

*¿Qué puedo hacer  
en mi tiempo libre  
en casa?*

*Dossier realizado por el  
Departamento de Orientación  
del IES Santa Catalina  
(Burgo de Osma, Soria)*

# CORONAVIRUS

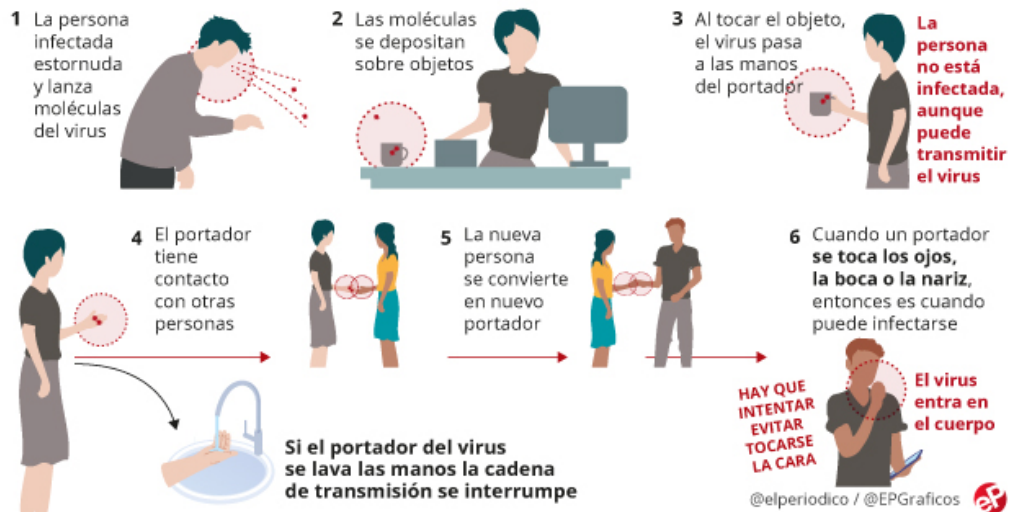
## JUNTOS NOS PROTEGEMOS

COVID-19

### ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DEL COVID-19?

- Fiebre.
- Tos (a veces con secreciones respiratorias).
- Dificultad para respirar.
- Dolor de cabeza.
- Fatiga generalizada.

### CÓMO SE CONTAGIA EL CORONAVIRUS



### ¿CÓMO PREVENIR EL CONTAGIO?

- Quédate en casa.
- Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca.
- Tose en un pañuelo desechable o en el hueco del codo, nunca en la mano.
- Lávate a menudo las manos.

### ¿QUÉ HACER ESTAS SEMANAS EN CASA?

- Tener en cuenta que **NO son vacaciones**, seguimos en periodo escolar.
- **Mantener el horario habitual** y los períodos de sueño y vigilia lo más parecido posible a los habituales.
- **Continuar con los deberes y material de estudio** que te proporcionarán tus profesores (por correo electrónico, plataformas escolares...).
- No abusos de las **pantallas** (móvil, ordenador...).



### IDEAS PARA NO ABURRIRTE EN CASA

- **Actividades físicas** compartidas en familia, como bailar siguiendo coreografías o tablas de ejercicios.
- **Actividades culturales** como visitas virtuales a museos (al Prado, Louvre, Vaticano, Uffizi, British, Metropolitan,..), leer, ver películas, teatro, documentales, escuchando también cuáles son sus intereses.
- **Fomentar la creatividad** y aprovechar este tiempo para hacer actividades artísticas: pintura, manualidades, recetas de cocina, recuperar viejos juegos de mesa o de cartas.
- **Actividades de relajación y meditación.** Se puede recurrir a algunos de los videos que están colgando estos días monitores de estas disciplinas.

TELÉFONO DE INFORMACIÓN CASTILLA Y LEÓN  
900222000

#YOMEQUEDOENCASA

#YOMEQUEDO EN CASA

#LOSADOLESCENTESNOSQUEDAMOS EN CASA

## 15 IDEAS PARA HACER EN CASA

1

### Netflix

Busca una serie nueva, pero dosifica los capítulos para estas 2 semanas. Será ¡más emocionante!

2

### Crea vida

Planta cualquier semilla de alguna fruta que tengas por casa. Verás que en 15 días ya germina. Sigue cuidándola después 😊

3

### Viaja desde casa

→ Mira bien el mapa. Diseña tu viaje ideal:

- Transporte
- Alojamiento
- Qué necesitas...
- Presupuesto
- Excursiones
- Posibles imprevistos

4

### Cartas

¿Sabes jugar al...?

- Burro
- Mentiroso
- Continental
- Cinquillo

Hay ¡tantos juegos de cartas!

5

### Dibujo

Dibujar suele ser nuestro talón de Aquiles, mira algún tutorial y dibuja algo bonito, un médico o enfermero y súbelo a la red para agradecer su labor.

6

### Cine

Busca en internet películas sobre alguna temática que te guste, clásicos que pasaron a la historia... Seguro que no las has visto todas.

7

### Chef

Busca una receta que haga historia, algo que te guste, dulce o salado, compártela con la familia.

@thebigbagteacher

8

### Leer

Lee un libro, lee ¡un buen libro!

9

### Cortos

Hay muchos cortos en la red. ¿Has visto alguno? Busca los mejores cortos. Es un territorio desconocido pero ¡os gustará!

10

### Diseñando

¿Serías capaz de diseñar tu... ideal?

- Coche
- Casa
- Ropa
- Peinado

¡Anímate a hacer unos trazos a lápiz.

11

### Altruismo

Se acerca el fin. Puedes revisar ropa y cosas que no usas para darle una nueva vida donándolo a personas que lo necesiten.

12

### Selfies

¿Cuántos selfies tienes con amig@s? Inmortaliza estos días con algunos filtros divertidos y unas fotos en familia para el recuerdo.

13

### Juegos de mesa

Seguramente no vuelvas a tener una ocasión como esta para hacer una tarde de juegos de mesa. En el futuro la recordarás con cariño.

14

### Familia

Desempolva los viejos álbumes de fotos familiares. Ver a tus abuelos de jóvenes, grandes momentos de tu familia. ¡Es el momento!

15

### Lettering Graffiti

Practica escritura creativa.



# JUEGOS DE MESA



# HOMBRE LOBO

## DESARROLLO DEL JUEGO

Este es un juego que va por turnos que deberá ir marcando el narrador, ya que los demás personajes, cuando no les nombre el narrador, deberán tener los ojos cerrados. El juego trata de que los hombres lobo maten a los aldeanos y demás personajes del juego.

Comienza por la **NOCHE**, cuando el narrador da turno a:

- **Cupido:** Para que enamore a dos personas. (Esas dos personas verán sus respectivas cartas, ahora son aliados, ya que, si muere uno, morirá el otro)
- La **vidente:** que podrá pedirle al narrador que le enseñe cualquier carta.
- El **hombre lobo (y sus variantes) /niña:** Para que mate a algún personaje, si son más se tendrán que poner de acuerdo. En este mismo turno la niña con cautela puede ver a los hombres lobo, pero sin que ellos se den cuenta, de lo contrario decidirán matarla a ella la primera, para que no revele sus identidades.
- La **bruja:** podrá decidir si va a utilizar una de sus pociones (la de revivir o la de matar)

Se hace de **DÍA**, y todos abren los ojos. El narrador describe la situación, aunque ya todos podrán verla: ha muerto alguien. Toca el turno de debate donde cada uno acusa a otro de ser el hombre lobo. Después de una reflexión más o menos lógica, comienza el turno de votación, donde se vota quién puede ser el hombre lobo. Cuando se ha votado, se lincha a esa persona y automáticamente muere, teniendo que levantar su carta y dejando ver al resto si era el hombre lobo o no. La partida acaba cuando se ha matado a todos los hombres lobos (ganando el pueblo) o cuando los hombres lobos han matado a todos (ganando los hombres lobo)

Si siguen quedando personajes y hombres lobo, sigue el juego en la siguiente ronda, donde se vuelve a hacer de noche y vuelven a actuar los mismos personajes omitiendo los que sólo podían usar sus poderes una vez, como es cupido que ya será un aldeano normal; la vidente, que podrá ver otra carta como siempre; el hombre lobo que seguirá matando, y la niña espiando; y la bruja, que podrá usar otra poción o reservársela (solo puede usar 2, después se convierte en una aldeana)

Y así, hasta que acabe el juego, que puede durar mucho o poco según los individuos que estén jugando. Yo recomiendo que para que las partidas estén interesantes sean 10, aparte del narrador.

También os he detallado la descripción de otros personajes secundarios. Pero que no os desilusione que sea secundarios, porque son interesantísimos y aportan el misterio de cada partida, haciéndola única.

