcups/cupcakes/
Camping en casa: en la sala, en el cuarto, o si dispones de un espacio de jardín, saquen la tienda de campaña o construyan una con sábanas o cajas. Ve y busca las series de luces de navidad y dale un toque diferente. Aquí puedes encontrar más ideas de cómo hacer pequeñas carpas.	Búsqueda del tesoro: esconde algo en la casa y dibuja un mapa. Luego crea las pistas y repártelas en varios lugares de la casa. Si quieres ayuda en cómo idear el mapa.

GUÍAS PARA PADRES

TEXTOS PARA DESCARGAR

“Prevenir en cuarentena y en familia” (SENDA)	**https://www.senda.gob.cl/wp-content/uploads/2020/04/Imprimir-adolecentes-3.pdf**
“Estrategias para la contención y promoción de la resiliencia en tiempos de crisis” MINEDUC	http://convivenciaescolar.mineduc.cl/wp-content/uploads/2020/06/Estrategias-para-la-contencio%CC%81n-y-promocio%CC%81n-de-la-resiliencia-en-tiempos-de-crisis.pdf
Guía: Apoyo psicoemocional para familias durante la cuarentena por el coronavirus UNICEF	https://www.unicef.org/uruguay/documents/apoyo-psicoemocional-para-familias-durante-la-cuarentena-por-el-coronavirus
Guía para apoyar a niños y niñas frente a la situación actual por el coronavirus (PUC)	http://www.psicologia.uc.cl/wp-content/uploads/2020/03/Gu%C3%ADa-para-apoyar-a-nin%CC%83os-y-nin%CC%83as-frente-a-la-situacion-actual-por-el-coronavirus.pdf

VIDEOS PARA REFLEXIONAR

¿Cómo trabajar la resilencia desde el hogar? Amanda Céspedes	https://www.youtube.com/watch?v=8IpqjIqcRXQ
Consejos de salud mental para niños durante pandemia - Clínica Alemana	https://www.youtube.com/watch?v=Vjpg_WJzLLs
6 consejos para enfrentar el estrés ante la pandemia por COVID-19	https://www.youtube.com/watch?v=8cIhYlwNp8A
Recomendaciones para apoyar el proceso educativo en casa	https://www.youtube.com/watch?v=dAVI01JRKik

Autocuidado

En tiempo de Pandemia

Pronto podremos salir a pasear, tomar aire libre y realizar actividades….pero hay que respetar las medidas sanitarias para hacer de estas, una actividad segura….te invitamos a conocerlas

Links de interés:

- **Experimento del coronavirus:** Cómo explicar a los niños la importancia de lavarse las manos https://www.youtube.com/watch?v=2kzJfbONlcE
- **¿QUÉ ES EL CORONAVIRUS?** Explicación para niños
- https://www.youtube.com/watch?v=prHuClGHtmY

A cuidarse…..siempre con mascarilla y lavarse muy bien las manos al volver a casa…no olvides llevar contigo un poco de alcohol gel…

Algunas recomendaciones para seguir en familia

Es importante **cubrir la boca y nariz** , revisa **que no quede espacio entre tu cara y el cubre bocas**

Entra al siguiente link:
https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2020/08/20200812_Gu%C3%ADa-de-autocuidado-en-ni%C3%B1os_versi%C3%B3n-web.pdf

Cuando salgas de casa

Mientras estemos en cuarentena, podemos aprovechar los horarios en que tenemos permitido salir junto a uno de nuestros padres...Atención a este dato

1 Salida diaria de 90 minutos

En 2 horarios:

AM 10:00 A 12:00 HRS

o

PM 16:00 A 18:00 HRS

- Pueden salir los días:
  - Martes
  - Miércoles
  - Viernes

RECOMENDACIONES

PARA PADRES

LAS 10 FRASES QUE TODO HIJO DEBE ESCUCHAR
1 ERES MUY ESPECIAL
2 LO HICISTE MUY BIEN
3 CUENTAS CONMIGO
4 ¡TÚ PUEDES!
5 INTÉNTALO HASTA QUE LO LOGRES
6 ESTOY ORGULLOSO DE TI
7 TE AMO
8 ERES IMPORTANTE PARA DIOS
9 ERES ÚNICO/A
10 ME ENCANTA SER TU MAMÁ O PAPÁ
ORIENTAR GT.COM
ORIENTAR GT.COM

Webconsultas
DÍA
NOCHE
@webconsultas_healthcare
CONSEJOS PARA QUE EL CORONAVIRUS NO ALTERE EL SUEÑO DE LOS NIÑOS
No retrasar + de 1 h la hora de levantarse
Luz natural 2 h al día leer, jugar...
Rutinas básicas comidas, higiene, ejercicio...
TV, móvil...
Deberes, juegos, movimiento
Comer temprano
Siestas
2-4 años Después de comer
Adolescentes No se recomienda No + 30 min No + 5 pm
Evitar pantallas y ejercicios activos, 2 h antes de dormir
Cenar + 1 h antes de dormir
Evitar Alimentos grasos, cafeína, azúcar...
Rutina relajante antes de dormir: luz baja, música suave, cuento...
Dormir a oscuras
Horas de sueño
1-2 años 11- 14 h
3-5 años 10-13 h
6-12 años 9-12 h
Adolescentes 8-10 h
Fuente. Grupo Pediátrico de la Sociedad Española del Sueño

PARA PADRES

8 CONSEJOS PARA AFRONTAR LOS CAMBIOS DE TUS HIJOS ADOLESCENTES

La adolescencia comprende una etapa en la que el niño ya no es pequeño pero tampoco adulto y los cambios en la apariencia (el cuerpo, los rasgos, la voz…) van acompañados de modificaciones en los comportamientos, emociones y conductas, que mezclan actitudes infantiles y juveniles.
Estas 8 pautas pueden ayudarte a ayudarlo:

1. Mantén la calma y apóyale

El adolescente necesita del respaldo de las personas que le rodean y le quieren.

2. Escucha y pregunta

Haz que se sienta escuchado cuando se decida a contarte algo sin juzgarlo.

3. Fomenta el razonamient y la lógica

Ayúdale a desarrollar el pensamiento razonado y crítico y el respeto mutuo.

4. Trabaja la responsabilidad

Tratarlo como un adulto y otorgarle responsabilidades contribuye a su desarrollo psicológico, madurez y a la adquisición de valores.

5. Involúcrate en su educación

Apoya su esfuerzo y ayúdale a marcar rutinas y hábitos y prepáralo para las decisiones que deberá tomar en su futuro laboral y académico.

6. Mantén unas normas

Unas reglas le ayudarán a establecer la estructura de seguridad que necesita; dale la oportunidad de negociación en algunas normas.

7. Cuida su salud

Durante esta etapa es muy recomendable cuidar la alimentación, el descanso y el ejercicio físico.

8. Vigila sus comportamientos y ante problemas serios, busca ayuda

Permanece atento a los acercamientos al alcohol, las drogas, amistades poco recomendables, trastornos alimenticios o adicción a las tecnologías y demuéstrale que no está solo.

aulaPlaneta
INNOVAMOS PARA UNA EDUCACIÓN MEJOR
www.aulaplaneta.com

CC BY NC ND

Hay que ser como un cactus.
Adaptarse a cualquier momento, tiempo y circunstancia.
Ser fuerte y aún así, nunca olvidarse de florecer.
(Cultura Positiva)

DEPTO. ORIENTACIÓN

COLEGIO MIGUEL DE CERVANTES
PUNTA ARENAS

- noviembre 2020-