



PINTO
CENTRO GEOGRÁFICO
DE LA PENÍNSULA IBÉRICA



GUÍA DE ACTIVIDADES PARA LA CUARENTENA (EDUCACIÓN SECUNDARIA)



Máster en Intervención Psicológica en Contextos Educativos |
Antón, B., Expósito, S., Fernández, S., Sánchez, I. y Vera, L.

Publicación: Guía de Actividades para la Cuarentena (Educación Secundaria) ¹.

Edita: Concejalía de Educación del Ayuntamiento de Pinto.

Mes y Año de publicación: Abril de 2020.

Realiza: Antón, B., Expósito, S., Fernández, S., Sánchez, I. y Vera, L. (Máster en Intervención Psicológica en Contextos Educativos).

Supervisión: María José Díaz-Aguado.

Coordinación Técnica: Marta Domaica Sáenz de Urturi y Diana Vega Sánchez.

¹ Esta Guía, surge con el convencimiento de que con la colaboración y cooperación de todos los Agentes implicados en la Educación, podremos salir de esta complicada situación y desarrollar un mejor futuro. De esta forma ponemos nuestro granito de arena, con el propósito de hacer algo más llevadera la Cuarentena. Por ello, en aras de promover sinergias colectivas, os autorizamos a utilizar y compartir este documento, siempre que respetéis la autoría del mismo.

Contenido

Recomendaciones generales	3
Nuestras emociones.....	8
Guía de recursos	18
Museos virtuales.....	19
Retos cognitivos	21
Arte terapia.....	26
Juegos	29
Lectura.....	31
Películas	32
Cortos	38
Y si eres más de radio... ..	38
Soluciones	39
Bibliografía	40

Recomendaciones generales

Las situaciones que estamos viviendo en estos momentos han roto completamente con nuestras rutinas y hábitos, teniendo que enfrentarnos a una nueva realidad que nos resulta completamente nueva. Sabemos, por lo tanto, que estar en casa todo el día puede ser muy duro y puede acabar afectando a nuestro estado de ánimo y a nuestra motivación. Es preciso que comprendamos que, a pesar de las limitaciones, hay muchas cosas que nos pueden ayudar a hacer que esta etapa de nuestras vidas sea mucho más amena. A continuación, podrás encontrar una serie de recomendaciones que esperamos te puedan ayudar a pasar estos días lo mejor posible:

Entender la realidad

Todo el mundo se ha visto afectado de una forma u otra por esta nueva situación. Por ello, es imprescindible que todos colaboremos permaneciendo en nuestra casa. Debemos procurar salir lo menos posible a la calle; siendo esta la mejor solución para que la vida pueda volver a la normalidad a la que estamos acostumbrados.

Estamos haciendo lo correcto

Nunca antes hemos tenido un papel tan importante sobre el futuro. Tenemos que entender que lo que estamos haciendo, quedándonos en casa, no solo nos permite mantenernos sanos, sino que permite que nuestros familiares, amigos y vecinos también lo estén. Cuanto más pongamos de nuestra parte, antes recuperaremos la normalidad.

Quedándonos en casa, nosotros también somos héroes.

Planificar nuestros días

Nuestras vidas funcionan en base a rutinas, por ello nos resulta tan complejo adaptarnos a esta nueva situación. Para que la transición nos resulte más fácil es importante que establezcamos rutinas, hábitos y horarios con los que estructurar nuestros días. Además del tiempo dedicado al ámbito académico, es recomendable que planifiquemos nuestras actividades lúdicas, que también son una parte indispensable de nuestras vidas. Para ello, podemos hacer un horario diario o semanal donde dejemos tiempo para estar con nuestras familias, hablar con nuestros amigos, jugar, ver películas, etc. Y debemos tener en cuenta que también es bueno hacer actividades o pasar algún tiempo en solitario. Eso sí, cuando te pongas a ti mismo/a metas y objetivos, procura que sean realistas (es decir, que los puedas cumplir), a corto plazo (por ejemplo, hoy voy a hacer tal cosa) y que los puedas comprobar; si decimos, por ejemplo “voy a leer”, eso es muy ambiguo y no sabemos si lo hemos hecho tanto como queríamos a o no. Si decimos “hoy voy a leer dos páginas de este libro”, eso es más fácil de comprobar. Felicítate cuando logres tus objetivos, es señal de que lo estás haciendo muy bien.

		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Horas								

Establezcamos nuestro horario semanal, incluyendo en él aquellas actividades que nos apetezca realizar. Podemos inspirarnos en las recomendaciones que nos encontraremos más adelante.

Infórmate adecuadamente

La información es imprescindible, por supuesto, pero debemos saber que no todo lo que vemos u oímos es cierto. Por ello, cuando nos informemos hay que recurrir a fuentes de información oficiales como las páginas web o cuentas oficiales del Gobierno o de los Cuerpos de Seguridad del Estado. También debemos saber que informarnos en exceso puede ser perjudicial para nuestro estado de ánimo y salud, en especial, si la información consultada es negativa. Es fundamental que tengamos cuidado con esto, especialmente en las redes sociales, donde existen numerosas noticias falsas o historias muy alarmistas que aumentan nuestro temor y nos alejan de la tranquilidad.

Evitemos los excesos de información, en especial si es negativa; así como la difusión de rumores y las conversaciones donde hablemos constantemente del tema.

Mantener el contacto

Durante esta época es preciso que mantengamos el contacto con nuestros familiares, amigos, compañeros de clase y especialmente con los más mayores. Es aconsejable conversar con ellos sobre cómo estamos afrontando la situación; siempre que evitemos, en la medida de lo posible, alimentar miedos e inquietudes. Siempre que sea posible, utilicemos las videollamadas puesto que nos permite mantener el contacto visual y aportar tranquilidad.

Permaneciendo unidos a nuestros seres queridos podremos superar más fácilmente esta etapa.

Aprovecha el momento

Aprovecha esta nueva situación que sabemos que será temporal para hacer cosas para las que casi nunca tenemos tiempo durante nuestra vida cotidiana. Hay infinidad de actividades que podemos aprovechar para llevar a cabo en nuestro día a día, como, por ejemplo, leer, ver series o películas, pintar,

escuchar música, jugar a juegos, etc.; pudiendo hacerlas tanto solos como en compañía. Más adelante te propondremos una amplia variedad de actividades.

Es el momento de hacer todo aquello que siempre hemos querido hacer, pero que casi nunca podíamos.

Tiempo para la creatividad

Una buena opción para estos tiempos puede ser darle rienda suelta a nuestra creatividad tanto en solitario como en compañía. Para cocinar, escribir, pintar o incluso reorganizar nuestra habitación. Organiza, por ejemplo, un concurso de ideas para decorar la casa, o preparar comidas diferentes. Cuando todo esto pase puede que haya menos momentos para estas actividades.

