



PINTO
CENTRO GEOGRÁFICO
DE LA PENÍNSULA IBÉRICA



GUÍA DE ACTIVIDADES PARA LA CUARENTENA (EDUCACIÓN PRIMARIA)



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 Primaria) 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	20
Arte terapia.....	30
Juegos	35
Lectura.....	41
Películas	42
Cortos	46
Y si eres más de radio... ..	46
Soluciones	47
Bibliografía	48

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



- **Escape Room... ¡En directo!**



Los juegos de escape son experiencias en las que tendrás que ir resolviendo enigmas para alcanzar un objetivo. Si alguien de tu familia tiene cuenta en Instagram, podéis ver juntos los directos que [@bluescaperoom](#) suele hacer en horario de tarde. En ellos, proponen juegos y enigmas para toda la familia.

• **Semejanzas y diferencias**



¿Cuáles son las diferencias?

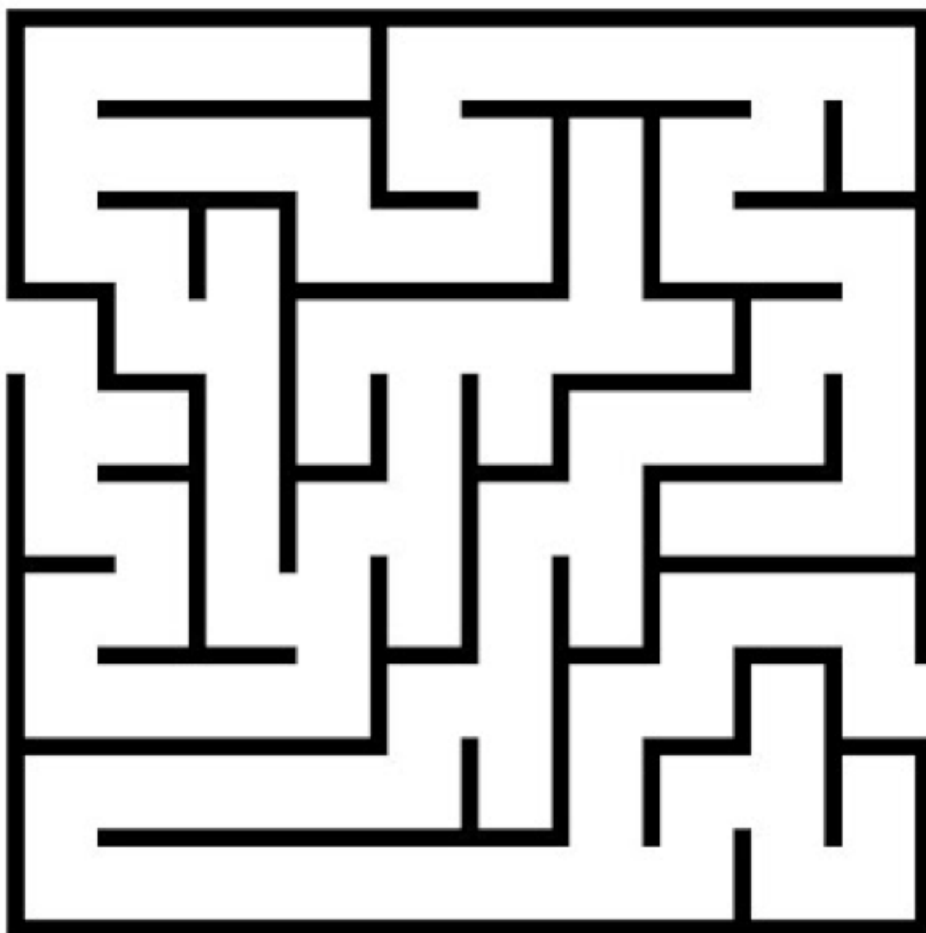
-
-
-
-
-

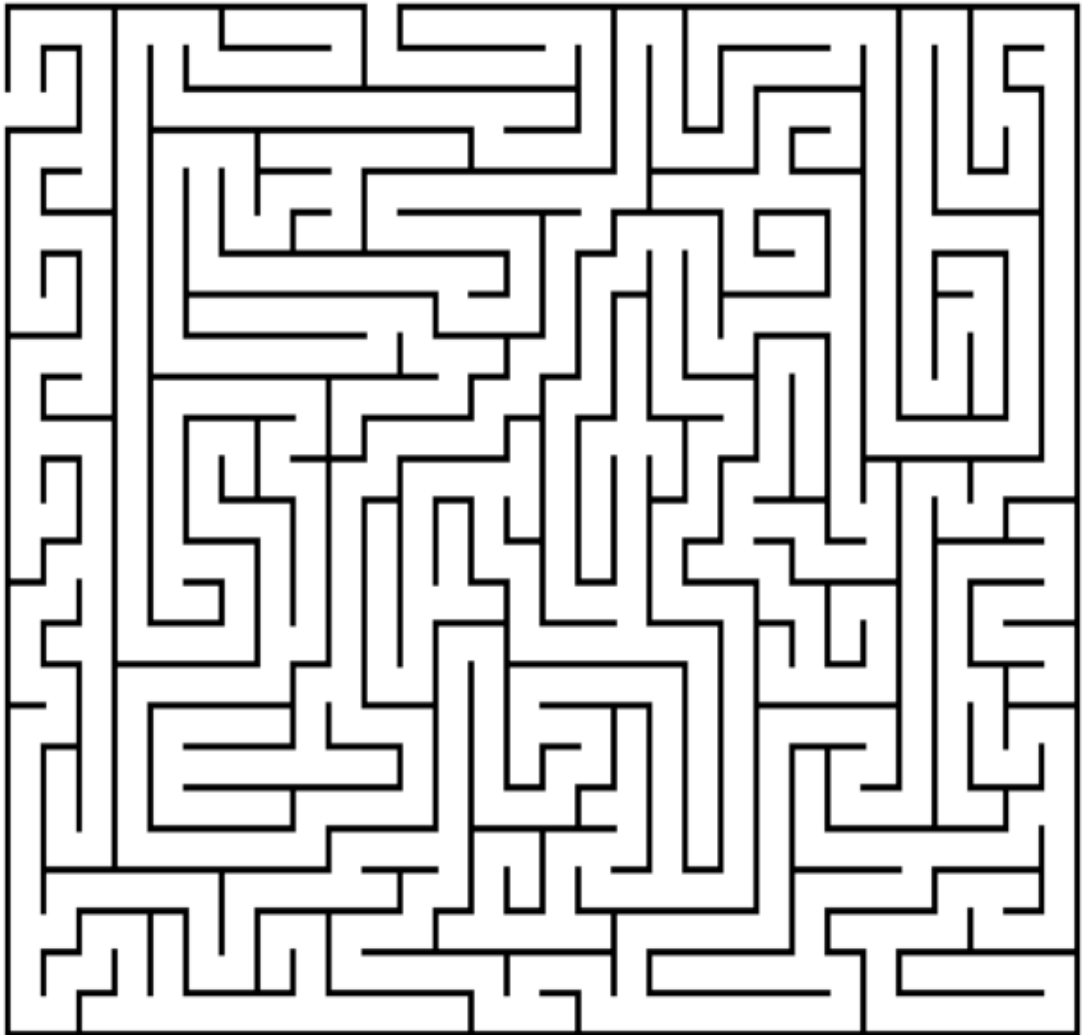
¿Cuáles son las similitudes?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

¿Observaste algún detalle extra?

- Laberintos







- ¡A buscar!














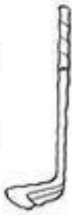




A ver si encuentras todos los objetos que se mencionan, ¡ten cuidado, pueden despistarte sus escondites!

Hidden Pictures®

Shake Break

By David Helton

Can you find these hidden objects?

-  wedge of lemon
-  button
-  slice of pizza
-  tack
-  ring
-  envelope
-  horseshoe
-  teacup
-  magnifying glass
-  feather
-  slice of bread
-  candle
-  key
-  golf club
-  carrot
-  bell
-  slice of pie
-  ladle

In this big picture, find the wedge of lemon, button, slice of pizza, tack, ring, envelope, horseshoe, teacup, feather, magnifying glass, slice of bread, candle, key, golf club, carrot, bell, slice of pie, and ladle.

Highlights

© Highlights for Children, Inc. This fun from classroomhighlights.com is permitted to be used by a teacher free of charge for classroom use by printing or photocopying one copy for each student in the class. Highlights® Fun with a Purpose!

