



#YoMeQuedoEnCasa

CONSEJOS Y ACTIVIDADES PARA EL PERIODO DE CONFINAMIENTO EN CASA POR EL CORONAVIRUS

Guía para personas con discapacidad intelectual
y sus familias



Guía elaborada por: Asociación Aprosmo.

Texto redactado según las pautas de lectura fácil de Inclusion Europe.

Año: 2020

Imágenes: Los símbolos pictográficos utilizados son propiedad del Gobierno de Aragón y han sido creados por Sergio Palao para ARASAAC (<http://arasaac.org>) que los distribuye bajo licencia Creative Commons (BY-NC-SA).

Imágenes freepik.

Fuentes de este documento: La información recogida en esta guía proviene de las aportaciones de varias entidades de *Plena Inclusión Madrid* (Aprocor, Fundación Gil Gayarre, Apama, Grupo Amás...). Dichos recursos están publicados en la web de Plena Inclusión Madrid. Se ha hecho una recopilación de los recursos ofrecidos por estas entidades. Además, se han añadido otros recursos y enlaces nuevos.

También se recogen los consejos indicados en el documento “Yo me quedo en casa. Consejos para afrontar la cuarentena por el coronavirus”. Este documento está publicado por Plena Inclusión Madrid.

También se incluye la guía editada por Plena Inclusión “Guía de apoyos en casa. Estrategias de apoyo domiciliario a personas con discapacidad intelectual o del desarrollo y sus familias durante el COVID-19”

Desde aquí queremos agradecer a todas las entidades, empresas, profesionales y personas en general que en estos días están aportando su grano de arena de manera altruista para que este periodo sea más fácil de sobrellevar por las personas con discapacidad intelectual y sus familias.

Indice

1. Recomendaciones y consejos ante el COVID-19	4
2. Colabora y participa desde casa	6
3. Guía de actividades para hacer en casa	8
Índice de actividades	9
Actividad física	10
Libros y cómics	11
Música	13
Documentales, películas y series	14
Teatro y Ópera	16
Museos	18
Juegos	20
Creatividad y escritura	21
Visitas virtuales a monumentos de España	23
Recursos TEA. Actividades de Audición y Lenguaje	25



#YoMeQuedoEnCasa

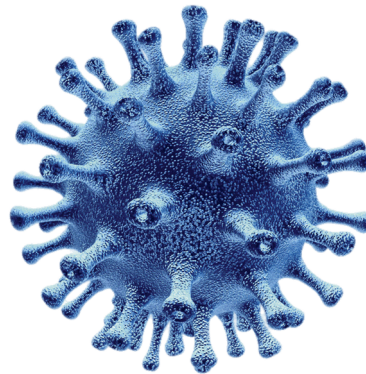
1. Recomendaciones y consejos importantes ante el COVID-19

Estamos en una situación muy difícil para todas las personas en España.

Hay una nueva enfermedad causada por el llamado coronavirus.

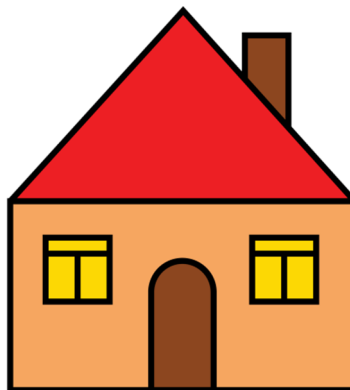
Esta enfermedad es muy contagiosa.

Muchas personas están muriendo.



Una decisión importante para frenar la enfermedad es quedarse en casa.

Solo se puede salir de casa para algo muy necesario, como comprar alimentos ó medicinas.



Estar en casa sin salir es una situación que puede provocar desánimo, angustia, tristeza o mal carácter.

