



# OPERACIÓN CORONA

UNA GUÍA CON RECURSOS DE TODO TIPO PARA PONER EN CUARENTENA AL ABURRIMIENTO

[@Operacion.Corona](#)



Universidad de Oviedo



FACULTAD DE FORMACIÓN DEL PROFESORADO Y EDUCACIÓN

# ¿QUIÉNES SOMOS?

Operación Corona es un grupo de personas que, desde la Facultad de Formación del Profesorado y Educación de la Universidad de Oviedo, han decidido aportar su granito de arena para facilitar el acceso a recursos de todo tipo que puedan ser útiles a la sociedad.

**OPERACIÓN CORONA**  
RETOS, CONSEJOS, IDEAS, ENTRETENIMIENTO, EDUCACIÓN

Paula Oliveira    Carmen Jasanda Bayod    Alba Eguren    Sandra Abascal    Vane Fernández

Mara Méndez    Bárbara Gusano    Elisabet García    Ana de la Vega    Nerea Álvarez

Judith Caballo    Cris Pérez    Jorge Ordiz    Iyán Vigil-Escalera    Marce Fdez-Raigoso

 FACULTAD DE FORMACIÓN DEL PROFESORADO Y EDUCACIÓN

@ Operacion.Corona  
#QuedateEnCasa

 Universidad de Oviedo

## ¿QUÉ ES ESTA GUÍA?

Esta guía es un guiño a todo tipo de personas: peques, adolescentes, familias, personas mayores... **Seas quien seas**, estamos seguros de que aquí encontrarás algo de utilidad.

¡Pero esto sólo el principio! Aquí encontraras parte de los recursos que hemos recopilado, pero si de verdad quieres estar al tanto de lo que nos traemos entre manos (e incluso llegar a colaborar en un futuro) mantente atento/a a nuestra cuenta de Instagram y blog (**pincha en los logos**):



## ¿QUÉ ME VOY A ENCONTRAR?

En este primer material encontrarás:

- **Contenido audiovisual.**
- **Juegos.**
- **Aplicaciones y programas.**
- **Cultura.**
- **Experimentos.**
- **Ayuda para gestionar la ansiedad y el estrés.**
- **Etc.**

## ¿Y EL ÍNDICE?

Pues... ¡Verás! Esta guía es un poco diferente. Ya te hemos contado qué cosas te puedes encontrar en ella, pero lo que realmente nos gustaría es que te perdieses entre sus páginas ¡Quién sabe! Quizás descubras algo que te llame la atención...

Aún así, si quieres ubicar un tipo de contenido en concreto, podrás identificar **una portada para cada bloque**. Además, los diferentes tipos de contenido están asociados a colores que puedes buscar fácilmente:

- **CONTENIDO AUDIOVISUAL.**
- **JUEGOS.**
- **PROGRAMAS Y APPS.**
- **CULTURA.**
- **EXPERIMENTOS.**
- **MANUALIDADES.**
- **GESTIÓN DEL ESTRÉS.**



# ADOLESCENCIA

# CONTENIDO AUDIOVISUAL

## Netflix:



¿Quién no conoce ya esta plataforma? Películas, series y documentales que se reúnen en un servicio cada vez más popular. No se nos ocurre una plataforma mejor para empezar, porque la situación que estamos viviendo parece sacada de Black Mirror...

**Acceso:** aunque Netflix ya no tiene prueba gratis, mejoran una cuenta normal a la premium el primer mes. A lo mejor, dada la situación, puede compensar pagarlo a medias con los colegas. Además, en la sección de programas tenemos una sorpresa relacionada con esto.

## HBO:



¡Dracarys! Si has oído hablar de Juego De Tronos (¿de verdad queda alguien que no lo haya hecho?) seguro que conoces HBO. Hay un montón de series, películas y documentales que merecen la pena.