## PERSONAJES

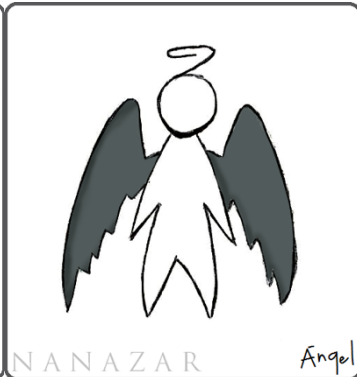
- **Narrador:** (todo el rato) Es el que va dirigiendo los turnos de la partida y detallando qué ocurre en cada momento. Además, es el encargado de mover cartas, levantarlas, enseñarlas etc... (Se tendrá que ir moviendo alrededor de los participantes)
- **Cupido:** (noche) Elige a dos jugadores y los enamora entre sí. Los enamorados verán sus respectivas cartas y harán piña para que no les maten, ya que si muere uno, el otro morirá de pena.

- **Vidente:** (noche) Tiene el poder de elegir una carta de algún personaje y verla en secreto. El encargado de enseñársela es el narrador.
- **Hombres lobo:** (noche) Si son más de un hombre lobo, deberán ponerse de acuerdo para matar a un personaje, sino se ponen de acuerdo, no habrá víctima.
  - **El Infecto Padre de los Lobos:** Este es un hombre lobo que, por su cuenta, podrá decidir si matar a un personaje o convertirlo en hombre lobo. Sólo podrá hacerlo una vez en toda la partida, después es un hombre lobo normal.
  - **El hombre lobo albino:** No le contará a los otros hombres lobos que él es el albino. Actuará igual que ellos, pero una vez cada dos rondas, después de dormirse los hombres lobo, él podrá volver a despertarse y matar a un hombre lobo, ya que su objetivo es matar a todos los personajes, incluyendo los hombres lobo.
- **Niña:** (noche) En el turno de los hombres lobo, deberá espiarlos para descubrir quiénes son, pero debe tener cuidado de que no la vean, de lo contrario la pueden matar. Tampoco puede decir que ella es la niña.
- **Bruja:** (noche) Tiene dos pociones que usará después de que el hombre lobo haya matado a alguien. Tiene la poción de revivir y la de matar, obvio para qué sirve cada una. Si quiere no hace falta que las use, pero una vez que utiliza las dos, se convierte en un aldeano normal sin poderes.
- **Cazador:** (día, cuando muere) Es un aldeano normal, pero cuando le matan, o bien por los hombres lobo o bien por votación del pueblo, puede usar el tiro de su arma y matar a alguien. La decisión de a quién matar es solo suya.
- **Aldeano:** (día) Es un personaje de relleno, sin ningún poder. Su misión es interactuar en las votaciones sobre quién cree que son los hombres lobo, e intentar no morir.
- **Alcalde:** (día) No es un personaje, es una característica que se le atribuye a algún personaje, votado previamente, al principio de la partida por los demás personajes. Quien tenga esta carta, tendrá la habilidad de que su voto para matar a alguien vale por dos. Será el último que vote, por lo tanto, si hay un empate, él será el voto decisivo.
- **El anciano:** (día) Sobrevivirá al primer ataque que los hombres lobo le hagan, pero la poción de la bruja, el tiro del cazador y el linchamiento por votación del pueblo lo eliminarán a la primera.
- **El ángel:** (primera ronda) Su objetivo será hacer que le maten, o bien por votación o bien por la matanza de los hombres lobo, en la primera ronda. Si lo consigue, la partida acaba y gana él solo, si no, se convierte en un aldeano normal sin poderes.



NANAZAR

Alcalde



NANAZAR

Angel



NANAZAR

vidente



NANAZAR

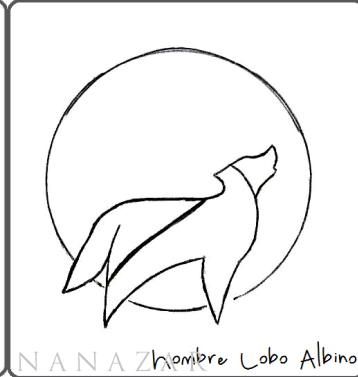
nina



NANAZAR infecto padre de los lobos



NANAZAR hombre lobo



NANAZAR hombre Lobo Albino



NANAZAR

Cupido



NANAZAR

Cazador



NANAZAR

Bruja



NANAZAR

Anciano



NANAZAR

Aldeano



# Geocaching casero

Una actividad para divertirse en casa a la vez que podemos aprender cosas como orientarse en un mapa, o la utilización de una brújula, es un geocaching. Para llevarlo a cabo, deberemos volver a tener como nuestra mayor aliada a la creatividad. De materiales necesitaremos papel y colores y brújulas (si no tenemos, podemos bajarnos app de brújulas en nuestro móvil).

1. Modo de actuar: Lo que deberemos hacer, será un mapa de nuestra casa, y señalar aquellos puntos que queramos que encuentren los participantes. Además, en esos puntos, deberemos esconder los premios. Antes de empezar la carrera, enseñaremos el mejor funcionamiento de la brújula para que lo puedan desarrollar de la manera más autónoma posible (podemos jugar en equipos).
2. Como aprender a usar la brújula: <https://www.youtube.com/watch?v=FCkgs7YxHXs>

# Twister

¿Qué necesitamos?

- Tela blanca como de un metro y medio de ancho y de largo
- Pinturas acrílicas de cuatro colores diferentes (si no tenemos podemos poner círculos de folios de colores o pintados con rotuladores)
- Compás para trazar los círculos. También te puedes ayudar de una tapadera amplia o de un plato.
- Una cartulina para hacer la ruleta
- Bolígrafo y lápiz
- Un palo de madera puede servirnos uno de helado o un pincho de cocina, pero debe ser fino para que pueda girar.
- Una tachuela o broche mariposa que tenga holgura para que gire bien el marcador de nuestra ruleta.
- Brochas y pinceles

### Paso a paso:

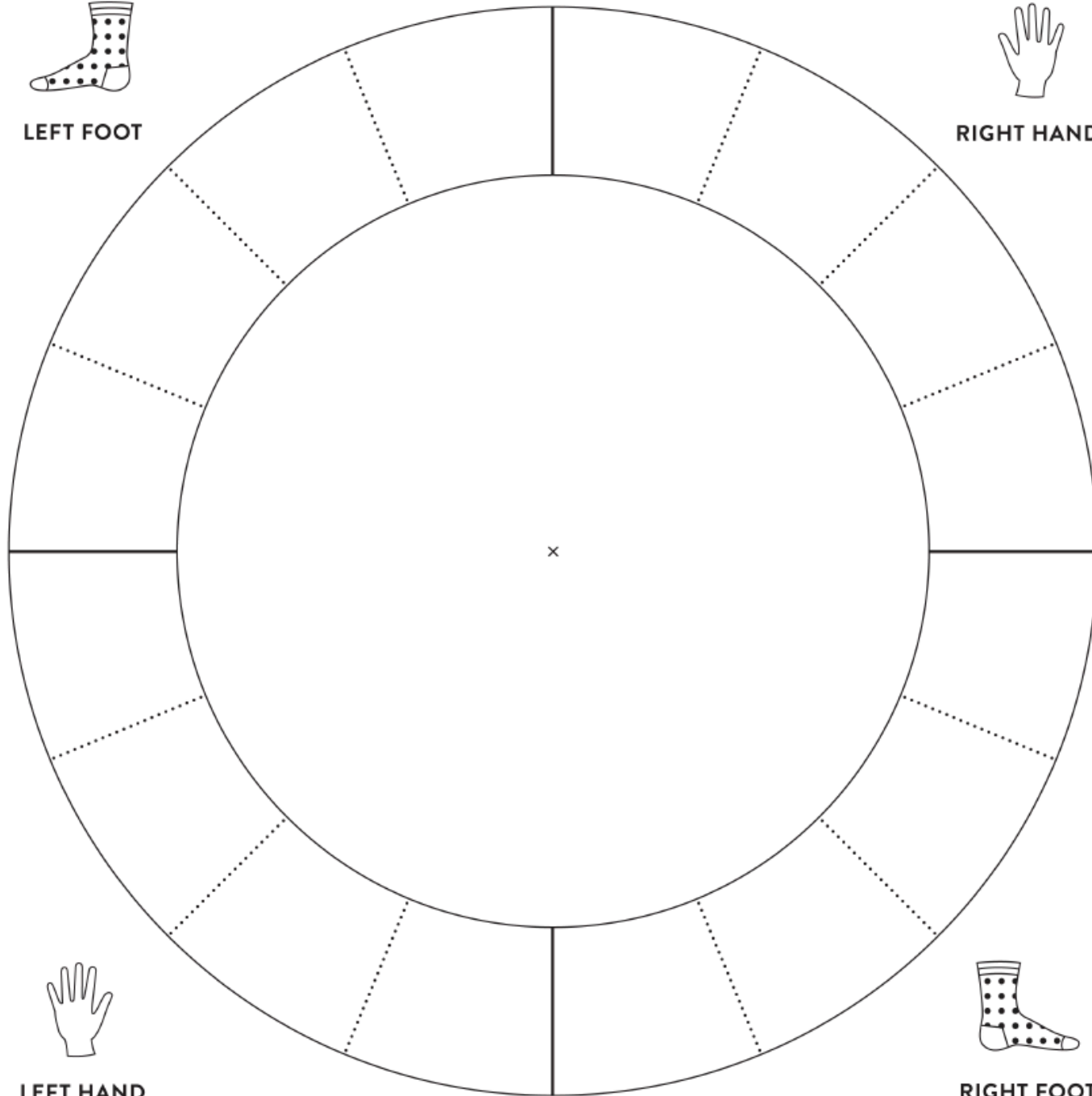
1. Extendemos la tela y marcamos con un lápiz el lugar aproximado de nuestros círculos. Debemos hacer cuatro columnas con cinco círculos de cada color por cada una de las columnas.
2. Marcamos con el compás o con un plato las circunferencias con lápiz, intentando que queden lo más simétricas posible. Podemos utilizar una regla para ayudarnos.
3. Pintamos las circunferencias con los cuatro colores escogidos con cuidado para no salirnos de los bordes. Dejamos secar.
4. Mientras se seca, vamos haciendo nuestra ruleta. Marcamos dos circunferencias concéntricas y dividimos en cuatro ángulos rectos con la ayuda de un compás para que sean exactos. A su vez, cada sección la dividiremos en cuatro secciones más para cada uno de los cuatro colores.
5. Pintamos la leyenda de la ruleta: mano izquierda, mano derecha, pie izquierdo y pie derecho y colocamos el palo y la tachuela o broche mariposa, ajustándolo de manera que pueda girar bien.
6. ¡Ya tenemos nuestro juego terminado! Ahora sólo nos queda disfrutar con él



