



# ¿CÓMO HACER QUE 15 DÍAS PASEN VOLANDO?

RECURSOS PARA LAS FAMILIAS  
DURANTE EL CONFINAMIENTO



AYUNTAMIENTO  
DE ARJONA



# *¡MÚSICA, MAESTRO!*

CONCIERTOS PARA VER:

**Alejandro Sanz y Juanes:**

[https://www.youtube.com/watch?  
v=8EsaRzHw9lc](https://www.youtube.com/watch?v=8EsaRzHw9lc)

**Ricky Martin Live full:**

[https://www.youtube.com/watch?v=Jjeucq--  
ANQ](https://www.youtube.com/watch?v=Jjeucq--ANQ)

**Festigal de Música Electrónica 2020:**

[https://www.youtube.com/watch?  
v=BOMGAo43AME](https://www.youtube.com/watch?v=BOMGAo43AME)

**Maluma, Viña del Rey 2020:**

[https://www.youtube.com/watch?  
v=WboxsXzjs6l](https://www.youtube.com/watch?v=WboxsXzjs6l)

**Rosalía en Chile:**

[https://www.youtube.com/watch?  
v=9gLadrQbp4l](https://www.youtube.com/watch?v=9gLadrQbp4l)

**y también la Lista de los 40 Principales  
en youtube, Cadena Dial, Canal Sur  
Radio....**



# CREATIVIDAD A TOPE

Manualidades para hacer en familia:

**¿Qué hago con tanto papel higiénico? Aquí tienes estas ideas:**

<https://www.youtube.com/watch?v=CMG1bWy1u8Y>

[https://www.youtube.com/watch?v=VBxAsP\\_9GXU](https://www.youtube.com/watch?v=VBxAsP_9GXU)

**¡Tengo cartones de leches! Puedo:**

<https://www.youtube.com/watch?v=woh1GHfY14o>

<https://www.youtube.com/watch?v=Kw9RgSNz1y0>

**Y con botellas de plástico:**

<https://saposyprincesas.elMundo.es/ocio-en-casa/Manualidades-para-ninos/divertidas-manualidades-con-botellas-recicladas/>

**Además puedes Mirar Manualidades en las páginas web:**

<https://www.orientacionandujar.es/>

<https://Manualidades.facilisimo.com/>

A decorative border of colorful confetti (red, blue, yellow) surrounds the text.

# *BAILAMOS?*

**Yo Bailo y Tú Cantas**

**Just Dance**

**[https://www.youtube.com/results?  
search\\_query=just+dance+2019](https://www.youtube.com/results?search_query=just+dance+2019)**

**Zumba para hacer en casa con RitmoZum:**

**[https://www.youtube.com/watch?  
v=vi8nCWhfCHK](https://www.youtube.com/watch?v=vi8nCWhfCHK)**

**Zumba al ritmo de TUSA:**

**[https://www.youtube.com/watch?  
v=aE0fbe6i3BI](https://www.youtube.com/watch?v=aE0fbe6i3BI)**

**Karaoke para jóvenes:**

**[https://www.youtube.com/watch?  
v=V4b\\_np0BO\\_o&list=PLh80vqesU2Qcm4p  
sLz6weTHMYGwU7siey](https://www.youtube.com/watch?v=V4b_np0BO_o&list=PLh80vqesU2Qcm4psLz6weTHMYGwU7siey)**

*Y si esto no entretiene a los peques -  
adolescentes en casa.... Pon el altavoz a  
tope y a saltar en el sofa!!!!*



# ¿LIBRO O PELI?

**¡PREPARA PALOMITAS!**

## **Películas:**

**En Youtube busca "películas en español" hay una amplia oferta para elegir. Paramount Channel esta emitiendo clásicos de los años 90.**

## **Teatro:**

**Teatroteca ofrece una amplia variedad de obras de teatro gratis de todos los géneros.**

## **Series:**

**RTVE a la carta, Atresplayer, ofrecen series gratis.**

## **Libros:**

**<https://weeblebooks.com/es/libros-infantiles-gratuitos/>**

## **Comics y Mangas:**

**<https://digitalcomicmuseum.com/>  
<https://mangalibre.com/>**



# CUIDA TU CUERPO

MENTE SANA EN CUERPO SANO

## **Recetas para hacer con los peques:**

<https://www.directoalpaladar.com/recetario/nueve-recetas-para-hacer-ninos-entretenerles-no-tienen-clase-coronavirus>

<https://www.pequerecetas.com/recetas-ninos/>

## **Haz ejercicio en casa:**

<https://www.youtube.com/watch?v=9OCU3xk1WsQ>

[https://www.youtube.com/watch?v=wAYF\\_40SiAs](https://www.youtube.com/watch?v=wAYF_40SiAs)

## **Relájate: Yoga y Meditación:**

<https://www.youtube.com/watch?v=WamU36hXiNw>

<https://www.youtube.com/watch?v=hGHbS3QxEug>

*Y si te ves muy estresada o estresado...  
la receta mágica: GRITAAAA!!! ensancha  
los pulmones: "¡AHHHHHHH!"*



# RECURSOS

Aquí te dejamos unos números de teléfono que te pueden ser de utilidad estos días:

**AYUNTAMIENTO DE ARJONA**  
**953 523325**

**POLICÍA LOCAL**  
**670361117**

**PROTECCION CIVIL**  
**627575483**

**CENTRO MUNICIPAL DE  
INFORMACIÓN A LA MUJER**  
**953518784**



# QUEDATE EN CASA

por ti, por tu familia y por todos

AYUNTAMIENTO DE  
ARJONA



#QUEDATENCASA  
#ESTEVIROSLOPARAMOSUNIDOS