**Acceso:** si eres nuevo usuario, las primeras **2 semanas son gratuitas.**

## Amazon Prime:



Seguramente Amazon te suena por los paquetes pero también tienen un servicio de video, de música o de libros (kindle). En definitiva: hay un montón de contenido diferente a tu disposición que va desde series como Lady Bird a libros sobre historia de los videojuegos ¡No te vas a aburrir!

**Acceso:** Lo mejor de todo es que está ligado a Amazon Prime que, aunque generalmente es de suscripción, **tiene períodos de prueba gratis de hasta 3 meses si eres estudiante.**

## Movistar Lite:



Descuida, aquí no te vamos a preguntar cuánto dinero ganas ni tus líos amorosos (sabemos que con la cuarentena no estamos pasando por nuestro mejor momento). Pero sí que te vamos a recomendar esta plataforma en la que puedes ver programas como Late Motiv o La Resistencia.

**Acceso:** Tienes un mes completamente gratuito y sólo necesitas registrarte aquí y descargarte la App de Movistar+ (iOS y Android).

## Dazn:



Si eres un amante de los deportes, esta es tu página. En Dazn puedes encontrar desde Moto GP a partidos de la Premier League. Vamos, que aburrir no vas a aburrirte. ¡Pero cuidado! No te vayan a entrar las ganas de practicar deporte a ti...

**Acceso:** hay disponible un período de prueba gratuito de 1 mes.

## Sky:



En este servicio se reúnen películas, series, documentales y canales de pago. En Sky no se acaba el contenido (tanto propio como ajeno) porque tendrás disponibles canales como FOX, MTV, Calle 13, Nickelodeon, National Geographic o Disney Jr.

**Acceso:** puedes registrarte el primer mes gratis a través de [este enlace](#).

## FlixOlé:



El Netflix del cine español: Amanece que no es poco, Los crímenes de Oxford, El Bola o Mar Adentro. Todo un catálogo de cine español para que, en esta cuarentena, descubras que no hace falta irse muy lejos (perdón, sabemos que la broma es mala) para disfrutar del buen cine.

**Acceso:** hay 14 días gratuitos, luego cuesta 2,99€/mes. Puedes registrarte [aquí](#).

# VIDEOJUEGOS

## PlayStation Now:



Si tienes una PS4, esta plataforma te permite acceder a más de 700 juegos de PS4, PS3 y PS2 incluso desde el PC.

**Acceso:** se accede mediante suscripción. Consulta el precio [aquí](#).

## Xbox Game Pass:



Con una estructura similar a Play Station Now, Xbox Game Pass nos permite acceder a un catálogo de videojuegos si tenemos una videoconsola (o un PC). Ofrece un amplio catálogo que sufre modificaciones e incorpora nuevos títulos cada mes.

**Acceso:** se accede mediante suscripción. Consulta el precio [aquí](#).

## Nintendo Switch Online:



Si no eres de Play ni de Xbox y lo tuyo es Nintendo (y tienes una Nintendo Switch), quizás te interese saber que, si te suscribes al servicio online, tendrás acceso a un montón de juegos de NES y SNES.

**Acceso:** tienes más información sobre los precios y el catálogo [aquí](#).

### Pinturillo 2:



Fácil y sin instalaciones. Tanto si eres un artista del ratón (y mira que es difícil) como si quieres echarte unas risas, Pinturillo 2 es una página ideal: un jugador tiene que dibujar algo y los demás adivinar qué es. Puedes jugar con amigos o con desconocidos.