¿Quieres seguir buscando más? Escoge el que quieras en [esta web](#)



- **Trabalenguas**



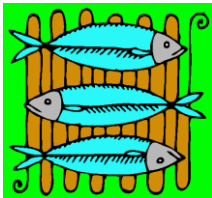
Dato importante:

Para leer un trabalenguas, es importante leer despacio y comprender lo que nos dice el texto, posterior a esto, aumentamos la velocidad gradualmente hasta leerlo correctamente

Ahora empecemos



“Como como poco coco, poco coco compro”



“La sardinera sacó para asar sesenta sardinas secas secadas solas al sol”



“Tres tristes tigres comen trigo en un trigal: un tigre, dos tigres, tres tigres”

Ahora aumentaremos un poco el nivel de dificultad



“Cómo quieres que te quiera
si el que quiero que me quiera
no me quiere como quiero que me
quiera”



“Son tres los Don Pedro Pérez
Crespo Calvo
Don Pedro Pérez Crespo Calvo el de
arriba
Don Pedro Pérez Crespo Calvo el de
abajo y
Don Pérez Crespo Calvo el del
rincón”



“En la ciudad de Pamplona hay una
plaza

En la plaza hay una esquina

En la esquina hay una casa

En la casa hay una pieza

En la pieza hay una cama

En la cama hay una estera

En la estera hay una barra

En la barra hay una lora

Luego la lora a la barra

la barra a la estera

la estera a la cama

la cama a la pieza

la pieza a la casa

la casa a la esquina

la esquina a la plaza

la plaza a la ciudad de Pamplona”

• Adivinanzas !



En el campo me crie
atada con verdes lazos y si lloras
por mí
me estás partiendo en pedazos.

¿Qué es?

Me llevan para la lluvia,
me usan de techito,
me cuelgan de la percha cuando
hay solecito
Y no quedo mojadito

¿Qué es?

Zumba que te zumbarás,
van y vienen sin descanso,
de flor en flor trajinando y
nuestra vida endulzando.

¿Qué es?

Cuando tú cansado estás,
búscame y descansarás,
en mí te podrás sentar y
a gente verás pasar.

¿Qué es?

Si en mi tú quieres viajar,
Casco tendrás que llevar.
Casi siempre por ciudad a mí me
encontrarás

¿Qué es?

Viste de chaleco blanco
y también de negro frac,
es un ave que no vuela, pero
nada.

¿Qué es?

• **¡Más adivinanzas!**

En medio del cielo estoy,
Sin ser lucero ni estrella,
Sin ser sol ni luna bella.
A ver si sabes quién soy.

¿Qué es?

Por un camino estrechito
Va caminando un bichito
Pero el nombre de este bicho
Hace tiempo que os lo he dicho.

¿Qué es?

¿Quién es éste que se arrima
llevando su casa encima?

¿Qué es?

¿Quién es el que anda
De mañana a cuatro pies,
A medio día con dos,
Y por la noche con tres?

¿Qué es?

Cuando pasa
¡Cómo pisa!
Deja rasa
La camisa.

¿Qué es?

***Soluciones al final**

• **Adivina la película:**



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!

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

***Soluciones al final**

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

Nombre: “Pinta y colorea”



Materiales:*

- Pinturas
- Plumones, lápices de colores.
- Bolis, rotuladores

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

Procedimiento:

- Escoge un color para cada número. Puedes escoger los que tú quieras, aunque la imagen te da una idea:
 1. Azul claro
 2. Marrón claro
 3. Crema/amarillo suave
 4. Marrón oscuro
 5. Naranja suave
 6. Rosa suave
 7. Amarillo

Cuando hayas escogido los colores, ve a la imagen y pinta cada número del color que corresponde según lo que has escogido.

Si la imagen no tiene números, entonces ¡deja volar tu imaginación! Puedes colgarlo luego para ver qué tal queda en tu cuarto o en cualquier sitio. Además, pintar no solo es divertido, también puede ser súper relajante, y una manera genial de dejar volar nuestra creatividad.



