



DIRECTORIO DE REDES PARA TIEMPO DE CUARENTENA

Psicóloga , promotora comunitaria Ana María Torres

AREA	SERVICIO	POBLACION	LINEA	LINCK // APP
Salud	sesion de actividad fisica recreovia fortalecimiento de musculos DIA Martes 24 de marzo HORA 7: 00 am a 8:00 am 6:00 pm a 7:00 pm	Toda la población		https://www.facebook.com/leidy.puentes.39
Salud	sesion de actividad fisica recreovia actividad en familia y gimnasia aerobica musicalizada DIA Miercoles 25 de marzo HORA 7: 00 am a 8:00 am 6:00 pm a 7: 00 pm	Familia		https://www.facebook.com/yavis.rojas.9
Salud	sesion de actividad fisica fortalecimiento muscular , prevencion de caida de adultos mayores y sesion de rumba DIA Jueves 26 de marzo HORA 7: 00 am a 8:00 am 6:00 pm a 7: 00 pm	Toda la población		https://www.facebook.com/yavis.rojas.9
Salud	Sesion de actividad fisica , rumba funsional (pesas o botellas de agua) DIA Vierenes 27 de marzo HORA 7: 00 am a 8:00 am 6:00 pm a 7: 00 pm	Toda la población		https://www.facebook.com/valeparadamartinez
Salud	Sesion de actividad fisica recreo via, gimnasia de mantenimiento (elementos de casa) DIA Sabado 28 de marzo HORA 8: 00 am a 9:00 am 9:30 pm a 10: 30 pm	Toda la poblacion		https://www.facebook.com/leidy.puentes.39
Salud	Sesion de actividad fisica recreo via , rumba crossover DIA Domingo 29 de marzo HORA 9:30 am a 10: 30 pm	Toda la población		https://www.facebook.com/diaz.acdp



DIRECTORIO DE REDES PARA TIEMPO DE CUARENTENA

Psicóloga , promotora comunitaria Ana María Torres

AREA	SERVICIO	POBLACION	LINEA	LINCK // APP
Salud	Canal de rutinas de ejercicio guiadas y ordenadas por partes del cuerpo, dificultad, tiempo... Especifican las rutinas y los días que se trabajara cada una.	Toda población		https://www.youtube.com/user/gymvirtual/featured
Salud	Canal de youtube , sobre rutinas de ejercicio, propone mes a mes un calendario de rutinas que nos ayudan a llevar al día el plan de entrenamiento. Los ejercicios que propone son de lo más variado: cardio, pilates, tonificación muscular, baile, yoga	Toda población		https://www.youtube.com/channel/UCDoVqEfsRy76Rs59oa1zltw
Bienestar//Entretenimiento	El grupo de museos del Ministerio de Cultura presenta al público en general una interactiva y variada programación virtual, con la estrategia digital #MuseosEnCasa - #TuCasaesColombia, donde encontrarán exposiciones itinerantes y temporales, actividades interactivas para desarrollar en familia y amigos, recorridos guiados de exposiciones, visitas a lugares secretos de los museos, días de ciencia e investigación, así como conciertos, recuerdos con obras museales y hasta la inauguración de dos salas del proyecto de renovación del Museo Nacional.	Todala población		http://www.museonacional.gov.co/noticias/Paginas/Oferta_virtual.aspx?fbclid=IwAR2NhLuTYo4Du-Wbn_7KTv0JRzL01_E819WuhgWVy3djZWRZgtIUQ49oH4U
Bienestar//Entretenimiento	conla estrategia de museo en casa, el museo de memoria en casa abre sus puertas de forma virtual, por medio de su plataforma , para conocer los espacios de arte y cultura presentes alli.	Todala población		http://museodememoria.gov.co/recorrido-virtual/
Bienestar//Entretenimiento	colección de 30 cuentos populares para leer en línea. En tiempo libre y para compartir en familia. Los cuentos estimulan la imaginación, los niños aprenden mucho con los cuentos infantiles gracias a la fantasía y aprenden diferentes expresiones. Añaden palabras a su vocabulario y aprenden diferentes expresiones. Los cuentos infantiles demuestran a pequeños y grandes que la vida no es tan sencilla como nos gustaría y que siempre van a presentarse acontecimientos que no son de nuestro agrado.	Niños Y Niñas		https://ortografiainfinita.blogspot.com/2018/03/30-cuentos-populares-para-leer-en-linea.html



