



Valeria Luna María José Castro

Cuaderno

DE ACTIVIDADES **by AMIKAS**



Este libro no podrá ser reproducido, ni total ni parcialmente, sin el previo permiso escrito del editor. Todos los derechos reservados.

© 2024, María José Castro y Valeria Luna

Derechos exclusivos de edición:

© 2024, Editorial Planeta Chilena S.A.

Avda. Andrés Bello 2115, 8.º piso,

Providencia, Santiago de Chile

Ilustración de cubierta: Marta Barrales @maartabarrales

Ilustraciones: Nicole Valdivia @idylic.mind, Freepik

1.ª edición: agosto de 2024

ISBN: 978-956-XXXXXXX

Impreso en:

Impreso en Chile - *Printed in Chile*

Valeria Luna María José Castro

Cuaderno

DE ACTIVIDADES **AMIKAS**

Introducción

La vida es dura y las amikas lo sabemos. Balancear el trabajo, los estudios, las amistades, las obligaciones de adulto funcional y mantenerse al día con los últimos cahuines del mundo de la farándula no es fácil y queda poco tiempo para concentrarse en una misma.

Por lo mismo es que apreciamos cada minuto de distensión y ocio: ya sea escuchando un pódcast (de preferencia el nuestro, suscríbete en @amikascl), conversando con una amiga o viendo de corrido las historias de Instagram de la Naya Fácil. Tener un minuto para ti es indispensable para una buena salud mental.

Con este cuaderno de actividades queremos entregarte una herramienta que se sumará a esas cositas que te dan paz mental. Tal como ese sudoku de Felipe Camiroaga que compraba tu abuelita en el quiosco de la esquina, acá encontrarás múltiples desafíos como sopa de letras, crucigramas, verdadero y falso, completa la oración y muchos más (pero con un sabor diferente).

Todos ellos están creados para los amantes de la cultura pop y el mundo del espectáculo, como nosotras que desde 2017 tenemos nuestro pódcast llamado «Con la ayuda de mis amikas» (encuétranos en YouTube y Spotify). Tal como lo decía Jaime Davagnino... ¡Llegó el momento! Es hoy cuando puedes usar todo ese conocimiento que no sabías que necesitarías y que no paga arriendo en el disco duro de tu cabeza.

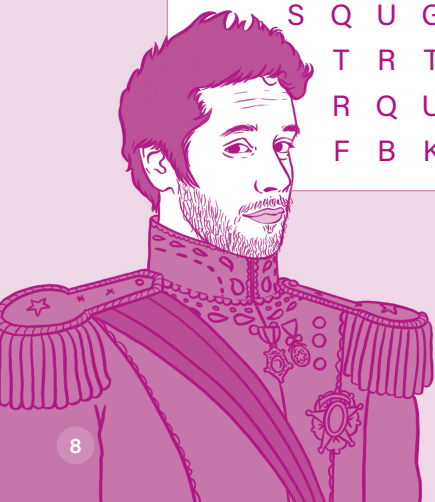
¿Sabes el motivo por el cuál Kenita fue vista en silla de ruedas saliendo del aeropuerto? ¿Conoces el año en que Titi Ahubert se mechoneó con Daniella Campos? ¿Hablas el lenguaje Avello? ¡Este libro es para ti. Ráyalo, préstalo y disfrútalo!

Bienvenida/o/e al cuaderno de actividades de las amikas.

Próceres de la Patria

Existen personajes fundamentales para la historia de Chile: desde presidentes hasta animadores de televisión, marineros y actores. Todos dejaron una huella imborrable en la nación. Busca a nuestros icónicos héroes del país.

A J P F V W H U X B J K O K Z G V E H L
 S F C E Q T V H I P S V M E J L Q D M Y
 E B R T D X K M B Q T J L N Ñ G H W A P
 B E R N A R D O O H I G G I N S U O U H
 D N W T R E O G C B Y Q M T P Z D C R X
 F J G B T D Q D T H L W V A X A L M I F
 G A D Q U E A Q E D F Y H L R E R E C E
 J M T E R S S W S V A D T A R T E D I L
 R I G T O D D E D H A S V R D D G C O I
 D N J U P F C R F D Q L F R G H H H P P
 I V K J R H G T G F A I D A H F L O I E
 P I L D A B H Y H A H O J I U J J N N C
 Q C O A T V U U T E R H M N V O G M I A
 F U W G Y C I I Q M J U S C V I B Q L M
 J Ñ E O M A N U E L C A R R E R A F L I
 E A R I T A D S W A F H U I M L P S A R
 S Q U G S D F T H U J K S C B J K O
 T R T M A N U E L M O N T T D Y A
 R Q U A S R Y I J C M O P Q Z F G
 F B K E R Y I O F B K Z V H I W A



Próceres a buscar

Bernardo O'Higgins, Pedro de Valdivia,
 Arturo Prat, Manuel Montt, Manuel Carrera,
 Benjamín Vicuña, Felipe Camiroaga, Kenita Larraín,
 Anita Alvarado, Mauricio Pinilla.