**Acceso:** es totalmente gratuito y sólo tienes que pinchar [aquí](#).

## Slither.io:



Eres un gusano. ¡No hombre, tú no, sino tu personaje! En este juego online y gratuito sólo tienes que ir comiendo y creciendo cada vez más (algo así como en el Snake de toda la vida), pero cuidado: si te comen, tendrás que volver a empezar. Hay un montón de juegos similares, prueba a buscar en Google cosas como Agar.io (el clásico con el que se popularizó este tipo de juego)

**Acceso:** gratis, sin letra pequeña, tan sencillo como entrar en <http://slither.io/>

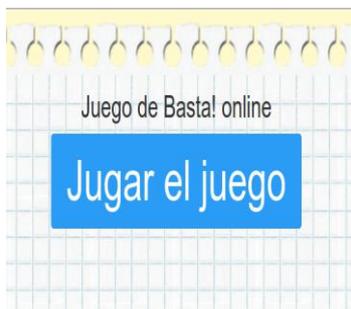
## COOKIE CLICKER:



Si hay algo que nos guste comprar más que el papel higiénico eso son los dulces. En Cookie Clicker empezarás haciendo click a una galleta: si, tan simple como eso. Según ganes galletas, podrás canjearlas por diferentes elementos. Parece una tontería pero te advertimos que es enormemente adictivo ¡Avisado quedas!

**Acceso:** entra bajo tu propia responsabilidad, a través de [este enlace](#).

## BASTA Online:



Una letra al azar y muchísimas categorías: países, animales, Pokémon... se trata de cubrir las que puedas a toda velocidad y darle a “basta” (no se curraron mucho el nombre del juego). En cuanto un jugador le de, el juego se para y quien más haya cubierto, gana la ronda.

**Acceso:** se juega gratis, simplemente entrando [aquí](#).

## STEAM:



Cuidado porque la cosa se pone seria. En Steam se reúnen miles y miles de juegos para PC. Algunos gratuitos, otros de pago, etc. Hay todo un apartado de juegos gratuitos que van desde el **Risk** a **Brawlhalla**, en los que puedes jugar contra tus amigos. También tenéis gratuita la saga **Half-Life**.

**Acceso:** puedes crear una cuenta y descargar Steam [aquí](#).

## EPIC Store:



Uno de los competidores más recientes de Steam. EPIC, la compañía detrás de Fortnite, tiene ahora su propia tienda con títulos gratuitos que van rotando. Siempre merece la pena echar un ojo a ver qué ofrecen. Del 19 al 22 de Marzo podréis jugar gratis al **Assasin's Creed Odyssey**.

**Acceso:** para descargar la Epic Store y acceder al catálogo, haced click [aquí](#).

ni t

### TRUCO 1:

SI TU ORDENADOR NO ES LO SUFICIENTEMENTE POTENTE PARA ALGÚN JUEGO DE STEAM O DE LA EPIC STORE, PUEDES PROBAR EL SERVICIO DE **NVIDIA GFORCE NOW**, QUE PERMITE JUGAR EN STREAMING A JUEGOS QUE, DE OTRA MANERA, QUIZÁS TU PC NO PUDIESE UTILIZAR ¡HAZ UNA BÚSQUEDA EN GOOGLE! MERECE LA PENA Y HAY OPCIÓN GRATIS.

### TRUCO 2:

LOS JUEGOS COMO FORTNITE O APEX SON UNA FUENTE CASI INFINITA DE DIVERSIÓN. ENTENDEMOS QUE LOS CONOCES, PERO SI NO FUESE ASÍ, ÉCHALES UN OJO ¡POR CIERTO! NUNCA ES MALA IDEA BUSCAR COSAS COMO "MEJORES JUEGOS GRATIS 2020" EN GOOGLE. TE PUEDES ENCONTRAR COSAS INTERESANTES.

# PROGRAMAS Y APPS

## NETFLIX Party:



¿Echas de menos quedar con los colegas o con tu pareja para ver algo por Netflix? Con este Addon de Chrome, podrás añadir un chat y sincronizar el vídeo con quien tu quieras (aunque todos necesitáis tener cuenta). Te advertimos que esta vez lo de quedar para ver Netflix no sirve como excusa...