Por ello es importante seguir unos consejos para sobrellevar esta situación:

- Evita ver y leer noticias sobre el coronavirus de forma continua.
- Acepta que tendrás momentos de desánimo.
- Piensa que este sacrificio es por el bien de todos.
- Organiza tu vida diaria en casa.
- Colabora para crear un buen ambiente para convivir en casa.

Para tener más información sobre estos consejos, consulta el siguiente manual. Te puede ayudar mucho.

YO ME QUEDO EN CASA

Consejos para afrontar la cuarentena por el Coronavirus

Plena inclusión Madrid

<https://plenainclusionmadrid.org/recursos/consejos-cuarentena-coronavirus/>

Otra guía importante es la editada por Plena Inclusión.

Esta guía pretende dar algunas recomendaciones sobre cómo dar apoyos a familias y a personas con discapacidad que se encuentran en situación de confinamiento por el COVID-19.

Tiene un doble objetivo:

1. Ofrecer orientaciones y recomendaciones para una atención domiciliaria personalizada, segura y de calidad.
2. Explicar las medidas que pueden garantizar la protección de las persona o personas que conviven en el mismo domicilio.

GUÍA DE APOYOS EN CASA

Estrategias de apoyo domiciliario a personas con discapacidad intelectual o del desarrollo y sus familias durante el COVID-19

<http://plenainclusionandalucia.org/content/descarga-las-guias-elaboradas-por-plena-inclusion-con-recomendaciones-para-personas-con>

2. Colabora y participa desde casa

Para que esta enfermedad termine lo antes posible, lo mejor es quedarse en casa.

Desde casa puedes colaborar y animar a las personas que están luchando contra la enfermedad:

- ✓ Súmate a la iniciativa “TODO VA A SALIR BIEN”.



Dibuja este arcoíris.

Pega el dibujo en la ventana de tu casa para que todo el mundo se anime al verlo.

En esta Web te puedes descargar plantillas para pintar el arcoíris.

https://www.clara.es/estilo-de-vida/arcoiris-coronavirus-colorear-descargar-gratis_16306

- ✓ Puedes hacer videollamadas con 2 ó más amigos ó familiares por whatsapp.

Podeis quedar para tomar el aperitivo, tomar un café, enseñaros lo que estais haciendo estos días en casa, ver una película...

En este enlace hay un vídeo que explica cómo puedes hacerlo.

<https://www.youtube.com/watch?v=kCHXRjdA1Lg>

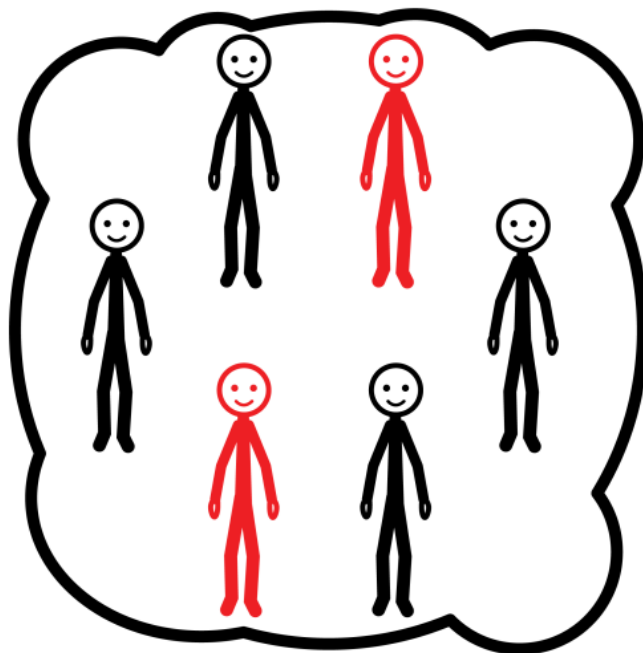




Cada día a las 8 de la tarde todas las personas estamos invitadas a salir a las ventanas y balcones de nuestras casas.

Salimos para aplaudir a todos los profesionales sanitarios para animarles en su trabajo.