Boybands

Su música nos acompañó durante distintas etapas de nuestra vida. Canciones únicas con voces armoniosas y rostros perfectos que marcaron nuestro despertar —en todo sentido— de adolescencia y adultez. ¿Tuviste algún póster de ellos en tu habitación? Encuentra a tus bandas masculinas favoritas a continuación.

Bandas a buscar

Backstreet Boys, Five, N'Sync, Stray Kids, BTS, Westlife, Take That, O-Town, One Direction, Jonas Brothers.

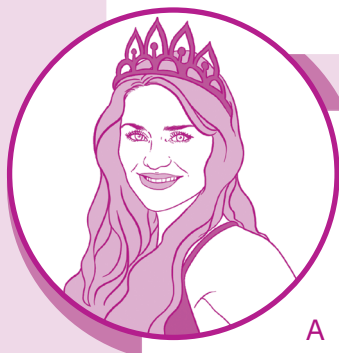


T H J C O S B D Y M E Q C D A R L S T V
 D B T Y I P T A S R U M X S P O U Q L Z
 E T A P A C S E H N L H P M E U T Y G C
 F G Y C T J S U B F I V E U M P U O F R
 V Q O U K F R U B A S M V P N D R H W A
 P A T F E S Z G J P E T U O D Y P R O N
 W J A S R F T H K A W N I Z S Ñ I A P K
 H F K G L H F R R G X T H K T U C T Y W
 D P E J D J E D E Q C G M C R Q F P J Ñ
 U Y T T Q O W H F E R V N O A R H W L I
 E M H N O R J A R V T D H V Y L R E D C
 K R A C A E P I J D G B S M K A O S U B
 A I T M B L D A T M Q L O B I T T T E D
 J P S E T E F W H N L R M Y D Z W L C T
 L S E W N N S Y N C A F P C S O E I T L
 M V U O H G Z J I P W R T N X A F F H O
 F L N F J A K J O N A S B R O T H E R S

Reinas del Festival de Viña



El verano terminaba al comienzo de cada reinado. Sus cuerpos se fundían con el agua durante el piscinazo de su coronación. Cada una de ellas representa un año en donde el Festival de Viña nos hizo cantar, reír e incluso pifiar. Todas fueron elegidas democráticamente por la prensa especializada. ¿Te acuerdas de cada una? Encuentra a estas icónicas reinas.



J	K	D	S	F	H	J	O	S	A	X	B	H	T	I	K				
G	S	I	S	H	O	K	X	A	Z	L	P	O	N	K	D				
A	D	J	H	E	N	D	E	L	Y	N	N	U	Ñ	E	Z				
F	F	K	I	L	Q	O	L	Z	M	K	R	W	U	N	F				
A	N	D	R	E	A	D	E	L	L	A	C	A	S	A	I	D			
D	S	F	S	T	H	E	W	O	S	H	K	T	T	E	R	I	G	T	A
G	O	E	T	Y	U	I	P	A	D	H	O	L	H	R	E	Y	H	A	W
N	F	T	H	I	P	A	Z	X	V	M	U	U	J	D	R	T	J	L	Y
S	I	D	F	H	J	K	P	E	I	G	H	C	O	K	Q	H	A	A	J
Q	A	C	V	F	Y	U	O	C	F	Y	M	I	K	N	C	P	G	R	L
N	V	D	O	M	I	N	I	Q	U	E	G	A	L	L	E	G	O	R	Z
B	E	R	E	L	T	C	R	H	M	L	S	N	W	Q	L	K	E	A	S
M	R	T	R	F	E	D	F	Y	N	I	M	A	D	F	I	F	D	I	B
E	G	Y	G	T	D	M	Q	S	V	R	E	S	M	G	A	D	J	N	M
S	A	U	B	N	H	X	O	A	N	G	D	A	K	Ñ	C	L	M	N	L
C	R	I	N	G	S	I	G	R	I	D	A	L	E	G	R	I	A	V	Y
I	A	J	O	H	F	R	D	J	E	R	P	A	O	T	U	T	J	F	W
K	W	B	Q	O	J	H	F	B	D	N	M	Z	P	D	Z	G	G	T	A
T	R	A	C	P	H	T	S	F	Y	B	O	A	L	S	I	K	D	O	X
N	B	O	M	W	U	S	F	Y	I	O	W	R	F	A	G	Q	A	S	U

Reinas a buscar

Celia Cruz, Dominique Gallego, Tonka Tomicic, Luciana Salazar,
Andrea Dellacasa, Nicole Moreno, Sigrid Alegría, Jhendelyn Núñez,
Sofía Vergara, Kenita Larraín.