Demos rienda suelta al artista que todos llevamos dentro.

Tiempo para hacer deporte en casa

Otra posibilidad que nos aporta esta etapa es la de poder hacer deporte en casa. Podéis encontrar nuevas aplicaciones, tutoriales e incluso cuentas en redes sociales que os ayuden a llevar a cabo estas actividades y siempre adaptado a las diferentes edades. Además de divertido, nos mantendrá en forma y aumentará nuestra sensación de bienestar.

El deporte es un entretenimiento saludable, practiquémoslo.

Cuidado personal

Tenemos que dar una gran importancia al autocuidado, siendo aconsejable recibir luz natural 20 minutos al día (podemos salir al balcón o a la ventana de la habitación), mantener una dieta equilibrada, vestirnos como en nuestra vida

cotidiana, dormir un número de horas adecuadas, y, muy importante, no perder el sentido del humor.

Manteniendo unos hábitos de cuidado básico nuestra estancia en casa se hará más fácil.

Sobre todo, recuerda...

Estamos viviendo una situación novedosa y complicada, y a veces se nos puede hacer cuesta arriba. Es completamente normal que en algún momento te puedas sentir triste, cansado/a, ansioso/a... No se trata de intentar tapar estas emociones, sino de saber que esta es una situación pasajera, que estás haciendo todo lo posible por llevarla bien, y que juntos/as lo conseguiremos. No es necesario tener miles de proyectos, salir de aquí siendo el nuevo Da Vinci, ni haber aprendido mil habilidades nuevas, porque lo más importante, que es quedarte en casa, ya lo estás haciendo. No seas duro/a contigo mismo/a y permítete esos momentos de bajón, si los necesitas. Todo irá bien. Desde aquí te mandamos todo el apoyo del mundo, y esperamos que nuestro pequeño granito de arena te pueda hacer la estancia en casa un poco más fácil.

Nuestras emociones

Todos los días experimentamos diversas emociones, cuando nos levantamos, mientras realizamos nuestros deberes, al acostarnos, etc.

Pero ¿sabemos identificar nuestras emociones?

Responde las siguientes preguntas:

- ¿Sueles usar expresiones como “estoy bien” “me siento bien” cuando sientes emociones agradables?
- ¿Sueles usar expresiones “estoy mal” o “me siento mal” cuando sientes emociones desagradables?
- ¿Las agrupas o etiquetas diversas emociones de igual manera?

Si has respondido sí, entonces ahora, te ayudaremos a conocerlas aún más para que logres identificarlas y diferenciarlas.

Todas las emociones tienen ciertas características, observarás que;

- ✓ Algunas duran poco tiempo
- ✓ Algunas son más duraderas
- ✓ Algunas serán muy fuertes e intensas
- ✓ Algunas débiles y puede que en ocasiones no logres identificarlas

La importancia de identificar nuestras emociones es que nos ayudará a aprender cómo controlarlas, por ejemplo, en momentos de emociones intensas, podemos hacer uso de las técnicas de relajación que te enseñamos en el siguiente apartado.

Es importante saber que las emociones no aparecen por sí solas, usualmente hay algo que lo genera, pueden ser;

- ✓ Lugares diferentes

En casa

En la escuela

- ✓ Diferentes actividades

Haciendo deporte

Hablando con nuevas personas

✓ Con personas de nuestro entorno

Con mis padres

Con mis profesores

Con mi mejor amigo

¿Sabías que nuestros pensamientos son poderosos y son capaces de hacernos sentir muchísimas emociones?

Por ejemplo:

- ✓ Si pienso que no tengo amigos porque no le caigo bien a un compañero, puedo sentirme triste
- ✓ Si pienso que he realizado una buena tarea, puedo sentirme satisfecho

Ahora te presentaremos unos ejercicios para conocer mejor nuestras emociones del día a día.

EJERCICIO N.º 1

Busca emociones.

Encuentra y marca las emociones que hemos escondido.

Contento	Malhumorado	Preocupado
Deprimido	Relajado	Asustado
Alterado	Enfadado	Tenso

Agitado	Tranquilo	Culpable
Nervioso	Loco	Temeroso
Angustiado	Triste	Lloroso
Avergonzado	Herido	Aterrado
Infeliz	Rígido	Emocionado
Inseguro	Confundido	

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

¿Y tú, cuáles son los sentimientos que experimentas con frecuencia?

EJERCICIO N.º 2

Conociendo los momentos de mis emociones.

Une la fila de número romanos que están en la izquierda con la fila de la derecha, puedes hacer uso de diferentes colores y unirlos según cómo tú te sientas.

I.	Triste	Ante una prueba o examen
II.	Contento	Con mi mejor amigo
III.	Preocupado	En clase
IV.	Enfadado	En el recreo
V.	Tranquilo	En casa
VI.	Aterrado	Solo
VII.	Emocionado	Por las noches en cama
VIII.	Relajado	Saliendo de paseo
IX.	Asustado	Con papá o mamá
X.	Aburrido	Saliendo de compras
XI.	Alterado	



EJERCICIO N.º 3

Piensa en algo que te haga sentir cualquier emoción* y hazte la siguiente pregunta:

¿Cómo podría saber la persona que siento esa emoción si me ve desde fuera?

- ✓ ¿Qué cara pones cuando sientes esa emoción?
- ✓ ¿Cómo tu cuerpo demuestra que te sientes de esa manera?
- ✓ ¿Cómo te comportas cuando sientes la emoción?
- ✓ ¿Con que frecuencia sientes la emoción?

Nunca

Muy seguido

1

2

3

4

5

*Puedes utilizar las emociones de la lista del ejercicio 2

Algunas cosas que podemos tener en cuenta son...

- Que **las emociones no son buenas o malas**. Es cierto que algunas nos pueden ser más agradables (como la alegría) y otras menos agradables (como el enfado), pero las emociones **en sí mismas no nos hacen daño**. Cómo reaccionamos a esas emociones, ya es otra historia... ¡Pero lo bueno es que eso depende de nosotros!
- ¿Sabías que...? Las emociones surgen como **pequeños sistemas de alarma**, que nos **indican distintas cosas**. Por eso, es importante poder estar **atentos a nuestras emociones**, saber identificar **qué emoción** es, y **por qué ha venido** a vernos. Así, por ejemplo, si algo nos hace sentir miedo porque parece peligroso y que nos puede hacer daño, podemos ver qué podemos hacer para comprobar si eso realmente es peligroso, y si lo es, qué podemos hacer para evitarlo. ¡Y es que aquí hay **una clave muy importante!** Las emociones intentan ayudarnos siempre, pero ellas **también se pueden equivocar**. ¿Sabes cuándo te despiertas en tu cuarto por la noche, ves una sombra que parece una persona y da muchísimo miedo? En esa situación, el miedo viene a vernos porque piensa que hay algo peligroso, pero solo es la silla donde dejamos la ropa, o una chaqueta que hemos dejado colgando... Como las emociones también se pueden equivocar, **es importante poder ver por qué están ahí y si tienen razón**. Algunas personas hablan con sus emociones para aprender a manejarlas. A continuación, te dejamos un ejemplo de cómo se hablaría con la ira.



