



GUÍA DE SUPERVIVENCIA DURANTE EL CONFINAMIENTO

VOLUMEN 2

#YOMEQUEDOENCASA | Fundació Caviga

A continuació os presentamos la segunda guía de supervivencia durante el confinamiento, donde se incluyen una serie de recursos y actividades para hacer más amena esta cuarentena, que se está alargando más del que pensábamos.

Es importante recalcar que en casa se tiene que continuar estableciendo rutinas y tener estrategias para seguir afrontando esta situación de la forma más saludable posible. Hay que organizarse mejor, rebajar la tensión, comer equilibradamente, hacer ejercicio... Necesitamos un organismo fuerte para preservar nuestro bienestar físico y mental.

Es por eso que os queremos hacer llegar todo tipo de recursos que se pueden realizar desde casa, puesto que nos han resultado muy prácticos e interesantes para las personas usuarias de nuestro centro y, así poder continuar trabajando. Esperamos que os guste!

Seguidamente encontraréis el índice de todos los recursos que hemos buscado:

- 1. LEER**
- 2. COCINAR**
- 3. REPASAR CONOCIMIENTOS**
- 4. HACER MANUALIDADES**
- 5. CINE**
- 6. MÚSICA**
- 7. TEATRO**
- 8. PROPUESTAS CULTURALES**
- 9. JUEGOS Y APLICACIONES**
- 10. ¿CÓMO NOS CUIDAMOS ESTOS DÍAS?**
- 11. APPS PARA TABLETS Y MÓVILES**



LEER:

1. LECTURA FÁCIL

- <http://www.leelofacil.org/>

2. LECTURA ESTÁNDAR

- Para usuarios que tengan el carnet de Biblioteca, eBiblio Cataluña. Contenidos online gratuitos introduciendo el numero de usuario del carnet:
 - Link explicación del servicio eBiblio y cómo acceder:
<http://catalunya.ebiblio.es/ayuda/E0360/ca/introduccio.htm>
 - Link contenidos eBiblio:
<https://catalunya.ebiblio.es/opac/#indice>
- <https://es.literaturasm.com/barco-de-vapor>

3. CUENTOS RÁPIDOS DE LEER

- <https://es.literaturasm.com/actualidad/vamos-contar-cuentos>

4. CUENTOS CON PICTOGRAMAS

- <https://www.pictocuentos.com/>
- https://aprendicesvisuales.com/p/cuentos_aprendicesvisuales/

5. CÓMICS

- <https://es.literaturasm.com/comics>
- <https://leer-comics.blogspot.com/2019/02/coleccion-ole.html?m=1>

6. AUDIOCUENTOS

- <https://www.youtube.com/playlist?list=PLLNlcibuhvxXhxQ3QDO64d9vselhXjiw>
- <https://www.youtube.com/playlist?list=PLLNlcibuhvxIQahfOR1HFzm9xx6eqP4p>

7. CUENTACUENTOS

- <https://es.literaturasm.com/actualidad/vamos-contar-cuentos>
- https://www.youtube.com/channel/UCHwR_L9C8baiHL8mu78-bYg/videos (dentro del canal de youtube de Asprodico los encontrareis)



CANALES DE COCINA:

1. RECETAS FÁCILES

- <https://www.recetasderechupete.com/recetas-faciles/>
- https://www.recetasmusa.es/recetas/recetas-faciles-ninos-hijos/?gclid=CjwKCAjwqJ_1BRBZEiwAv73uwHED6BGX9m xmBNXBF5wmZYi5NwqoWO9NjSR6aGijomr_z8yFSnD-MxoC1UAQAvD_BwE

2. COCINA DELIRANTE

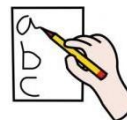
- https://www.youtube.com/channel/UCr0qUEUfy5H7rtpil9_jw_w

3. COCINA PARA TODOS

- <https://www.youtube.com/user/cocinatodo>

4. RECETAS DIVERTIDAS

- <https://okdiario.com/recetas/recetas-divertidas-ninos-3181530>



REPASAR CONOCIMIENTOS:

1. MATEMÁTICAS

- <https://matepractic.com/esp/> (60 dies gratuïts)
- <https://www.grupo-sm.com/es/yoaprendoencasaeducacion-primaria-matematicas>
- <https://materialeseducativos.net/2018/10/27/230-fichas-grafomotricidad-con-figuras-geometricas-gratis/>
- <https://www.aulavirtualprimaria.com/2017/12/guia-de-actividades-logico-matematicas.html?fbclid=IwAR3Lo3WGJipVStkphPFhGbaYTGPuX0IKWlbcQW7vCArmmVn4hGcK-4FaFs>
- <http://materialeducativope.blogspot.com/2018/10/120-fichas-de-sumas-y-restas.html>

