ENDE
CORPORACIÓN

#QuédateEnCasa

#JuntosEnFamilia

ENDE CORPORACIÓN

ENDE Corporación

Te sugiere actividades para hacerlas en familia

1. La higiene es lo primero
2. Canta y baila
3. Ejercicio en casa
4. A cocinar se dijo
5. Entretenimiento y juegos
6. Películas y pipocas
7. Descansa y relajate

No te olvides hacer click y acceder a todo el contenido que tenga este símbolo.

#QuédateEnCasa

ENDE CORPORACIÓN

¡Recuerda!

1 La higiene es lo primero

Humedece bien ambas manos

Usa abundante jabón

Lava con movimientos circulares

Frota bien las partes externas de cada mano

Lava bien los pulgares

Lava bien las palmas usando las yemas de los dedos

Enjuaga bien ambas manos

Seca bien tus manos usando un papel o toalla

Mantén las manos limpias en todo momento

Cuida de tu limpieza y asi cuidas de las personas que quieres

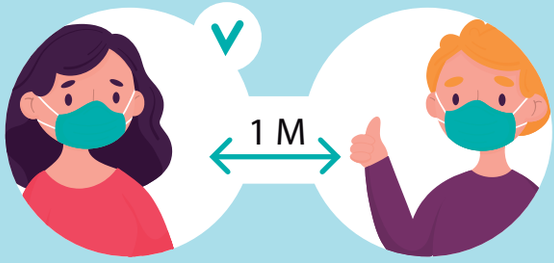
Cuando te toque salir de casa recuerda:

No toser directamente en la mano

Usar la parte interior del codo para toser

No tocarse el rostro, los ojos o la boca con las manos

Usar guantes y barbijo



Mantener la distancia mínima de 1 metro

Lavar bien las manos con agua y jabón o usar alcohol en gel.

No te quedes mucho tiempo fuera, eso aumenta los riesgos de infección

Fuente: Internet

#QuédateEnCasa

ENDE CORPORACIÓN

¡Sube el volumen!

2 Canta y baila

No te olvides hacer click y acceder a todo el contenido que tenga este símbolo.

Cantar ayuda a mantener un buen ánimo y reduce el estrés; que a su vez te ayuda a mantenerte joven, crea un playlist con tus mejores canciones o dejala en random para ver si te sabes la siguiente, no importa si es sol@ o con toda la familia no dejes de Cantar tus canciones favoritas!

Te dejamos unos links:

1. La música de moda
2. Baladas Románticas
3. Lo mejor de los 90's
4. Lo mejor de los 2000's
5. Lo mejor del Rock

Escuchar la música que te gusta te ayuda a relajarte escoje tus temas preferidos y con los audífonos disfruta todos y cada uno de ellos. (a un volumen moderado) :P

No te olvides de limpiar con alcohol los audífonos y el celular, antes y después de usarlos.

Fuente: Internet

#QuédateEnCasa

ENDE CORPORACIÓN

¡A bailar!

2 Canta y baila

No te olvides hacer click y acceder a todo el contenido que tenga este símbolo.

Bailar te ayuda a mejorar el ritmo cardíaco y previene el Alzheimer; mover el cuerpo al ritmo de la música no solo es buen ejercicio, que suelta y ejercita los músculos sino que también mejora tu energía y te hará bajar esos kilitos demás.

Te dejamos unos links:

1. A Bailar salsa
2. Bajar de peso bailando
3. ¡Bachatea, bachatea!
4. Coreografías juveniles

Limpia siempre los zapatos si sales de casa, un poco de cloro o lavandina con agua.