<https://www.youtube.com/watch?v=EsidogVxVIQ&feature=youtu.be>



¡¡PARTICIPA!!

3. Guía de actividades para hacer en casa

Durante el periodo de confinamiento, es importante hacer actividades que ocupen nuestro tiempo.

Por ello te ofrecemos una guía de actividades de cosas para hacer en casa.



CÓMO UTILIZAR ESTA GUÍA



Esta guía se organiza por tipo de actividad (ejercicio, lectura, juegos, películas, teatro...).



Consulta primero el *INDICE DE ACTIVIDADES* para elegir la que te interesa.



En cada actividad hay enlaces a internet donde te explican cómo desarrollar la actividad.

Puedes verlas en tu ordenador ó teléfono móvil.

¡¡COMPARTE CON TUS AMIGOS, AMIGAS Ó FAMILIARES LAS ACTIVIDADES QUE REALICES CADA DÍA!!

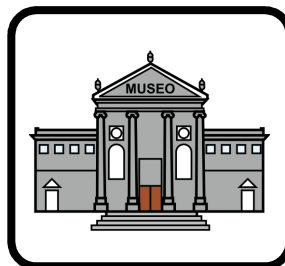


INDICE DE ACTIVIDADES



ACTIVIDAD FÍSICA

Página 10



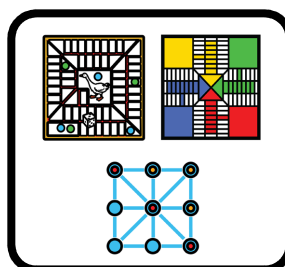
MUSEOS

Página 18



LIBROS Y COMICS

Página 11



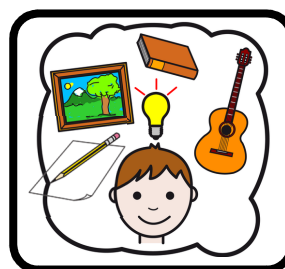
JUEGOS

Página 20



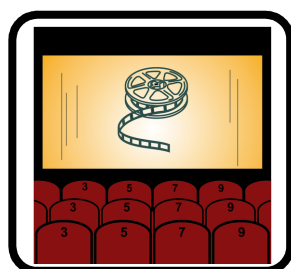
MÚSICA

Página 13



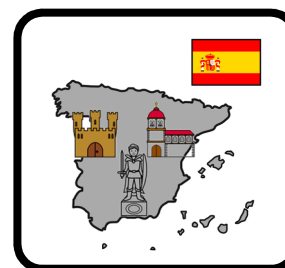
CREATIVIDAD Y ESCRITURA

Página 21



DOCUMENTALES, PELÍCULAS Y SERIES

Página 14



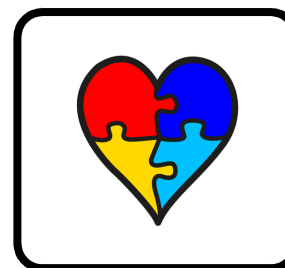
VISITAS VIRTUALES A MONUMENTOS

Página 23



TEATRO Y ÓPERA

Página 16



RECURSOS TEA. ACTIVIDADES AUDICIÓN Y LENGUAJE

Página 25

ACTIVIDAD FÍSICA



Clases de Gimnasia en casa.

Pincha en el enlace para asistir a clases virtuales.

<https://www.youtube.com/watch?v=diFjQVUL7wk&t=22s>

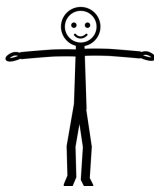
<https://www.youtube.com/watch?v=GFBpVqPsu38>

<https://www.youtube.com/watch?v=lpLyeV3V1cM>

<https://www.youtube.com/watch?v=fAqixAz458>

<https://www.youtube.com/watch?v=c80xGISSomw>

<https://www.youtube.com/watch?v=Xb6lltwnyaA>



Clases de Pilates online.