LEFT FOOT



RIGHT HAND



LEFT HAND



RIGHT FOOT



# Pasapalabra

Podéis jugar a este mítico juego creando vuestro propio tablero y definiciones con fichas y cartulinas o podéis usar las que vienen en este recurso:



[https://drive.google.com/file/d/12cuHSQzh8MvII4T9HCa\\_73qyN2av9BnC/view](https://drive.google.com/file/d/12cuHSQzh8MvII4T9HCa_73qyN2av9BnC/view)

# Tutti fruti

¿Cómo se juega?

Dibujamos una tabla en un folio con tantas columnas como categorías queramos meter. Por ejemplo:

Letra	Comida	Lugar	Animal	Objeto	Deporte	Puntos

Se elige una letra al azar, y cuando comience el juego debemos pensar una palabra en cada categoría que EMPIECE con esa letra.

Cuando un jugador consiga completar toda la tabla grita: TUTTI FRUTI. Y todos deben dejar de escribir.

Contamos los puntos que hemos conseguido cada uno para ver al final quién ha sido el ganador.

Jugamos cuantas rondas se quieran.



# Apps para juegos y juegos online

## Dark stories

Dark Stories es un juego para jugar en grupo. Una persona, elegida como narrador, elige un acertijo y lee la descripción en voz alta. A continuación, el narrador lee para sí mismo la solución del acertijo elegido. El resto de los jugadores debe hacer preguntas hasta llegar a esclarecer el misterio.

A estas preguntas responderá únicamente con: "Sí", "No" o "No es importante". La solución correcta es sólo la que se indica en cada acertijo y, ante la duda, siempre se ha de hacer caso al narrador.

<https://play.google.com/store/apps/details?hl=es&id=com.icecover.darkstories&cache=1525972627>

Si no podéis descargar la app, aquí os dejo algunas historias con sus soluciones, ¡pero no leáis las soluciones!

Título	Historia	Solución
1. El hombre del ascensor:	«Un hombre vive en el décimo piso de un edificio. Cada día toma el ascensor hasta la planta baja para dirigirse al trabajo o ir de compras. Cuando regresa, siempre sube en el ascensor hasta el séptimo piso y luego por la escalera los restantes tres pisos hasta su apartamento en el décimo. ¿Por qué lo hace?»	Solución: Era una persona que padecía enanismo y no llegaba a darle al botón del décimo piso
2. El hombre del bar:	«Un hombre entra en un bar y le pide al camarero un vaso de agua. El barman se arrodilla buscando algo, saca un arma y le apunta al hombre que le acaba de hablar. El hombre dice «gracias» y se va».	Solución: El camarero se da cuenta de que su cliente le pide agua porque tiene hipo y decide cortárselo con un buen susto
3. El hombre que se ahorcó:	«En un granero de madera completamente vacío se encuentra un hombre colgado del centro de la viga central. La soga con la que se ahorcó mide tres metros y los pies penden a treinta centímetros del suelo. La pared más cercana se encuentra a seis metros. No es posible trepar ni a las paredes ni a la viga y, sin embargo, el hombre se ahorcó a sí mismo. ¿Cómo lo hizo?»	Solución: Se subió a un bloque de hielo que se deshizo con el calor
4. Muerte en el campo:	«Un hombre yace muerto en un campo. A su lado hay un paquete sin abrir. No hay ninguna otra criatura en el campo. ¿Cómo murió?»  Una pista: El hombre sabía que iba a morir conforme se acercaba al lugar.	Solución: El hombre había saltado de un avión con un paracaídas que no se abrió. Ese era el paquete que tenía a su lado.



5. Antonio y Cleopatra:	«Antonio y Cleopatra son hallados muertos en el suelo de una villa de Egipto. Muy cerca se encuentran cristales rotos. El único testigo es el perro guardián. No hay ninguna marca en cualquiera de sus cuerpos y ellos no fueron envenenados. ¿Cómo murieron?»	Solución: Son dos peces de colores cuya pecera fue golpeada por un perro torpe
6. El carbón, la zanahoria y la gorra:	«Cinco trozos de carbón, una zanahoria y un gorro están tirados en el césped del jardín. Nadie los tiró en el césped y, sin embargo hay una razón perfectamente lógica para que se encuentren allí. ¿Cuál es la razón?»	Solución: Son los restos de un muñeco de nieve que hicieron unos niños y que se derritió
7. Problemas con los hijos:	«Una mujer tuvo dos hijos que nacieron en la misma hora del mismo día del mismo año. Pero no eran gemelos. ¿Cómo puede ser?»	Solución: Eran trillizos
8. El hombre del coche:	«Un hombre empuja su coche. Se detiene al llegar a un hotel y en ese momento sabe que está en bancarrota. ¿Por qué?»	Solución: Jugaba al Monopoly
9. Adán y Eva:	«Un hombre muere y va al cielo. Allí encuentra miles de personas allí. Todos están desnudos. Mira a su alrededor para ver si reconoce a alguien. Ve a una pareja y sabe de inmediato que eran Adán y Eva. ¿Por qué?»	Solución: Eran los únicos que no tenían ombligo
10. El brazo del servicio postal:	«Un hombre recibió un paquete por correo. Lo abrió cuidadosamente y encontró el brazo de un hombre dentro. Lo examinó, lo envolvió nuevamente y lo mandó a otro hombre. Este segundo hombre examinó el paquete que contenía el brazo muy cuidadosamente también, y luego, lo llevó hasta un bosque en donde lo enterró. ¿Por qué lo hicieron?»	Solución: Tres hombres naufragaron en una isla desierta. Sin nada que comer, acordaron amputarse cada uno el brazo izquierdo para comérselo. Los tres juraron que se cortarían el brazo izquierdo. Uno de los tres era médico y cortó el brazo a sus dos compañeros antes de ser rescatados. Tal como había jurado, el médico se amputó después su brazo y se lo envió a uno de sus colegas, que al verlo se lo reenvió al tercero, que lo enterró.

## Rummikub

Jugar es muy sencillo. Coges un grupo de fichas, según los jugadores que participéis, y se trata de hacer grupos de números. Bien un grupo del mismo número, pero con distinto color, o bien números consecutivos pero del mismo color, lo que en las cartas se conoce como tríos o escaleras. Lo primero, cada jugador coge 14 fichas del montón común y las coloca en su soporte. Para empezar a hacer tríos o escaleras sobre la mesa, deberás hacer una primera jugada que sume al menos 30 puntos. Esto es, hasta que en tu soporte no tengas tríos o escaleras que sumen 30, no puedes «bajar». A partir de este momento ya puedes seguir poniendo mas grupos de fichas o bien poner fichas tuyas en grupos que hayan hecho otros. Si no puedes poner ninguna ficha en tu turno, robas una. Y así hasta que consigues quedarte sin fichas en tu soporte. Si lo consigues el primero eres el ganador... ¡enhorabuena!

App:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.rummikubfree&hl=es>

También la hay para IOS.

## Parchís:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.superking.parchisi.star>

## Fight list

<https://play.google.com/store/apps/details?id=fr.two4tea.fightlist>

## Preguntados

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.etermax.trivia.preguntados2>

# Retos de lógica y atención





# Palabras por un tubo

Descarga aquí las fichas: <https://www.profedelee.es/profesores/fichas-categorias-vocabulario/>

## REGLAS:

Se juega por equipos. Una persona hace de portavoz. Esta persona es la responsable de escribir y decir las palabras de su equipo.

Se sortea quien empieza.

Se saca una ficha y elige categoría el equipo que tiene el turno.

En un minuto de tiempo se buscan todas las palabras posibles por equipos. Al finalizar el tiempo los portavoces dicen cuántas palabras tienen. El que tiene más palabras correctas gana.

Gana la partida el equipo que llegue al final del tablero.

