



# **GUÍA DE SUPERVIVENCIA DURANTE EL CONFINAMIENTO**

Os queremos hacer llegar una serie de orientaciones para hacer más amena la gestión de la cuarentena. Es importante establecer unas rutinas como: la hora de levantarse, desayunar, cenar e irse a dormir.

Debemos intentar tener un estilo de vida saludable, esto incluye una dieta equilibrada, hacer ejercicio y dormir bien.

Tenemos que buscar tiempo para hacer ejercicio, actividades más creativas como hacer manualidades, cocinar o coser, juegos de mesa, uso de las tecnologías y ayudar en las tareas del hogar.

Estos días todos/as estamos recibiendo muchas actividades y cosas que se pueden hacer desde el ordenador. Hemos querido hacer una recogida de las que nos han parecido más interesantes para las personas usuarias de nuestro centro. ¡Esperamos que os gusten!

Aquí tenéis un índice de todos los recursos que hemos buscado:

- 1. LEER**
- 2. COCINAR**
- 3. REPASAR CONOCIMIENTOS**
- 4. HACER EJERCICIO**
- 5. HACER MANUALIDADES**
- 6. CINE, MÚSICA Y TEATRO**
- 7. VIDEOJUEGOS**
- 8. APPS PARA TABLETAS Y MÓVILES**

## LEER:



### 1. LIBROS DE LECTURA FÁCIL

<http://planetafacil.plenainclusion.org/libros/>

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

<http://www.lecturafacil.net/news/vols-llegir-llibres-lf-durant-el-confinament/>

### 2. LECTURA NORMAL

<https://www.casadellibro.com/libros-ebooks-gratis/184>

<https://keepreadingencasa.planetadelibros.com/>

### 3. CUENTOS CORTOS

<http://www.cuentoscortos.com/>

### 4. CUENTOS EN PICTOGRAMAS

<https://www.pictocuentos.com/>

<https://mirameyaprenderas.wordpress.com/libros-con-pictogramas/cuentos-rusos-tradicionales/>

[http://www.edu365.cat/primaria/catala/historic/contes\\_spc/index.htm](http://www.edu365.cat/primaria/catala/historic/contes_spc/index.htm)

[https://aprendicesvisuales.com/p/cuentos\\_aprendicesvisuales](https://aprendicesvisuales.com/p/cuentos_aprendicesvisuales)

### 5. CÓMICS

<http://elvosque.es/>

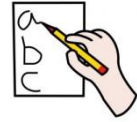
### 6. AUDIOCUENTOS

<https://www.youtube.com/watch?v=SVtK0hGmuFo>



## COCINAR:

1. RECETARIO DE COCINA EN LECTURA FÁCIL  
<https://plenainclusionmadrid.org/wp-content/uploads/2017/11/RecetarioChinaTaste.pdf>
2. RECETAS DE COCINA FÁCIL  
<http://www.chefdown.es/>
3. RECETA DE BIZCOCHO  
<https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/postres/201106/bizcocho-yogur-8698.html>
4. RECETA DE TORTILLA DE PATATAS DE BOLSA  
<https://www.directoalpaladar.com/recetas-de-huevos-y-tortillas/tortilla-de-patatas-con-patatas-fritas-de-bolsa-una-receta-de-adria-que-hay-que-probar>
5. RECETA DE NATILLAS AL MICROONDAS  
<https://www.directoalpaladar.com/postres/natillas-rapidas-en-el-microondas-receta>
6. RECETAS EXPLICADAS CON PICTOGRAMAS  
[http://www.arasaac.org/materiales.php?busqueda=basico&buscador=1&titulo\\_descripcion\\_basico=receta&autor\\_basico=&idiomas\\_basico=&area\\_curricular\\_basico=0&subarea\\_curricular\\_basico=0&tipo\\_basico=0&dirigido\\_basico=0&nivel\\_basico=0&saa\\_basico=0&button=Search](http://www.arasaac.org/materiales.php?busqueda=basico&buscador=1&titulo_descripcion_basico=receta&autor_basico=&idiomas_basico=&area_curricular_basico=0&subarea_curricular_basico=0&tipo_basico=0&dirigido_basico=0&nivel_basico=0&saa_basico=0&button=Search)