Pincha en el enlace para asistir a clases virtuales.

<https://www.youtube.com/watch?v=kWEp5hy2mkU&feature=youtu.be>

https://www.youtube.com/watch?v=0S7xWexc_oE

<https://www.youtube.com/watch?v=l6slcOzOFQE>



Clases de Zumba.

Pincha en el enlace para asistir a clases virtuales.

https://www.youtube.com/watch?v=r09zk5mp_Nk&feature=youtu.be

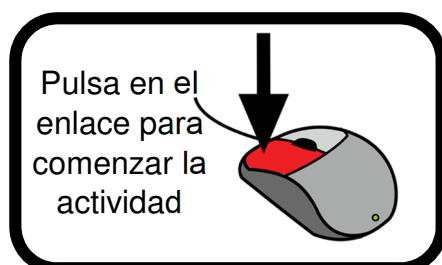
<https://www.youtube.com/watch?v=9OCU3xk1WsQ>

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

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

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

<https://www.youtube.com/watch?v=gGi9pCMqtvE>



LIBROS Y CÓMICS



Libros en Lectura Fácil.

Plena Inclusión propone algunas webs donde puedes encontrar libros en Lectura Fácil.

Pincha en el enlace para verlos.

<http://www.leelofacil.org/>

<http://planetafacil.plenainclusion.org/libros/>



Cuentos con Pictogramas.

Cuentos clásicos narrados mediante pictogramas, música y sonido.

<https://www.pictocuentos.com/>

https://aprendicesvisuales.com/p/cuentos_aprendicesvisuales/



Audiolibros.

Escucha tus libros preferidos.

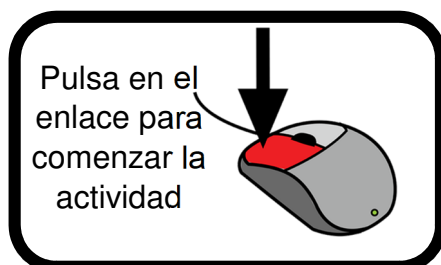
https://www.ivoox.com/audiolibros_sb.html?sb=audiolibros



Cuentos cortos.

Narraciones clásicas y originales, con recursos didácticos para padres y madres.

<http://www.cuentoscortos.com/>





Libros digitales.

Libros en formato digital de acceso gratuito.

<https://lifeandstyle.mx/entretenimiento/2020/03/16/librerias-digitales-gratuitas>



Biblioteca mundial digital.

Manuscritos, libros raros, mapas, fotografías y otros documentos de interés.

<https://www.wdl.org/es/>



Cómics.

Autores como El Torres comparten sus cómics y libros gratis.

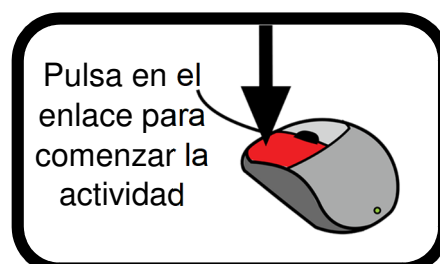
<https://twitter.com/ElTorres72/status/1238204925550657536>



Revistas digitales gratis.

La Editorial Televisa tiene todas sus revistas digitales con acceso gratis durante el periodo de confinamiento en casa.

<https://www.editorialtelevisa.com.mx/>



MÚSICA



Festivales “ME QUEDO EN CASA” Y “CUARENTENA FEST”.

Muchos artistas a través de sus perfiles de Instagram harán conciertos en directo de unos 30 minutos de duración.

<https://todoindie.com/yo-me-quedo-en-casa-festival/>

<https://twitter.com/CuarentenaFest>

<https://www.instagram.com/rozalenmusic/>

https://www.instagram.com/el_kanka/

<https://www.instagram.com/yomequedoencasafestival/?hl=es>

<https://www.rtve.es/playz/videos/playztrends/yo-quedo-casa-festival-conciertos-directo-instagram/5540679/>



Karaoke.