- Háblale a la ira y déjala salir: encuentra un lugar tranquilo y siéntate cómodamente. Siente cómo estás apoyado/a y las partes del cuerpo que tocan el suelo. Relaja los músculos. Nota tu respiración. Observa cada detalle de esta, cómo entra, cómo se va. Cuando estés listo/a, prueba a acercarte mentalmente a tu ira. Obsérvala, identifica si es un aluvión de palabras o una sensación, si tiene color, forma o aspecto. Es normal si al pensar en ella te encuentras más agitado/a. Ahora, háblale a tu ira, diciéndole algo como “Quiero comprenderte”, “Deja que te sienta”, “Deja que te descubra”, “No reaccionaré como lo habría hecho en el pasado” ... Sigue centrándote en la respiración e investigando sobre tu ira. Continúa con ello un rato y observa cómo experimentas el hecho de <estar

con> una sensación incómoda. Acaba el ejercicio cuando sientas que el momento adecuado ha llegado.

Esto se puede llevar a cabo con cualquier emoción que te surja, para aprender a conocerla, ver por qué ha surgido, cambiar lo que esté en tu mano (si así lo quieres) y aceptarla.

- Como ya hemos hablado, **hay días que podemos estar de bajón**, o más irritables. **No pasa nada**. Esto es más común ahora ya que estamos pasando por una situación un poco diferente. No hace falta que estemos felices y saltando de alegría todo el rato, pero sí es **importante escuchar a nuestras emociones y poder convivir con ellas**. ¿Qué cosas te ayudan cuando estás triste o angustiado/a? ¿Qué crees que podrías hacer para encontrarte de otra manera si algún día estás de bajón?

Técnicas de relajación

Existen diversas formas de relajarnos, algunas de ellas requieren de ejercicios físicos y de nuestra imaginación.

A continuación, te enseñaremos algunas de ellas. Descubre cuál es la que más te funciona en cada momento.

- **Auto-calma**

Cuando te estás sintiendo tenso/a o emociones desbordantes y sientes que te estás ahogando y no puedes manejar la situación, tómate un descanso.

Te enseñaremos lo que podemos hacer en esas ocasiones:

- ❖ Toma el control de tu respiración. Cuando sientas que te estás ahogando descubrirás que estás aguantando la respiración mucho o estás respirando corto. Cambia tu respiración de forma que puedas tomar aire de forma profunda, lenta y rítmica. Tómate tu tiempo para tomar y expulsar el aire.
- ❖ Encuentra zonas de tu cuerpo que estén tensas y empieza a apretarlas para luego relajar estos músculos. Enfócate en tu cara, específicamente en tu frente y mandíbula, después tu cuello, hombros, brazos y espalda.

- ❖ Deja que la tensión fluya fuera de cada grupo de músculos y hacer que ese grupo de músculos se sienta pesado.
- ❖ Dejar que la tensión fluya fuera de cada músculo y haz que tus músculos se sientan calientes.
- ❖ Enfoca tu atención en una idea o visión relajante.

Puedes imaginar un lugar que te guste mucho y te brinde tranquilidad, podría ser una playa o el campo, imagina tu lugar detallando cómo es en la vida real, todo esto mientras te vas calmando a ti mismo/a.

Importante:

- ❖ Respira profundo y regular, desde tu estómago.
- ❖ Aprieta tus músculos y mantenlos por 4 segundos.
- ❖ Después, relájalos progresivamente.
- ❖ Piensa en una imagen que te genere tranquilidad o que te agrade.

- **Técnica diafragmática**

- ❖ Respira lentamente por la nariz, intentando desplazarlo a la cavidad abdominal.
- ❖ Coloca una mano sobre el pecho y otra sobre el abdomen.
- ❖ Verifica si estás depositando y dirigiendo el aire a la cavidad abdominal. Sabrás que lo estás haciendo bien si la mano del abdomen se levanta.
- ❖ Antes de expulsar el aire, realiza una pausa e intenta retenerlo de 5 a 10 segundos.
- ❖ Suelta el aire por la boca lentamente (sopla delicadamente).
- ❖ En cada soplo, debes notar como tu abdomen se contrae gradualmente hasta volver a su posición original.
- ❖ Con cada expiración puedes repetir mentalmente una palabra o termino que represente la relajación para ti o puedes utilizar la palabra “paz o calma”.





Importante:

- ❖ Realizarlo sentado o acostado.
 - ❖ Trata de no depositar el aire sólo en la parte superior de los pulmones/ pecho. En su lugar, llena también la parte baja de los pulmones hacia la cavidad abdominal.
 - ❖ Tu mano en el pecho debe permanecer inmóvil mientras realizas la respiración.
 - ❖ Ponerte de pie lentamente.
 - ❖ Puedes realizar los pasos de 3 a 10 veces y de 3 a 4 veces durante el día.
- **Mindfulness** (El pequeño libro del mindfulness, de Dra. Patrizia Collard):

A lo largo de nuestra vida es bastante importante pararnos y reflexionar. Tomarnos unos minutos para nosotros, relajarnos, y ser conscientes de donde estamos y cómo hemos llegado. A través del mindfulness, se trata de conseguir la plena conciencia, la atención centrada en el “aquí” y en el “ahora”. Con las diferentes técnicas que te proponemos puedes llegar a conseguir una mayor capacidad para calmarte y relajarte, mayor energía, y reducir el riesgo de sufrir estrés y depresión. Te presentamos técnicas simples que puedes realizar en tu vida cotidiana en menos de 10 minutos. ¡Esperamos que las disfrutes!

- Estar presente en el ahora
- ❖ Mira a tu alrededor y vive más (5 min): toma conciencia de un nuevo aspecto de tu vida. Escoge algo de lo que te rodea y céntrate en ello. Puede ser cualquier cosa, desde una hoja o un armario, hasta una manzana o pestaña. Obsérvala y pregúntate cosas sobre ese objeto, como ¿cómo se hace? ¿por

qué está compuesto? ¿para qué sirve? ¿qué forma tiene?... Conoce más ese objeto que has escogido. Con esta actividad aumenta el sentido de la curiosidad y se puede llegar a aprender y experimentar momento a momento.

