

#QuedateEnCasa

¡LOS MEJORES TIPS  
PARA DISFRUTAR



EN



C



CASA!



El aislamiento no es sinónimo de aburrimiento. Dale un cambio a tu rutina y atrévete a vivir de forma diferente desde tu casa y junto a los que más quieres.

*\*Precaución: Estas actividades pueden generarte altos niveles de felicidad y llenarte de bienestar emocional. ¿Estás listo?*



Para acceder a cada contenido, debes dar clic sobre el ícono.





¡Llegó la hora! levántate y sacúdete con el mejor contenido en vivo para hacer ejercicio, te ayudará a mejorar la concentración, coordinación y liberar la ansiedad y el estrés.



@smartfitco



@clubbodytech



@spinningcentergym

Además, en estos canales encontrarás contenido que te permitirán crear una rutina para una vida más saludable.



Xuan Lan Yoga



gymvirtual



DeportesUncomo



STRONG by Zumba



Fausto Murillo



Susana Yábar



Deporlovers



FisioOnline



Shaun T



**Yoga para niños:** Diviértete con los más pequeños de tu casa y enséñales la importancia de mantener una vida saludable.



Yoga para niños Suryakiranam



Pinkfong! Canciones Infantiles



Smile and Learn - Español



YOGIC

## #ModoLectura

Tu cerebro también necesita ejercitarse y la lectura te brinda muchos beneficios como mejorar tu memoria, concentración, te permite mantenerte motivado y positivo. **Además, ¡aprenderás nuevos temas que te permitirán tener mayor conocimiento!**

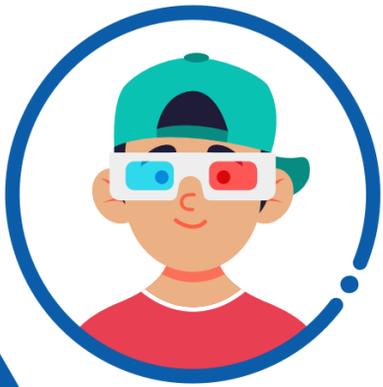




Disfrutar de la música estimula tu cerebro, mejora tu estado de ánimo, ayuda a relajarte, a reducir la tensión muscular y a mejorar tu coordinación.

**Dale ritmo a tu rutina con alguna de tus playlist favoritas y descubre nueva música:**





¡Plan cine y palomitas también se puede en casa! Ver películas y series te permite relajarte y desconectarte del mundo, motivarte, desarrolla tu creatividad y lo mejor es que puedes conocer de otras culturas.

Conoce todo el universo sin salir de casa.

**NETFLIX**

 YouTube

**STARZ**

**VUDU**

**tubi**

**vimeo**

**hulu**

**anime\_planet**

**blim tv**

**prime video**

  
**HappyKids.tv**





El amor es el mejor ingrediente para tus recetas, te invitamos a que pongas en práctica el chef que hay dentro de ti y sorprende a tu familia.



Bien Tasty



El Dulce Paladar



Cocina al Natural



Canal Cocina



Cocina Para Todos



Kwan Homsai



Riquísimo



Cocina Abierta



Recetas o snacks para calmar la ansiedad



Cocina con Carmen





No hace falta salir de casa para aprender de nuevas culturas y conocer de manera virtual nuevos lugares, te recomendamos museos famosos que te hará revivir la historia.

**Redescubriendo diferentes culturas en un solo clic.**



**Museo del Louvre en París**



**Museo Americano de Historia Natural en Nueva York**



**Museo Vaticano**



**El Museo Británico**



**The Metropolitan Museum of Art**



**Museo de Frida Kahlo en Ciudad de México**





Seguir conectados con los demás es más fácil de lo que imaginas. Te invitamos para que disfrutes con tu familia, amigos o pareja de estas aplicaciones que mejoran tu experiencia digital.

**Quedarnos en casa es también cuidar de los que más queremos.**



Netflix Party



Houseparty



Parchis Star



Zoom





Disfruta de los juegos clásicos en familia, revive momentos de tu infancia con estos juegos que te permitirán compartir con los que más quieres.

**Y para tener más emoción... ¿Quién pierda lava los platos?**



**¿Quién soy?**



**Escondite**



**Cartas**



**Parqués**



**Rayuela**



**Sillas musicales**



**Monopoly**



**Charadas**



**Stop**



**Colorea las  
camisetas**





Para los más creativos te traemos unas manualidades que llevarán tu creatividad a otro nivel. Con estas actividades aumenta la concentración, la autoestima, la confianza y desarrolla tu capacidad de superación. Fomenta el reciclaje y la ecología.

**¿Qué estás esperando? ¡Manos a la obra!**



Huerta en casa



Ideas en 5 minutos



Ideas en 5 minutos **FAMILIA**

## handf!e



Manualidades con calcetines



Manualidades con cartón de huevos



Manualidades con fotos



Juguetes con materiales reciclados



Manualidades infantiles con rollos de papel higiénico



Ideas para reciclar camisas



# APRENDE Y DIVIÉRTETE



## SOMOS MUCHO MÁS QUE PLANES DE SALUD



**Coomeva** Medicina Prepagada

**#QuedateEnCasa**