**Acceso:** una vez que tengas el navegador Google Chrome, descárgalo aquí.

## SYNCPPLAY:



Parecido a Netflix Party pero para cualquier vídeo que pueda reproducir tu ordenador (ojo, en reproductor, no online). Vamos, que os descargáis todos un reproductor compatible (recomendamos el VLC) y podéis sincroniza los vídeos que tengáis descargados en vuestro ordenador.

**Acceso:** tenéis toda la información, los reproductores compatibles y demás aquí.

## TIDAL:



Biblioteca multiplataforma con más de 60 millones de canciones y 250.000 vídeos. Crea una lista de reproducción o prueba una ya programada, seleccionada por editores musicales e incluso por los mismos artistas.

**Acceso:** 30 DÍAS GRATIS. Toda la información en la página oficial.

# CULTURA

## ÓPERA DE VIENA:



Puedes disfrutar de una velada en la ópera en cualquier momento, esta página ofrece alquiler de video a pedido por una semana para títulos de su videoteca. Para los propietarios de suscripciones, 3 títulos son gratuitos por mes. Subtítulos en vivo en ocho idiomas: inglés, alemán, italiano, francés, español, japonés, chino y ruso.

**Acceso:** 30 DÍAS GRATIS. Más información relevante en la [página oficial](#).

## TEATROTECA:



Qué mejor manera de pasar estos días disfrutando de la magia del teatro desde el sofá. Esta página ofrece multitud de obras de teatro, tanto infantiles, juveniles como clásicas. Además, incluye obras de teatro accesibles con subtítulos y audio descripción.

**Acceso:** accede pinchando en este [enlace](#).

## MUSEO THYSSEN:



La versión virtual de este ya mítico museo. Accede a través de tu ordenador a una colección que se expande por más de 80 pinturas, todas ellas con un gran valor artístico.

**Acceso:** puedes acceder desde este [hipervínculo](#).

## MOOC: Velázquez:



El Museo del Prado y Telefónica ofrecen totalmente gratis (60€ si quieres obtener el certificado de superación utilizando el código K7VL5010) un curso MOOC para descubrir los secretos de un pintor que, sin duda alguna, se ha convertido en todo un icono de la pintura y cuyo imaginario sigue aún presente hoy en muchísimas manifestaciones culturales.

**Acceso:** puedes apuntarte al curso [aquí](#).

## No sólo duelen los golpes:



Pamela Palenciano comparte un monólogo que forma ya parte de la historia del feminismo en España. El éxito de este proyecto la ha llevado a recorrer teatros, centros educativos y espacios de todo tipo; en él, narra su propia experiencia y expone, de manera irónica, las características del sistema patriarcal.

**Acceso:** puedes acceder al monólogo [aquí](#).



# EXPERIMENTOS

## Brotos de lenteja:



En este experimento veremos el proceso de germinación de una lenteja, que se convertirá en un nutritivo brote con el que acompañar tus platos. Los brotes de lenteja retrasan el envejecimiento y son ricos en proteínas, vitamina C y hierro.

### ¿Qué necesitamos?

- 1 frasco de conservas de cristal
- 3 cucharadas de lentejas
- ½ litro de agua
- Un espacio donde no llegue el sol

### ¿Cómo hacerlo?

1. Lava las lentejas y ponlas a remojar en un frasco con el ½ litro de agua. Cubre el frasco con una gasa, servilleta o tela delgada.
2. Deja el frasco en un lugar más bien oscuro entre 12 y 15 horas.
3. Pasado el tiempo, escurre el agua y enjuaga bien las lentejas con agua tibia.
4. Vuelve a meter las lentejas en el frasco y vete enjuagando de 2 a 3 veces los primeros 3 días y luego una vez al día. Mantén las semillas húmedas y bien oxigenadas, de lo contrario, podría crearnos hongos el exceso de agua y moho la falta de aire.
5. Al tercer o cuarto día ya podrás ver los primero brotes. Cuando los brotes tienen de 2 a 3 centímetros de largo, es buena idea exponer a la luz solar indirecta por unas 2 horas (aunque no es imprescindible) para que las hojitas se pongan de color verde (proceso de la clorofila). Esto favorecerá el aumento de vitamina C y que coja un sabor más agradable.
6. Terminado el proceso de germinación, puedes conservar los brotes refrigerados, bien escurridos y secos. Pueden durar sin problemas alrededor de una semana.