Se mueve de uno en uno, pero también se podría jugar con dado si se quiere hacer una partida más corta.



Este icono es el del duelo. Aquí no se juega por equipos, sino una persona contra otra.







Este icono es el del reto. Aquí el equipo antes de descubrir la categoría tiene que decir cuántas va a adivinar. Quien diga el número más alto puede empezar y si consigue cumplir su número, gana.



Este icono es el de doble tiempo.

1					
2		3		4	
<h1>PALABRAS</h1> <h1>POR UN TUBO</h1> <p>Por ProfeDeELE.es</p>				5	
				6	
				7	
				8	
9					
14		13		12	
11				10	
15					
16		17		18	
19				20	
				21	
				22	

30		
<h1>ENHORABUENA</h1>		
	29	
	28	
27		26
		25
		
		24

El tablero ha sido creado por ProfeDeELE.es. Licencia Creative Commons Atribución-CompartirIgual 4.0 Internacional.  
 Los iconos del tablero han sido realizados por Freepik: [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com) con licencia CC BY 3.0

# Tabú

El Tabú es un [juego de mesa](#) que se juega en equipos de dos o más personas. El juego consiste en que un miembro de un equipo debe conseguir que su compañero acierte una palabra antes de que se agote el tiempo marcado. Para ello, el miembro del equipo le irá dando pistas. Pero está prohibido decir las llamadas palabras tabú. Las palabras tabú son palabras relacionadas con la palabra que el compañero debe adivinar. Por ejemplo, una persona debe acertar la palabra *periódico*, pero su compañero no puede nombrar en la descripción *papel, información, leer ni kiosco*.

Podéis crear vuestras cartas, jugar en una pizarra o jugar con unas ya elaboradas como estas:

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2019/06/Recopilatorio-de-tarjetas-para-jugar-al-tab%C3%BA.pdf>

# Retos

Divertido juego de creatividad e ingenio en el que debes realizar un reto de los que se recogen en las siguientes tarjetas:

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2019/06/Juego-retos.pdf>

# Sudokus

Juego matemático usado como pasatiempo. Está compuesto por una cuadrícula de 9x9 casillas, dividida en regiones de 3x3 casillas. Partiendo de algunos números ya dispuestos en algunas de las casillas, hay que completar las casillas vacías con dígitos del 1 al 9 sin que se repitan por fila, columna o región.

	4		6		7		2	
8								9
		2	5		4	1		
	7		8	3	5		6	
	5						8	
	9		7	4	6		5	
		4	3		9	7		
7								5
	8		4		1		3	

2	1					7		8
	6	3	1				9	2
9			6	2			5	
			8		3	2	4	
		4		9		5		
	7	2	4		5			
	3			6	1			7
8	5				2	9	1	
1		7					3	5

9				5				7
	7			9			8	
5			1		4			6
7		1				8		9
		9	7		8	6		
8		4				5		2
1			5		2			3
	2			4			9	
3				6				1

					1	6	9	3
6		9		3			8	
3				2	9	5		
	9		1	7				4
7		4				1		6
1				8	2		7	
		3	9	1				2
	2			5		3		8
8	7	5	2					

Difficiles:

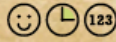
			<b>7</b>	<b>4</b>				
	<b>8</b>			<b>2</b>		<b>4</b>		<b>3</b>
<b>7</b>						<b>6</b>		
		<b>4</b>			<b>6</b>		<b>3</b>	
<b>8</b>	<b>7</b>				<b>2</b>			<b>6</b>
				<b>5</b>				<b>8</b>
	<b>2</b>		<b>4</b>	<b>8</b>		<b>5</b>		
	<b>5</b>	<b>7</b>			<b>9</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	
			<b>5</b>	<b>3</b>	<b>7</b>		<b>9</b>	

		<b>6</b>	<b>1</b>					<b>5</b>
				<b>5</b>	<b>3</b>		<b>8</b>	<b>7</b>
	<b>7</b>		<b>9</b>	<b>2</b>			<b>1</b>	
<b>7</b>	<b>1</b>				<b>6</b>			
	<b>3</b>	<b>4</b>						
				<b>1</b>	<b>5</b>			<b>4</b>
	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>4</b>			<b>9</b>
		<b>9</b>					<b>5</b>	<b>8</b>
		<b>1</b>		<b>9</b>				

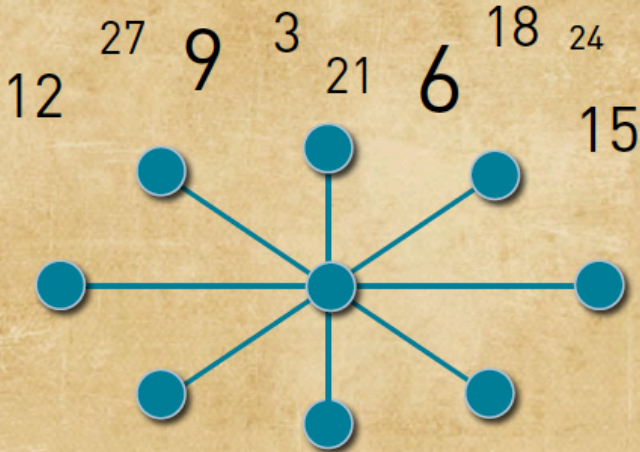


# Juegos de lógica

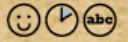
## 1-EJES



Coloca los siguientes números en los círculos, de manera que cada grupo de tres que quede conectado por una línea recta sume 45.



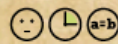
## 2-OCHO DE CINCO



Coloca las letras que faltan en los cuadrados y formarás ocho palabras en las líneas que señalan las flechas.



## 3-SUELDOS Y MENTIRAS



Víctor Sala, Cristina Robledo y Jaime Villar son tres ejecutivos de una gran empresa. En una cena de verano, alardean de sus ganancias anuales y dicen lo siguiente:

### VÍCTOR SALA

"Yo gano 60000 euros netos, o sea 20000 menos que Cristina y 10000 más que Villar".

### CRISTINA ROBLEDO

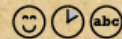
"Yo no soy la que gana menos. La diferencia de ganancias entre Villar y yo es de 30000 euros. Él gana 90000 al año".

### JAIME VILLAR

"Yo gano menos que Víctor. Él gana 70000 al año, y Cristina gana 30000 más que Víctor".

Cada uno de ellos hace dos afirmaciones verdaderas y una falsa. ¿Sabrías deducir cuáles son las ganancias anuales respectivas de Sala, Robledo y Villar?

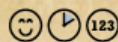
## 4-REFRÁN



Ordena los veintiséis rectángulos para que se pueda leer el refrán.



## 5-SUMAS TRIANGULARES



Escribe el número correspondiente en cada espacio vacío. Cada uno es el resultado de la suma de las dos cifras que tiene encima.

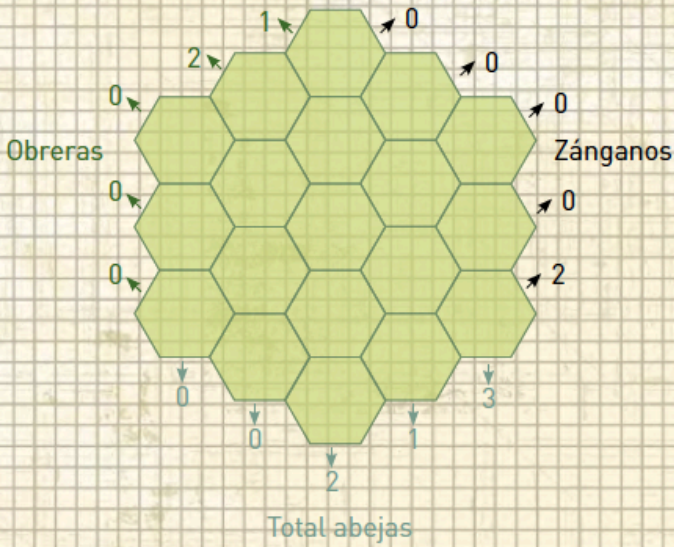




### 17-EL PANAL



Sitúa en el panal tres abejas obreras, dos zánganos y una reina. Las obreras se encuentran siempre en celdas contiguas a la de la reina. Los números indican los zánganos, las obreras o el total de abejas en determinadas filas o columnas.



### 18-CRIPTOPERACIÓN



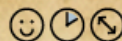
Escribe las cifras necesarias para completar la operación. Después, sigue la equivalencia entre números y letras que aparece en el recuadro y descubrirás la palabra escondida.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
U	I	Q	E	A	R	D	S	O

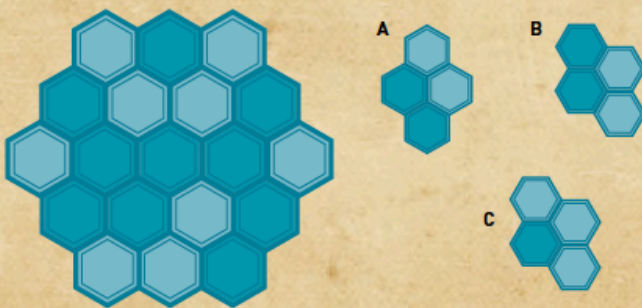
$$4 \square 3 \times \square 2 = 57 \square \square$$

E \_ \_ \_ \_ \_

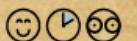
### 6-HEXÁGONOS BICOLORES



Localiza las piezas pequeñas en el hexágono grande. Piensa que se repiten y que pueden estar giradas y superpuestas. ¿Cuál de las tres es la que más se repite?