Integrantes de Mekano

Los *millennials* tuvimos la fortuna de ser la última generación de vivir nuestros primeros años de vida en un mundo sin redes sociales. Una de sus ventajas fue disfrutar de los buenos programas de televisión como el legendario *Mekano*, comandado por José Miguel Viñuela y compuesto por bailes, gomitas y hormonas por doquier. Encuentra a continuación quiénes fueron los integrantes que nunca salieron de nuestros cerebros.

V F A J R Y B M U E V P E
 G R R P U H Y L W T A R H
 E F A E D A L R R G C V S
 K G H C F D N Q O L B S R
 A D F H J V U P S E E Y O
 C Ñ A L I A V G E F H V K
 T A B P M C M K M D L G A
 M I R Q W E J R A S R I R
 R D I L K A C Y R Ñ W O E
 O P C U I B N O Y S V F N V T A B U Q C
 X H I F P T W N S U E A P D M C E B M L
 E L O N A D A N I E L A A R A N G U I Z
 J W V U M R O J F D V S O W L C F V E F
 L S V Y O D Ñ C A C P C L V U A S C M K
 A L E J A N D R O R T K A R C P X O T Q
 C E F Y B K O P Q T A Z B D O H N V U L
 D R C A Y P E V O M C W I N Q T Z L E P
 F D L W K O R B Y M E N T C
 A R U T H G A M A R R A J H
 D C G N K Y W A Y M E B F A



Nombres a buscar

Carlita Jara, Daniela Aránguiz, Fabricio, Karen Paola, Juan Pedro, Rosemary, Alejandro, Maluco, Monty, Ruth Gamarra.

De la TV a la política



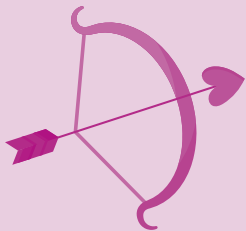
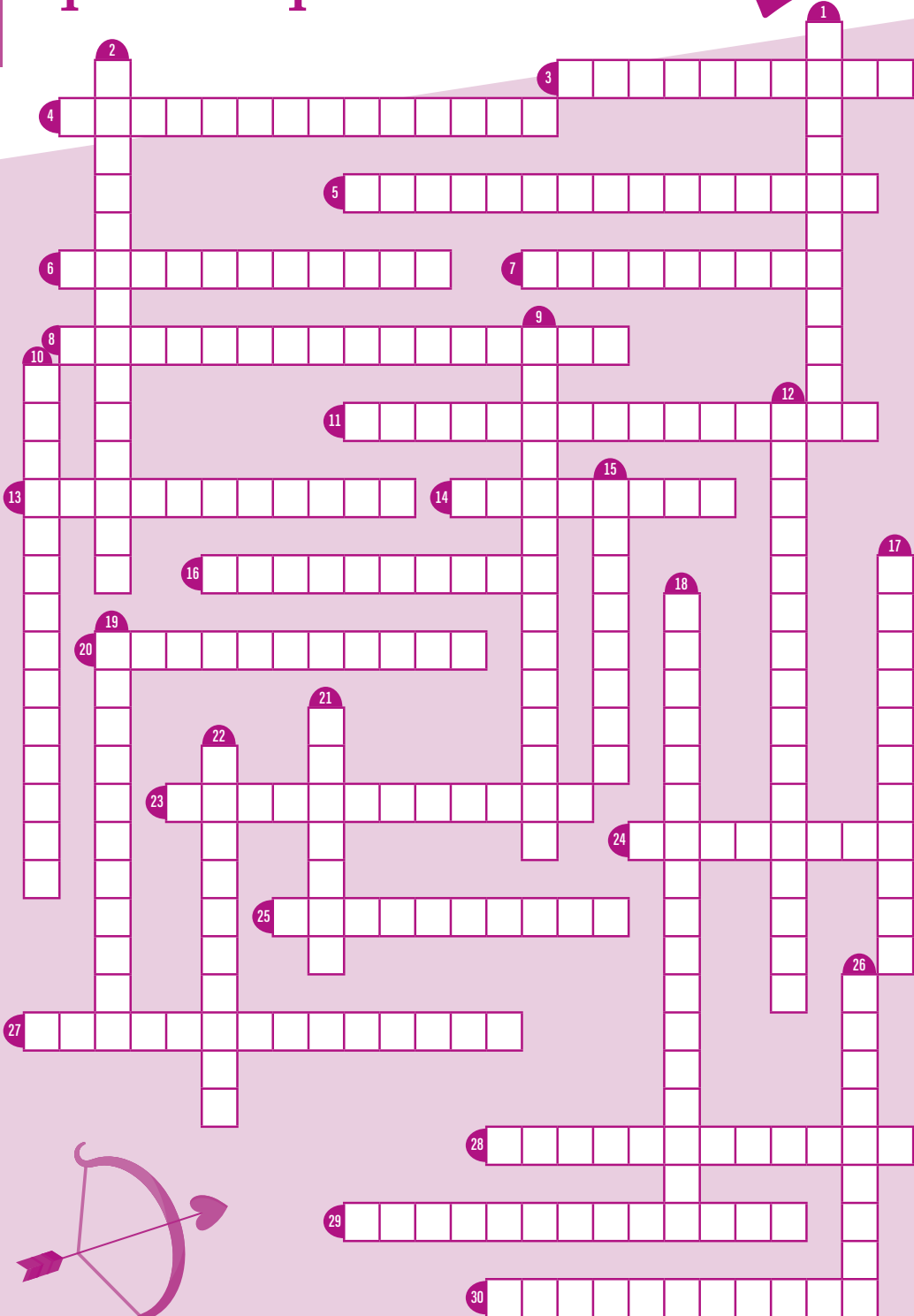
Hannah Montana nos enseñó que se puede disfrutar lo mejor de dos mundos y los personajes de este juego lo saben muy bien. Vivieron las alegrías y penumbras del ambiente del espectáculo nacional y luego decidieron transitar al cosmos de la política. Aunque, siendo honestos, tan diferentes no son, porque todos se han pegado el *show* alguna vez.