## REPASAR CONOCIMIENTOS:

### 1. MATEMÁTICAS

<https://es.ixl.com/math/>

<https://imagenescreativas2.blogspot.com/2017/05/18-ideas-fantasticas-para-trabajar-el.html>

<http://quibuscatroba.blogspot.com/p/matematiques.html>

### 2. PRE-ESCRITURA

<http://www.lamosqueta.cat/activitats.html>

### 3. LECTOESCRITURA

<https://9letras.wordpress.com/>

### 4. ORTOGRAFÍA

<http://www.aplicaciones.info/ortogra2/ortogra.htm>

### 5. PINTAR

<https://www.justcolor.net/es>

### 6. PUZZLES

<https://www.jigsawplanet.com/?lang=es-ES>

### 7. HABILIDADES COGNITIVAS

<https://www.juegosdememoriagratis.com/m/index.html>

### 8. PICTOGRAMAS POR TEMÁTICAS

<http://www.arasaac.org/materiales.php>

### 9. TRADUCTOR DE PICTOGRAMAS

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



## HACER EJERCICIO:

### 1. GIMNASIA

<https://www.youtube.com/user/gymvirtual>

<https://www.youtube.com/watch?v=Tk-OiCCFv9A>

<https://ejerciciosencasa.as.com/12-videos-de-gimnasia-en-casa/>

### 2. YOGA

<https://xuanlanyoga.com/videos-de-yoga/>

[https://www.youtube.com/watch?v=xhT15jRwuc4&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=xhT15jRwuc4&feature=emb_title)

<https://www.yogaes.com/asanas/>

### 3. BAILE

<https://www.youtube.com/channel/UCFu2moE2kAMkd5TxfE6fTVg/featured>

<https://www.youtube.com/watch?v=i5lj09-py2s>

### 4. PILATES:

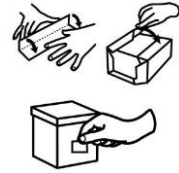
<https://www.youtube.com/user/NoeTodea/videos>

<https://www.respirapilates.com/pilates-para-principiantes-en-20-minutos/>

### 5. MEDITACIÓN

<https://elefantezen.com/meditaciones-guiadas-para-ninos/>

<https://www.youtube.com/watch?v=CHta3aZaaic>



## HACER MANUALIDADES:

### 1. MANUALIDADES Y JUEGOS

<https://www.youtube.com/user/sportislive/videos>

### 2. PASTA DE COLORES Y SAL

<https://www.youtube.com/watch?v=16v4YNEV404>

[https://www.youtube.com/watch?v=R\\_DpDb4swPM](https://www.youtube.com/watch?v=R_DpDb4swPM)

### 3. SLIME

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

### 4. TEÑIR SAL O AZÚCAR

<https://www.youtube.com/watch?v=yumVO-uJqP>

### 5. BOTE DE LA CALMA

<https://www.youtube.com/watch?v=BHVtOvOhj2s>

### 6. ACTIVIDADES PARA MOTRICIDAD FINA

<https://www.youtube.com/watch?v=9oHq-joy22w>

### 7. COLLAGE

<http://manualidades.innatia.com/c-manualidades-en-papel/a-collage-paso-a-paso-2020.html>

### 8. ORIGAMI

<https://comohacerorigami.net/>

### 9. JARDINERÍA

<https://drive.google.com/file/d/1OzjJJX3PGfkJoMHnPseMz1V-FpHT-jnW/view>

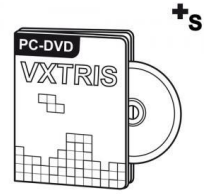


## CINE, MÚSICA Y TEATRO:

1. CUARENTENA FEST  
[https://www.youtube.com/results?sp=mAEB&search\\_query=cuarentena+fest](https://www.youtube.com/results?sp=mAEB&search_query=cuarentena+fest)
2. YO ME QUEDO EN CASA FESTIVAL  
<https://www.yomequedoencasafestival.com/>
3. MÚSICA CLÁSICA  
[https://www.ivoox.com/musica-clasica-mas-relajante-del-universo-partes-audios-mp3\\_rf\\_2906481\\_1.html?autoplay=true](https://www.ivoox.com/musica-clasica-mas-relajante-del-universo-partes-audios-mp3_rf_2906481_1.html?autoplay=true)
4. TEATRO  
<http://teatroteca.teatro.es/opac/#indice>
5. TEATRO CLÁSICO  
<https://www.youtube.com/watch?v=fcJ987ZtxXk&list=PLF80B329D3A86DEA6>
6. ALICIA EN EL PAÍS DE LAS MARAVILLAS  
<https://www.youtube.com/watch?v=EHcMZsJjpDs>
7. PELÍCULAS ESPAÑOLAS  
<http://www.rtve.es/filmoteca/>
8. CUENTACUENTOS  
<https://www.youtube.com/user/BeatrizMontero>
9. CUENTOS JORGE BUCAY  
[https://www.ivoox.com/cuentos-para-pensar-jorge-bucay-audios-mp3\\_rf\\_345178\\_1.html](https://www.ivoox.com/cuentos-para-pensar-jorge-bucay-audios-mp3_rf_345178_1.html)



## VIDEOJUEGOS:



1. JUEGOS EDUCATIVOS ORDENADOR  
<https://www.mundoprimeria.com/juegos-educativos>  
<https://www.rtve.es/television/20200316/juegos-gratis-online-educativos-para-ninos-peppa-pig-simon-bing/2010180.shtml>
2. JUEGOS DE TODA LA VIDA ORDENADOR  
<https://www.classicgamesarcade.com/espanol/>
3. MECANOGRAFÍA  
<https://vedoque.com/juegos/mecano/>  
<https://www.typingclub.com/mecanografia>
4. JUEGO DE HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE  
<http://www.sindromedown.net/Spoti/default.htm>
5. JUEGOS PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN  
[www.proyectoazahar.org](http://www.proyectoazahar.org)
6. JUEGO DE PICTOGRAMAS Y SONIDOS  
<https://www.pictosonidos.com/juego/>



## APPS PARA TABLETAS Y MÓVILES:

	LISTADO DE APPS	
	Android	iOs
<b>INICIACIÓN Y USO BÁSICO / ESTIMULACIÓN VISUAL</b>	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	Gravitarium Volt Buho Boo Fireworks Piano Relax melodies Picasso – scratch, Stamp, Draw! Slide and Spin Laboratorio Fuegos Artificiales Globo Pop Sigueme Labyrihth Simon Says Find it: objetos ocultos
<b>ATENCIÓN / MEMORIA/ RAZONAMIENTO LÓGICO</b>	Lego Duplo Trains Lego Duplo Town Courious Kid Toy Car Draw a Stickman Maxiloto Alimentos Maxiloto vida Cotidiana My first puzles Snakes My first puzles Dinosaurs MyBaby: My puzzle for kids My Game Memory Sort it out 1 El juego de los opuestos Opuestolandia Sonigrama KIDS Complete the series 1 Push Box Pet Bingo Tangram	Lego Duplo Trains Lego Duplo Town Courious Kid Toy Car Draw a Stickman Maxiloto Alimentos Maxiloto vida Cotidiana My first puzles Snakes My first puzles Dinosaurs 1+2=3 Jungle See me choose Sort it out 1 Toddler Kids Games KIDS Series 1 Fill the matrix Push Box See me Draw Pet Bingo Sushi Monster Números Especiales Tangram
<b>LENGUAJE Y LECTOESCRITURA</b>	Pictosonidos Mínimo My first app Araword Pictotraductor Soy Visual Maxiloto Alimentos Nathan	Pictosonidos Mínimo El Ahorcado Montessori - Things That Go Together Matching Game Pictotraductor Soy Visual AbaPlanet
<b>OCIO</b>	Starry Night Thisissand Narangi Clash of Clans Miracle Modus Turns Timer El Oledor Explorador 10 Dedos	El Oledor Explorador Las Pelusas se mudan de casa El pajarito rosa CreAPPCuentos Clash of Clans Turns Timer 10 Dedos