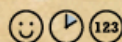
### 7-¿Y LAS LLAVES?



Encuentra la llave que se repite solo tres veces.



### 8-NUEVE NUEVES



Ordena estos nueve nueves en diferentes operaciones aritméticas para que el resultado sea 1000. Se puede hacer de varias maneras.

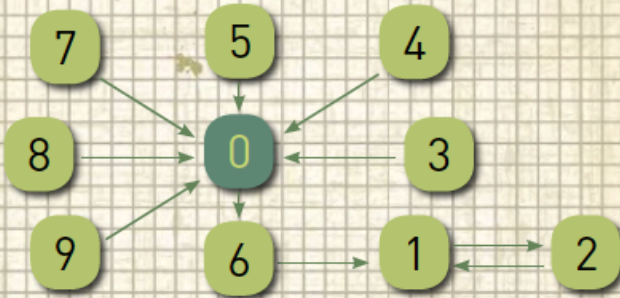




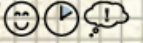
### 11-RELACIÓN OCULTA



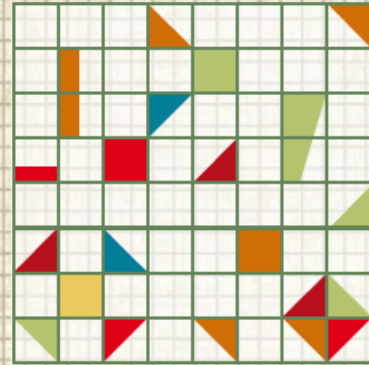
Abajo aparecen números conectados entre sí. Debes descubrir el criterio utilizado para relacionarlos. Dicho criterio no es matemático, se trata de otro tipo de relación lógica. ¿Cuál es?



### 12-MOSAICO ABSTRACTO



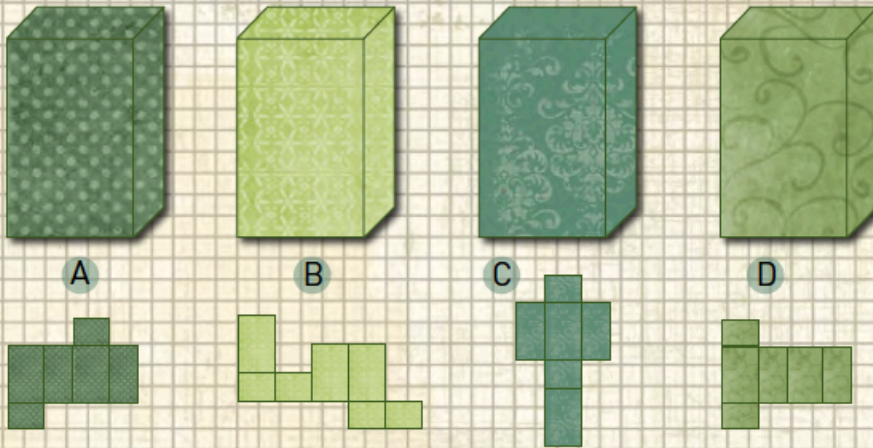
Fijate durante cincuenta segundos en el mosaico. Luego, deberás reproducirlo en una cuadrícula en blanco.



### 13-DESARROLLOS



¿Cuál de estos cuatro prismas no se puede construir con la pieza desplegada que tiene debajo?



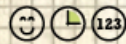
### 14-GENTILICIOS



Escribe el gentilicio de cada topónimo.

ALICANTE	_____
BADALONA	_____
DINAMARCA	_____
BARCELONA	_____
ETIOPÍA	_____
HUNGRÍA	_____
LONDRES	_____
MALTA	_____

### 15-DESIGUALDADES



A las siguientes operaciones les falta un signo matemático. Averigua cuál es y entre qué cifras debes colocarlo. Puede estar situado a un lado o a otro de la igualdad.

84125 = 209	4485 = 3740
567 = 8	23413 = 18
136 = 178	427 = 8542
396 = 1233	66 = 5412
8732 = 55	635 = 210

### 16-PALABRAS EN CLAVE



Lee durante un minuto la primera lista de palabras con sus correspondientes claves sin lógica. Luego, completa la lista desordenada del siguiente cuadro.

ATRIL	VXDF	FÓSIL	FGFE
GENIO	JIUK		VXDF
FUEGO	OMNT		LQPA
DOGMA	PSRD	BOZAL	SCAQ
BOZAL	SCAQ		JIUK
CERRO	LQPA		OMNT
FÓSIL	FGFE	DOGMA	PSRD

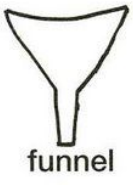


# Retos de agudeza visual

Encuentra los objetos:







funnel



ice-cream cone



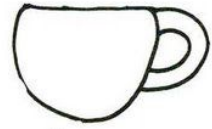
candle



fork



baseball cap



teacup



saw



shoe



mushroom



banana



sailing boat



crescent moon



heart



cupcake

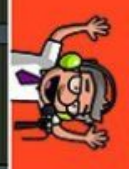


Illustrated by Maggie Swanson

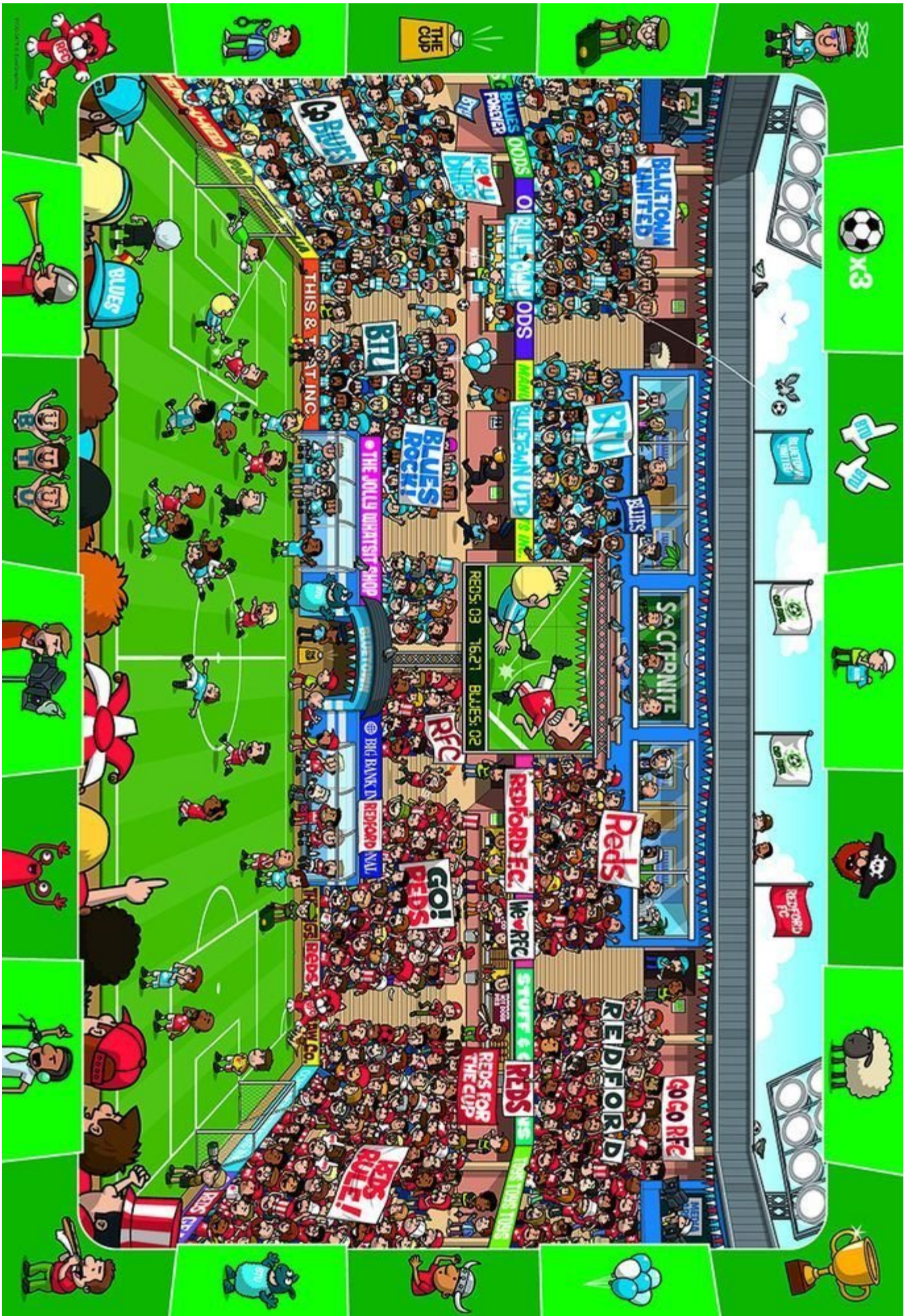

















RECETAS FIT  
Y NO TAN FIT

# Recetas ricas y saludables

- Mini hamburguesas de salmón: <https://www.entrenaconainhoa.com/mini-hamburguesas-de-salmon/>
- Empanadillas de avena: <https://www.entrenaconainhoa.com/empanadillas-de-avena/>
- Lasaña de calabacín: <https://www.entrenaconainhoa.com/lasana-de-calabacin/>
- Tortillas de patata rellenas de jamón: <https://www.entrenaconainhoa.com/tortilla-de-patatas-rellena-de-jamon/>
- Fideos de arroz con pollo: <https://www.entrenaconainhoa.com/fideos-de-arroz-con-pollo/>
- Arroz cremoso con pollo y pimientos: <https://www.entrenaconainhoa.com/arroz-cremoso-de-pollo-y-pimiento/>

