

Ante este problema que estamos viviendo, es importante mantener una rutina diaria, ocupando nuestro tiempo en actividades variadas que nos ayuden a superar de la mejor forma posible esta situación. En la red se pueden encontrar diversas ofertas del mundo de la cultura, del deporte y del ocio que nos permiten acceder a sus contenidos de forma gratuita. Os propongo a continuación algunas de las actividades que podéis realizar en estas semanas de confinamiento.

## LEER

- **eBiblio Asturias** es un servicio de la Red de Bibliotecas Públicas de Asturias que hace posible la lectura de libros electrónicos a través de Internet. Con **eBiblio** los socios de cualquier biblioteca pública asturiana pueden acceder a una amplia colección de documentos en formato digital para tomarlos en préstamo y leerlos en diferentes dispositivos: tabletas, teléfonos inteligentes, ordenadores personales o lectores de libros electrónicos compatibles con DRM de Adobe. El servicio está disponible en la dirección <https://asturias.ebiblio.es/opac/#indice>

Para acceder solo tienes que iniciar sesión con tu usuario y contraseña de la red de bibliotecas de Asturias. Tu usuario es el número que aparece sobre el código de barras de tu tarjeta de socio y la contraseña, tu DNI sin la letra.

También se puede acceder a los libros prestados a través de la app eBiblio, disponible para [iOS](#) y [Android](#).

- Tienes la posibilidad de acceder a fondo de libros de eBooks (**bibliotecas españolas**): <https://www.culturaydeporte.gob.es/.../bibliotecas/mc/eBiblio...>
- También tienes opciones de descarga gratuita de **Amazon** <https://www.amazon.es/Ebooks-Kindle-Gratis/b...>
- Algunos autores, como **el dibujante de comics El Torres o los autores de El bosque** han subido todos sus libros/comics gratis para quien los quiera disfrutar, <https://twitter.com/EITorres72/status/1238204925550657536...>, <http://elvosque.es/comic/>

## VER CINE

- En la **Red de bibliotecas de Asturias** también podéis realizar préstamos de películas, iniciando sesión con tu usuario y contraseña de la red de bibliotecas de Asturias. Recuerda que tu usuario es el número que aparece sobre el código de barras de tu tarjeta de socio y la contraseña, tu DNI sin la letra. La dirección de este servicio es <https://asturies.efilm.online/>.
- **Rtve**: <https://www.rtve.es/television/nuestro-cine/> ofrece cine para toda la familia sin coste alguno.

- **Algunas operadoras**, habitualmente de pago, ofrecen sus contenidos gratis durante este periodo de cuarentena. [Movistar+Lite](#) , [Sky](#), [YouTube Premium](#) y [Prime Vídeo](#) ofrecen un mes gratis, mientras que el contenido de [HBO](#) puede disfrutarse sin pagar durante dos semanas. Una vez terminado el período, todas las plataformas comenzarán a cobrar por los contenidos por lo que se deberá estar atentos y, antes de que pase el periodo, finalizar las suscripciones.
- Y si te gustan más **los cortos**, en <https://cortosdemetraje.com/> tienes de todo tipo: animación, cómicos, webseries, etc.

## VISITAR MUSEOS

- Algunos museos ofrecen la opción de realizar un **tour visual**, y visitar de forma online sus colecciones. Estos son algunos:
  1. Pinacoteca di Brera - Milano <https://pinacotecabrera.org/>
  2. Galleria degli Uffizi - Firenze <https://www.uffizi.it/mostre-virtuali>
  3. Musei Vaticani – Roma  
<http://www.museivaticani.va/content/museivaticani/it/collezioni/catalogo-online.html>
  4. Museo Archeologico - Atene <https://www.namuseum.gr/en/collections/>
  5. Prado - Madrid <https://www.museodelprado.es/en/the-collection/art-works>
  6. Louvre - Parigi <https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne>
  7. British Museum - Londra <https://www.britishmuseum.org/collection>
  8. Metropolitan Museum - New York <https://artsandculture.google.com/explore>
  9. Hermitage - San Pietroburgo <https://bit.ly/3cJHdnj>
  10. National Gallery of art - Washington <https://www.nga.gov/index.html>
- [El proyecto Maravillas de Andalucía](#), nos permite recorrer a través de la tecnología de StreetView **61 museos y conjuntos andaluces**. Entre los espacios destaca la Alcazaba de Almería, Medina Azahara, en Córdoba, el conjunto arqueológico de los dólmenes de Antequera (Málaga) o el yacimiento romano de Itálica, en Sevilla, entre otros.

