



¡Vos que podés!

#QUEDATEENCASA

te acompañamos en estos

momentos difíciles,

brindándote actividades para

que puedas disfrutarlas junto

a los que más querés



PELÍCULAS

Te dejamos aquí algunas
opciones de pelis para
que puedas compartir junto
a tu familia



Comedias

- Misterio a bordo
- Toc toc
- Pasante de moda
- La peor semana
- La propuesta



Dramas

- Milagros del cielo
- Refugio inesperado
- Inquebrantable
- Durante la tormenta
- En busca de la felicidad



Para los más pequeños

- Una casa patas arriba
- Charlie y la fábrica de chocolates
- Matilda
- Intensamente
- Up una aventura de altura



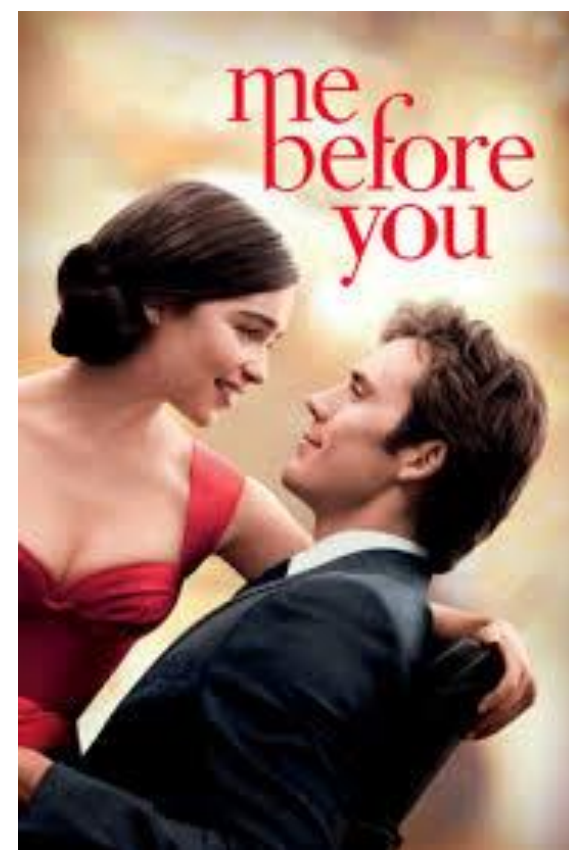
Acción y aventuras

- San andreas
- El renacido
- Dos locas en fuga
- Escuadrón suicida
- Venganza fatal



Románticas

- Diario de una pasión
- Yo antes de ti
- Amor a segunda vista
- Todo todo
- La teoría del todo



Terror

- Poltergeist
- Mara
- Hush
- La influencia
- Jezabel



The background of the entire image is a repeating pattern of dumbbells. Each dumbbell consists of a central grey bar with two red, circular weights on either side. The dumbbells are arranged in a grid-like fashion, with some appearing in the foreground and others receding into the background, creating a sense of depth. The overall style is clean and modern, with a white background and a subtle pattern of small black dots.

DEPORTE EN EL HOGAR

“No busques tiempo
para hacer ejercicio,
¡encuéntralo!”



ZUMBA

[Ver video](#)

GLUTEOS, ABDOMINALES Y PIERNAS

[Ver video](#)



CROSSFIT

[Ver Video](#)



PILATES

[Ver video](#)



COCINA

“Cocinar con amor te alimenta el alma”

Te dejamos algunas recetas que
pueden serte útiles





POLLO A LA CAMISA

- 2 tapas de pascualina y 2 pechugas de pollo
- 3 Puerros
- 4 Fetas de Jamón y de mozzarella
- 3 cucharadas de queso crema
- Aceite, Sal y Pimienta
- Queso rallado
- 1 Huevo

[Ver receta](#)





FLAN DE LECHE

CONDENSADA

- 370 g 1 lata de Leche condensada
- 2 medidas de la lata de leche
- 3 huevos
- 3 cucharadas de azúcar

[Ver receta](#)





POLLO A LA MOSTAZA

- 1 pechuga de pollo
- 2 cucharadas soperas de mostaza
- 1 crema de leche
- 1 rama de cebolla de verdeo
- Sal, pimienta y aceite

[Ver receta](#)

Podés consultar más recetas en:

[nuestra página web](#)



JUEGOS FAMILIARES

Los momentos más felices de tu
vida son los que pasas en tu hogar
cerca de tu familia.



Sofía



Presioná en
el nombre de
cada juego



Te regala 4 juegos para que
puedas descargarlos en tu
hogar, a partir del 6 de mayo.