- ❖ ¡Sintonízate! (5 min que puedes ir aumentando): encuentra un lugar que para ti sea relajado. Siéntate y cierra los ojos con suavidad. Deja que todos los sonidos que te rodean entren en tu conciencia. No les pongas etiquetas, solo escúchalos. Si ves que la mente se te dispersa, vuelve a redireccionarla a los sonidos.
- Por qué importan las pequeñeces: experimenta las tareas sencillas y rutinarias de tu día a día: lávate los dientes de forma consciente, come y bebe de forma consciente, vístete de forma consciente... Hay muchas cosas increíbles en el día a día de las que no nos damos cuenta, porque vamos con prisas y no nos fijamos. Este es el momento perfecto para apreciarlas. ¿Qué cosas de tu día a día te aportan tranquilidad y felicidad?

Guía de recursos

Entendemos que, a veces, estar en casa todo el día no es nada fácil. ¡Pero lo estás haciendo genial! Para echarte una mano, hemos incluido una lista de ideas y recursos disponibles para entretenerte estando en casa. Pero, recuerda: no tienes que hacerlo todo. Hemos incluido muchas cosas que hacer para que puedas escoger, pero es importante recordar que **todos podemos tener un día en el que estemos desmotivados**. No es necesario que hagas muchísimas actividades al día, o que te agobies pensando que tienes miles de cosas que hacer. A veces, **necesitamos desconectar** de todo, y eso también está bien. Aquí tienes estos recursos, y puedes explorar **los que quieras, ahora o en otro momento**. ¡Esperamos que te gusten y que te sean muy útiles!

Leyenda:



Museos virtuales



La gran mayoría de museos del mundo tienen página web. Dentro de estos, muchos tienen sus colecciones online, con muchas fotos y explicaciones. Pero, además, algunos museos tienen visitas virtuales, en las que podemos ver el museo como si lo estuviésemos recorriendo. ¿A que es una pasada? Aquí te dejamos una lista de museos que tienen visitas virtuales.

- [Visita virtual a la Galería Nacional de Berlín](#)

Fundamentalmente arte del siglo XIX, centrándose en pinturas realistas. También tiene una colección impresionista de pintores franceses.

- [Visita virtual al Museo Altes de Berlín](#)

Colección fundamentalmente de esculturas griegas y romanas, que empieza su recorrido en la Antigua Grecia en el siglo X hasta el siglo I antes de Cristo. Tiene la mayor colección de arte [etrusco](#) fuera de Italia.

- [Visita virtual al Museo de historia de la ciencia de Oxford](#)

Enorme colección de instrumentos científicos que datan desde la antigüedad hasta el siglo XX.

- [Visita virtual al Musée d'Orsay de París](#)

Se encuentra en una antigua estación de tren construida en el año 1900. Contiene pinturas [impresionistas](#) y post-impresionistas, además de una colección de esculturas y elementos arquitectónicos.

- [Visita virtual al Museo Nacional de Tokio](#)

Extensa colección de objetos de valor arqueológico y artístico de varias eras de Japón y otros países asiáticos.

- [Visita virtual a la Real Academia de Bellas Artes de San Fernando](#)

Institución artística de más larga trayectoria cultural en España. Contiene obras maestras (pintura, escultura, fotografía, dibujos, tapices...) de arte español, italiano y flamenco.

Además...



[El Museo del Prado](#) realiza directos de Instagram de lunes a viernes en horario de 9:50 a 10:00 horas, comentando alguna de sus obras. Si alguien de tu familia tiene Instagram, puede seguirles en: [@museoprado](#).

Puedes ver una guía completa de museos virtuales [pinchando aquí](#).

Retos cognitivos



Apocalipsis higiénico:



Juego de lógica, acertijos y adivinanzas que sigue la lógica de los escape room pero es 100% online y gratuito. Para poder ver bien todo el contenido necesitarás un ordenador. Puedes jugar por tu cuenta, con alguien que esté en casa, o probar a hacerlo mientras estás en una videollamada. Para acceder, haz clic en el enlace del título.

Además, The Paradox room, la empresa creadora del escape, organiza en su cuenta de [Instagram](#) retos de escape en directo algunas tardes.



Otro **escape room online** es este de Coco Station, que es gratuito por un tiempo limitado. Se juega por multi-conferencia, tiene un tiempo limitado de 60 minutos como los escape room reales y es reutilizable, porque una vez hayas acabado, puedes hacer de Game máster de otros equipos, ¿te atreves? Puedes descargarlo [aquí](#).



En Coco Station dejan también gratuito por un tiempo su libro de escape “[El portal del Everest](#)”.



Si te gustan este tipo de acertijos pero quieres ir a tu ritmo, también puedes tratar de resolver los [#CrímenesIlustrados](#) que prepara @modesto_garcia en su cuenta de [Twitter](#).

Sudokus:



El sudoku es un juego de lógica matemática muy entretenido, para el que solo necesitarás una cuadrícula como la siguiente, y algo con lo que escribir (te recomendamos lápiz y goma las primeras veces). Las normas del Sudoku son bien sencillas, tenemos que completar los huecos con números del 1 al 9 PERO no podemos repetir un mismo número ni en la misma fila (te lo marcamos en rojo), ni en la misma columna (te lo marcamos en azul), ni en cada cuadrado (te lo marcamos en amarillo).

sudoku #1

	8		5	7	6	2		
			4		2			
				3	9	5	4	8
6	3		9			8	5	2
	9		2			3	7	
8				5		6	9	4
2	5	7	6		3	4	8	9
3		8	7				2	5
	4							6

A blue arrow points downwards along the first column. A red arrow points to the right along the first row. A yellow highlight covers the top-left 3x3 subgrid.

Aquí te dejamos algunos ejemplos más para que puedas practicar.

sudoku #1673

		2		4		6	8	7
5	7					3		
6		8	9		7		2	5
8	2			5				
	6	3		9	1	2		8
					6	7	4	
2								
	3	5		2		8		
7						4		

sudoku #482

			3		5			8
8	3		4	7				
		9					6	7
		7	6	5	4	8	9	2
	6	2		8	1	5	4	3
5	8			3	2		7	
		8		6		7	2	
6	4	3	2		7	9		
7		5	8			6	3	

Además...

Puedes jugar online en [este enlace](#).



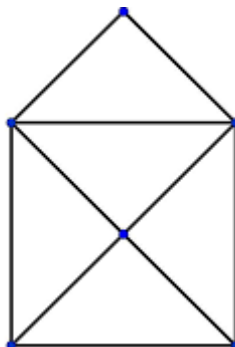
O si te gusta más jugar con lápiz y papel, tienes muchos para descargar e imprimir en [este enlace](#). Si no puedes imprimir, siempre puedes copiar las cuadrículas en una hoja que tengas en casa.



Eres capaz de...



Dibuja la siguiente casa sin levantar el lápiz. Existen varias formas, ¿cuántas eres capaz de encontrar? ¡Reta a tus amigos a ver quién encuentra más!





