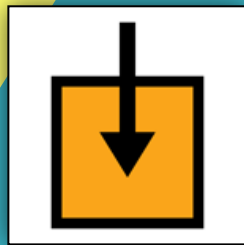
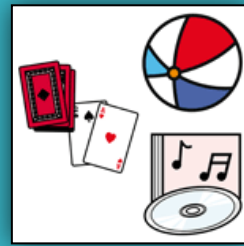
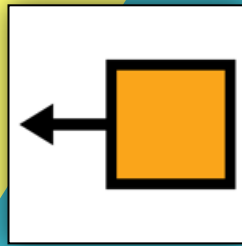
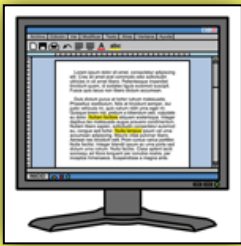


PROGRAMA DE OCIO EN CUARENTENA



DEPORTE EN CASA

Pulsa los botones

Gimnasio virtual. Rutina completa



Yoga en casa para todos



**Entrenamiento con
niños en casa**



MÚSICA

Pulsa los botones

Canciones para entrenar



Canciones variadas 2020



Éxitos



Lo más escuchado 2020



SERIES Y PELICULAS



(Movistar +)= M+

(Netflix)= NT

PELÍCULAS

Amor

- o Flipped o El lago Azul (NT)
- o Life as we know it (NT)
- o Mi primer beso (NT)
- o Call me by your name (NT)
- o Querido John (NT)
- o Autumn dreams (NT)
- o Love story (NT)
- o Dirty Dancing (NT)
- o Holding the man (NT)
- o Kiss and cry (NT)
- o Si decido quedarme
- o Familia al instante (M+)
- o Y nadie más que tu (NT)
- o Isi y Ossi (NT)
- o Nuestro último verano (NT)

- o Perdona si te llamo amor (NT)
- o Recuérdame (NT)
- o Lo mejor de mi (NT)
- o Un lugar donde refugiarse
- o Amor en obras (NT)
- o Cuando te encuentre (NT)
- o SPF-18 (NT)
- o Desmelenada (NT)
- o The giver (NT)
- o Amor a medianoche (NT)
- o Tall girl (NT)
- o White girl (NT)
- o Handsome devil (NT)
- o Natural selection (NT)

- o A todos los chicos de los que me enamoré (NT)
- o Los milagros del cielo (NT)



SERIES Y PELICULAS

Sagas, trilogías...

- o Divergente, Leal e Insurgente
- o Los juegos del hambre
- o El corredor del Laberinto
- o Cheetah Girls

PELÍCULAS

- o Saga de Harry Potter completa
- o Saga de Crepúsculo
- o Camp Rock
- o High School Musical

Dramas

- o Million Dollar Baby
- o Billy Elliot
- o Quédate a mi lado
- o La vida es bella
- o Bajo la misma estrella
- o El club de los poetas muertos (inspiradora)
- o Posdata: Te quiero
- o En busca de la felicidad
- o La decisión de Sophie
- o Violet y Fynch (NT)

- o Brain on fire (NT)
- o Hasta los huesos (NT)
- o Corazón sin riendas (NT)
- o A dos metros de ti
- o Mi vida sin mí
- o Historia de un matrimonio
- o Ha nacido una estrella
- o Del revés (Inside out)
- o Siempre a tu lado, Hachiko



SERIES Y PELICULAS

PELÍCULAS

Bélicas

- o Pearl harbor
- o 1917
- o Salvar al soldado Ryan (NT)
- o Corazones de acero
- o Invencible (NT)
- o Invencible parte 2 (M+)
- o La lista de Schindler (NT)
- o Malditos bastardos
- o Mientras dure la guerra

Acción

- o La quinta ola (NT)
- o Sin salida (NT)
- o Jumanji (NT)
- o White house down (NT)
- o Guerra Mundial Z (NT)
- o Tracers (NT)
- o Ocean's Eleven (NT)
- o Passengers (NT)
- o Spenser (NT)

- o Dunkerque
- o La casa de la esperanza
- o El francotirador
- o Land of mine
- o La delgada línea roja
- o El pianista
- o La espía roja (M+)
- o Hasta el último hombre
- o Aliados

- o Origen
- o Indomable
- o Hanna
- o Fast and Furious
- o Misión Imposible
- o Skyfall
- o The guest
- o John Wick
- o Baby driver





SERIES Y PELICULAS

PELÍCULAS

Miedo

- o Insidious
- o El secreto de Marrowbone (NT)
- o Annabelle (NT)
- o HUSH (NT)
- o La huérfana (NT)
- o La purga (NT)
- o Expediente Warren
- o La monja

Otras alternativas

- o Mujercitas
- o Mamma mia! (Netflix)
- o Grease (Netflix)
- o Burlesque (Netflix)
- o Muévete esto es NY (Netflix)
- o Alguien especial (Netflix)
- o Annie (Netflix)
- o El bar Coyote (Netflix)
- o Cocktail





SERIES Y PELICULAS

PELÍCULAS

INFANTIL

- o Clasicos de Disney
- o Frozen 1 y 2
- o Inside out (NT)
- o Vaiana
- o Coco
- o Toy story
- o Aladdin
- o Charlie y la Fábrica de chocolate (NT)



- o Matilda (NT)
- o Hotel Transilvania (NT)
- o Stuart Little (NT)
- o Spirit (NT)
- o Shrek (NT)
- o Maléfica
- o Dumbo