Fuente: Internet

#QuédateEnCasa

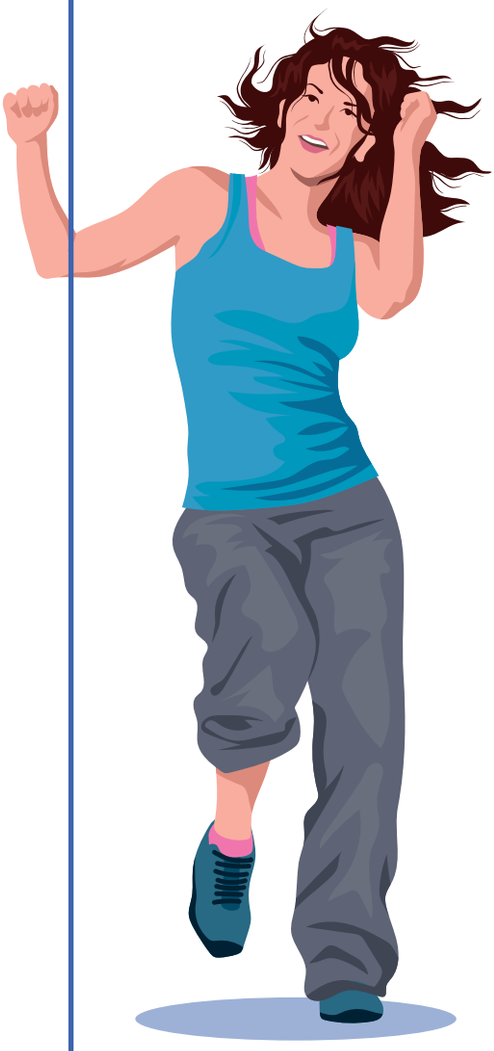
ENDE CORPORACIÓN

¡A moverse!

3 Ejercicio en casa

No te olvides hacer click y acceder a todo el contenido que tenga este símbolo.

Mantenerse en forma no solo es saludable sino también necesario; una de las mejores maneras de tener las defensas altas es: con buenas rutinas de ejercicios y una dieta saludable; ejercicios como yoga y pilates, no necesitan de mucho espacio y ayudan a ejercitar todos los músculos del cuerpo



Te dejamos unos links:

1. Zumba que zumba
2. Yoga para todos
3. Cardio de bajo impacto
4. Pilates en casa

Siempre mantén limpio los lugares donde te ejercitas antes y después de usarlos.

Fuente: Internet

#QuédateEnCasa

ENDE CORPORACIÓN

A comer...

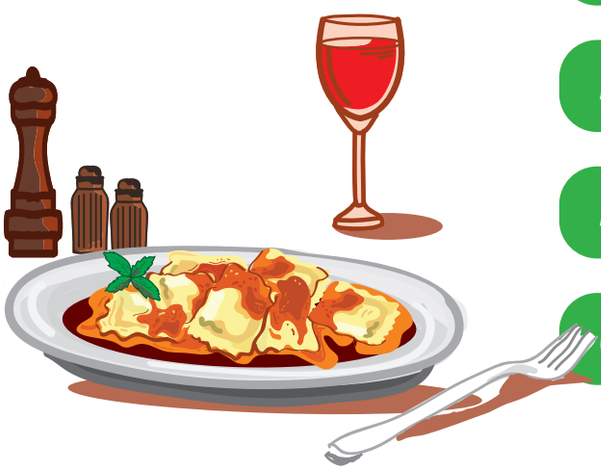
4 A cocinar se dijo

No te olvides hacer click y acceder a todo el contenido que tenga este símbolo.

Cocinar es un arte, que mantiene en forma tu memoria y ayuda a las funciones psicomotrices de todas las edades; cocina con la familia, aprende nuevas recetas y comparte buenos momentos saboreando los diferentes manjares que puedan crear en la cocina.

Te dejamos unos links:

1. Tips de cocina
2. Pastas y salsas
3. Postres y masitas
4. Comida para bajar de peso



Nunca te olvides lavar bien las manos, al igual que las frutas y verduras que vayas a usar.