I G E H R I T F S A M E U M E U M C M X
D B M O M A I T E O R S I N I R A T A F
X A G T A R J Z G F S O F H J T L C R O
E D V U B N D E G B U M K Z H D G Y I S
D A Y I N E D S U M A U T Y F O R V S F
G L R T U D U R O S A C B D R X A M E G
K V Q I B V T G E X V A G C H L Q U L X
I A U T D J R C A S R D F B K R U V A J
F R O E M I S V S R L V O U W W E Y S W
X O F A R A J O I F G O R I D C L P A Y
C E V O J L Q G C E F A N W V B A E N L
J S D S P O A N K L Ñ E Z G E S R C T E
O C F G U K R V N I M D W C T B G M I C
D O C T O R A C O R D E R O J O A L B M
B B F E T J X V U M F A V I M S N Q A V
N A I S C D S M O L S T R U E Q D X Ñ U
I R D T L U C I A N O C R U Z C O K E S
R S S E V R E S U M M F A D O L Ñ D Z V
L A N D R E A M O L I N A S H E A S T A

Nombres a buscar

Maite Orsini, Hotuiti Teao, Cathy Barriga, Álvaro Escobar,
Doctora Cordero, Raquel Argandoña, Andrés Longton, Marisela
Santibáñez, Andrea Molina, Luciano Cruz-Coke.