# Tomatera:



Las plantas son seres vivos que utilizan la energía del sol y del dióxido de carbono para nutrirse. Son muy importantes, pues producen el oxígeno que nosotros respiramos. En esta actividad veremos cómo germina una planta de tomate.

## ¿Qué necesitamos?

- 1 envase de yogur
- 3 bolitas de algodón
- 1 tomate

## ¿Cómo hacerlo?

1. Una vez que tengas el envase de yogur y lo hayas lavado bien, mete las 3 bolitas de algodón en el envase.
2. Para no desperdiciar nuestro tomate, a la hora de usarlo para alguna comida, coge unas cuantas semillitas de las que hay en su interior.
3. Mete las semillas en el envase de yogur, encima de los algodones y échale un poco de agua.
4. Deja el envase en un sitio cálido.
5. Finalmente, riega cada día y observa el proceso de germinación.
6. ¿Aluciflipante verdad?

# Xilófono de agua:



El sonido es el resultado de una vibración; la vibración de las partículas presentes en el medio. En este experimento crearemos nuestro propio xilófono de manera super sencilla.

## ¿Qué necesitamos?

- 8 vasos o frascos de cristal del mismo tamaño
- Cuchara de metal
- Vaso medidor
- Agua

## ¿Cómo hacerlo?

1. Llena dos vasos con la misma medida de agua, Uno de ellos servirá como nuestra medida de control y el otro será la nota Si.
2. Llena el 3º vaso 2 veces más que el de medida de control.
3. Llena el 4º vaso 3 veces más que el de medida de control.
4. Llena el 5º vaso 4 veces más que el de medida de control.
5. Llena el 6º vaso 5 veces más que el de medida de control.
6. Llena el 7º vaso 6 veces más que el de medida de control y el 8º vaso con 7 veces esa medida.
7. En el orden de menor a mayor cantidad de agua te encontrarás con las notas: Si, La, Sol, Fa, Mi, Re, y Do.
8. ¡Ya estás listo para crear melodías!

**Nota:** para este experimento puedes usar colorante alimenticio para colorear cada nota a tu gusto.

# Plastilina casera:



En esta actividad aprenderemos a fabricar nuestra propia plastilina con ingredientes caseros.

## ¿Qué necesitamos?

- Harina de trigo
- Aceite
- Agua
- Cuchara
- Cuencos
- Vaso de medición
- Colorante alimenticio (no es imprescindible, pero queda más chuli)

## ¿Cómo hacerlo?

1. Empieza por rellenar un cuenco con 10 cucharas de harina.
2. Con el vaso de medición mide 100 ml de agua. Después, añade unas gotitas del colorante alimenticio que prefieras (opcional).
3. Añade el agua a la harina.
4. Añade 20 ml de aceite con el vaso de medición, a la mezcla anterior.
5. Mezcla todo muy bien hasta que sea una pasta homogénea.
6. ¡Tu plastilina casera ya está lista para darle forma!

# La Monstruomasa:



Si te gusta pringarte las manos con masas viscosas... ¡Este es tu laboratorio!

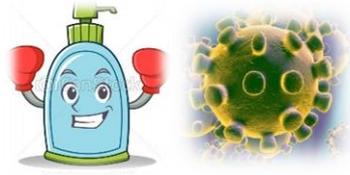
## ¿Qué necesitamos?