Mix de recetas saludables: <https://www.directoalpaladar.com/directo-al-paladar/recetas-cuarentena-ligeras-saludables-pocos-ingredientes-para-menu-semanal-23-marzo>

## Postres

- Galletas de crema de cacahuete: <https://www.entrenaconainhoa.com/galletas-de-crema-de-cacahuete/>
- Bizcocho de caqui: <https://www.entrenaconainhoa.com/bizcocho-de-caqui/>
- Tarta de queso con frambuesas: <https://www.entrenaconainhoa.com/tarta-de-queso-con-frambuesas/>
- Bizcocho de Boniato y cacao: <https://www.entrenaconainhoa.com/bizcocho-de-boniato-y-cacao/>
- Tortitas de avena y plátano: <https://tortitasdeavena.info/tortitas-avena-platano/>
- Brownie de chocolate: esta receta no es muy fit, pero queda buenísima para un capricho: <https://www.nestlecocina.es/receta/brownie-de-chocolate-negro>
- Tarta de Zanahoria : <https://www.entrenaconainhoa.com/tarta-zanahoria/>



# EJERCICIO FÍSICO



Para poder hacer frente a esta cuarentena es tan importante estudiar como distraernos con actividades y con deporte. El ejercicio físico nos va a ayudar a evadirnos por un rato del virus y divertirnos.

Os dejo videos para poder hacer diferentes tipos de ejercicios:

## Yoga:

<https://www.youtube.com/watch?v=WamU36hXiNw&t=716s>

<https://www.youtube.com/watch?v=m6YEtl0hmIM>

<https://www.youtube.com/watch?v=a376zRhSXXI>

<https://www.youtube.com/watch?v=1J8CRcoFekE>

<https://www.youtube.com/watch?v=a01D1PzTVFc&t=654s>

<https://www.youtube.com/watch?v=TRgB5qS-tUs>

Hiit: Ojo, estos ejercicios suelen ser de impacto, cuidado con rodillas y tobillos

<https://www.youtube.com/watch?v=PLjZ5M3RBVs>

<https://www.youtube.com/watch?v=yB5R83NoWRg>

<https://www.youtube.com/watch?v=W8Fgy71xzx8>

<https://www.youtube.com/watch?v=QQkpHI9qv0A>

<https://www.youtube.com/watch?v=aOTBVjjvga8>

<https://www.youtube.com/watch?v=rVf5O-incwI>

<https://www.youtube.com/watch?v=bLrDs0kaebA>

<https://www.youtube.com/watch?v=Js1wnaDLiHQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=46wSNFaXZII>

<https://www.youtube.com/watch?v=CBWQGb4LyAM>

## Baile:

<https://www.youtube.com/watch?v=1GSrILcdzJo>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=qZdjvvLXOO0>

[https://www.youtube.com/watch?v=8DZktowZo\\_k](https://www.youtube.com/watch?v=8DZktowZo_k)

<https://www.youtube.com/watch?v=K9rLuxwTWIY>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZWk19OVon2k>

A vibrant watercolor splash background featuring a gradient of colors from light blue and green at the bottom to pink, orange, and red at the top. The colors are blended and splattered, creating a soft, artistic effect.

# MANUALIDADES

# Ψ 1. Cactus con piedras

Necesitamos :

- Piedras de distintos tamaños (redondeadas)
- Pintura de agua (acrílico, acuarela, témpera...)
- Pegamento o cola blanca.
- Tierra.
- Macetero.

Pincha en la siguiente imagen (Ctrl+clic para seguir el vínculo)



## 📌 2. Mapa de corcho

Necesitamos :

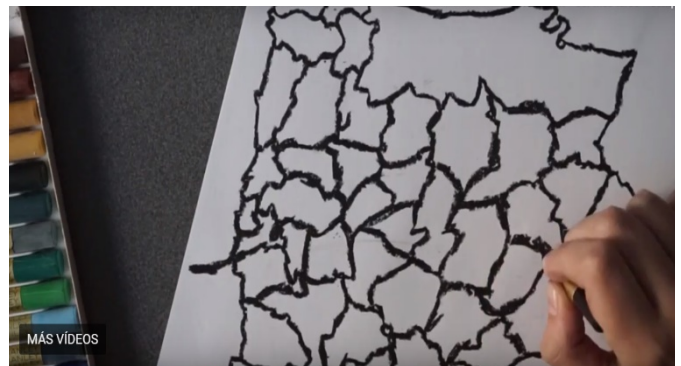
- Plancha de corcho. Puedes utilizar una vieja.
- Pintura de agua blanca y negra (acrílico, acuarela, témpera...)
- Ceras.

Pincha en la siguiente imagen (Ctrl+clic para seguir el vínculo)



Si queremos hacerlo del mundo, bastará con escribir en vuestro buscador "*mapa del mundo*", si queréis hacerlo de las **provincias de España**, os dejo [aquí](#) un mapa.

La **técnica** que vamos a emplear es la de **calcar sin transparencias**: Una vez impreso el mapa, le vamos a dar la vuelta y con **ceras blandas** (de las que manchan) vamos a **repasar el contorno** de todo el mapa (es importante hacerlo en esta cara para que cuando le demos la vuelta quede en su orientación original). Es importante que quede bien manchado, porque después le volveremos a dar la vuelta, lo colocaremos encima del corcho, y **haciendo presión** por las líneas deseadas, vamos a conseguir que el **color se calque en el corcho**.



Una vez hecho esto, tendremos el dibujo del mapa perfectamente calcado en el corcho, ya solo bastará con **rellenar los huecos con pintura acrílica, negra** en mi caso, y dejando sin pintar las líneas para guiarnos luego a la hora de **pintar el contorno de blanco**. Podéis hacer este paso a la inversa, primero pintar el contorno de blanco y luego rellenar el centro de negro





# 3. Atrapasueños

Necesitamos :

- Alambre
- Cuerda
- Hilos
- Telas viejas

- 1- **Corta la longitud del alambre** que quieras y pega con silicona caliente o cualquier otro adhesivo una cuerda gruesa.
- 2- **Enrolla hilo de colores** alrededor de todo el círculo que hemos hecho.
- 3- **Para hacer la red** solo debemos coger los hilos con los mismos colores que empleamos anteriormente, pegarlos en la parte trasera y pegarlos de un lado a otro arbitrariamente.



- 4- Y el toque final, son las **plumas**. Se puede hacer de tela. Primero haremos una plantilla con los diferentes tipos y tamaños de pluma que queramos hacer. En uno de los extremos ponemos un hilo, que ataremos al círculo que ya tenemos hecho.



# 4. Organizador con latas

Necesitamos :

- Latas
- Spray para pintarlas o telas para forrarlas.
- Cartón
- Silicona o pegamento fuerte.
- Cuerda.

- 1- Sólo te hará falta contar con tantas latas como espacios de organización necesites, spray para **pintarlas** a tu gusto, o quizás prefieras forrarlas con telas de colores.
- 2- Cuando estén decoradas, **pégalas** con silicona unas a otras y a un cartón para sostener la estructura.
- 3- Finalmente, utiliza una cuerda resistente para **darle un toque curioso** y terminar de unir por completo el organizador.



# ¡ 5. Portavelas con pinzas de tender

Necesitamos :

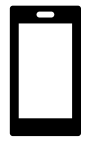
- Latas de atún
- Pinzas de madera para tender la ropa
- Pintura o spray (opcional)

Será suficiente con unas latas de atún, en las que colocaremos alrededor pinzas de madera para tender la ropa (que podemos decorar a nuestro gusto).

Con esas herramientas podrás tener un montón de portavelas o “maceteros” por la casa con un aspecto muy natural.