Adivina...

Si te proponemos adivinar algo que esté escrito solo con emojis... ¿Podrías? ¿Quién de tu familia lo hará más rápido? ¿Y de tus amigos? Te dejamos las respuestas más abajo, pero ¡no hagas trampas!

Adivina la película:

1	11
2	12
3	13
4	14
5	15
6	16
7	17
8	18
9	19
10	

Un poco más difícil...

El tema de ahora es: ¡música! Adivina el grupo o cantante.

<p>1</p> 	<p>6</p> 
<p>2</p> 	<p>7</p> 
<p>3</p> 	<p>8</p> 
<p>4</p> 	<p>9</p> 
<p>5</p> 	<p>10</p> 

***Soluciones al final**

Vaya, ¡parece que los has adivinado todos! Ahora puedes construir tus propios retos, escribe nombres de películas, canciones, refranes o cualquier otra cosa que se te ocurra, y reta a tus amigos y familia a adivinarlos.

Arte terapia



La arte-terapia es una herramienta que podemos usar para expresar, comunicar y comprender nuestras emociones.

Es un momento de creatividad con muchos beneficios que pueden usar usado para:

- Conocernos mejor.
- Disminuir niveles de estrés.
- Disminuir niveles de ansiedad.
- Mejorar la atención.

EJERCICIO N° 1

NOMBRE: “Collageciéndome”

Materiales:*

- Revistas, periódicos, pegatinas, dibujos reciclados, etc.
- Tijeras.
- Pintura, colores.
- Pegamento.
- Cartulina.



** Puedes adaptar los materiales, cuenta con aquellos que tengas en casa o más te guste.*

Procedimiento:

Descríbete usando los materiales con los que cuentas, realiza la actividad en relación a:

- Lo que más te agrada.
- Lo que más desagrada.
- Experiencias más importantes para ti.

EJERCICIO N°2

Nombre: “La Máscara”.

Materiales:*

- Pintura.
- Cartulina o cartón.
- Limpia pipas.
- Escarcha.
- Material reciclado como papel de regalo, revistas.
- Plumones, lápices de colores.



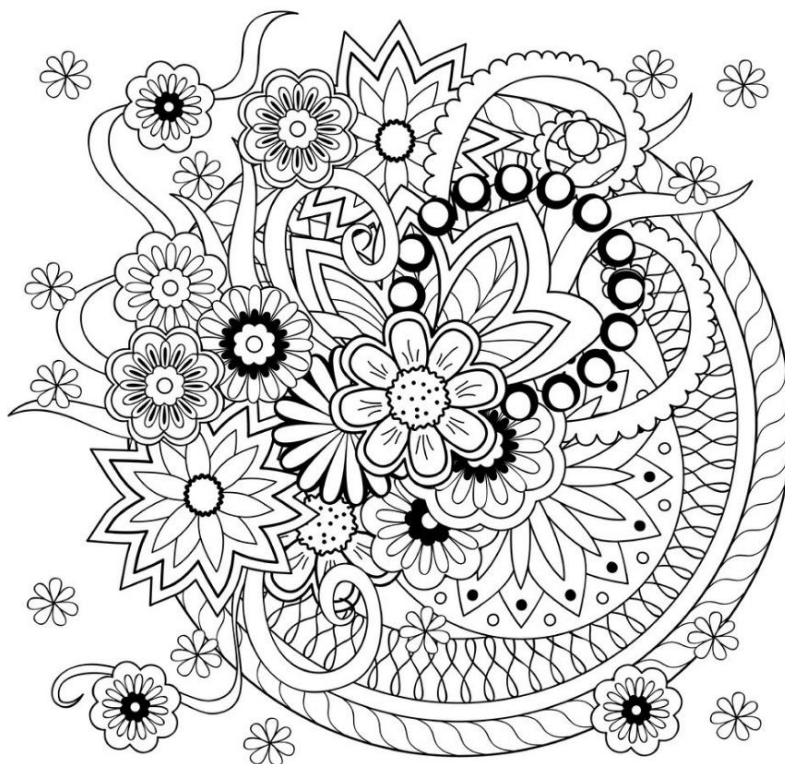
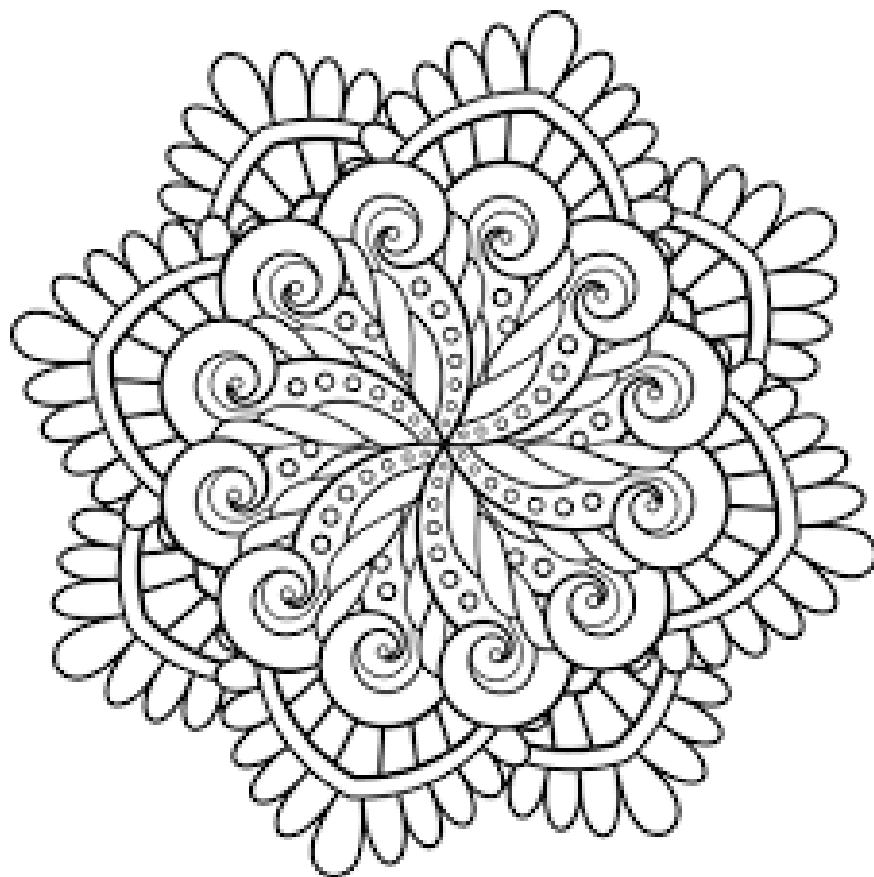
** Puedes adaptar los materiales, cuenta con aquellos que tengas en casa o más te guste.*

Procedimiento:

- Elabora una máscara que te represente con los materiales elegidos.
- Cuando termines, puedes realizarte estas preguntas;
 - ¿Qué emociones me causa al ver mi máscara?
 - ¿Me identifico con la máscara? ¿Por qué?
 - Si alguien observa mi máscara ¿Qué le llamaría la atención?