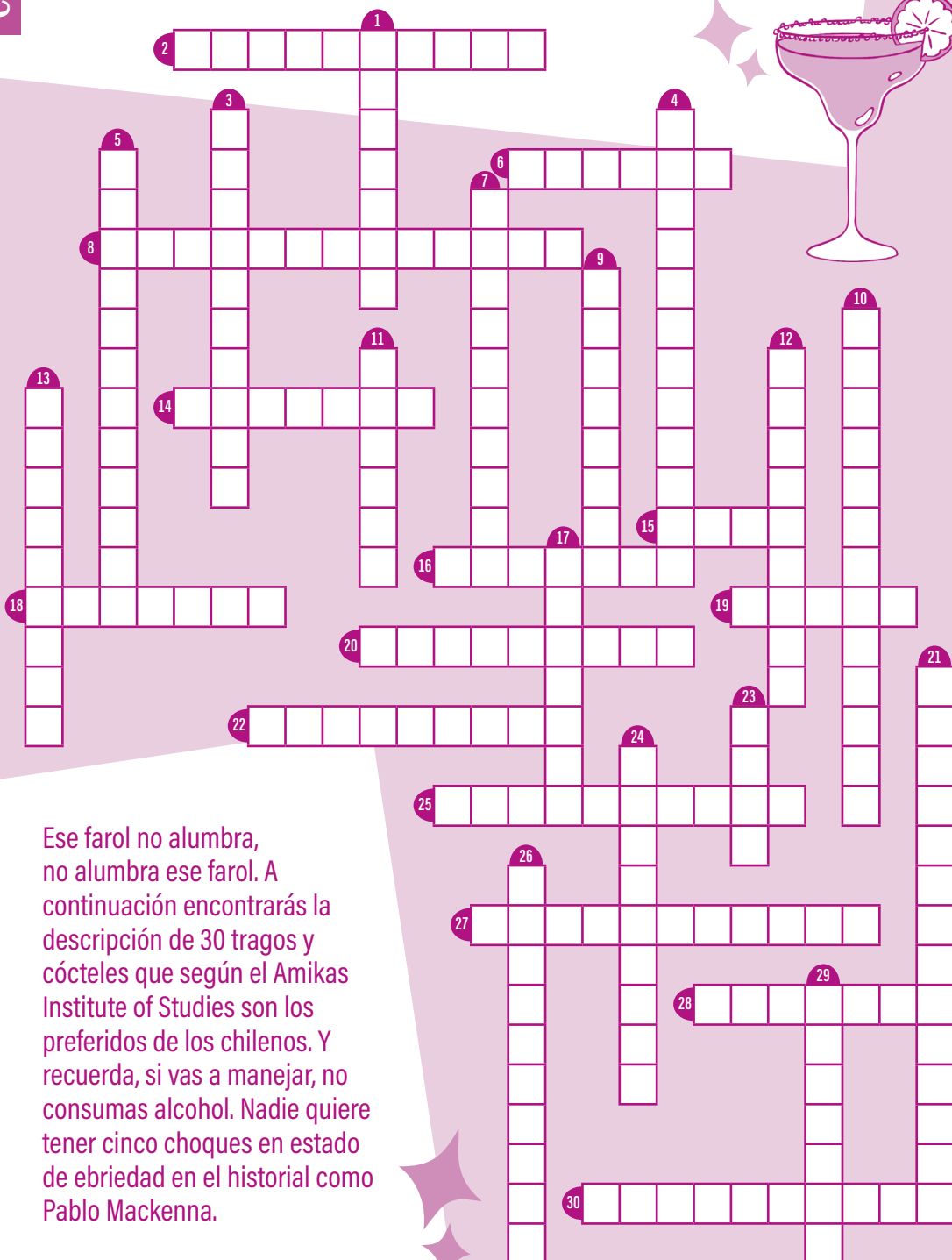
Hombres que conquistan nuestro



Cócteles y tragos

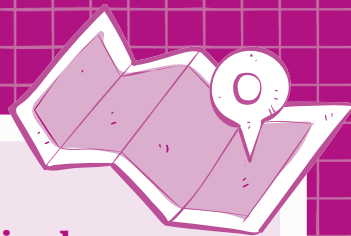
que le gustan a los chilenos

¡Salud!
¡Salud!



Ese farol no alumbrá,
no alumbrá ese farol. A
continuación encontrarás la
descripción de 30 tragos y
cócteles que según el Amikas
Institute of Studies son los
preferidos de los chilenos. Y
recuerda, si vas a manejar, no
consumas alcohol. Nadie quiere
tener cinco choques en estado
de ebriedad en el historial como
Pablo Mackenna.

Pistas



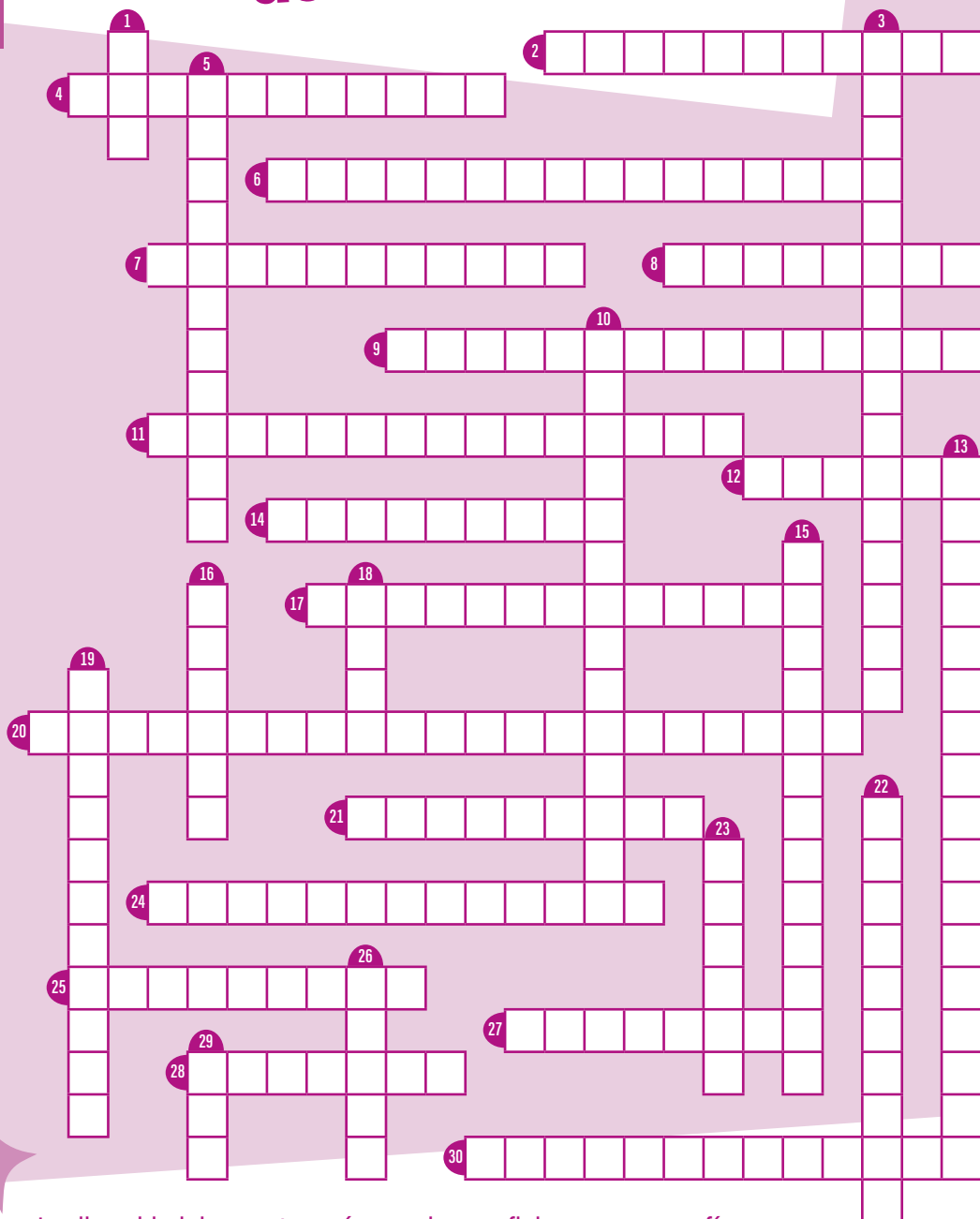
Horizontales:

- 2 Tiene la piscina privada más grande del mundo.
- 6 Raquel Argandoña fue alcaldesa de esta ciudad.
- 7 Donde un ovni persiguió al Temucano, Gloria Benavides y Marcelo de Cachureos.
- 11 Ciudad austral visitada por los actores que interpretaron a Neville Longbottom y los gemelos Weasley.
- 13 *Romané*.
- 15 Capital regional cuya costanera está adornada por una pareja de enamorados.
- 16 Chicha y Patricia Maldonado.
- 17 Lugar de nacimiento del procesado excónyuge de exanimadora de *Buenos días a todos* y *Bienvenidos*.
- 18 Tierra natal de Pancho Saavedra y de las tortas.
- 22 Entre Tongoy y Los Vilos.
- 26 Naya Fácil se desnudó en su iglesia.
- 27 Pueblo de origen de Alexis Sánchez.
- 28 Ubicación del castillo del programa *Revolviéndola* de La Red.
- 29 Donde fueron de vacaciones Michelle Bachelet y Sebastián Piñera.
- 30 «Qué te creí, que haciéndose la cuica, que aquí que allá, que Las Condes. Tapa, tú eres de»...

Verticales:

- 1 Todos los integrantes de esta ciudad se saben la coreografía de *Latinos*.
- 3 Lugar donde Tanza Varela perdió la pega.
- 4 Papas y la Pincoya.
- 5 Primera ciudad de Chile con caso de covid.
- 8 Ubicación del Motel Nevada, donde te llevan engañado.
- 9 Ciudad natal de Julio Martínez, Pilar Sordo, Edo Caroe y Cesar Caillet.
- 10 Ciudad donde se vio bailando zumba con un gorro de viejo pascuero a Diplo.
- 12 Los personajes del Profesor Rossa se dieron un lujito en los bosques de...
- 14 Ciudad puerto donde converge un *mall*, un casino, un supermercado y un tren.
- 19 Ciudad de origen de la banda Canal Magdalena.
- 20 Las tierras de Zafrada.
- 21 Tiene una placa de cuarzo que atrae actividad paranormal.
- 23 Felipe Camiroaga era el halcón de...
- 24 Ciudad del sur donde fueron a emprender Dominique Gallego y Rodrigo Wainraihgt.
- 25 Ubicación del santuario que todavía están construyendo.

Programas de televisión



La diversidad de nuestro país no solo se refleja en su geografía, también se puede apreciar en la multiculturalidad de la televisión chilena. Desde la década del 60 que los diversos canales crean programas para entretener, educar y devorar. Descubre cuáles son los más icónicos para las Amikas.

Pistas



Horizontales:

- 2 Educó a todo Chile con el rosco.
- 4 Trío farandulero emitido por tv cable y YouTube.
- 6 Pancho Saavedra suele pechar comida a lo largo de todo Chile.
- 7 *Reality* donde la gente es encerrada y no hacen nada.
- 8 Espacio que vio nacer la carrera de Guagüito (Michael Roldán).
- 9 Pamela Jiles fue una importante reportera.
- 11 Programa más longevo de Chile.
- 12 Análisis de industria de la mano de Huevo Fuenzalida.
- 14 Tranquilo, papá.
- 17 Hogar por años del Sapito Livingstone.
- 20 Primer *reality* de la televisión chilena.
- 21 Noticiero favorito de los niños.
- 24 Tensión sexual entre Karen Silvia y Felipe Camiroaga.
- 25 El primer *late* de Julio César Rodríguez.
- 27 Casos criminales chilenos de los 90 y 2000.
- 28 Juan Pablo Queraltó recorriendo Chile los fines de semana.
- 30 Programa agrícola noventero para dormir siesta los fines de semana.

