

#YoMeQuedoEnCasa



Coronavirus
COVID-19



Familia y Ocio

Contigo, también en los momentos difíciles **iBrok**

Consejos, Información y Enlaces

¿Por qué hacemos esta pequeña guía?

Simplemente queremos aglutinar consejos, información, y algunos enlaces, que unifiquen y faciliten el acceso a todas las personas a la información y al ocio, durante esta situación especial que vivimos.

Admiramos la inmensa solidaridad y responsabilidad de los sanitarios y otros profesionales que se posicionan al frente de esta crisis para trabajar intensamente en su solución. Pero también agradecemos la solidaridad de las personas, familias, trabajadores y empresas, que quedándonos en casa ayudamos a que el virus cause el menor daño posible a la población.

Por eso hemos creado esta pequeña guía de Consejos, Información y Enlaces, denominada **Familia y Ocio**, con la que intentamos hacer un poco más fácil la situación a quien decida **#YoMeQuedoEnCasa**



H O M E

INFORMACIÓN Covid-19 - Coronavirus

En un momento de saturación de la información, y en la que por desgracia está siendo habitual la difusión de bulos o mensajes malintencionados entre la población, recomendamos fiarse sólo de fuentes oficiales o de medios de información contrastados. **Aquí tienes algunos ENLACES:**

[INFORMACIÓN Ciudadanía \(Gobierno\)](#)

[AUTO TEST Coronavirus \(SERGAS\)](#)

[SITUACIÓN ACTUAL \(Ministerio Sanidad\)](#)

[GUIA DE ACTUACIÓN - Coronavirus](#)

[YouTube - CIFRAS INTERNACIONALES](#)

[ESTADÍSTICAS Internacionales](#)

Enlaces a PRENSA NACIONAL:

[EL PAÍS](#)

[EL MUNDO](#)

[La Voz de Galicia](#)

[eldiario.es](#)

[ABC](#)

[LA RAZÓN](#)

[20 minutos](#)

Cuidado con los BULOS. En este enlace podrás ver toda la información actualizada que **NO es verdad, COMPRUÉBALOS AQUÍ:**

[MALDITO BULO](#)

Consejos para estos días de confinamiento en casa

*Consejos psicológicos
para largos periodos
dentro de casa.*

PINCHA AQUÍ:

**Consejos psicológicos
Elena San Martín**

- ✓ *Evita la sobreinformación, puede generar ansiedad*
- ✓ *Ocupa tu día con actividades, ocio, cultura, trabajo...*
- ✓ *Dale el sentido adecuado a lo que estás haciendo, no se trata de que no te dejan salir de casa, tu compromiso es esencial para el bien común, estás salvando vidas!*
- ✓ *Mantente unido a tus seres queridos aunque estén lejos. Dispones de tecnología y medios para hacerlo.*
- ✓ *Mantente activo, limita el tiempo de uso de la tecnología, haz actividad física, manual...*
- ✓ *Planea rutinas diarias para ti, y cúmplelas. Si tienes niños, mantén sus horarios y rutina*
- ✓ *Ayuda mutua en la unidad familiar, estos días son difíciles, pero con la actitud y el apoyo adecuado entre todos será más llevadero.*

La mitad de todo, es la ACTITUD

Ejercicio físico y Deporte

*Empieza donde estás,
usa lo que tienes,
haz lo que puedes*

*El ejercicio es importante, evitando con el
sedentarismo ganar peso y perder la forma.*

*Dependerás del espacio disponible, pero te
ofrecemos enlaces que te lo facilitarán.*

Canales en YouTube:

Rutinas de FITNESS Gymvirtual

YOGA y Bienestar - Xuan Lan

ZUMBA - lovezumba

ENTRENO Personal – S. Peinado

MULTIDEPORTE – Uncomo

Movimiento INSTAGRAM
(en forma con famosos)

#YOMEMUEVOENCASA

Aplicación SEVEN
(7min de ejercicio al día)



Android



Apple

[Videojuegos que ayudan a mantenerse en forma:](#)