EJERCICIO N° 3. MANDALAS.

Los mandalas son unos dibujos de diferentes formas para colorear que mucha gente usa para relajarse, concentrarse, estimular su mente... Y además, son preciosos. Te dejamos aquí un par de ejemplos, pero puedes encontrar más [aquí](#) o [aquí](#).



Juegos

Estar en casa es una oportunidad estupenda para recuperar todos esos juegos de mesa que nos encantan pero a menudo olvidamos. Hay muchos juegos a los que puedes jugar con la baraja española, otros que seguramente tengas en casa, e incluso algunos para los que puedes hacer tú los materiales.



Durante estos días hay diversas plataformas de juegos que están ofertando juegos gratis. Dentro del mundo de las consolas se están ofertando algunos juegos gratis para la Play Station, Xbox y Nintendo Switch. En el mundo de los ordenadores las plataformas que podemos encontrar con juegos de libre acceso son Steam y Epic Games.

Además, te dejamos [esta página web](#) donde puedes jugar a muchos juegos geniales en línea.

Algunas ideas...



- Mentiroso.

Reparte todas las cartas entre los jugadores. El jugador que empieza a jugar echa tantas cartas como quiera boca abajo, anunciando si son, por ejemplo “dos ases” o “una sota”, “tres caballos” ... El siguiente jugador tiene que echar el mismo tipo de carta (ases, sotas, caballos...) también boca abajo, y así sucesivamente, ¡pero puedes mentir! Si no crees que el jugador que ha jugado antes que tú dice la verdad, dile “¡mentiroso!” y levanta sus cartas. Si ha mentido... ¡Se lleva todas las cartas que habéis echado! Y comenzarás tú el turno. Pero, si no ha mentido, entonces eres tú quien se lleva las cartas, y el turno empezará en el siguiente jugador. ¿Eres capaz de ver cuando otros mienten?

- Relojito.

Se reparten todas las cartas entre los jugadores. Los jugadores empiezan a echar una carta boca arriba al centro por orden, al tiempo que van diciendo en orden las cartas de la baraja (as, dos, tres, cuatro...). Si la carta que echa un jugador coincide con la carta

que se está diciendo, todos tienen que poner su mano en el centro del montón de cartas lo más rápido posible. El último en poner la mano, se lleva todas las cartas y comienza el siguiente turno. Gana el primero en quedarse sin cartas.

- Siete y media.

Las figuras (sota, caballo y rey) valen medio punto. Todas las demás cartas tienen el valor de su número (el as vale uno, el dos vale dos...). El objetivo es llegar lo más cercano a siete puntos y medio como se pueda, ¡pero si sacas más no vale! En cada turno, el jugador toma una carta boca abajo, la levanta y tras verla, elige si quiere otra carta o si se “planta” con lo que tiene. Gana quien más cerca se queda de siete puntos y medio, sin llegar a sobrepasarlos.

- Sombrero.

Una versión más larga y muy divertida del juego de adivinar las películas. Cada jugador pone en un papelito un concepto. Si queréis, podéis hacerlo temático (por ejemplo, poniendo solo películas, famosos...) o si queréis que sea más difícil, podéis poner cualquier cosa (oso polar, cepillo de dientes eléctrico...). Este juego consta de 3 rondas y puede jugarse por equipos o individual. Cada jugador, en su turno, sacará un papelito, y tendrá que conseguir que los demás (su equipo, si juega en equipo, o todo el grupo, si no) adivinen lo que pone. En la primera ronda, tendrá que explicarlo con sus palabras. En la segunda ronda, solo podrá explicarlo con una palabra. En la tercera ronda, solo pueden hacerse sonidos. Un truco importante es estar súper atento/a las primeras rondas, porque las palabras que salen son las mismas, y acordarnos seguro que nos ayuda.

- Burro.

Se separan de la baraja 4 cartas del mismo número para cada participante, se baraja y se reparten todas. Hay que reunir 4 iguales para ganar la partida. A la de 3 todos al mismo tiempo nos descartamos una y la pasamos al compañero de la derecha boca abajo. Esto se repite hasta que alguien consigue reunir las 4 iguales. Cuando alguien consigue reunir 4 iguales dice: ¡burro! y pone la mano en el centro de la mesa. Todos deben poner su mano encima de la del ganador. Pierde el último que pone su mano (quien se lleva la «B» de burro). Se eliminan los jugadores que completan la palabra BURRO hasta quedar 2.

Lectura



Un libro es capaz de relajarnos, emocionarnos, hacernos reír, hacernos llorar... Para estos días, te dejamos la genial iniciativa de algunas editoriales, que durante un tiempo dejarán descargar y leer de forma gratuita algunos de sus libros.

- [Roca libros](#)
- [Planeta](#)
- [Errata naturae](#)
- [Esdrújula ediciones](#)
- [El cuervo editorial](#)
- Penguin Random House. Esta editorial regalará algunos audiolibros. Cada semana, sacan un “Kit de lectura semanal”, con un libro para adultos y otro infantil. Además, organizan multitud de eventos online alrededor de la lectura con la iniciativa #YoMeQuedoEnCasaLeyendo. Puedes verlo todo en su [página web](#).
- La editorial Hirukoa pone en [descarga gratuita](#) gran parte de sus cómics.



Películas

Seguro que ya se te había ocurrido que ver una buena peli es una forma genial de pasar el tiempo. Pero ¿alguna vez has ido a escoger qué ver... ¡Y no había manera!? No te preocupes, te dejamos aquí una selección de nuestras películas favoritas. ¿Cuántas has visto? Si ves alguna de la lista, ¿nos encantaría que nos contaras qué te ha parecido! ¿Qué es lo que más te ha gustado? ¿Y lo que menos? ¿Se parece a algo de lo que has vivido? ¿Te ha hecho pensar? ¿En qué?

- **Coco**

- Todos los públicos.
- Miguel es un niño que sueña con ser músico, pero su familia se lo prohíbe porque su tatarabuelo, músico, los abandonó, y quieren obligar a Miguel a ser zapatero, como todos los miembros de la familia. Por accidente, Miguel entra en la Tierra de los Muertos, de donde sólo podrá salir si un familiar difunto le concede su bendición, pero su tatarabuela se niega a dejarlo volver con los vivos si no promete que no será músico. Debido a eso, Miguel escapa de ella y empieza a buscar a su tatarabuelo.