LECTURA



Pulsa los botones



EBooks gratuitos



Biblioteca UNESCO



Wikisource



COCINA EN CASA

Pulsa los botones

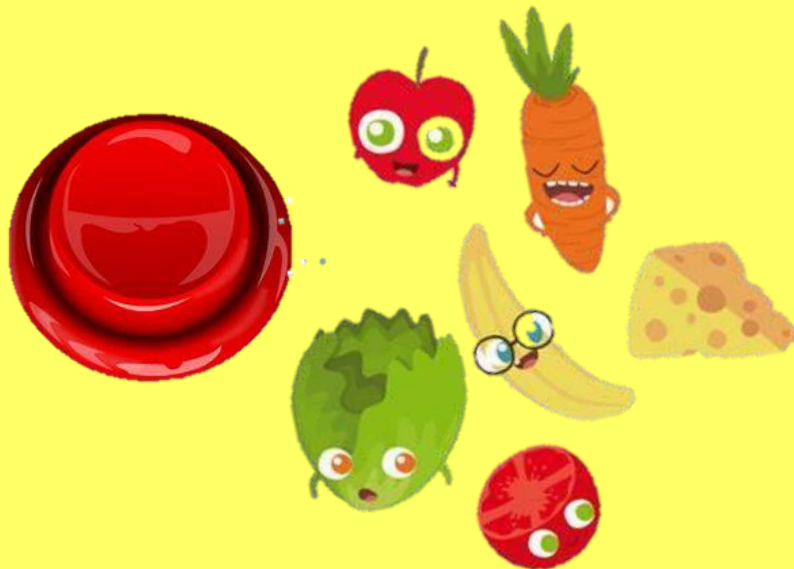
Cocinar en familia



Favorecer

- Autonomía y psicomotricidad**
- Relaciones Familiares**

Cocinar Saludable



MUSEOS VIRTUALES

PULSA EN EL TEXTO DEL MUSEO

[Museo del Prado de Madrid](#)



[Museo Arqueológico de Atenas](#)

[Museo Metropolitano Nueva York](#)

[Museo del Louvre de Paris](#)



[Museo Británico](#)

MANUALIDADES

Pulsa el botón

**1000 Manualidades Fáciles
(PINTEREST)**



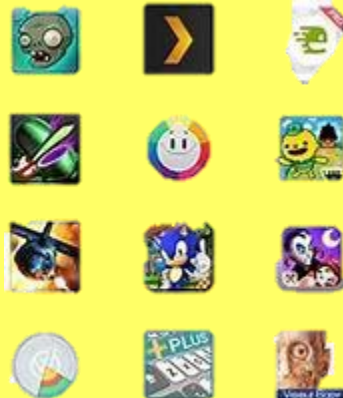
JUEGOS

Pulsa los botones

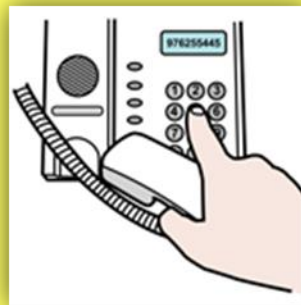
LISTA DE LOS MEJORES 20 JUEGOS DE MESA



LISTA DE LOS MEJORES 25 JUEGOS DE APP STORE



CONTACTAR CON AMIGOS



JUEGOS MOVIDOS

BUSQUEDAS DEL TESORO

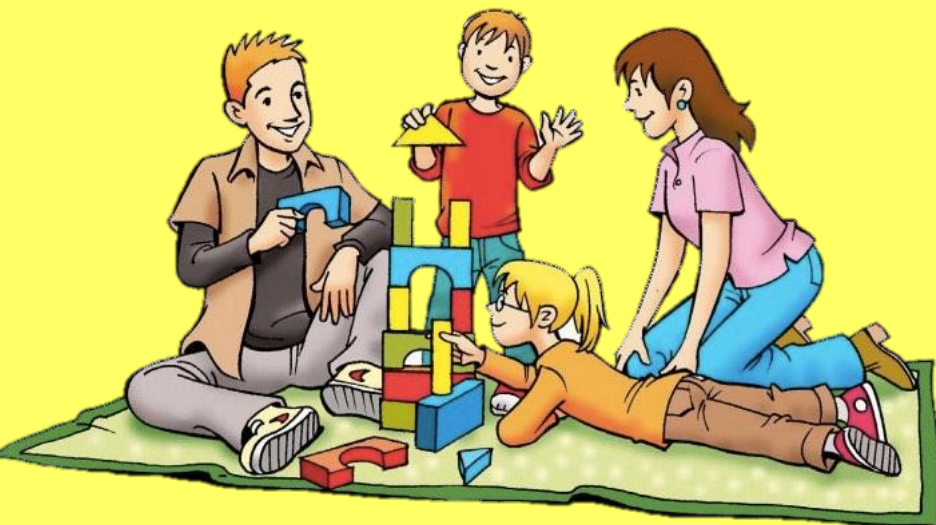


HACER UNA PELICULA

JUEGOS EN CASA



JUEGOS DE INTERIOR



Durante esta cuarentena desde el Equipo Técnico de Aspermur os intentaremos asesorar con más ideas para pasar esta temporada.

Si necesitáis asesoramiento personal contactar con nosotros



Equipo Técnico de Aspermur

**ASPERMUR. Asociación Asperger Murcia
C/Molina de Segura, 5. Bloque 4, 4ºA
30.007 (Murcia)**

639 96 68 80

coordinaciontecnica@aspermur.org