DIRECTORIO DE REDES PARA TIEMPO DE CUARENTENA

Psicóloga , promotora comunitaria Ana María Torres

AREA	SERVICIO	POBLACION	LINEA	LINCK // APP
Bienestar//Entretenimiento	la Red distrital de bibliotecas publicas de bogota , crea espacio literario en casa , invitndo a compartir tiempo en familia , con la programación y actividades que se encontraran alli. Todos los miercoles a las 3: 00 pm encontraras el espacio de café literario.	Toda la población		https://www.bibliored.gov.co/
Bienestar//Entretenimiento	Todos los días, para hacer frente al aburrimiento de los más pequeños de la casa , SportisLive sube varios vídeos a su canal de YouTube en los que propone manualidades y diferentes actividades tanto para niños y niñas como para mayores. Mientras dure el estado de alarma y la imposibilidad de salir de casa para evitar el contagio del coronavirus, esta empresa malagueña de animación ofrece sus propuestas de forma altruista.	Niños Y Niñas		https://www.youtube.com/user/sportislive/videos
Bienestar//Entretenimiento	La Seno de los Cuentos, muy conocida en Málaga y sobre todo en la zona de Rincón de la Victoria por sus habituales actividades infantiles, ha puesto en marcha una iniciativa que nos ha contado a La Diversiva para que os la hagamos llegar. Todos los días de lunes a viernes mientras dure esta situación hará un cuentacuentos distinto online, gratis y en directo para todos aquellos y aquellas que quieran acceder a su	Niños Y Niñas		https://www.facebook.com/Se%C3%B1o-de-los-Cuentos-1688189124771617/
Bienestar//Entretenimiento	Ahora que tenemos que pasar muchas horas en casa debido al confinamiento, hay que recurrir a la imaginación para hacer muchas más actividades en el interior. Sobre todo, en el caso de los peques que tampoco tienen que ir al cole. Por eso, desde la Fábrica de Paraules han decidido compartir un cuento infantil cada día. Cada mañana, a las 9 horas, comparten a través de un directo en su perfil de Facebook la lectura de un cuento dirigido a los peques de	Niños Y Niñas		https://www.facebook.com/fabricadeparaules/
Bienestar//Entretenimiento	Meditación para niños: Cada vez son más las personas que practican la meditación y el mindfulness y puede que la cuarentena sea el momento ideal para iniciarse en esta práctica. Por eso cada tarde, en el perfil de Instagram de Petit Bambou darán una clase en directo de meditación gratis para los peques de la casa de entre 5 y 12 años. Las clases las impartirá Belén Colomina, psicóloga, psicoterapeuta e instructora meditación.	Niños entre 5 a 12 años		https://www.instagram.com/petitbambou_es/?hl=es-la
Bienestar//Entretenimiento	Espacio de audio cuento " Donde viven los mounstros" para familias y niños	Todala poblaación		https://www.youtube.com/watch?v=I7TV3h5IY1c&fbclid=IwAR1-VBpXN_mD3pdilY4UIH6XXaLIQPrFSs92uyvRa_I7gQeZqBtAPZq1Mo



DIRECTORIO DE REDES PARA TIEMPO DE CUARENTENA

Psicóloga , promotora comunitaria Ana María Torres

AREA	SERVICIO	POBLACION	LINEA	LINCK // APP
Bienestar//Entretenimiento	Articulo de revista semana que te da 40 IDEAS y actividades para hacer en casa en estos tiempos de cuarentena	Todala población		https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/coronavirus-40-cosas-para-hacer-en-la-cuarentena/658540
Bienestar//Entretenimiento	Festival de cuentos Online funciones de una hora con cuenteros de todo el país y para todos los públicos: familiar, infantil, adultos más de 40 artistas	Todala población		https://www.facebook.com/salallenacom/
Bienestar//Entretenimiento	Para compartir en familia en tiempos libres, se encuentran mas de 10 APPS para que se 'reúna' y juegue con amigos durante la cuarentena	Todala población		https://www.eltiempo.com/tecnosfera/apps/apps-para-jugar-con-amigos-durante-la-cuarentena-476634
Salud Mental	6 películas budistas que te ayudarán a valorar lo importante y alejarte de la ansiedad	Jovenes y adultos		https://lavozdelmuro.net/6-peliculas-budistas-que-te-ayudaran-a-valorar-lo-importante-y-alejarte-de-la-ansiedad/?fbclid=IwAR0n1dLnvWQUxG3VQ2Z1SJC_toSnI-WX_3bO3Y_otROJCOcmbAT_dptMFO4
Salud Mental	colegio colombiano de psicologos , abre su espacio virtual, para informar todas las medidas, estrategias y recomendaciones nivel emocional y salud mental, que se deben tener en esos tiempos de aislamiento y cuarentena	Adultos		https://www.facebook.com/Colpsicoficial/
Salud Mental	Cunapsi , centro de atencion psicologica , abre un espacio virtual para ofrecer recomendaciones para el tiempo de ocio en familia, estrategias de validación emocional,estrategias de comunicación familiar y diferentes formas de cuidar la salu mental	Adultos		https://www.facebook.com/cunapsi

BASE DE LIENAS DE ATENCIÓN TELEFONICA