- **Del revés**

- Todos los públicos.
- Riley es una chica que disfruta o padece toda clase de sentimientos. Aunque su vida ha estado marcada por la Alegría, también se ve afectada por otro tipo de emociones. Lo que Riley no entiende muy bien es por qué motivo tiene que existir la Tristeza en su vida. Una serie de acontecimientos hacen que Alegría y Tristeza se mezclen en una peligrosa aventura que dará un vuelco al mundo de Riley.

- **Up**

- Todos los públicos.
- Carl Fredricksen es un viudo vendedor de globos de 78 años que, finalmente, consigue llevar a cabo el sueño de su vida: enganchar miles de globos a su casa y salir volando rumbo a América del Sur. Pero ya estando en el aire y

sin posibilidad de retornar Carl descubre que viaja acompañado de Russell, un explorador que tiene ocho años y un optimismo a prueba de bombas.

- **Lorax. En busca de la tréfila perdida**

- Todos los públicos.
- Un chico se propone conquistar el afecto de la chica de sus sueños. Para conseguirlo, debe averiguar la historia del Lorax, una encantadora, aunque gruñona, criatura que lucha por proteger un mundo en vías de extinción.

- **Billy Elliot**

- Todos los públicos.
- Un niño de 11 años, hijo de minero, en el norte de Inglaterra, cuya vida cambia por completo cuando un día irrumpe en la clase de ballet de Mrs Wilkinson durante su lección semanal de boxeo. Muy pronto, se encuentra inmerso en el ballet, demostrando un talento nunca visto y luchando por un sueño que cambia la vida de todos a los que toca.

- **Los chicos del coro**

- Todos los públicos.
- Clement Mathieu, un profesor de música, empieza a trabajar como vigilante en un internado de reeducación de menores. En sus esfuerzos por acercarse a los chicos se entrega a la tarea de familiarizarlos con la magia del canto.

- **El indomable Will Hunting**

- Todos los públicos
- Will es un joven rebelde con una inteligencia asombrosa, especialmente para las matemáticas. El descubrimiento de su talento por parte de los profesores le planteará un dilema: seguir con su vida de siempre -un trabajo fácil, buenos amigos con los que tomar unas cervezas- o aprovechar sus grandes cualidades intelectuales en alguna universidad. Sólo los consejos de un solitario y bohemio profesor le ayudarán a decidirse.

- **Forrest Gump**
 - Todos los públicos
 - Forrest Gump (Tom Hanks) sufre desde pequeño un cierto retraso mental. A pesar de todo, gracias a su tenacidad y a su buen corazón será protagonista de acontecimientos cruciales de su país durante varias décadas. Mientras pasan por su vida multitud de cosas en su mente siempre está presente la bella Jenny (Robin Wright), su gran amor desde la infancia, que junto a su madre será la persona más importante en su vida.

- **La vida es bella**
 - Todos los públicos
 - En 1939, a punto de estallar la Segunda Guerra Mundial (1939-1945), el extravagante Guido llega a Arezzo, en la Toscana, con la intención de abrir una librería. Allí conoce a la encantadora Dora y, a pesar de que es la prometida del fascista Rodolfo, se casa con ella y tiene un hijo. Al estallar la guerra, los tres son internados en un campo de exterminio, donde Guido hará lo imposible para hacer creer a su hijo que la terrible situación que están padeciendo es tan sólo un juego.

- **Wonder**
 - Todos los públicos.
 - Un niño de 10 años (Jacob Tremblay, conocido por 'La habitación') nacido con una deformidad facial que le ha obligado a ser operado 27 veces de cirugía, se esfuerza por encajar en su nuevo colegio.

- **Hasta los huesos**
 - Edad recomendada: A partir de 12 años.
 - Una joven anoréxica (Lily Collins) empieza un tratamiento poco convencional en un centro donde crea lazos con otros internos que también sufren trastornos alimentarios.

- **Intocable**
 - Edad recomendada: A partir de 7 años.
 - Philippe, un aristócrata millonario que se ha quedado tetrapléjico a causa de un accidente de parapente, contrata como cuidador a domicilio a Driss, un inmigrante de un barrio marginal recién salido de la cárcel. Aunque, a primera vista, no parece la persona más indicada, los dos acaban logrando que convivan Vivaldi y Earth Wind and Fire, la elocuencia y la hilaridad, los trajes de etiqueta y el chándal. Dos mundos enfrentados que, poco a poco, congenian hasta forjar una amistad tan disparatada, divertida y sólida como inesperada, una relación única en su especie de la que saltan chispas.

- **Un monstruo viene a verme**
 - Edad recomendada: A partir de 12 años.
 - Tras la separación de sus padres, Connor (Lewis MacDougall), un chico de 12 años, tendrá que ocuparse de llevar las riendas de la casa, pues su madre (Felicity Jones) está enferma de cáncer. Así las cosas, el niño intentará superar sus miedos y fobias con la ayuda de un monstruo (Liam Neeson), pero sus fantasías tendrán que enfrentarse no sólo con la realidad, sino con su fría y calculadora abuela (Sigourney Weaver).

- **Cadena de favores**
 - Edad recomendada: A partir de 13 años.
 - Comienzo de curso en un colegio de Los Ángeles. El nuevo profesor de Sociales propone a sus alumnos un trabajo: “Piensa una idea para hacer del mundo un sitio mejor”. A Trevor, un chaval muy espabilado, se le ocurre una: hacer tres favores, y que los beneficiados hagan lo mismo, y así hasta el infinito y más allá. A medida que la ola se vaya expandiendo, más y más personas verán sus vidas transformadas por esta iniciativa.

- **La ola**
 - Edad recomendada: A partir de 13 años.
 - En Alemania, durante la semana de proyectos, al profesor de instituto Rainer Wenger (Jürgen Vogel) se le ocurre hacer un experimento para explicar a sus

alumnos el funcionamiento de un régimen totalitario. En apenas unos días, lo que parecía una prueba inocua basada en la disciplina y el sentimiento de comunidad va derivando hacia una situación sobre la que el profesor pierde todo control.

- **Diarios de la calle**

- Edad recomendada: A partir de 13 años.
- Año 1994. Gruwell (Hilary Swank) es una joven profesora recién licenciada que empieza a dar clases de lengua en un instituto de Long Beach, California. Sus alumnos, que viven en barrios marginales, están marcados por la violencia de las bandas. Después de un mal comienzo, descubre cómo ganarse su respeto y confianza y cómo ayudarles a cambiar: les habla de Ana Frank y de otros adolescentes, menos afortunados que ellos, que vivieron grandes tragedias y escribieron sobre ellas.