Te compartimos [la noticia](#)



LECTURA

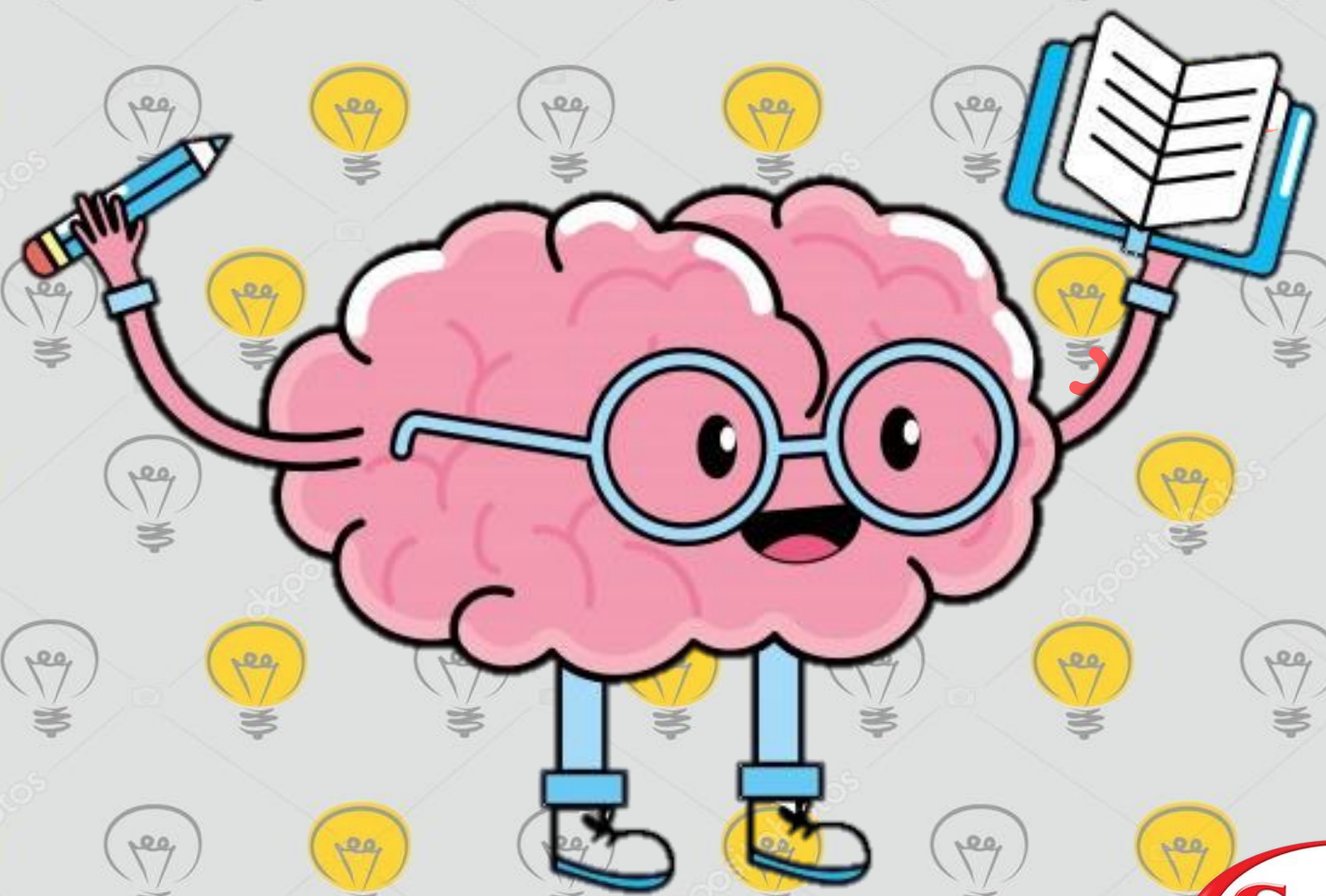
*“La lectura te abre las puertas del mundo que
te atrevas a imaginar”*



Podes consultar algunas opciones de
Libros online presionando [aquí](#)
Cursos gratuitos presionando [aquí](#)

CONSEJOS PARA SER PRODUCTIVO EN TU HOGAR

Además de recrearse es importante
mantenerse activo y aprovechar nuestro
tiempo al máximo



Sofía

¡FUERA PIJAMA!

Sigue la rutina que seguirías si salieras a trabajar: levántate temprano, báñate y vístete. Esto te pondrá en un modo diferente



DESTINA UN ESPACIO PARA TRABAJAR

Que no tengas que estar en tu lugar de trabajo no quiere decir que debas quedarte en tu cama. Destina un espacio donde minimices las distracciones



ESTABLECE UN HORARIO

Fija un horario laboral y asegúrate de que tu familia lo respete. Una vez que lo hayas cumplido desconéctate y disfruta el resto de tu día



PLANEA TU DIA

Antes de comenzar a trabajar, dedica 20 minutos a organizar tu día. Empieza por las tareas más importantes. ¡Se realista con el tiempo que te llevará completarlas!

