



Rastreator

#yomequedoencasa

En Rastreator hemos querido recopilar todo lo que puedes hacer desde casa para hacer más amena la cuarentena



Películas, videojuegos y tecnología

La cuarentena es el mejor momento para ver esas series que te recomiendan todos tus amigos y que nunca tienes tiempo de ver. Y también son unos días perfectos para que los adictos de los videojuegos prueben algunos nuevos.

- **Contenidos bajo demanda:**

Te recordamos que todas las plataformas de vídeo bajo demanda te regalan un mes de prueba tan solo con suscribirte.

NETFLIX | HBO | Movistar + Lite | Amazon Prime Video | FixOlé

- **PC Componentes:**

Se han comprometido a dar servicio a todas aquellas personas que se encuentren teletrabajando y necesiten soporte.

Soporte técnico

- **Perrolokogames:**

Liberan su juego de mesa Dirty Fridge para que todas las personas que se animen puedan imprimirlo y empezar a jugar.

Dirty Fridge

Entretenimiento y aprendizaje para niños

Acostumbrados a ir al colegio todos los días y estar con compañeros de clase jugando, los niños son los que más sufren el estar encerrados en casa. Por eso, es momento para que aprendan jugando y se diviertan.

- **EduClan:**

RTVE ha lanzado esta herramienta para que tus hijos puedan seguir aprendiendo mientras se divierten.

RTVE - EduClan

- **Smile and Learn:**

Los más pequeños de la casa tendrán acceso a más de 5.000 actividades educativas.

App Smile and Learn

- **Kietoparao:**

Ofrecen los kits de juegos de su página web gratis.

Kietoparao

Formación gratuita y variada

La clave para ser un gran profesional siempre ha sido el continuo aprendizaje. Qué mejor momento para exprimir el tiempo y realizar todos esos cursos, talleres o aprender esos conocimientos que durante el día a día se nos hace más complicado.

- **Google Actívate:**

Para los que quieran aprovechar al máximo y adquirir conocimientos para mejorar sus competencias digitales.

Google Actívate

- **Miríada X:**

Ponen a disposición de todos, cursos online masivos a través de una plataforma sin restricciones ni horarios.

Miríada X

- **BBC Learning:**

Es el momento de dejar atrás las excusas e intentar progresar un poquito en esa tarea pendiente de mejorar tu inglés.

BBC Learning



Ponerse en forma

Aunque no puedas salir a la calle a hacer deporte o ir al gimnasio, es importante que te mantengas activo y hagas ejercicio físico cada día para compensar esos pocos metros que andas dentro de casa.

- **Gym Virtual:**

En YouTube puedes encontrar entrenamientos completos y totalmente gratuitos.

Canal de Gym Virtual

- **XHIT Daily:**

Además de entrenar también puedes hacer yoga, pilates y todo lo que puedas imaginar.

Canal de XHIT Daily

- **Nike Training Club:**

Desde tu móvil puedes descargarte esta app muy completa para hacer todo tipo de ejercicios.

App de Nike Training Club



Acceso total a la cultura

Aunque no puedas salir a la calle a hacer deporte o ir al gimnasio, es importante que te mantengas activo y hagas ejercicio físico cada día para compensar esos pocos metros que andas dentro de casa.

- **Editorial Hearst:**

Hasta el 1 de abril podrás acceder a todas las revistas de la editorial, que incluye ELLE, Diez Minutos, Fotogramas, etc.

App de Kiosko

- **Visita un museo:**

Muchas de las grandes galerías de arte del mundo han abierto sus puertas virtualmente para todo el que quiera pasar.

Pinacoteca de Brera | Galería de Uffizi | Museos Vaticanos | Museo Arqueológico | Museo del Prado | Museo del Louvre | Museo Británico | Museo Metropolitano | Hermitage | Galería Nacional de Arte

- **Conciertos en Youtube e IG:**

Los propios artistas han ido organizándose para hacer festivales de música que puedes ver desde tu sofá.

Cuarentena Fest | Mantita Fest | Conciertos Yo Me Quedo en Casa



Solidaridad y colaboración

Son muchas las personas que de forma altruista se están ofreciendo a ayudar de diferentes maneras.

- **Ayuda a mayores:**

La Comunidad de Madrid ha creado un registro de voluntarios para canalizar la ayuda a la población más vulnerable.

Voluntarios

- **Ayuda a tus vecinos:**

Una iniciativa estos días es la de colocar un cartel ofreciendo ayuda a tus vecinos para ir a la compra o a la farmacia.

- **Médicos y enfermeros ofrecen su ayuda:**

Muchos profesionales médicos y enfermeros están ofreciendo su ayuda con consultas online de forma solidaria y a estos se suman los psicólogos, que ofrecen ayuda para cualquiera que esté pasando un mal momento.





Rastreator

[#yomequedoencasa](#)

»» Encuentra muchas más iniciativas aquí ««