2. PRE-ESCRITURA

- <https://www.imageneseducativas.com/actividades-de-trazo-y-preescritura/?fbclid=IwAR0wEn7DDnR60w2cVBtul72pOaWnDuefXh4dinKvmHcH4mR8ogxcCeJ9GcM>

3. LECTOESCRITURA

- http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=2354&fbclid=IwAR27yGD_RsWb7glcXhgRs5IG16r12tAIBK65VX-J-r4deW0tBdQe2jMYTQ

4. ORTOGRAFÍA

- http://www.educa.jcyl.es/educacyl/cm/gallery/Recursos%20Infinity/aplicaciones/13_elemental_watson/index.html

5. LENGUA

- <https://www.grupo-sm.com/es/yoaprendoencasa-primaria-lengua>

6. CIENCIAS NATURALES

- <https://www.grupo-sm.com/es/yoaprendoencasa-educacion-primaria-ciencias-naturales>

7. CIENCIAS SOCIALES

- <https://www.grupo-sm.com/es/yoaprendoencasa-educacion-primaria-ciencias-sociales>

8. GEOGRAFÍA ESPAÑOLA

- http://www.educa.jcyl.es/educacyl/cm/gallery/Recursos%20Infinity/juegos_jcyl/geografia_eu/geografia_es_new.html

9. GRAFOMOTRICIDAD

- <https://recursosyoaprendoencasa.grupo-sm.com/infantil-5-expresion-artistica/game.htm>

10. ¿CÓMO FUNCIONA EL RELOJ?

- http://www.educa.jcyl.es/educacyl/cm/gallery/Recursos%20Infinity/juegos/que_hora_es/que_hora_es.htm
- http://www.juntadeandalucia.es/averroes/centros-tic/41009470/helvia/aula/archivos/repositorio/0/196/html/recursos/la/U14/pages/recursos/143164_P204_1/es_carcasa.html
- http://www.juntadeandalucia.es/averroes/centros-tic/41009470/helvia/aula/archivos/repositorio/0/196/html/recursos/la/U14/pages/recursos/143164_P204_2/es_carcasa.html
- http://www.juntadeandalucia.es/averroes/centros-tic/41009470/helvia/aula/archivos/repositorio/0/196/html/recursos/la/U14/pages/recursos/143164_P199/es_carcasa.html

11. MEMORIA

- <https://www.orientacionandujar.es/2017/06/12/ejercicios-trabajar-la-memoria-2/>

12. JUEGOS EDUCATIVOS

- <https://www.aulapt.org/2020/03/18/coleccion-de-juegos-de-ortografia-yomequedoencasa/>
- <https://www.aulapt.org/2020/03/27/juego-online-encuentra-la-palabra-oculta/>
- <https://recursosyoaprendoencasa.grupo-sm.com/infantil-camino-flautista/>
- <https://www.aulapt.org/2020/03/24/juego-online-lectura-memoria-comprension>

13. DOCUMENTOS IMPRIMIBLES

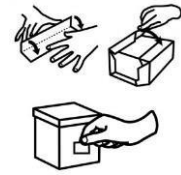
- <https://www.recursosep.com/2017/03/05/taller-de-lectura-y-escritura/>

14. TRADUCTOR DE PICTOGRAMAS

- <https://www.pictotraductor.com/>

15. SISTEMA DE COMUNICACIÓN AUMENTATIVA:

- https://www.youtube.com/channel/UC2aOkYLiDwH3nvwYXnmbd_A/featured



HACER MANUALIDADES:

1. PROPUESTAS DE MANUALIDADES DE CASTELLDEFELS CULTURA

- <https://castelldefelscultura.org/joemquedoacasa/>

2. TALLERES Y EXPERIMENTOS

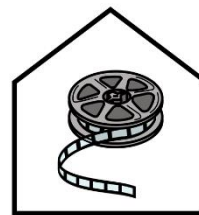
- <https://www.aecc.es/es/investigacion/ciencia-para-todos>

3. CANALES DE YOUTUBE

- <https://www.youtube.com/channel/UCI16pUzfJQK3Ded3HFks4tg>
- <https://www.youtube.com/watch?v=mCLzelF-TsY>
- https://www.youtube.com/channel/UChHrhHukVqet_y5V9LgSfsg

4. PÁGINAS WEB

- <https://www.estrenocasa.com/40-manualidades-para-hacer-en-casa/>
- <https://www.pequeocio.com/manualidades-faciles-para-ninos/>



CINE:

1. E-BIBLIO

Para usuarios que tengan el carnet de Biblioteca, eBiblio Cataluña.