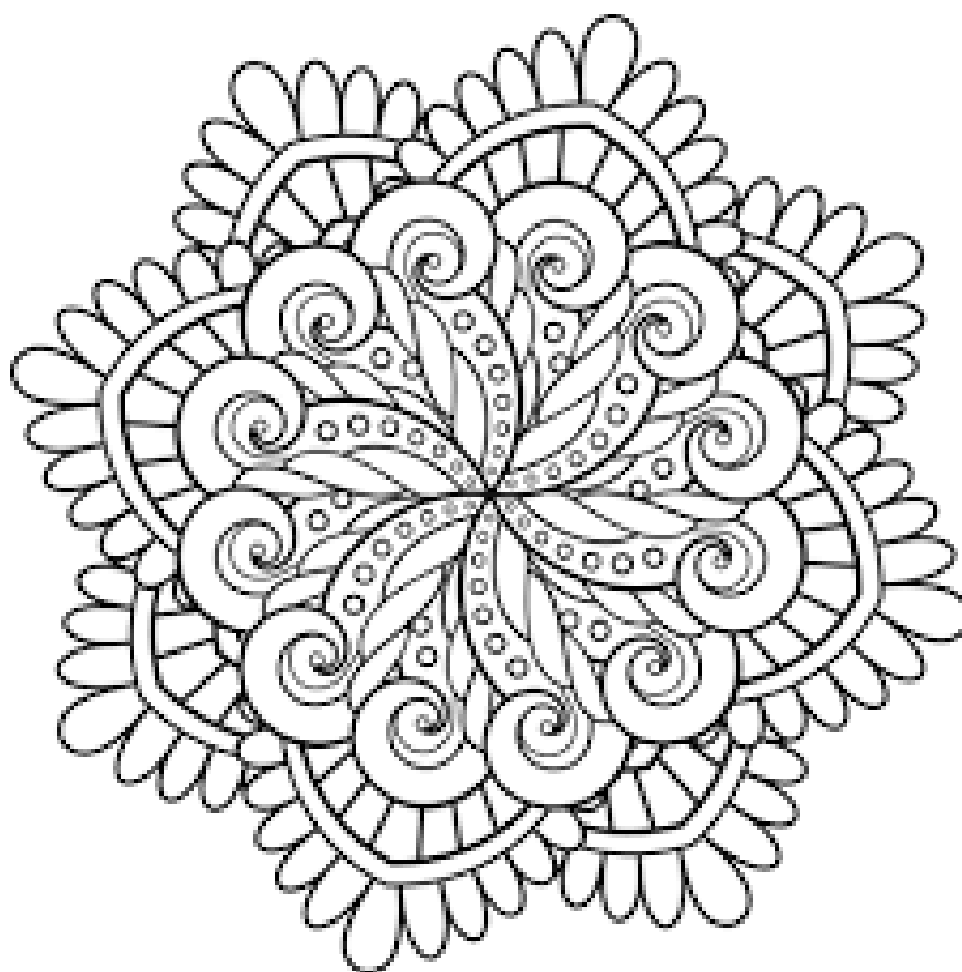
Nosotros te dejamos aquí algunos dibujos, pero si quieres alguno más, lo puedes encontrar [aquí](#). o [aquí](#).

Color by Numbers: The Creation of Adam

ARTIST: Michelangelo

1	2	3	4	5	6	7
Light Blue	Light Brown	Cream	Dark Brown	Peach	Light Pink	Yellow

Copyright Homemade-Preschool.com



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...



- Memory.

Coloca todas las cartas boca abajo en cuatro filas. El objetivo es formar parejas de cartas (dos tres, dos caballos, dos sietes...). Para ello, cada jugador podrá, en su turno, levantar dos cartas. Si son pareja, se retiran del juego. Si no lo son, se les vuelve a dar la vuelta y se colocan en el mismo sitio donde estaban. Así, aunque levantes dos cartas que no son pareja, puedes intentar memorizar dónde están, para cuando encuentres el otro miembro de esa pareja. ¿Cuántas parejas eres capaz de acumular? ¡Gana quien más tenga!

- 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.

- 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.

- Abejas trabajadoras.

Para este juego no hacen falta cartas. El jugador que se la liga sale de la habitación, y el resto escogen un objeto. Una vez escogido, el jugador vuelve a entrar. Sin hablar, el resto de los jugadores tienen que imitar el sonido de las abejas (bzzz bzzzz) y hacerlo

más intenso cuando se acerque al objeto seleccionado (y menos intenso cuando se aleje), hasta que adivine de qué objeto se trata.

- 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.

- ¡Escribamos un cuento!

Para realizar un cuento primero hay que determinar los personajes que quieres que aparezcan, y el contexto (día, estación del año, lugar...) determinados.

Además, debe construirse con una estructura base compuesta por:

Introducción: Es la parte inicial de la historia, donde se presentan los personajes que has pensado, y sus propósitos, pero principalmente se presenta la normalidad de la historia, lo que quieres que en el nudo se altere, sentando con ello la base para que el nudo tenga sentido.

Nudo: Es la parte donde se presenta el conflicto o el problema de la historia; allí toman forma y suceden los hechos más importantes. El nudo surge a partir de un quiebre o alteración de lo planteado en la introducción.