NINTENDO SWITCH → **Ring Fit Adventures**

NINTENDO Wii → **Wii Fit**

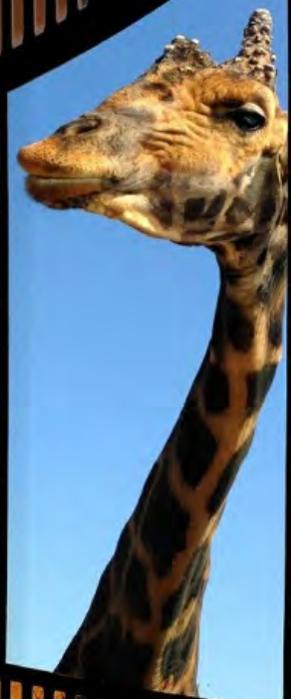
PS4 → **Aces of the Multiverse** (actividad para niños)

XBOX ONE → **Zumba Fitness World Party**

CINE, Televisión, Series, Documentales...

*Las más conocidas plataformas digitales, tienen **promociones con un periodo de prueba gratuito**, u otras **ventajas en la contratación** debido al coronavirus.*

*Incluimos más abajo **enlaces a algunas de esas plataformas**, todas ellas disponibles para cualquier dispositivo.*



NETFLIX

HBO

prime video

 YouTube

 Rakuten TV

 M+ movistar

 sky

FILMIN

Lo mejor del Cine, es que durante dos horas todos los problemas son de otros

**CORTOMETRAJES
Online**

LECTURA

La lectura es uno de los placeres más sencillos y maravillosos, y podemos, en esta situación, evadirnos a través de ella.

Existen plataformas más conocidas, con periodos de prueba o promociones, pero vamos a descubrirte aquí algunas opciones totalmente gratuitas, y legales, que podrás utilizar.

#KeepReadingEnCasa

ANAGRAMA (Promoción coronavirus)

PLANETA (Promoción coronavirus)

COMICS Español (Gratis coronavirus)

**Libros
CLÁSICOS**
Gratis

Ivoox
Audiolibros
Gratis

**CUENTO ROSA
CONTRA EL
VIRUS** (Para
explicar el virus
a los peques)

MÚSICA y AUDIOS



*Al mal tiempo...
buena Música !*

La música es un gran entretenimiento, pero es también una medicina emocional, que nos ayuda a elevar el ánimo para afrontar casi cualquier situación en la vida.

Te indicamos algunos enlaces, el acceso a la App más universal de distribución de música en el mundo, una iniciativa cultural que ofrece conciertos en directo a través de las Redes Sociales, y varias listas de vídeos musicales en YouTube.

App musical + Eventos en RRSS:

SPOTIFY – App gratuita Música

**#YoMeQuedoEnCasaFestival
INSTAGRAM**

(Actuaciones y Conciertos)

Listas de reproducción YouTube:

Lista de ÉXITOS 2020 – Europa FM

Lista reproducción MÚSICA ACTUAL

LO MÁS ESCUCHADO 2020

Mejores canciones para ENTRENAR

JUEGOS



*No dejamos de jugar por volvernos viejos,
nos volvemos viejos cuando dejamos de jugar*

STEAM
(Promociones y
Juegos Gratis)

Las grandes marcas de Consolas, y los distribuidores de Juegos también para PC, disponen de promociones con acceso temporal gratuito para facilitar la cuarentena.

En los móviles y tabletas, también disponemos de una amplísima oferta de juegos gratuitos.

Te facilitamos un enlace a una web de Pasatiempos y juegos de Lógica por internet, y varios enlaces donde nos recuerdan juegos clásicos para toda la familia:

web PASATIEMPOS y juegos de LÓGICA

Blog de JUEGOS en FAMILIA - Rejuega

Juegos CLÁSICOS para niños y adultos

STAR TRACKER Observa las
estrellas sin salir de tu habitación:



Android



Apple

**Visitas Virtuales
LUGARES HISTÓRICOS**

Blog VIAJEROS CALLEJEROS

Blog EL VIAJE DE SOFI

Visitas Virtuales a museos:

Museo del LOUVRE – París

MET Museum - Nueva York

Museo del VATICANO

Museo del PRADO - Madrid

Visitas Virtuales Viajes, Museos...