Organiza un karaoke en casa.

<https://www.cantaokey.com/>

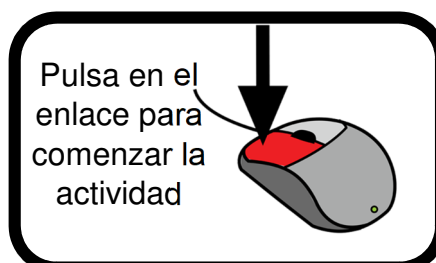


Spotify.

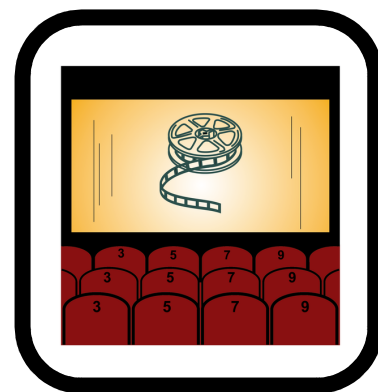
Con esta aplicación puedes escuchar la música que te gusta. Puedes buscar por artista, grupo ó canción.

En este enlace puedes descargar la aplicación para ordenador, móvil, tablets y otros dispositivos.

https://support.spotify.com/es/using_spotify/getting_started/download-the-spotify-player/



DOCUMENTALES, PELÍCULAS Y SERIES



Películas en Youtube.

https://www.youtube.com/playlist?list=PLNq2eaZvd5PsY9bF9QTeJ30IRscWVT_4c

<https://www.youtube.com/watch?v=XHrNs0-tnDg>

<https://www.youtube.com/watch?v=8BQelRn7NL8&list=PLEC84DA8F03E861CE&index=43>

<https://www.youtube.com/watch?v=z5CXk7lhAG0&list=PLLxxgrF1QnBinkXrSdqaC5FwAsjXQt7Xm>



Series de AtresPlayer.

Web oficial del canal Atreseries en HD de Atresmedia.

<https://www.atresplayer.com/series/>

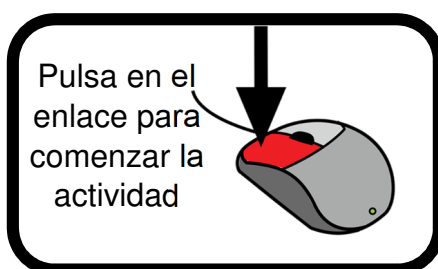


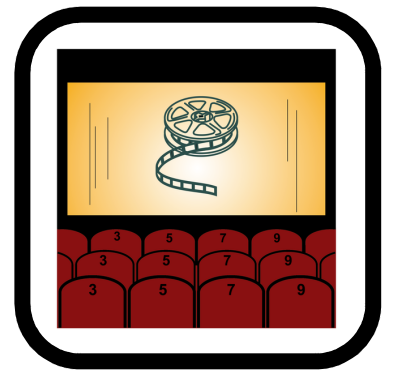
Películas y documentales gratuitos para ver online en RTVE.

Web oficial de Radio Televisión Española.

<https://www.rtve.es/television/20200327/peliculas-cine-gratis-online-para-pasar-cuarentena-streaming/2010016.shtml>

<https://www.rtve.es/documentales/>





Plena Inclusión Madrid nos recomienda el cortometraje “El viaje de María”.

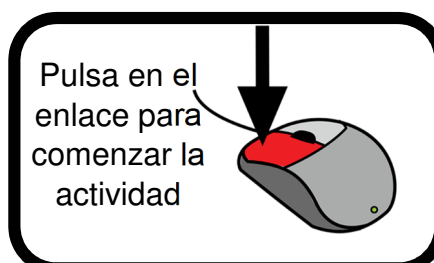
Esta realizado por Miguel Gallardo, padre de una niña con autismo.

