

# Manual de supervivencia en aislamiento y no morir de aburrimiento del Servicio de Ocio



## #YOMEQUEDOENCASA



Concejalía de familia e Igualdad  
Ayuntamiento de Tres Cantos

Estos días todos estamos recibiendo un montón de actividades para ver en el ordenador.

Con el fin ayudar, hemos creado esta guía

#YOMEQUEDOENCASA



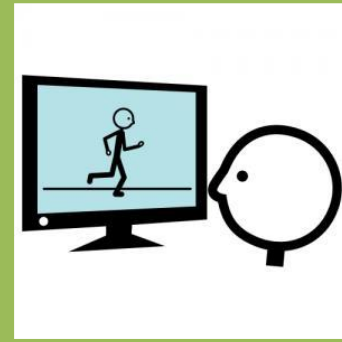
# Instrucciones



Cada diapositiva se centra en un tema: Películas, museos, libros, ejercicio, recetas, conocimientos.

Para ver el contenido tenéis que pinchar con el ratón donde dice [PINCHA AQUÍ](#) esto os sacará de la presentación y os llevará a una página web.

# Ver Series y películas Online



1. Películas de Dibujos [PINCHA AQUÍ](#)
2. Películas televisión Española [PINCHA AQUÍ](#)
3. Series Antena 3 [PINCHA AQUÍ](#)
4. Películas [PINCHA AQUÍ](#)

# Leer libro y cuentos



1. Libros en lectura fácil [PINCHA AQUÍ](#)
2. Cuentos cortos [PINCHA AQUÍ](#)
3. Cuentos en Pictogramas [PINCHA AQUÍ](#)
4. Algunos libros variados [PINCHA AQUÍ](#)

# Visitar Museos Online



1. Museo del Prado, Madrid. [PINCHA AQUI](#)
2. Pinacoteca di Brera, Milán. [PINCHA AQUI](#)
3. Galleria degli Uffizi. Florencia. [PINCHA AQUI](#)
4. Museo Vaticano, Roma. [PINCHA AQUI](#)
5. Museo Arqueológico, Atenas. [PINCHA AQUI](#)
6. Louvre, París. [PINCHA AQUI](#)
7. British Museum, Londres. [PINCHA AQUI](#)
8. Metropolitan Museum, Nueva York. [PINCHA AQUI](#)
9. Hermitage, San Petersburgo. [PINCHA AQUI](#)
10. National Gallery of Art, Washington. [PINCHA AQUI](#)

# Cocinar



1. Receta de Bizcocho [PINCHA AQUÍ](#)
2. Receta Tortilla con patatas de bolsa [PINCHA AQUÍ](#)
3. Receta Natillas en el Microondas [PINCHA AQUÍ](#)

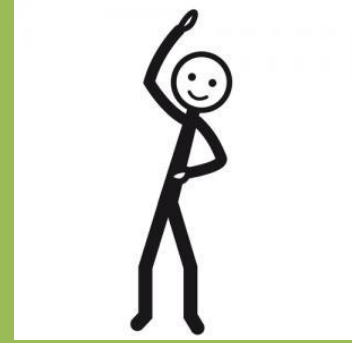
# Repasar conocimientos



1. Matemáticas [PINCHA AQUÍ](#)
2. Lectoescritura [PINCHA AQUÍ](#)
3. Ortografía [PINCHA AQUÍ](#)
4. Colorear [PINCHA AQUÍ](#)



# Hacer ejercicio



1. Gimnasia [PINCHA AQUI](#)

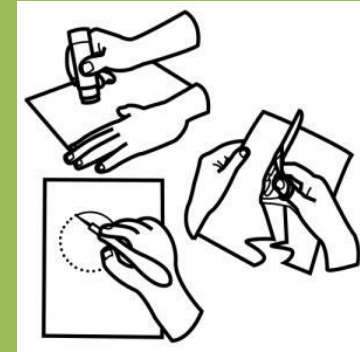
2. Yoga [PINCHA AQUI](#)

3. Baile [PINCHA AQUI](#)

4. Batuka [PINCHA AQUI](#)

5. Pilates [PINCHA AQUI](#)

# Hacer Manualidades



1. Manualidades [PINCHA AQUÍ](#)
2. Dibujos para colorear [PINCHA AQUÍ](#)
3. Taller de dibujo [PINCHA AQUÍ](#)

# CONCIERTOS



1. Ópera en el Meropolitan de Nueva York [PINCHA AQUÍ](#)

2. Conciertos Cuarentena Fest [PINCHA AQUÍ](#)

# PODCAST (radio online)



1. Historia la ser [PINCHA AQUÍ](#)
2. Humor Nadie sabe nada [PINCHA AQUÍ](#)
3. Audiolibros [PINCHA AQUÍ](#)
4. Música Clásica y Relajante [PINCHA AQUÍ](#)
5. Cuentos Jorge Bucay [PINCHA AQUÍ](#)

# Video Juegos



1. Juegos online [PINCHA AQUÍ](#)

2. Juegos Videoconsolas antiguas [PINCHA AQUÍ](#)

# Ver Teatro



1. Teatro Clásico [PINCHA AQUÍ](#)
2. Alicia en el país de las Maravillas [PINCHA AQUÍ](#)
3. Teatroteca [PINCHA AQUÍ](#)
4. Cuentacuentos [PINCHA AQUÍ](#)

## Para acabar



Espero que este manual te sea de ayuda para pasar estos días en casa.

Si quieres más enlaces de algún tema o recibes alguna propuesta interesante durante estos días y crees que puede ser interesante mándamelos por correo a [ocio@ami3.org](mailto:ocio@ami3.org) o por WhatsApp a los móviles de ocio.