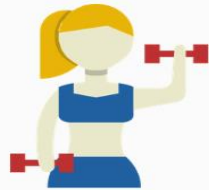




LOS MEJORES  
**PLANES**  
Y EVENTOS  
**DESDE TÚ CASA**

**A UN CLICK**



**ACTIVIDAD FÍSICA**

<https://www.facebook.com/StarkColombia/>

<https://www.youtube.com/watch?v=39Sn10y7HMM>

**COCINAR EN FAMILIA**

<https://www.lalechera.com.co/postres-faciles>

<https://www.recetasnestle.com.co>

<https://www.serpadres.es/familia/alimentacion-recetas/especiales/recetas-cocinar-ninos>



**YOGA, RELAJACIÓN,  
MINDFULNESS**

Para los más pequeños:  
<https://www.youtube.com/watch?v=jMOZz7GHaog&t=9s>

Para adultos:  
<https://www.youtube.com/watch?v=Ij8CRcoFekE&t=4s>

**CONCIERTOS, "PELIS" Y  
MANUALIDADES**

<https://www.digitalconcerthall.com>

<https://psicologiaymente.com/cultura/peliculas-para-ver-en-familia>

<https://www.elextranjeroteatro.com>

<https://www.teatrix.com>

<http://tuadolescente.com/actividad-colorear-mandalas/>

<https://saposyprincesas.elmundo.es/ocio-en-casa/manualidades-para-ninos/manualidades-faciles-animales-origami/>

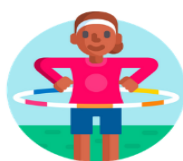
[https://www.youtube.com/watch?v=R8\\_03EWiWvE](https://www.youtube.com/watch?v=R8_03EWiWvE)



AUTORES

Laura Ospina-Pinillos, M.D. Ph.D.  
Adriana Marcela Prada Ovalle, M.D.  
Álvaro José Peláez, M.D.  
Alejandra González Lira, M.D.

# DURANTE LA CUARENTENA



## EJERCÍTESE CON LOS MEJORES

¿Qué tal utilizar este tiempo para empezar con un poquito de actividad física, para grandes y chicos, sin necesidad de ninguna máquina de gimnasio sino con objetos de tu propio hogar?



## MÚSICA MAESTRO

Desde sintonizar conciertos épicos hasta poder conectarse con artistas que hacen presentaciones virtuales en vivo.



## COCINANDO ANDO

Desde recetas para niños hasta otras más elaboradas para los más grandes. Aprender a cocinar es una de las grandes estrategias para este momento.



## CONOCE EL MUNDO DESDE TU SALA

Visita museos de todo el mundo, abiertos a cualquier horario, sólo para tí.



## DE NOCHE Y DE DÍA, EN LA ÓPERA

Anímate a descubrir obras clásicas y contemporáneas llevadas a la música y a las tablas.



AUTORES  
Laura Cagino-Pinillos, M.D., PhD.  
Adriano Marcello Prádo Ovalle, M.D.  
Alvaro José Palacios, M.D.  
Alejandra González Liu, M.D.

# DURANTE LA CUARENTENA



## MEDITA, TOMA UN MOMENTO PARA EL AQUÍ Y EL AHORA

Con varias aplicaciones que puedes descargar para poder tomar una pausa en el día, sentir tus emociones y poderte relajar.



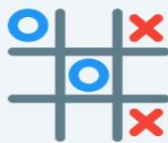
## DISFRUTA DE GRANDES PELÍCULAS

Coco, intensamente, la vida es bella, entre muchas más son películas que te recomendamos y de las que estás a un solo clic.



## ARTE A MANO

Mandalas, origami, cerámica, plastilina y otros tantos son los recursos que podemos usar para estos momentos.



## JUEGOS RETRO

Algunos prefieren mantenerse lejos de la tecnología y retomar juegos como stop, triqui, parques y dolosa; lo mejor, es para todos!



## AGRADECE

Vive un día a la vez y toma un momento para agradecer por este momento y por los cambios que llegarán y representarán un gran aprendizaje.