Desenlace: Es la parte donde se suele dar la solución al problema, y donde finaliza la narración.

Pero... ¿¿Pensabas que te lo íbamos a poner tan fácil??

Vamos a complicarlo un poco. Ya habiendo elegido los personajes, el contexto y lo que quieres que suceda en tu historia, te vamos a dar unas palabras que debes incluir en la narración. Escoge una de cada columna ¡a ver si eres capaces!

Animales	Comidas	Objetos
Mariposa	Bocadillo	Sofá

Lagartija	Tomate	Tejado
Oso	Judías	Casco
Pingüino	Pasta con tomate	Llave
Mono	Berenjena	Carrito

Fabrica tu propio juego de mesa



Nunca es un mal momento para echar un parchís o una oca, pero ¿Qué pasa si no tenemos tablero o de repente no lo encontramos? No te preocupes, en un par de pasos súper sencillos puedes crear tu propio tablero de parchís u oca ¡Vamos allá!

1. Construye la base.

Toma una hoja de papel o cartulina y recorta un cuadrado de 21 centímetros.

Divide cada uno de los lados en tres partes iguales, prolonga las líneas hasta formar 9 cuadrados.

Colorea cada una de las esquinas de un color diferente ¡Puedes elegir el que quieras!

Divide los cuadrados sin color de los laterales en tres partes iguales horizontales, haz lo mismo en vertical con los cuadrados restantes.

2. Configura el tablero.

Divide las casillas de la izquierda y la derecha en 7 partes, de abajo a arriba. Repite este procedimiento con los cuadrados superior e inferior trazando líneas horizontales.

En el cuadrado central traza las diagonales.

En cada uno de los lados dibuja una base del mismo grosor que el resto de divisiones del tablero, así se forman unos triángulos. Coloréalos del mismo color que la casilla que tengan a la derecha.

3. Ultima detalles.

Enumera las casillas, comienza por la esquina inferior derecha. Numera también la base de los triángulos. En total deberás tener 60 casillas.

Marca las zonas de seguridad en las casillas 5, 12,17, 22, 29, 34, 39, 46, 51, 56, 63 y 68.

Colorea las áreas de salida de cada jugador con el color que corresponda.

Consigue una base de cartón y pega el tablero sobre él, puedes plastificar el tablero con un poco de forro transparente para libros.

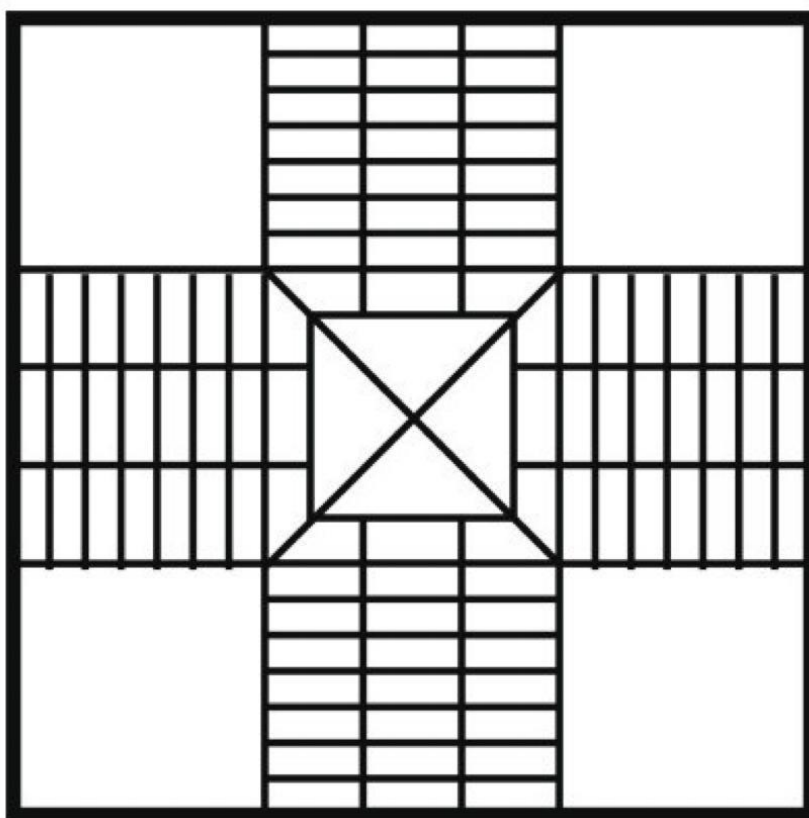
4. Crea las fichas.