- 1 cuenco
- Harina de maíz
- Aceite
- Detergente líquido de lavavajillas
- Cuchara sopera

## ¿Cómo hacerlo?

1. Añade al cuenco 2 cucharas soperas de harina de maíz.
2. Añade al cuenco 2 cucharas soperas de aceite
3. Mezcla todo bien con las manos hasta que quede homogéneo.
4. Por último, añade una cuchara de detergente líquido de lavavajillas y vuelve a mezclar.
5. ¡Ya está listo para jugar!

# Jabón vs Virus:



En este experimento conoceremos la importancia de lavarse bien las manos para mantener alejados a los virus.

## ¿Qué necesitamos?

- Pimienta
- Agua
- Jabón líquido

## ¿Cómo hacerlo?

1. En un plato hondo vertemos un poco de agua.
2. A continuación, echamos un poco de pimienta (imaginamos que la pimienta son los virus), hasta que haya pimienta por toda el agua.
3. Después, metemos un dedo en el agua comprobando como la pimienta se queda pegada a nuestro dedo.
4. Finalmente, echamos un poco de jabón en nuestro dedo y volvemos a meterlo en el agua.
5. ¿Qué ha pasado?

# Mensajes secretos:



En este experimento aprenderemos a hacer tinta mágica invisible ¡conviértete en un/a detective y descifra los mensajes!

## ¿Qué necesitamos?

- Pincel o bastoncillo de algodón
- Folios
- Limón
- Agua

## ¿Cómo hacerlo?

1. Exprime el zumo de limón en un cuenco y añade una cucharada de agua.
2. Mezcla y, con la ayuda de un bastoncillo o pincel, escribe tu mensaje en el papel.
3. Deja secar.
4. Pon una vela debajo (sin poner el papel demasiado cerca) y podrás leer el mensaje.

# Pompas de colores

## ¿Qué necesitamos?

1. Pajitas de plástico.
2. Gomas elásticas.
3. Papel o cartulina Blanca a modo de lienzo.
4. Acuarelas.

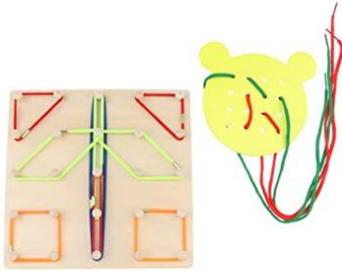
## ¿Cómo hacerlo?

Haz una mezcla de dos partes de agua y una de lavavajillas líquido y colorea la mezcla con las acuarelas, para pintar simplemente hay que mojar las pajitas en la mezcla de agua y jabón coloreada y soplar sobre el papel.



# El Marco Montessori

## ¿Qué necesitamos?



1. Un Marco, un telar o una tabla que tengas por casa.
2. Chinchetas o cola adhesiva.
3. Camisetas viejas, cordones, una sudadera...

