



¡SOY UN SUPERHÉROE!

#YoMeQuedoEnCasa

Este es el momento de tomar un respiro, aprender cosas nuevas y pensar en los que más quieres, **por eso reunimos algunas ideas para que te diviertas sin salir de casa:**

PELÍCULAS

Este es el ranking de IMDB con las mejores películas. **¿Cuál te falta por ver?**

[Descubre las mejores películas aquí](#)

RECETAS

¿Se acaban las recetas? Siempre hay algo sano y delicioso para preparar, acá te dejamos algunas ideas.

[Experimenta como chef aquí](#)

LIBROS

¿Te gusta leer? Aprovecha los tiempos libres en casa y lee un buen libro.

[Descubre una nueva historia aquí](#)

SERIES

¿Qué tal un maratón de las mejores series?

[Descubre las mejores series de Netflix aquí](#)

EJERCICIO EN CASA

Es el momento para aprender a ejercitarse en casa, acá te dejamos algunas recomendaciones.

[Activa tu cuerpo y mente aquí](#)

MÚSICA

Te dejamos algunas recomendaciones para escuchar mientras trabajas.

[Haz tu mejor playlist aquí](#)

[Descubre nuevos artistas aquí](#)

ACTIVIDADES EN FAMILIA

A veces se nos acaban las ideas, por eso acá te dejamos algunas actividades que puedes hacer en familia en esta temporada.

[Disfruta con su familia aquí](#)

MUSEOS VIRTUALES

¿Por qué no disfrutar de un poco de arte desde casa?

[National Archaeological Museum](#)

[Museo del Louvre](#)

[British Museum](#)

[Arts & Culture Google](#)

[Museo del Prado](#)

CURSOS ON°LINE

¿Siempre quisiste hacer un cursito on-line?

Aquí te dejamos un link con más de 450 cursos gratuitos para hacer desde casa.

[Inspírate a aprender algo nuevo aquí](#)

DECORACIÓN PARA EL HOGAR

Es el momento perfecto para reorganizar nuestro espacio preferido, en Pinterest siempre podrás encontrar muchas opciones.

[Hazlo en casa aquí](#)

[Además, conoce cómo preparar tu espacio para el teletrabajo aquí](#)

MUSICOTERAPIA

La música puede ayudarte a sanar, por eso te compartimos algo de música para combatir dolores físicos como:

El Insomnio

[Chopin "Nocturnos 1"](#)

[Chopin "Nocturnos 2"](#)

[Chopin "Nocturnos 3"](#)

[Debussy "Preludio para la siesta de un Fauno"](#)

[Pachelbel](#)

["Canon en Re"](#)

La Hipertensión

[Las cuatro estaciones de Vivaldi](#)

[Serenata n°13 en Sol Mayor de Mozart](#)

[Música acuática de Haendel](#)

[Concierto para violín de Beethoven](#)

[Sinfonía n°8 de Dvorak](#)

La Ansiedad

[Concierto de Aranjuez de Rodrigo](#)

[Las cuatro estaciones de Vivaldi](#)

[La sinfonía Linz, k425 de Mozart](#)

El dolor de cabeza

[Sueño de Amor de Liszt](#)

[Serenata de Schubert](#)

[Himno al Sol de Rimsky-Korsakov](#)

El dolor de estómago

[Música para la Mesa de Telemann](#)

[Concierto de Arpa de Haendel](#)

[Concierto de oboe de Vivaldi](#)

Energizarse

[La suite Karalia de Sibelius](#)

[Serenata de Cuerdas \(op. 48\) de Tchaikowsky](#)

[Obertura de Guillermo Tell de Rossini](#)

Sanación y la armonía de tu hogar

[Wolfgang Amadeus Mozart Piano Concerto No. 21 - Andante](#)

Juntos hacemos la diferencia, gracias por hacer parte de los que nos quedamos en casa.

¿Qué tan útil ha sido este contenido?