Fuente: Internet

#QuédateEnCasa

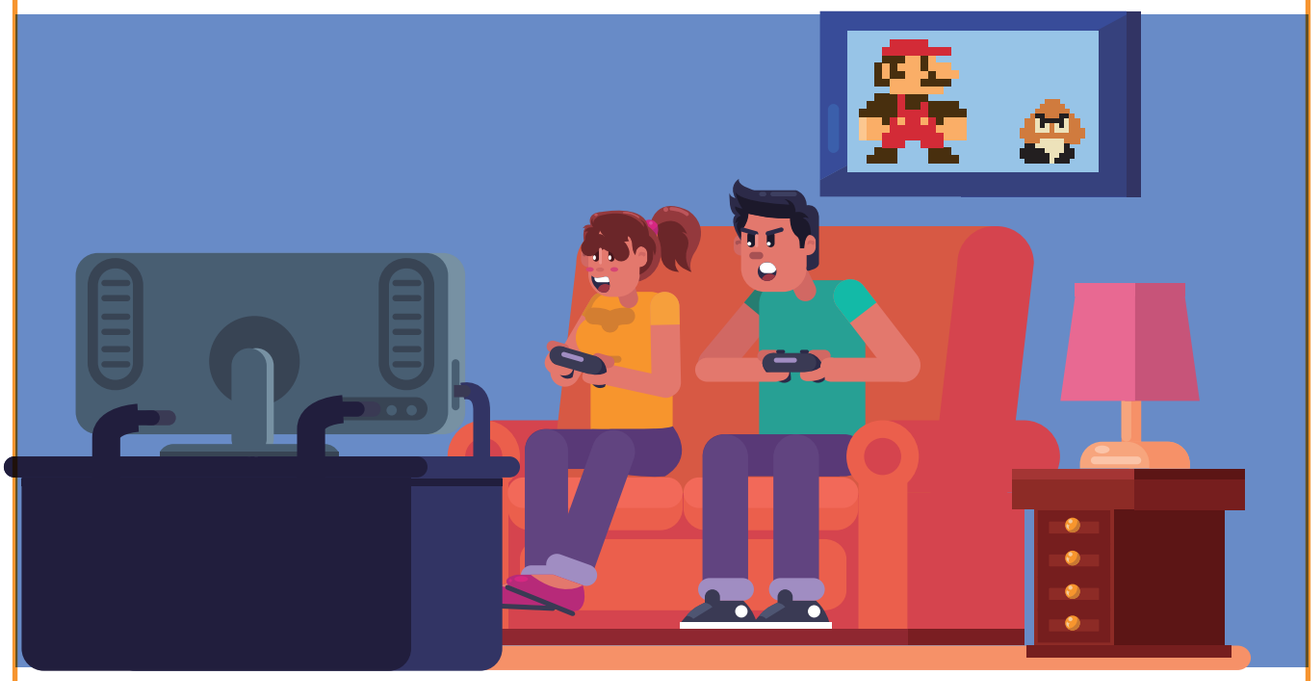
ENDE CORPORACIÓN

A jugar...

5 Entretenimiento y juegos

No te olvides hacer click y acceder a todo el contenido que tenga este símbolo.

Se debe mantener el cerebro activo y la mente joven, no hay mejor manera y divertida a la vez, que hacerlo con juegos de mesa o videojuegos; ya que estos nos ayudan a mantener la mente ágil y a tomar decisiones rápidas, incluso los videojuegos ayudan a las habilidades motoras como conducir.



Te dejamos unos links:

#PlayAtHome

Empresas como Play Station regalan juegos a sus usuarios PS4 bajo el hashtag #PlayAtHome, al igual que hay rebajas en las consolas Xbox y Nintendo, busca las mejores ofertas disponibles.

Juegos online varios

Los mejores retro games

Algunos de los mejores juegos para tu celular

- Call of Duty: Mobile
- Transmission
- The Elder Scrolls: Blades
- Asphalt 9: Legends
- Rumble Stars Fútbol
- Mario Kart Tour
- Fortnite Battle Royale
- PUBG Mobile
- Preguntados 2

Limpia siempre los mandos de tu consola y siempre toma descansos después de cada hora.

Fuente: Internet

#QuédateEnCasa

ENDE CORPORACIÓN

Jaque...

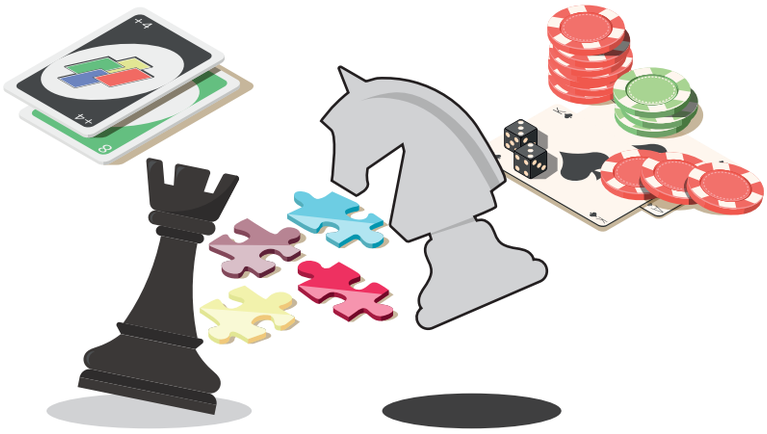
5 Entretenimiento y juegos

No te olvides hacer click y acceder a todo el contenido que tenga este símbolo.

Los juegos didácticos y muchos juegos de mesa, ayudan a desarrollar y mantener activo un buen funcionamiento cognitivo, así que ha desempolvar todos los juegos de mesa, los rompecabezas o descargalos para jugar en tu pc o dispositivo móvil.

Te dejamos un link y sugerencias de juegos para toda la familia.

Juegos de mesa 1



- Ajedrez
- Cartas
- Monopoly
- Dominó
- Rompecabezas
- Damas
- Backgammon
- Jenga
- Damas Chinas
- UNO

Recuerda limpiar bien las fichas después de jugar y no dar piezas pequeñas a niños menores de 3 años.