- Link explicación del servicio eBiblio y como acceder:
<http://catalunya.ebiblio.es/ayuda/E0360/ca/introduccio.htm>
- Link contenidos eBiblio:
<https://catalunya.ebiblio.es/opac/#indice>

2. BARCELONA CULTURA:

- <https://.barcelona.cat/barcelonacultura/ca/recomanem?c=16&d=all>

3. “EL AUDITORIO EN TU CASA”

- https://www.auditori.cat/uploads/20200325/Propostes_pelis_ok.2.pdf

4. CINCO VIDEOS CORTOS PARA TRABAJAR LA ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

- <http://www.ayudaparamaestros.com/2015/03/5-videos-cortos-para-trabajar-la.html>

5. CINCUENTA CORTOS PARA EDUCAR EN VALORES

- <http://www.ayudaparamaestros.com/2017/10/50-cortos-fantasticos-para-educar-en.html>

MÚSICA:



1. E-BIBLIO

Para usuarios que tengan el carnet de Biblioteca, eBiblio Cataluña. Contenidos online gratuitos introduciendo el número de usuario del carnet:

- Link explicación del servicio eBiblio y como acceder:
<http://catalunya.ebiblio.es/ayuda/E0360/ca/introduccio.htm>
- Link contenidos eBiblio:
<https://catalunya.ebiblio.es/opac/#indice>

2. BARCELONA CULTURA DESDE CASA:

- <https://www.barcelona.cat/barcelonacultura/ca/recomanem?c=16&d=all>

3. AUDITORIO EN TU CASA:

- <https://www.auditori.cat/ca/lauditori-a-casa-teva>



TEATRO:

1. INICIATIVA DE TEATRO ACCESIBLE

- Link que explica el hashtag:
<https://mailchi.mp/31433b68978a/volveremosalteatro>
- Link a la web teatro accesible:
<http://www.teatroaccesible.com/es/about/whoweare>

2. APROPA CULTURA (espacios culturales abiertos)

- Link "Apropa Cultura":
<https://www.apropacultura.cat/ca/cultura-casa-centre>
- Teatro Nacional de Cataluña en casa:
<https://www.tnc.cat/es/presentacio-el-tnc-a-casa>

3. BARCELONA CULTURA DESDE CASA

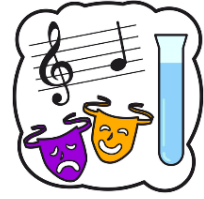
- Link Barcelona des de casa:
<https://www.barcelona.cat/barcelonacultura/ca/recomanem?c=16&d=all>

4. VIVE EL TEATRO:

- https://www.youtube.com/user/VIUELTEATRE1/playlists?view_as=subscriber&utm_source=Bdd+ACTIUS+2020&utm_campaign=815c4a8ecc-EMAIL_CAMPAIGN_2020_03_16_10_21_COPY_01&utm_medium=email&utm_term=0_e611887c6e-815c4a8ecc

5. TEATRO ON-LINE:

- https://www.facebook.com/teatrogloborojo/?hc_ref=ARQOTy1K9JaX4v0YPzklw6l_diYIfQ8FsTcE21f7xm7ULV9BXse5qdBFPvzqTOJqVFs&fref=nf&__tn__=kC-R
- Tarifa plana de teatro:
<https://compras.abonoteatro.com/yomequedoencasa/>



PROPUESTAS CULTURALES:

1. OFRECIMIENTOS CULTURALES:

- Castelldefels Cultura:
<https://castelldefelscultura.org/joemquedoacasa/>
- Servicio de Arqueología de Barcelona:
<https://ajuntament.barcelona.cat/arqueologiabarcelona/recursos-en-linia-del-servei-darqueologia-de-barcelona/>

2. EXPOSICIONES VIRTUALES:

- https://www.elle.com/es/living/ocio-cultura/a31467178/museos-coronavirus-exposiciones-virtuales-arte-google-art/?fbclid=IwAR2anvA9gKm45JxKFj41ogcn6IMzaMNR81ckETb9a2v5MEC5WfpIpMUA2_c
- <https://www.rtve.es/television/20200317/10-museos-puedes-visitar-desde-casa/2010226.shtml>



JUEGOS Y APLICACIONES:

1. ESCAPE ROOM PARA JUGAR EN CASA

- <https://planesconhijos.com/en-casa-con-ninos/10-escape-room-gratis-para-jugar-en-casa/>