<https://www.youtube.com/watch?v=XU7bLrjDPTs>



Películas de dibujos animados.

<https://www.youtube.com/watch?v=B5hOzjeC0x4&list=PLNq2eaZvd5PumPjmilxrHpS0hrCZJQxZ5>



TEATRO Y ÓPERA



Teatroteca.

Web oficial del Ministerio de Cultura.

Teatro Clásico Nacional para ver obras online.

Contiene obras de teatro españolas.

Incluye obras accesibles, audiodescritas y con subtítulos.

<http://teatroteca.teatro.es/opac/#indice>



Teatro de improvisación.

La compañía Impro Impar actúa en directo cada día.

Lo puedes ver pinchando en el enlace.

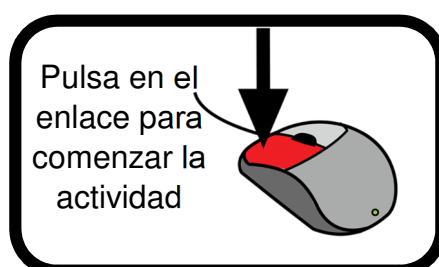
<https://improimpar.com/blog/2020/03/19/nuestras-medidas-en-estado-de-alerta-shows-online/>



El club de la comedia.

Aquí puedes ver el canal de youtube con los monólogos de este programa.

<https://www.youtube.com/watch?v=dGVqUF-IEyI&list=PLIVB6xKj7k0Eyy3ttL7XEjK2Kg9mAlffJ>





Obras de teatro infantiles.

Se pueden ver a diario.

Las representa la compañía El Globo Rojo Teatro.

<https://www.facebook.com/151911754846307/posts/2757746227596167/?vh=e&d=n>



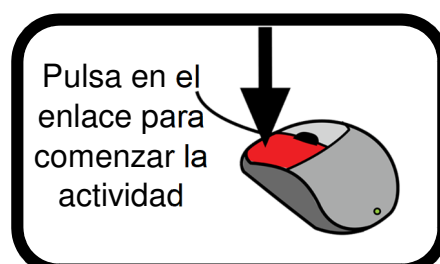
Opera.

Las mejores óperas a tu alcance.

Representadas en los mejores teatros del mundo.

<https://www.metopera.org/>

<https://www.myoperaplayer.com/>



MUSEOS



En los siguientes enlaces puedes realizar visitas virtuales a los mejores museos del mundo.



Museo del Prado-Madrid

<https://www.museodelprado.es/coleccion/obras-de-arte>



Museo del Louvre-París

<https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne>



Museo Vaticano-Roma

<http://www.museivaticani.va/content/museivaticani/it/collezioni/catalogo-online.html>



Museo británico-Londres

<https://www.britishmuseum.org/collection>



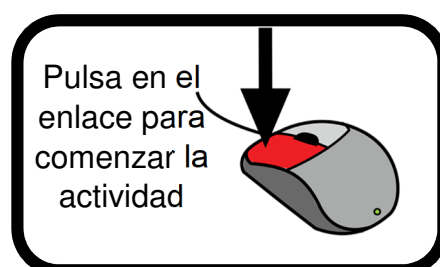
Museo Arqueológico- Atenas

<https://www.namuseum.gr/en/collections/>



Museo Metropolitano-Nueva York

<https://www.metmuseum.org/>





Hermitage- San Petersburgo

<https://www.hermitagemuseum.org/>



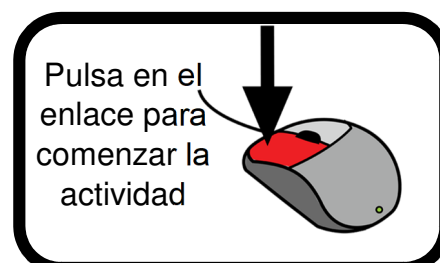
Galleria degli Uffizi – Florencia

<https://www.uffizi.it/mostre-virtuali>

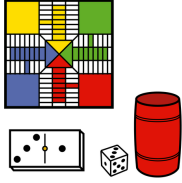
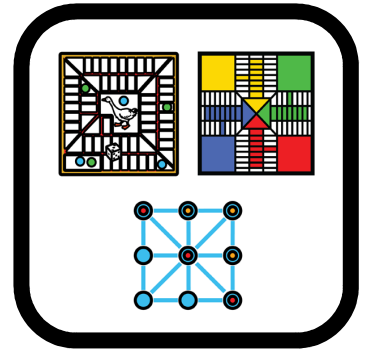


National Gallery of Art- Washington

<https://www.nga.gov/index.html>



JUEGOS



Juegos de mesa tradicionales.

En esta página web hay muchos.

Está el parchís, trivial, ajedrez, monopoly, ...

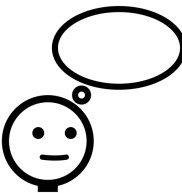
<https://www.paisdelosjuegos.es/juegos/mesa>



Juegos de deportes.

Pincha en el enlace para jugar a fútbol, baloncesto, tenis...

<https://www.paisdelosjuegos.es/juegos/deportes>



Juegos de habilidad.

Pulsa en el enlace para jugar a juegos de lógica, puzles, arcade...

<https://www.paisdelosjuegos.es/juegos/habilidad>



Juegos de Mario Bros.

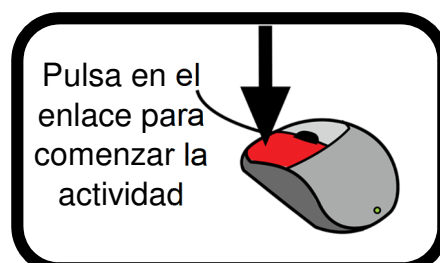
<https://www.paisdelosjuegos.es/juegos/mario>



⁺s 70 juegos para hacer en casa.

Una persona en Instagram propone muchas ideas para jugar dentro de casa.

[@estacionbambalina](#)



CREATIVIDAD Y ESCRITURA



Escribir un relato corto.

Podéis escribir un cuento, un poema, una carta...

Podéis enviarlas a amigos o familiares.

En esta página web tenéis algunas ideas a seguir.

<https://www.literautas.com/>



Escribir ó dibujar varias cosas buenas que te hayan pasado cada día.

Puedes compartirlo con tus amigos y familiares

https://www.youtube.com/watch?v=ZbZSe6N_BXs&feature=youtu.be



Escribir una carta.

Podéis escribir o dibujar una carta a alguien que quieres o aprecias mucho.

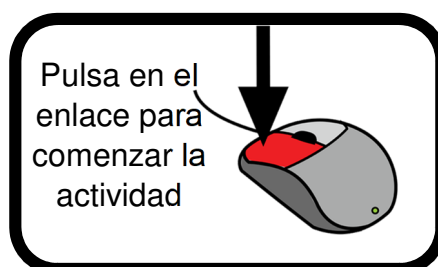
Se la entregarás cuando todo pase.

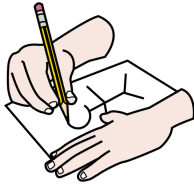
<https://www.pinterest.com.mx/cristiansilmoon/cartas-originales/>



Colorear mandalas.

<https://www.justcolor.net/es/relajacion/mandalas/>





Dibujar.

Haz dibujos de los que aparecen en el siguiente enlace. Puedes hacerlo tu solo, sola o con las demás personas que hay en casa.

<http://www.supercoloring.com/es/collections/dibujos-para-colorear-para-adultos>



Manualidades.

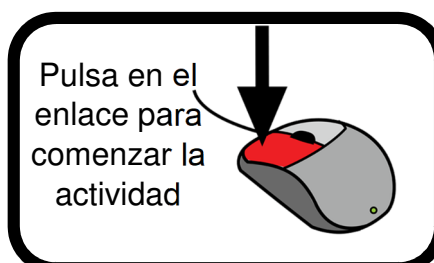
Usa materiales reciclados para hacer alguna manualidad. En el enlace a estas páginas web tienes algunas ideas.