Fuente: Internet

#QuédateEnCasa

ENDE CORPORACIÓN

¡Una de terror!

6 Películas y pipocas

No te olvides hacer click y acceder a todo el contenido que tenga este símbolo.

Una buena manera de pasar el tiempo en casa es viendo nuestro programa preferido; ya sea por cable, internet o sacando los videos en discos digitales para verlos en familia.

Series Netflix 1

- La casa de papel
- Stranger Things
- Sex education
- Narcos
- The Witcher
- Dark
- 13 Reason
- El hoyo
- Spenser
- Fractura
- The end of fu* * *ing world

Peliculas 1

Infantiles

- Dumbo
- Lego la pelicula 2
- Detective Pikachu
- Aladin
- Toy story 4
- Mascotas 2
- Como entrenar a tu dragón 3

Terror y acción

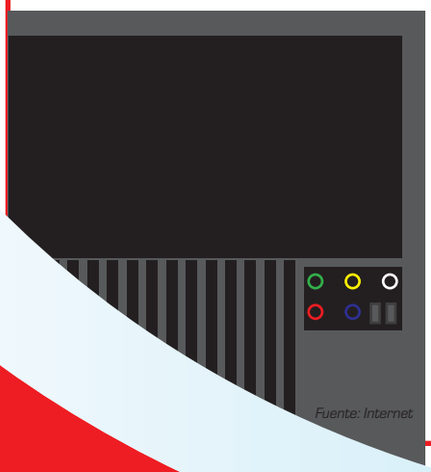
- La llorona
- It 1 y 2
- Cementerio de mascotas
- Chuky muñeco diabólico
- Joker
- Jhon Wick
- X-men:Fenix Oscura
- Jumanji:Next level

Estrenos Netflix

La casa de Papel: El fenómeno (03/04/2020)
La vida escolar: (10/04/2020)
Legado en los huesos (17/04/2020)
El silencio del Pantano (22/04/2020)
La casa de las Flores: T3 (23/04/2020)
After Life: Más allá de mi mujer T2 (24/04/2020)
Yo Nunca (24/04/2020)
The Last Kingdom: T4 (26/04/2020)

Receta rápida para hacer pipocas

Recuerda tener una buena iluminación para no cansar mucho la vista y lavar muy bien las manos si manipulas alimentos.



Fuente: Internet

#QuédateEnCasa

ENDE CORPORACIÓN

Toma un respiro.

7

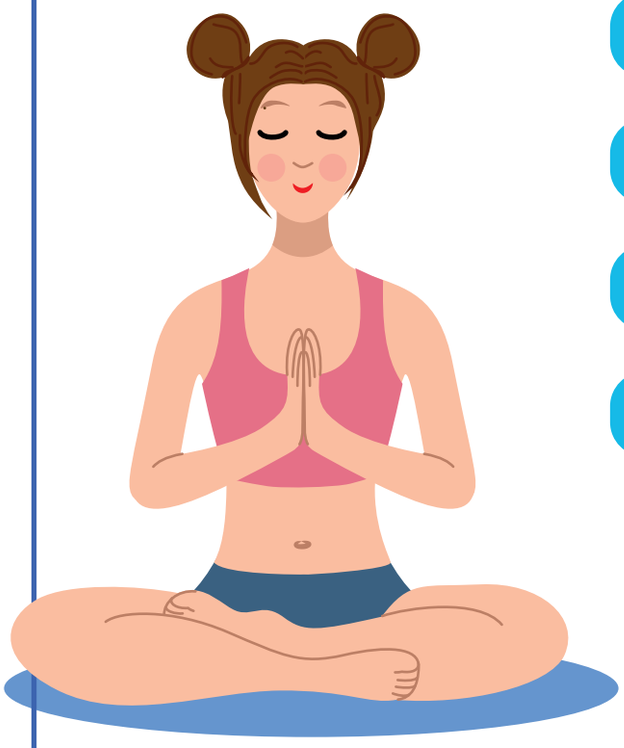
Descansa y relájate

No te olvides hacer click y acceder a todo el contenido que tenga este símbolo.

Hay muchas formas de relajarse y descansar tanto mentalmente como fisicamente; se puede leer un libro o hacer yoga, lo importante es disfrutar el tiempo en familia y tener ese espacio para uno mismo.

Te dejamos unos links:

1. Libros online
2. Libros infantiles
3. Cursos de inglés
4. Cursos para niños



Mantener limpio cada ambiente evitará cualquier tipo de contagio a futuro.

Fuente: Internet

#QuédateEnCasa