Verticales:

- 1 Todo niño de los noventa quería participar con Ivette Vergara.
- 3 El matinal de Chile.
- 5 Lugar donde la opinión pública sobre Miguelito cayó en picada.
- 10 Donde el Chispa se acobardó ante Huaiquipán.
- 13 Fenómenos paranormales sin explicación.
- 15 Formato argentino adaptado a Chile que trajo de regreso a la farándula.
- 16 La Robotina, Rony Dance, Carlita Jara y Rose Mary, entre otros bailaban en...
- 18 Donde investigaron dos veces la isla Friendship.
- 19 Estelar farandulero que trajo a Chile a la Barbie Humana.
- 22 Luis Jara levantó un carro de supermercado y le cayó en el mentón.
- 23 Programa de ayuda y servicio público.
- 26 Casa origen de Arenita, Arenito, Lelo y Karol Dance.
- 29 Jaime Coloma se rio de Felipe Avello.

Historia de Chile

La Historia —sí, con mayúscula— de nuestro país no solo consta de guerras marítimas o abrazos en Maipú, la cultura pop también es parte de ella. Quién sabe, a lo mejor en algunos años más en los colegios se estudie sobre el legendario mechoneo entre Daniela Campos y Titi Ahubert. Ni Gabriel Salazar se atrevió a tanto... tú respondiendo en este verdadero y falso puedes demostrar que sabes tanto de historia de nuestro país como él.

- | | V | F |
|--|-----------------------|-----------------------|
| 1. Para el lanzamiento del Transantiago, el rostro de la campaña fue el futbolista Iván Zamorano. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. El 2 de septiembre del 2011 fallece parte del equipo de <i>Buenos días a todos</i> en un accidente aéreo. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. La farándula chilena comienza con la pelea entre las gemelas Campos por el amor de un futbolista. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. En 1941 Walt Disney visitó Chile y se vistió de huaso. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. La <i>vedette</i> Marlen Olivari fue candidata a alcaldesa por la comuna de Valparaíso. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. En un trágico accidente, la conductora de televisión Paulina Nin atropelló a su mascota Cosita. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. En medio de la campaña por la primera constituyente, un grupo de artistas disidentes introdujeron una bandera chilena en su recto. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. El documental <i>La memoria infinita</i> de Maite Alberdi fue ganador del Oscar el año 2024. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. El primer oro olímpico de Chile fue de los tenistas Nicolás Massú y Fernando González en el tenis. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. Luego de intensas búsquedas, en la mina San José se descubre que existen sobrevivientes a un accidente gracias a un papel que decía «Estamos bien en el refugio los 33». | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

5 Participante de la primera edición de *Gran Hermano Chile* que detuvo una pelea entre dos mujeres utilizando solo una polera y un *colaless*:

- a. Ignacia Michelson.
- b. Constanza Capelli.
- c. Francisca Maira.
- d. Trinidad Cerda.

6 Diputada de la República que participó en la primera edición de *La granja vip*.

- a. Maite Orsini.
- b. Camila Flores.
- c. Marisela Santibáñez.
- d. Cathy Barriga.

7Cuál de las siguientes personas no se fueron de las manos dentro de un *reality*:

- a. Angelica Sepúlveda y Fanny Cuevas.
- b. Juan Lacassie y Francisco Huaiquipán.
- c. Angie Alvarado y Tanza Varela.
- d. Michelle Carvalho y Dominique Gallego.

8 Frase icónica con la que Edmundo Varas quedó en la historia:

- a. Relax, papi.
- b. Tranquilo, papá.
- c. Relájate, compadre.
- d. Tranqui, papi.

9 Quién de estas personas no fue enemiga de Tanza Varela en un *reality*:

- a. Angie Alvarado.
- b. Roxana Muñoz.
- c. Anita Alvarado.
- d. Michelle Carvalho.

10 Quién le tiró la ropa a la piscina a Oriana Marzoli en el *reality* *¿Volverías con tu ex?*, generando la icónica frase «con la ropa no»:

- a. Mariana Marino.
- b. Bárbara Córdoba.
- c. Gala Caldirola.
- d. Nicole Moreno.

Fobias

y sus significados



«Miedo, miedo, tengo mucho miedo», decía uno de los personajes del mítico programa infantil 31 Minutos y su sentir de seguro era el resultado de alguna fobia. Aunque no todos los padecen, nunca está de más conocer un poco más sobre esos temores angustiosos e incontrolables que tienen esas personas a actos, cosas o situaciones.