## ¿Cómo hacerlo?

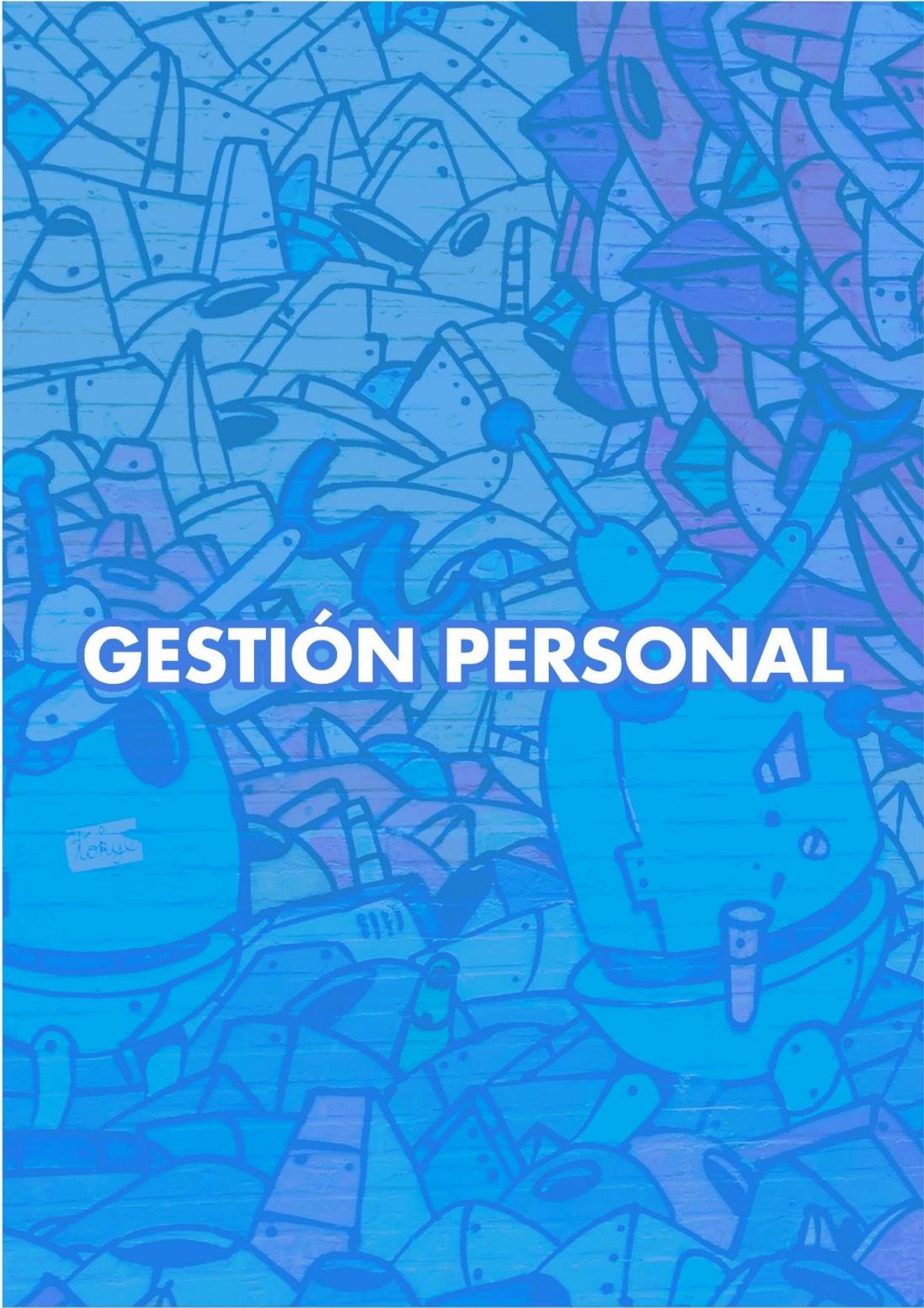
Coloca junto al niño las telas en el marco, el objetivo es que el niño/a practique gestos cotidianos como puede ser atarse los cordones, abrocharse la chaqueta...

# MANUALIDADES

Tienes un calendario y un montón de manualidades e ideas para desarrollar todos los días a través del siguiente código QR:



O pincha [aquí](#).



# **GESTIÓN PERSONAL**

## ESTE APARTADO ES MUY AMPLIO ¡Y RECOGE MUCHOS RECURSOS!

Por eso, si estás buscando consejo para sobrellevar estos días, organizar tu tiempo, cómo tener buenos hábitos y rutinas, cómo conectarte (¡y desconectarte!) con los demás o qué es el Mindfulness o cómo relajarte tú y tu mascota ¡Este es tu sitio!

Escanea el código QR y llegarás a una guía con todo lujo de detalles:



O pincha [aquí](#).

# ¡GRACIAS POR UTILIZAR ESTA GUÍA!

Pero... ¿Es esto el final? ¡NO!

Estate atenta/o a nuestras redes sociales y a nuestro blog, en la que subiremos más información y contenido para que sigas poniendo en cuarentena al aburrimiento:



**¡Pincha en cada icono para visitarnos!**