*Para los más inquietos y
aventureros, sabemos que no será
lo mismo, pero te sorprenderá la
cantidad de lugares que se pueden
descubrir desde la pantalla de un
móvil o un ordenador.*

Google STREETVIEW
(Viaja por todo el mundo
sin moverte de casa)



Teatro y Cultura



Conciertos virtuales, Obras de Teatro, Exposiciones, Eventos de todo tipo...

Internet y las Redes Sociales se han llenado estos días de solidaridad y difusión de contenidos, para mantener viva la cultura y acercarla al interior de nuestros hogares.

Cada día surgen nuevos proyectos o iniciativas, y alguna de ellas las hemos incluido en otros apartados del documento. Aportamos aquí enlace a dos contenidos culturales muy interesantes.

TEATROTECA

(más de 15.000 títulos gratuitos de Teatro, Circo y Danza)

Conciertos FILARMÓNICA ORQUESTA Berlín

Contenidos INFANTILES

A los más peques de la casa, también les cuesta estar tantos días sin salir, y exigen una mayor atención de los mayores, molestias o nerviosismo.

Te proponemos algunos enlaces con juegos, aprendizaje, consejos o ideas para entretenerlos en casa y que sigan aprendiendo.

Imprescindible para explicar el virus a los más pequeños:

**CUENTO ROSA
CONTRA EL VIRUS**

Academons

Ed. Primaria (Aprender Jugando)

Smile & Learn

(más de 5.000 actividades educativas)

Cerebriti

(más de 50.000 juegos de Primaria y Secundaria)

PequeOcio

(Manualidades fáciles para todas las edades)

Cocina con Niños

Consejos para sobrellevar la cuarentena con niños

¿Y si la cuarentena la tienes que pasar con un bebé?

Aunque nos puede parecer que los bebés notarán menos una situación como esta, sus rutinas también cambian, y pueden alterar su comportamiento.

En la medida de lo posible, mantener sus rutinas, horarios, e incluso paseos (con las limitaciones de no salir de la casa), puede ayudar a llevar mejor el tiempo de cuarentena.

Te dejamos algún enlace interesante:

web BEBÉS y MÁS

Blog UNA MADRE COMO TÚ

Blog UNA MAMÁ DEL MONTÓN

Blog UN PAPÁ EN PRÁCTICAS

*Para el resto del mundo,
eres su padre o madre.*

*Para tu bebé,
tú eres el Mundo*



En casa con tu BEBÉ

MASCOTAS durante la cuarentena

Nuestros pequeños compañeros de cuatro patas, también están pasando un mal trago con nosotros. Te damos algunos enlaces con recomendaciones y normativa.



¿Qué puedo hacer y qué no con mi perro?

NORMATIVA

Preguntas frecuentes
Coronavirus y Mascotas

PREG. FRECUENTES

Blog
Mascoterios.com

Blog MASCOTEROS

PAN en Casa

REPOSTERÍA

COCINA Casera y Fácil

Aprovecha la tecnología para organizar y clasificar tu biblioteca muy fácilmente



APP Android

APP Apple

OTRAS ACTIVIDADES Y UTILIDADES



Blog DECORACIÓN Vintage&Chic



Blog de HUERTOS URBANOS

Blog de JARDINERÍA



*Gracias por quedarte en casa,
Gracias por salvar vidas !*

#YoMeQuedoEnCasa

Este documento es sólo un recopilatorio para ayudar en lo posible a quienes decidimos quedarnos en nuestras casas para salvar vidas. Puedes difundirlo, copiarlo, extraer partes..., exclusivamente con la condición de que mantengas la finalidad con la que lo hicimos, de ayuda solidaria y desinteresada a esta causa.

iBrok
Correduría de Seguros

Contigo, también en los momentos difíciles