- **Pequeña Miss Sunshine**

- Edad recomendada: A partir de 13 años.
- Los Hoover son una familia muy peculiar: el abuelo esnifa cocaína y suelta palabrotas, el padre fracasa estrepitosamente dando cursos para alcanzar el éxito, la madre no da abasto, el tío se está recuperando de un suicidio frustrado tras ser abandonado por su novio, el hijo adolescente lee a Nietzsche y guarda un mutismo absoluto. Y Olive, la hija pequeña, una niña gafotas y más bien gordita, quiere ser una reina de la belleza. Cuando, gracias a un golpe de suerte, la invitan a participar en el concurso de 'Pequeña Miss Sunshine', en California, la acompaña toda la familia. Hacinados en una destartada furgoneta Volkswagen, se dirigen hacia el Oeste en un tragicómico periplo de tres días lleno de inesperadas sorpresas. El debut de Olive será el detonante de un cambio profundo en esta familia de inadaptados.

- **Las mujeres de verdad tienen curvas**

- Edad recomendada: A partir de 13 años.

- Ana, una adolescente méxico-americana, está a punto de convertirse en mujer. Vive en la comunidad hispana del Este de Los Ángeles, y recién acabado el instituto su profesor la anima para que solicite una beca para estudiar en la Universidad de Columbia. Pero sus tradicionales padres piensan que no es tiempo para estudiar, sino para ayudar a su familia. Dividida entre sus ambiciones personales y su tradición cultural, accede a trabajar con su madre en la fábrica de costura de su hermana, en el centro de Los Ángeles.
- **Maratón de Harry Potter**
 - Edad recomendada: A partir de 11 años.
 - En estas películas se narran las vivencias y las aventuras de Harry Potter, un chico huérfano que descubre su condición de mago tras vivir diez años con sus tíos y con el hijo de estos, su primo. Este descubrimiento le llevará a diferentes aventuras que vivirá junto con los compañeros que conoce el Colegio Hogwarts de Magia y Hechicería.

Cortos

Si no tienes tiempo para una peli, ¡no pasa nada! También nos encantan los cortos. A veces, entre nosotros jugamos a verlo y luego debatimos sobre qué creemos que nos quería decir.

- [Zero](#) de Zealous Creative.
- [Mr Indiferente](#) de CG Meetup.
- [Mariposas](#) de CG Meetup.
- [El vendedor de humo](#) de PrimerFrame.
- [Hair Love](#) de Sony Pictures Animation.
- [El regalo](#) de Jacob Frey.
- [Runaway](#) de Emily Buchanan, Esther Parobek y Susan Huen Sin Yung.

Y si eres más de radio...



Puedes encontrar las emisoras de radio alrededor del mundo en esta [página web](#).

Soluciones

- Adivina las películas

SOLUCIONES PELICULAS	
1. Happy Feet	11. Up
2. El planeta de los simios	12. Thor
3. Las tortugas ninja	13. La dama y el vagabundo
4. Harry Potter y la cámara secreta	14. Charlie y la fábrica de chocolate
5. Kung fu panda	15. Frozen
6. Cenicienta	16. La bella y la bestia
7. El curioso caso de Benjamin Button	17. Regreso al futuro
8. Los cazafantasmas	18. Aladdin
9. Alicia en el país de las maravillas	19. Ratatouille
10. La vida de Pi	

- Un poco más difícil...

SOLUCIONES MÚSICA
La oreja de Van Gogh
The doors
Guns 'n' Roses
Bad Bunny
Pignoise
Imagine Dragons
Love of lesbian
Rosalía
21 pilots
Five seconds of summer

Bibliografía

Collard, Patrizia. (2014). *El pequeño libro del mindfulness: 10 minutos al día para reencontrarse con la vida*. Móstoles (Madrid): Gaia.

Colegio Oficial de Psicólogos. (10 de marzo de 2020). *Recomendaciones dirigidas a la población para un afrontamiento eficaz ante el malestar psicológico generado por el brote de Coronavirus - Covid 19* [Comunicado]. Recuperado de: https://www.copmadrid.org/web/files/comunicacion/Comunicado_recomendaciones_para_la_poblacion.pdf

Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. (15 de marzo de 2020). *Orientaciones para la gestión psicológica de la cuarentena por el Coronavirus*. Madrid. [Comunicado]. Recuperado de: <https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1459/orientaciones-la-gestion-psicologica-la-cuarentena-el-coronavirus>

FilmAffinity España (2020). Recuperado de: <https://www.filmaffinity.com/es/main.html>

Guerrón, E. (2015). *Guía didáctica de estrategias en Arteterapia para el trabajo con adolescentes entre las edades de 16-18 años que presenten ansiedad del colegio fiscal Octavio Cordero Palacios* (tesis de Licenciatura). Universidad de Uzuay. Cuenca, Ecuador. Recuperado de: <http://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/4969/1/11408.pdf>

Imágenes Educativas (2020). Recuperado de: <https://www.imageneseducativas.com/>

Jové, M.A. y Zambrano, A. (2018). *Educar es emocionar*. Barcelona: Paidós.

La información (2020). *Practicopedia*. Recuperado de: <https://www.lainformacion.com/practicopedia/>

Megustaleer. (2020). Recuperado de: <https://www.megustaleer.com/>

Muquinche V. (2015). *El uso de adivinanzas y trabalenguas en el desarrollo de la creatividad de los niños y niñas de la escuela Joaquín Lalama de la ciudad de Ambato* (tesis de grado). Universidad Técnica de Ambato, Ambato, Ecuador.

Recuperado

de: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/14750/1/TESIS%20FINAL%20VICTOR%20MUQUINCHE.pdf>

Radio Garden (2020). Recuperado de: <http://radio.garden/visit/madrid/hFG1a7Dk>

SinCopyright.com. (2020). *Museos virtuales*. Recuperado

de: <https://sincopyright.com/museos-virtuales/>

Stallard, P. (2007). *Pensar bien- sentirse bien*. Bilbao, España: Editorial Desclée de Brouwer.

Sudoku.org (2020). Recuperado de: <https://www.sudoku-online.org/>

Trebolito (2020). Recuperado de: <https://trebolito.com/juego-de-cartas-el-burro/>.

UNICEF. (2020). Guía: Apoyo Psicoemocional para familias durante la cuarentena por el coronavirus. Uruguay. Obtenido

de <https://www.unicef.org/uruguay/media/2641/file/Apoyo%20psicoemocional%20para%20las%20familias%20durante%20la%20cuarentena%20por%20el%20coronavirus.pdf>

Universidad Internacional de Valencia (s.f) . *Cómo realizar respiración diafragmática en 8 pasos*. Recuperado de <https://www.universidadviu.com/respiracion-diafragmatica/>



PINTO
CENTRO GEOGRÁFICO
DE LA PENÍNSULA IBÉRICA



PLAN DE MEJORA
DE LA **CONVIVENCIA**
ESCOLAR DE PINTO
2016-2020

Esta Guía está enmarcada dentro del Plan de Mejora de la Convivencia Escolar de Pinto.

Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional