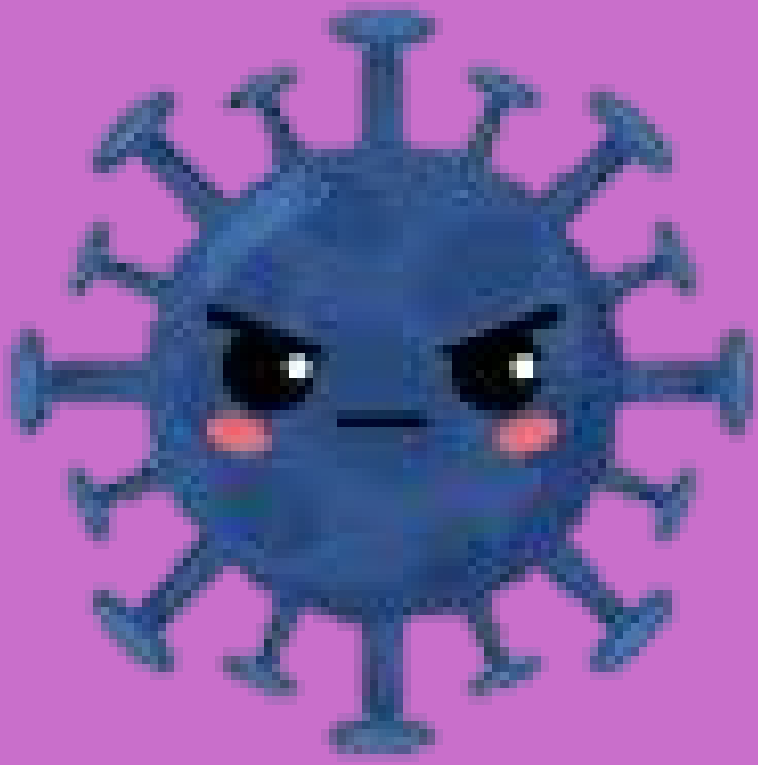
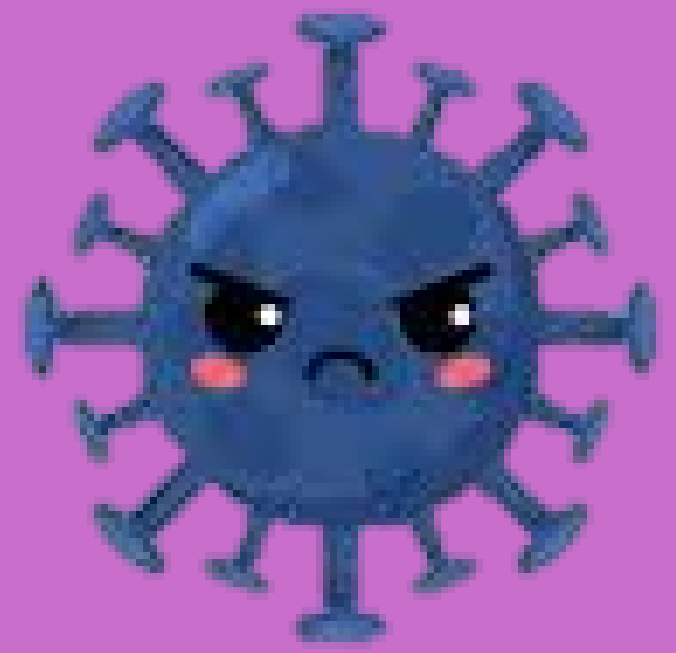