2. TRIVIAL POR EDADES

- <https://www.testeando.es/>

3. JUEGOS EDUCATIVOS

- <http://www.edu365.cat/infantil/jocs/index.html>
- <https://www.discapnet.es/areas-tematicas/educacion/juegos-educativos>

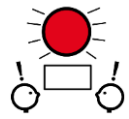
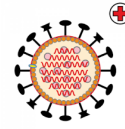
4. APPS INCLUSIVAS

- <http://www.proyectodane.org/aplicaciones/>

5. EDUCLAN A LA CARTA

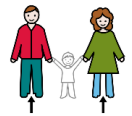
- <https://www.rtve.es/educlan/>

¿CÓMO NOS CUIDAMOS ESTOS DÍAS?



- https://www.grupo-sm.com/sites/sm-espana/files/resources/imagenes/MKT/aprendo-en-casa/e-cuidamos/pentagono_13-18.pdf
- https://www.grupo-sm.com/sites/sm-espana/files/resources/imagenes/MKT/aprendo-en-casa/e-cuidamos/ficha_13-18.pdf
- https://www.grupo-sm.com/sites/sm-espana/files/resources/imagenes/MKT/aprendo-en-casa/e-cuidamos/203681_promo_001-004_13_18_anos_ficha2_digital-72.pdf

LOS PADRES TAMBIÉN SE TIENEN QUE CUIDAR



- https://www.grupo-sm.com/sites/sm-espana/files/resources/imagenes/MKT/aprendo-en-casa/e-cuidamos/203681_promo_001-002_padres_06-09_digital-72.pdf
- https://www.grupo-sm.com/sites/sm-espana/files/resources/imagenes/MKT/aprendo-en-casa/e-cuidamos/203681_promo_001-002_padres_09-13_digital-72.pdf
- https://www.grupo-sm.com/sites/sm-espana/files/resources/imagenes/MKT/aprendo-en-casa/e-cuidamos/203681_promo_001-002_padres_13-18_digital-72.pdf



APPS PARA TABLETS Y MÓVILES

AREAS COGNITIVAS

LISTA DE APLICACIONES ANDROID

INICIACIÓN Y ÚSO BÁSICO / ESTIMULACIÓN VISUAL

- Magic Fluids
- Mini Piano
- Buho Boo
- Fireworks piano
- Globo Pop
- Relax Melodies
- Picasso – scratch, Stamp, Draw!
- Llevar las bolas al agujero
- Sigueme
- Simon Says
- Find it: objetos ocultos
- Atomic Art

ATENCIÓN / MEMORIA/ RAZONAMIENTO LÓGICO

- Antistress
- Laboratorio de fuegos artificiales
- Juego de memòria. Picture Match
- Ballon Pop
- Bubble Shooter Genies
- Entrena tu Cerebro- Juegos de Atención
- Entrenador de memòria y atención

COMUNICACIÓN ALTERNATIVA Y AUMENTATIVA (Solo para los usuarios que tengan problemas de comunicación)

- Plaphoons
- JABtalk
- SymboTalk
- LetMeTalk
- CPA 3.0
- Alexicom

LENGUAGE Y LECTOESCRITURA

- Lee & aprende
- LudiTab Orientación espacial
- Letra a letra – Deletrear
- GALEXIA Mejora Fluidez Lectora
- Aprender a leer ejercicios

CONOCIMIENTOS MATEMÁTICOS

- Juegos matemáticos
- Juegos de matemáticas
- Juego de Matematicas: Zeus
- Conecta los puntós
- Dot it- Connect the Dots
- Juego de Matemática vs Undead

OCIO	<ul style="list-style-type: none"> • Youtube • Ahorcado • Sopa de lletres • Pintar dibuixos: KidsDoodle, Happy Color, Mandala pàgina para colorear, Libro de colorear para mí, etc. • Aplicacions de música: Dubstep Drum Pads Guru, Grovepad o d'altres • Pasatiempos- 10 juegos en 1 • Encuentra las diferencias • Juego de memòria. Picture Match
ORIENTACIÓN ESPACIAL	<ul style="list-style-type: none"> • LudiTab Orientación espacial • Grande puzle de pirates • Conciencia fonològica- Juegos para autismo
DISCRIMINACIÓN DE COLORES	<ul style="list-style-type: none"> • Paginas para colorear Mandala • Libro de colorear para mi: juegos de pintar • KidsDoodle • Happy Color
LECTURA	<ul style="list-style-type: none"> • Galexia • Leer jugando