## ASISTIR A UN CONCIERTO

- **Festival me quedo en casa:** muchos artistas a través de sus perfiles de Instagram harán directos de unos 30 min como si de un concierto acústico privado se tratase. <https://todoindie.com/yo-me-quedo-en-casa-festival/>

- **Cuarentena Fest.** Una treintena de artistas españoles independientes actuarán desde su dormitorio. Será del 16 al 27 de marzo. Ya se han apuntado Cariño, Valdivia, Marcelo Criminal, Estrella Fugaz o Le Nais. El público podrá conectarse a través de los canales de YouTube de los artistas o verlos todos en [cuarentenafest.tumblr.com](https://www.tumblr.com/cuarentenafest)

## IR AL TEATRO

- La plataforma [Teatroteca](https://www.teatroteca.es) del Centro de Documentación de las Artes Escénicas y de la Música (CDAEM), que permite el acceso gratuito desde cualquier ordenador a 1.600 grabaciones de espectáculos completos estrenados en España desde los años setenta hasta hace dos años.
- Por otra parte, tienes acceso a las obras de Nando López, con temática adolescente Malditos 16 <https://youtu.be/JvOb20LXNhc>  
y La edad de la ira <https://www.youtube.com/watch?v=4Zrg1vUUxLc>.

## HACER DEPORTE

- En youtube, existen multitud de canales que ofrecen rutinas para realizar en casa. Como ejemplo, los siguientes:  
<https://www.youtube.com/user/EntrenaSergioPeinado>  
<https://www.youtube.com/user/gymvirtual>  
<https://www.youtube.com/user/LocuraSanaFitness>  
<https://www.youtube.com/channel/UCQkaczRlyBjI3UKBH59W3XQ>
- Si os gusta la zumba, aquí encontraréis una selección de vídeos con divertidas coreografías: <http://adelgazaconsusi.blogspot.com/2018/12/haz-zumba-en-casa-con-esta-divertida.html>

## JUGAR SOLO O EN FAMILIA

- **Runehead**, ha creado un documento [online](#) donde ha compartido miles de claves individuales para descargar videojuegos de forma gratuita. El archivo incluye títulos para PC, PlayStation 4, Xbox One y Nintendo Switch.

**OTROS juegos de android** para jugar en familia:

- En [inReverse](#) un jugador debe **cantar a capela un fragmento de la canción** que desee. La aplicación lo graba y a continuación lo reproduce en orden inverso y son el resto de usuarios quienes tienen que descubrir de qué canción se trata.

- [Catan](#), es un **juego de estrategia**, en el que puedes enfrentarte a un máximo de 4 jugadores por hacerte con la mayoría de los poblados, la ruta comercial más larga o el ejército más grande. Podéis comerciar entre vosotros y apropiaros de valiosos terrenos y los recursos que generan.
- Heads Up! Selecciona una **categoría** (famosos, películas, animales, mímica, cultura pop...) y colócate el dispositivo móvil en tu frente. [Cuando](#) la tarjeta aleatoria aparezca en pantalla los otros jugadores deben darte pistas para que adivines la tarjeta antes de que el tiempo se acabe.
- [Dark Stories](#) es un juego sencillo en el que podrás **demostrar tus dotes de detective**. 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 jugadores debe hacer preguntas hasta llegar a esclarecer el misterio, a las que el narrador solo responderá con “Sí”, “No” o “No es importante”.
- [Ice Rage](#) es un juego de **dos jugadores** en el que nos enfrentaremos en un partido de hockey sobre hielo sin más reglas que el ganador será quien meta más goles. Elige la estrategia: intentar esquivar a tu rival con dribles o combatir a golpes.
- La editorial Perrolokogames libera su juego de mesa **dirty fridge en pdf** para quien quiera imprimirlo y ponerse a jugar <https://twitter.com/PerrolokoGa.../status/1238401595429269505...>

## OTRAS ACTIVIDADES

- [La Casa Encendida](#) ha diseñado una programación cultural, social y pedagógica vinculada a sus actividades habituales se puede disfrutar *online* y que se renovará a diario. Bajo el título [#MeQuedoEnCasa](#), el programa incluye conferencias en YouTube y Vimeo, visitas virtuales, un club de lectura en Facebook y listas de música de Spotify.
- Si lo que prefieres es ver documentales, encontrarás documentales de RTVE, muchos y variados: <https://www.rtve.es/documentales/>

**Pues ya veis, la oferta es amplia. Si a lo largo de estos días van surgiendo más propuestas, las iré incorporando a esta guía.**

**Mucho ánimo, pronto nos vemos.**

**Maribel López (orientadora del IES César Rodríguez de Grado)**