

¿QUÉ PUEDO HACER POR MI DURANTE ESTOS DÍAS DE CUARENTENA?

UN POCO DE EJERCICIO FÍSICO

LET'S WORKOUT!

<https://www.youtube.com/watch?v=JnDu110SBN0>

<https://www.youtube.com/watch?v=EuEoM-17xHQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=diFjQVUL7wk>

<https://www.youtube.com/watch?v=5FRTNWPWSOA>

Pilates: <https://www.youtube.com/watch?v=oD4b3Ktp3e0>



YOGA

<https://www.youtube.com/watch?v=vd1j1nqHhuY>

<https://www.youtube.com/watch?v=a01D1PzTVFc>

<https://www.youtube.com/watch?v=BfBgJ-ljQ8Q>

<https://www.youtube.com/watch?v=1J8CRcoFekE>



App móvil: YOGA PARA PRINCIPIANTES

DOWN DOG (gratis hasta fin de cuarentena)

DAILY YOGA

IDIOMAS / LANGUAGE



DUOLINGUO



MEDITACIÓN Y RELAJACIÓN / MINDFULNESS

<https://www.youtube.com/watch?v=R4AYPoOnELI>

<https://www.youtube.com/watch?v=Q3zncqKCIEQ> MINDFULNESS BODY SCAN:
MEDITACIÓN EN EL CUERPO 12 MINUTOS

<https://www.youtube.com/watch?v=eoiW6emDyUE> Escaneo corporal (15 min) -
Mindfulness- Meditación guiada



LIBROS / BOOKS:

BIBLIOTECA: <https://biblioteca.ucm.es/librose>

REVISTAS: www.hearst.es/sala-de-prensa/hearst-espana-ofrece-acceso-gratuito-a-sus-revistas



NUBICO

AUDIOLIBRO -> El alquimista: <https://www.youtube.com/watch?v=oKmuwCXfd8>

TEATRO ONLINE:

<http://teatroteca.teatro.es/opac/#indice>

MUSEOS (PASEO VIRTUAL):

EL PRADO

REINA SOFIA

THYSSEN



DOCUMENTALES:

Life in a day: https://www.youtube.com/watch?v=JaFVr_cJJY&has_verified=1

Human: <https://www.youtube.com/watch?v=N1WdfVWo1pQ>

MÚSICA:

FESTIVAL MEQUEDOENCASA

FESTIVAL MANTITAFEST

(Instagram y Facebook)

¿NECESITAS MÁS...?

LA UNESCO HA ABIERTO EL ACCESO A LA BIBLIOTECA DIGITAL MUNDIAL. MAPAS, TEXTOS, ARTÍCULOS, FOTOS, GRABACIONES, PELÍCULAS...EN SIETE IDIOMAS!!! TODA LA CULTURA A UN SOLO CLICK:

www.wdl.org/es/



¿TIENES HIJAS / OS Y NECESITAS MÁS IDEAS?

CUENTO PARA EXPLICAR QUÉ ES EL CORONAVIRUS A LOS PEQUES:

<https://drive.google.com/file/d/18fRaZR2-vhqftdCI8xyVN6EX9zBrdPQd/view?fbclid=IwAR0fVbaRv6aO7k-F0CU0lhRuHFREnnoN2oRpN9k5ZnKvmNXiWuJLXNxrUSk>

ACTIVIDADES Y JUEGOS EN CASA:

<https://www.serpadres.es/familia/tiempo-libre/articulo/juegos-en-casa-para-ninos>

CUENTOS INTERACTIVOS:

<https://www.mundoprimeria.com/cuentos-infantiles-cortos/cuentos-clasicos-infantiles>

<https://www.mundoprimeria.com/cuentos-infantiles-cortos/cuentos-interactivos-ninos>

El rey león: <https://www.youtube.com/watch?v=nRVUdxUXCIM>

La bella y la bestia: <https://www.youtube.com/watch?v=MZUW5rBcMvw>

Frozen: https://www.youtube.com/watch?v=JjX7X_vJIPU&list=PLjpPxyfWHXaBdGXs6Hn5sMJILV1WLSi55&index=2