Consigue piedras pequeñas y planas, cartón, folios, lo que tengas por casa, necesitarás 4 para cada color, por tanto, serán necesarias 8 piezas que sirvan como fichas para el tablero.

Para distinguir unas de otras, lo ideal es que las pintes con el color que se correspondan.

Por último, consigue un dado y ya tendrás tu Parchís listo para empezar a jugar.

Aquí te dejamos una plantilla, por si te has perdido un poco:



Fabrica tu propia oca

1. Lo primero: el tablero.

Recorta un folio de 27 x21 centímetros. Divide el lado más largo entre 9 y el más corto entre 7. Así tendrás una cuadrícula de 63 casillas. Enuméralas y traza una espiral desde una esquina hasta el centro.

2. Las casillas más importantes.

- Oca en las casillas número 5,9,14,18,23,27,32,36,41,45,50,54 y 59
- Dados: 26 y 53
- Puente: 6 y 12
- Posada: 19
- Pozo: 31
- Laberinto: 42
- Cárcel: 56
- Calavera: 58

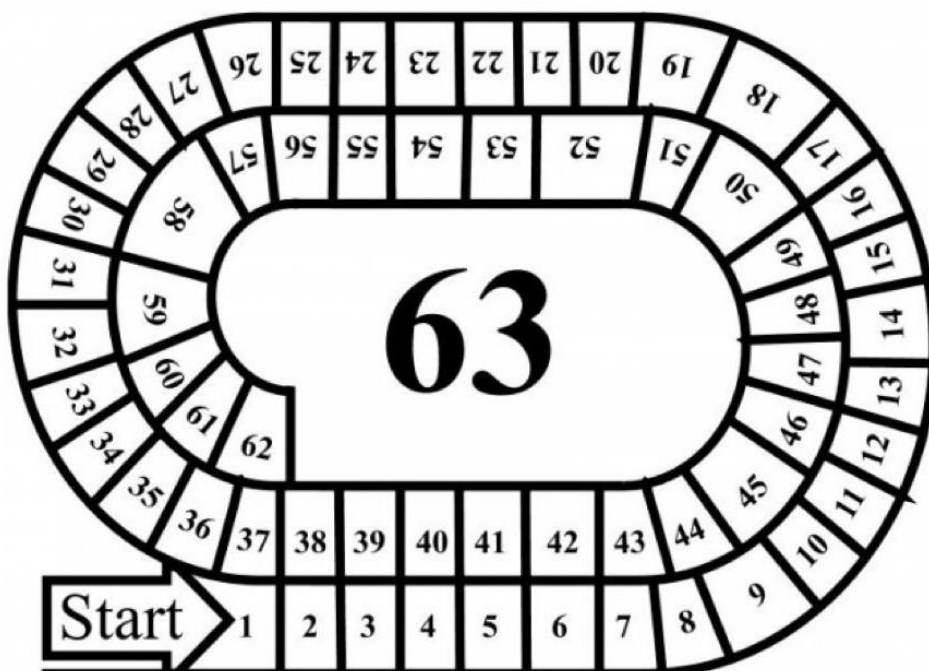
3. Ya no te queda nada para poder empezar a jugar...

Coge un cartón duro del mismo tamaño que el folio y pega sobre él el mismo. Si quieres, usa forro adhesivo de libros para protegerlo metiendo las esquinas hacia dentro.

4. Fichas, un dado y ¡a jugar!

Cualquier objeto pequeño te servirá para identificar a cada jugador. Puedes usar garbanzos, por ejemplo, que puedes pintar con témperas o esmalte de uñas.

Aquí te dejamos una plantilla, por si te has perdido un poco:



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.

- [Planeta.](#)
- [Errata naturae .](#)
- 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.](#)
- [Pintar-pintar.](#)

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).

- **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.
- [El borreguito optimista](#) de Pixar.

Y si eres más de radio...



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

Soluciones

- Adivinanzas

SOLUCIONES	
1	La cebolla 🍷
2	El paraguas ☔
3	La abeja 🐝
4	La moto
5	El pingüino 🐧

- ¡Más adivinanzas!

SOLUCIONES	
1	La letra E
2	La plancha
3	El caracol
4	La vaca
5	El hombre

- 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	

Bibliografía

- Calles y Rosemberg (2002). *Adivinanzas y trabalenguas*. Madrid: Edelvives.
- 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>
- 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.
- 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