CONSEJOS ÚTILES PARA CUIDAR TU SALUD



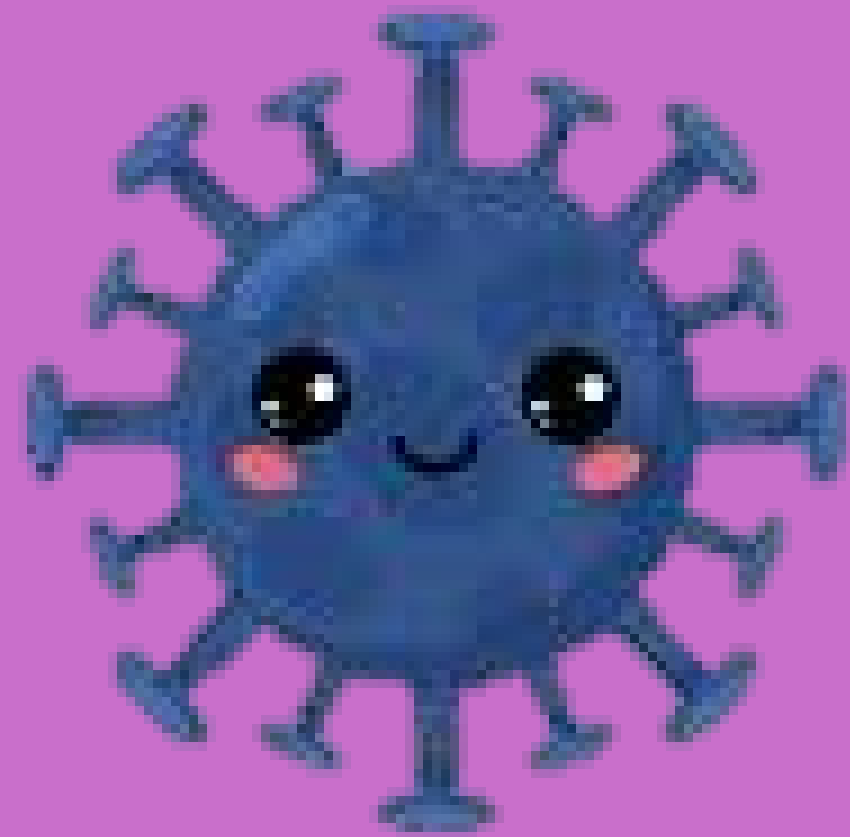
PROTOCOLO DE ENTRADA Y SALIDA DEL HOGAR

[Ver video](#)



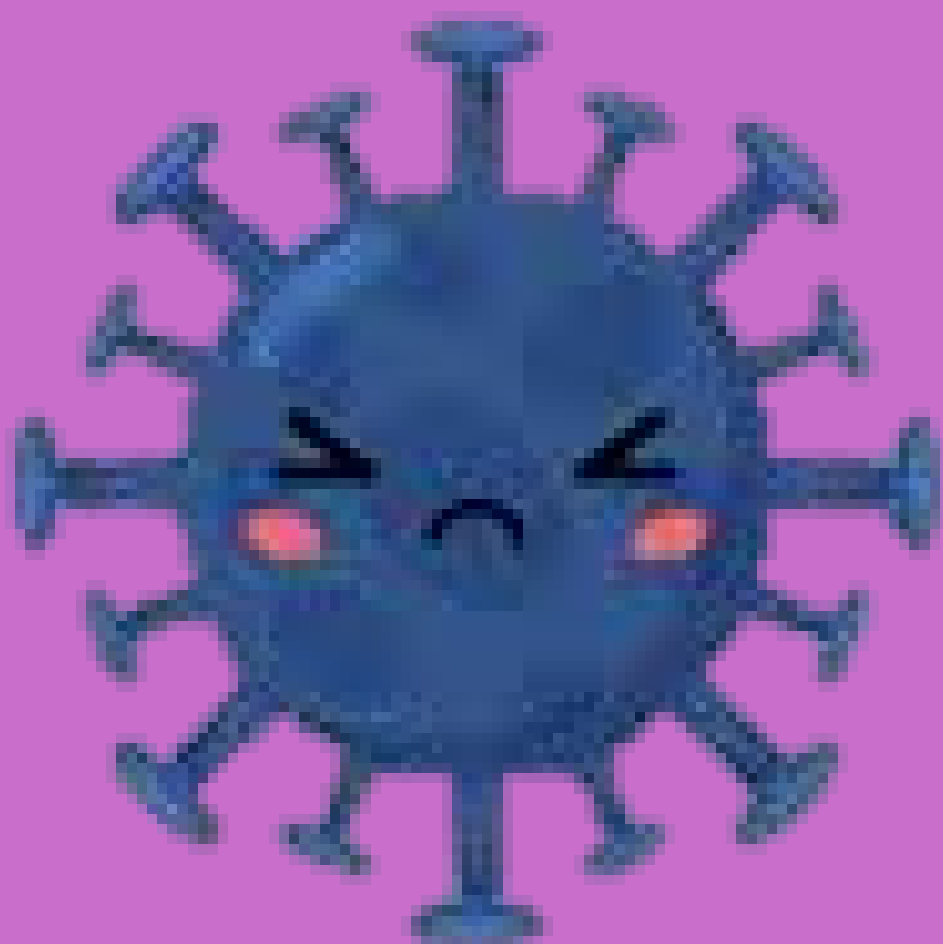
ARMADO DE BARBIJOS CASEROS

[Ver video](#)



ALCOHOL DESINFECTANTE

[Ver video](#)





Te aconseja

- En los casos de incertidumbre no te sobreexpongas a la información, “accedé sólo a la justa y correcta”
- Evitá información que no provenga de datos oficiales.
- No contribuyas a dar difusión de cadenas y/o noticias falsas en la redes de dudosa fuente.
- Evitá hablar permanentemente de la situación.
- Mantené el contacto con familiares, amigos con los métodos digitales.

#QUEDATEENCASA