A

1. Miedo a enamorarse.

2. Miedo al trabajo.

3. Miedo a usar y gastar. dinero

4. Miedo a los ombligos.

5. Miedo a las rodillas.

6. Miedo a los espejos.

7. Miedo al queso.

8. Miedo al color amarillo.

9. Miedo al número 13.

10. Miedo a las palabras largas.

B

Turofobia

Hipopotomonstrosesquipedaliofobia

Triscaidecafobia

Filofobia

Genufobia

Ergofobia

Xantofobia

Crometofobia

Eisoptrofobia

Omfalofobia



8 ¿Para qué cosas ahorras?

- a. Para la casa propia o para el futuro.
- b. Para viajar por el mundo o para un concierto.
- c. ¿Ahorrar?, con suerte me alcanza.

9 Y en cuanto a los pantalones...

- a. Con cinturón y la basta no tan larga.
- b. Pitillos.
- c. Cualquiera menos pitillos.

10 Tu relación con la tecnología y los celulares inteligentes...

- a. Todavía hay cosas que me cuestan, pero mientras pueda llamar y mandar mensajes, todo bien.
- b. Es una gran herramienta que me facilita la vida.
- c. Nací con la tecnología disponible, no imagino la vida sin ella.

¡Valores!

- a. 1 punto.
- b. 2 puntos.
- c. 3 puntos.



Entre 1 y 10: estás **old**.

Te identificas más con la famosa generación X. Sientes nostalgia por los 80 y juras que no están tan lejos. Breaking news: te informamos que ya pasaron más de 40 años.

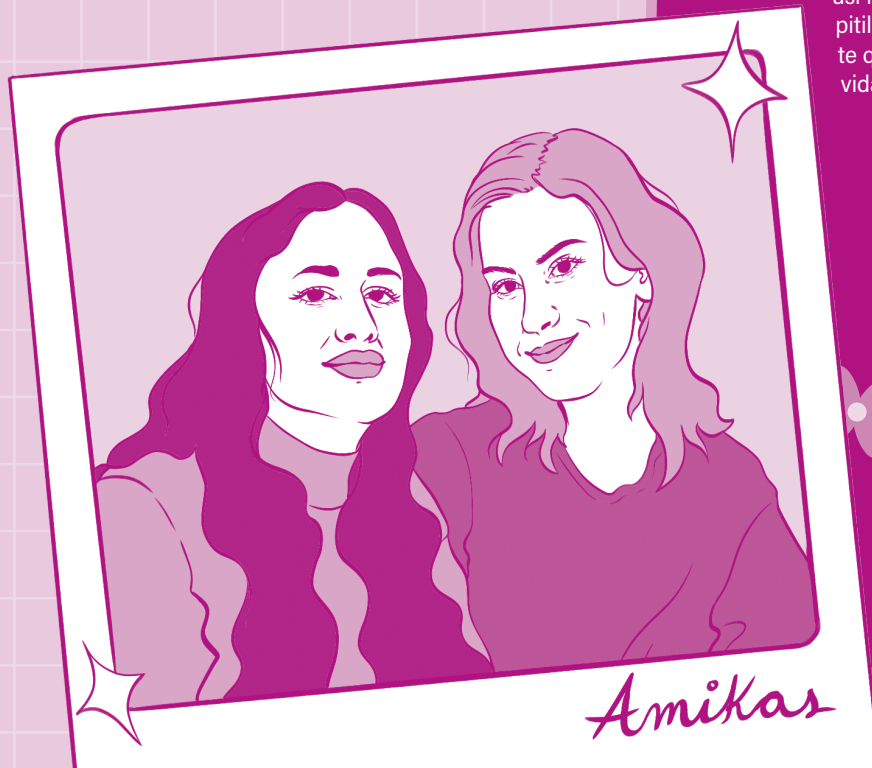
Entre 11 y 20:

full millennial.

Nunca se te notan los calcetines y no te habías dado cuenta. El mundo ya no es como antes y te sientes más viejo de lo que realmente eres. Abraza el orgullo *millennial* y toma tu café cada mañana, porque es parte de tu personalidad.

Entre 21 y 30: **bebecito.**

Tienes el aire y la actitud de las nuevas generaciones. La tecnología es 100 % lo tuyo, no así los ahorros ni los pitillos. Relájate, total, te queda toda una vida por delante.



Amikas

Tuits

X, anteriormente conocido como Twitter, nos regaló una serie de momentos inolvidables que por siempre serán recordados. La magia es que esos instantes no solo están inmortalizados en la memoria de los usuarios de la ex red social del pajarito, sino que también en los pantallazos que te dejamos a continuación y que te invitamos a rellenar.

1

Una pop star está deslumbrada con nuestro país tras su presentación por lo que tuitea:



2

El servicio al cliente también comete errores y en este caso una famosa aerolínea decidió tomarse muy literal la descripción de la usuaria.