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

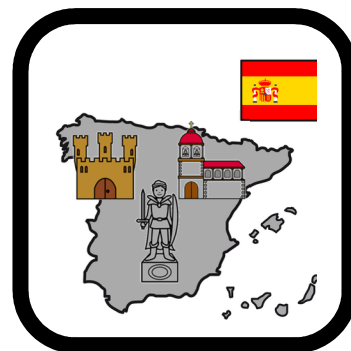
<https://www.youtube.com/watch?v=ubk0381teLg>

<https://www.youtube.com/watch?v=LEuYK2ggB0w>

<https://www.youtube.com/watch?v=d3Aq9HL3d2Q>



VISITAS VIRTUALES A MONUMENTOS DE ESPAÑA



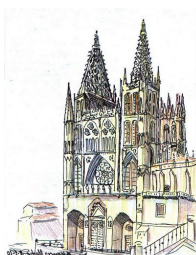
Ciudad de las Artes y la Ciencias-Valencia

<https://www.cac.es/es/home/la-ciutat/visita-virtual.html>



Sagrada Família- Barcelona

<https://sagradafamilia.org/es/visita-virtual>



Catedral- Burgos

https://www.turismocastillayleon.com/turismocyl-client/cm/gallery/visitas_virtuales/Catedral%20de%20Burgos/CatedralBurgos.html



Alhambra- Granada

<http://viewer.spainisculture.com/hdimages/Alhambra/index.html?lang=es>



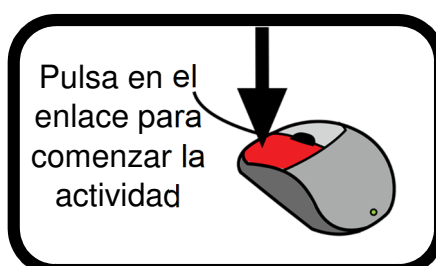
Catedral-Santiago de Compostela

https://www.turismo.gal/fotos/IMAGENES/FLASH/ARQUITECTURARELIGIOSANP/vtour_santiago/index.html



Giralda- Sevilla

http://www.xn--espaaescultura-tnb.es/es/propuestas_culturales/recorrido_virtual_giralda.html





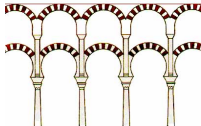
Torre de Hércules- La Coruña

<http://www.torredeherculesacoruna.com/visita3d/es.html>



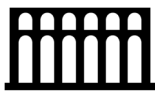
Teatro Real- Madrid

<https://www.teatroreal.es/es/visita-virtual>



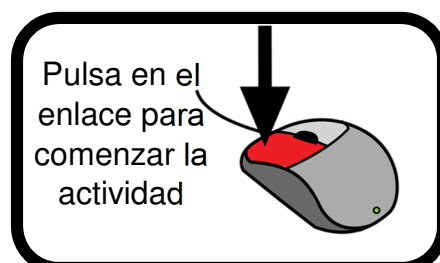
Mezquita- Córdoba

<http://visitacatedral.promediadifusion.com/>



Acueducto- Segovia

<http://viewer.spainisculture.com/hdimages/Segovia/index.html?lang=es>





RECURSOS TEA

ACTIVIDADES AUDICIÓN Y LENGUAJE



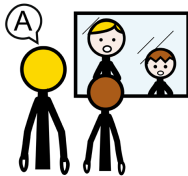
TEAyudo a jugar

<http://www.fundacionorange.es/aplicaciones/teayudo-a-jugar/>



AppyAutism

<http://www.appyautism.com/>



Actividades online de Audición y Lenguaje

<https://www.maestrosdeaudicionylenguaje.com/>