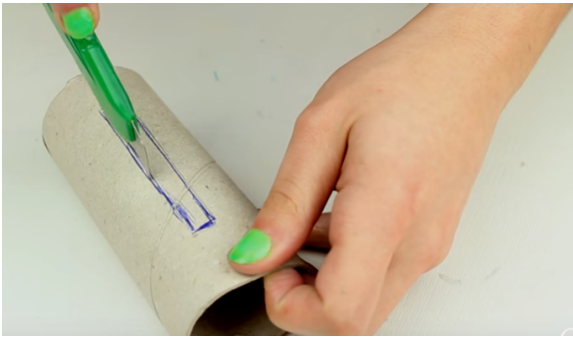
# 6. Soporte para móvil

Necesitamos :

- Rollo acabado de papel higiénico.
- Pintura o cintas de colores.
- Cúter.
- Chinchetas

Pincha en la imagen de la derecha (Ctrl+clic para seguir el vínculo) → → → → → → → →

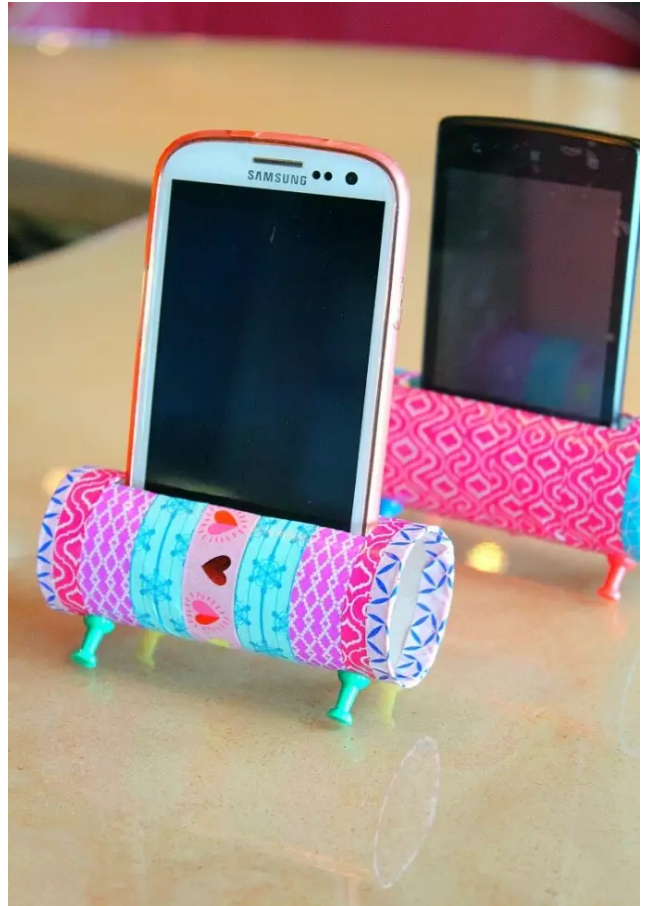
- 1- Dibujamos en el carton del rollo el ancho de nuestro móvl y cortamos con un cutter.



- 2- Decoramos con cintas de colores.



- 3- Colocamos 4 chinchetas:



# Cultura



## Conciertos:

Ya sabéis que algunos artistas están ofreciendo conciertos gratis en directo para sus seguidores de Facebook e Instagram

Aquí tenéis algunos conciertos guardados:

<https://www.bbc.com/mundo/noticias-51954397>

Dani Martín: <https://www.youtube.com/watch?v=mk2IKy4RM0w>

Manuel Carrasco: [https://www.youtube.com/watch?v=xB\\_Vh3fyTj4](https://www.youtube.com/watch?v=xB_Vh3fyTj4)

Festival #YoMeQuedoEnCasa :

<https://youtu.be/a1GjNQEsgIU>

<https://www.youtube.com/watch?v=2cERC3BjP3g>

<https://www.youtube.com/watch?v=eVf7gaD-pi4>

<https://youtu.be/UadNWv66RWQ>

Dvicio: <https://www.youtube.com/watch?v=VP1xU1vbZxl>

Dani Fernández: <https://www.youtube.com/watch?v=YjIVMIVqOJE>

Rayden: <https://www.youtube.com/watch?v=VTG1wNc8EQw>

Beret: <https://www.youtube.com/watch?v=QLqB9wgQBYk>

Camila Cabello y Shawn Mendez: <https://www.youtube.com/watch?v=oMthkFEkqco>

## Museos:

Si lo tuyo es más el arte visual, no te preocupes; también hay muchas formas de disfrutar de **lo mejor de la pintura y la escultura mundial**, sin tener que salir de tu casa.

Lo mejor: ¡no tienes que pagar nada! **Puedes recorrer los mejores museos del mundo** sin tener que comprar un pasaje de avión y sin pagar entrada.

### Museo del Louvre (París)

Hay tres exhibiciones que se pueden recorrer de forma virtual: las antigüedades egipcias, los restos del foso del Louvre y la Galería d'Apollon, que fue destruida por un incendio en 1661 y restaurada recientemente.

Puedes realizar el tour virtual (en francés o inglés) **aquí**



### **Museo Británico (Londres)**

La página *online* del museo ofrece información de cada una de las galerías, con imágenes de las obras más destacadas. Pero si lo que quieres es realizar un recorrido como si estuvieras allí, puedes hacerlo utilizando el Google Street View. Ingresa [aquí](#)

### **Museo del Prado (Madrid)**

A través de su cuenta en Instagram, el museo ofrece una serie de visitas guiadas. Puedes verlas [aquí](#)

### **Museo Metropolitano de Arte (Nueva York)**

La página del MET ofrece algunas muestras virtuales en 360° y la posibilidad de hacer zoom para mirar en detalle algunas de sus obras más famosas. También puedes usar el Street View para recorrer las distintas galerías. Puedes "ingresar" al museo [aquí](#)

### **Galería Uffizi (Floencia)**

El museo italiano tiene una colección online muy completa y detallada. Entrando a su sección HyperVisions (en italiano o inglés), se puede ver algunas de sus muestras, con imágenes de las obras en HD y descripciones de las mismas. Puedes verlas [aquí](#)

### **Museo Nacional de Antropología (Ciudad de México)**

Muchos museos de arte latinoamericano también pueden recorrerse de forma virtual gracias al Google Street View. Uno de ellos es este, el museo más grande de México, que recorre la historia de los pueblos indígenas de ese país y es uno de los atractivos turísticos más populares de la capital mexicana. Puedes hacer tu recorrido virtual [aquí](#)

MANDALAS

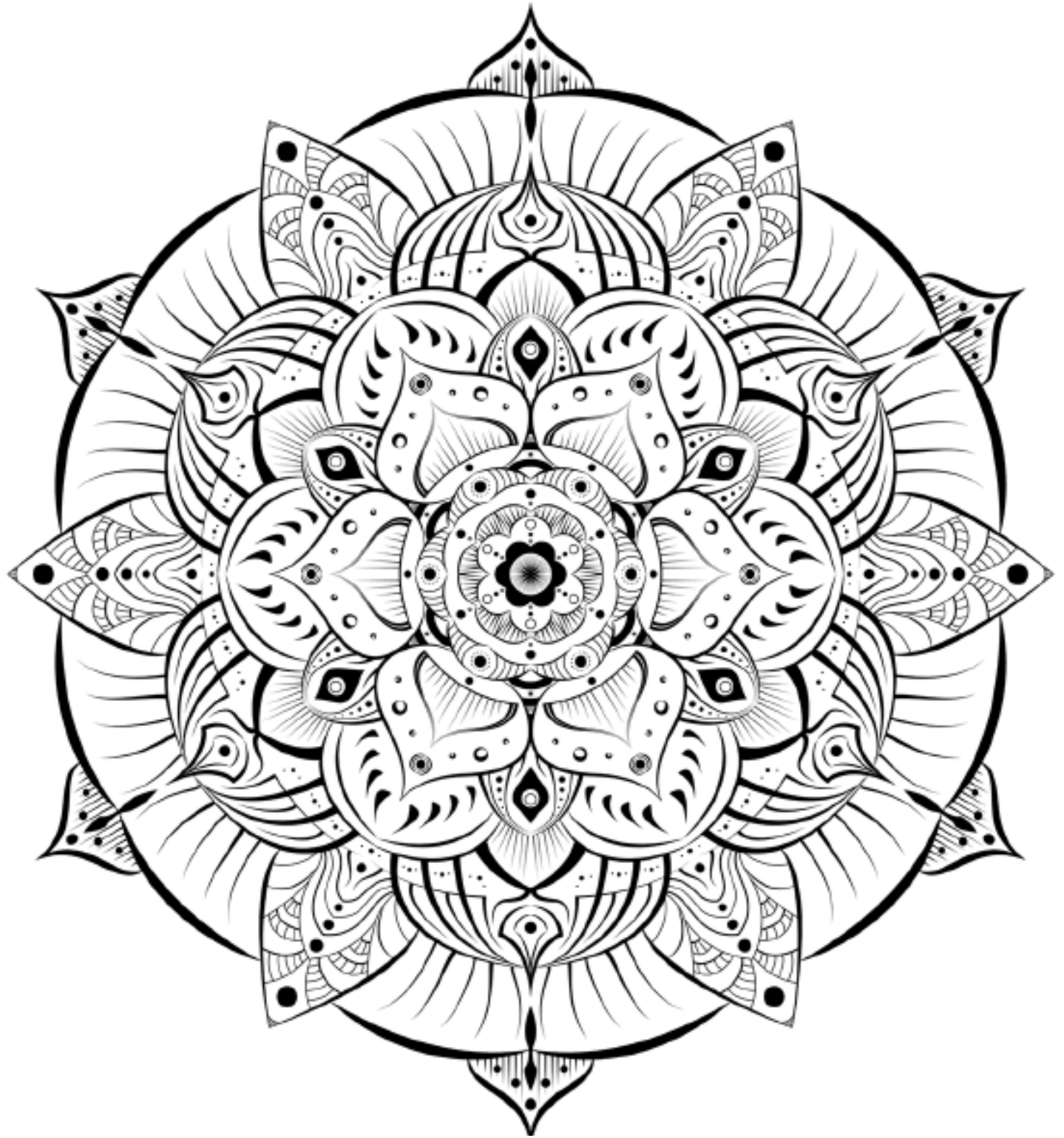


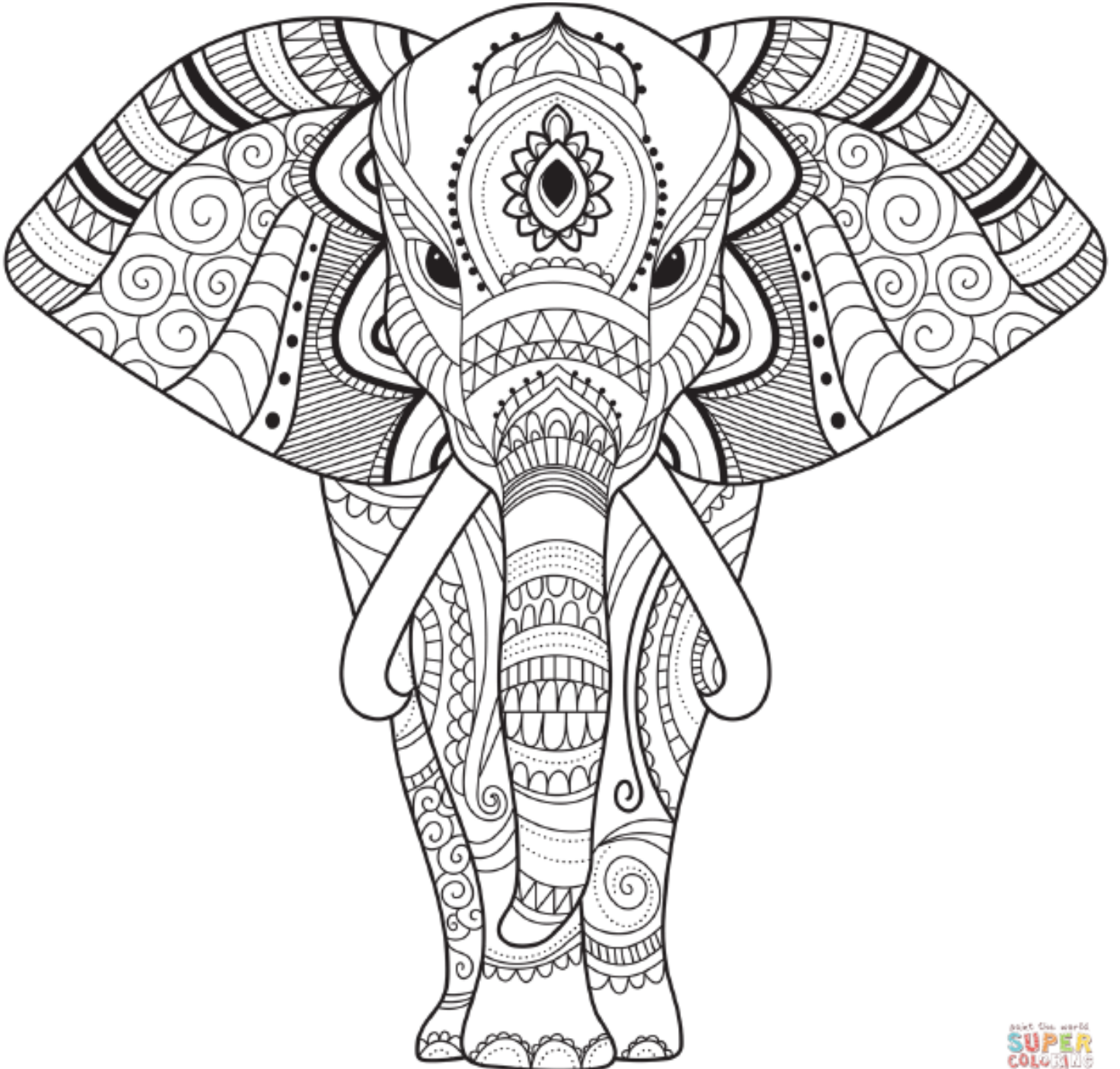








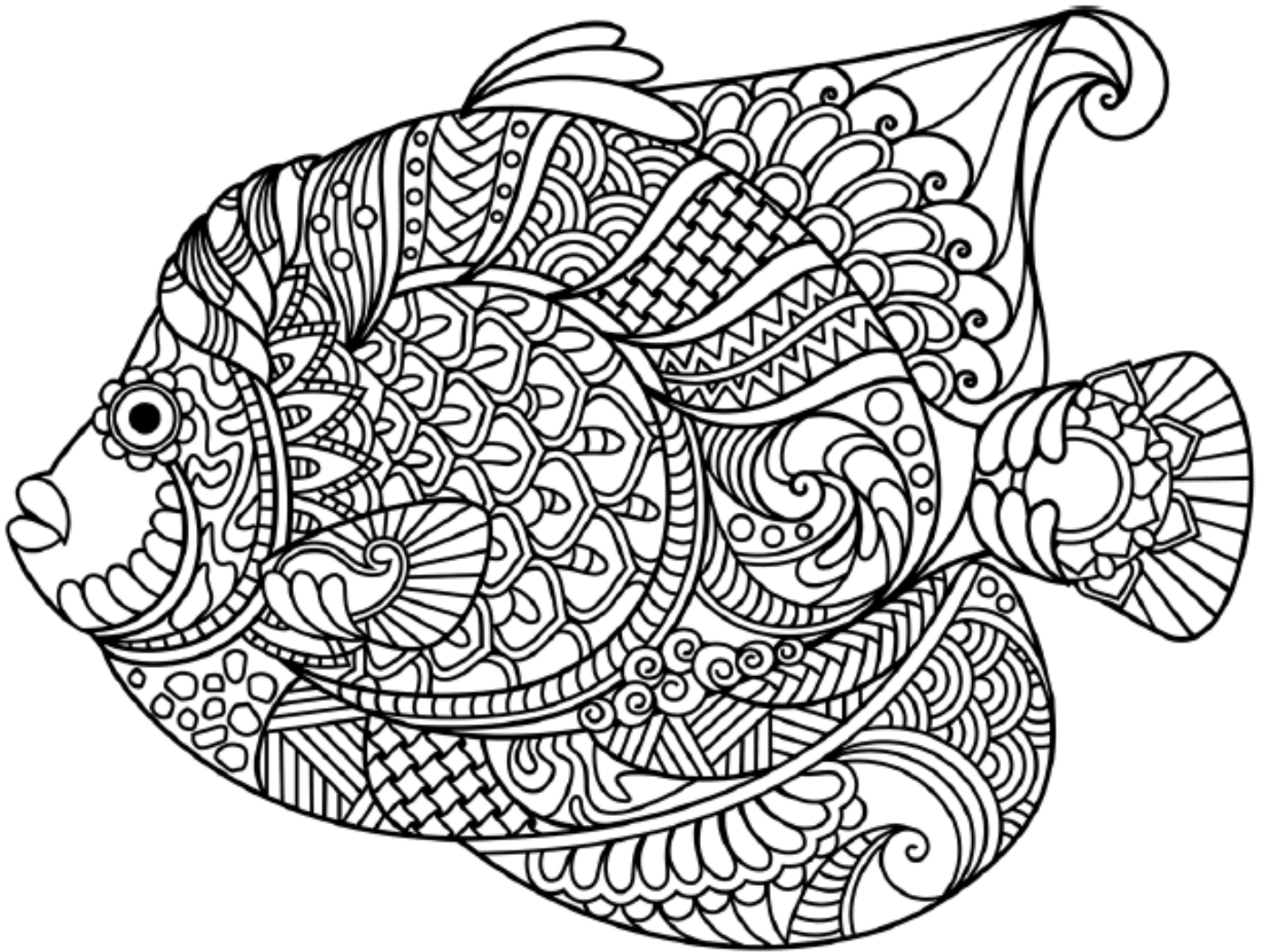


















*Lettering*

A B C D E F

G H I J K L

M N Ñ O P

Q R S T U

V W X Y Z

a b c d e f g

h i j k l m n

ñ @ p q r s t

u v w x y z

¿ ? ¡ ! @ &

## Enlaces con recursos para practicar:

<https://elclubdlettering.com/zona-club/plantillas-practicar-lettering/>

<https://drive.google.com/file/d/1o6ep6sTsBv12YhTBopquxaNAaTZGF8L/view>

<https://lafiestajamascontada.com/wp-content/uploads/2017/09/LETTERING-ONLINE-LFJC.pdf>

<https://lettering.me/>