



# #Quédate EnCasa

**CAPÍTULO 1.**  
**SUGERENCIAS DE**  
**ACTIVIDADES**  
PARA REALIZAR DURANTE LA  
CONTINGENCIA SANITARIA





[www.inai.org.mx](http://www.inai.org.mx)



# ÍNDICE

Índice	3		
Recomendaciones para niñas y niños	5		
Recomendaciones culturales	9		
Recomendaciones de lecturas	10		
Sugerencias de actividades físicas para hacerlas en casa	12		
Recomendaciones de capacitación en línea	13		
¿Qué tal un poco de música?	14		
Disfruta del teatro en casa	14		
		Visita los museos virtuales de México y el mundo, sin salir de casa	15
		Museos de México	15
		Museos del mundo	16
		Algunas recomendaciones de salud... Cuerpo y mente sanos	18





*Durante estos días de contingencia sanitaria, pasaremos más tiempo en casa. La recomendación es salir lo menos posible, así que aquí te compartimos algunos consejos para que inviertas tu tiempo de la mejor manera, todas las actividades son gratuitas y por internet para enfrentar el #COVID19.*

**Recuerda cuidar tus datos personales y si puedes #QuédateEnCasa**

<https://micrositios.inai.org.mx/covid-19/>





## RECOMENDACIONES PARA NIÑAS, NIÑOS Y JÓVENES

### INAI - CONCURSO NACIONAL DE HISTORIETA INFANTIL

Expresando los valores de la transparencia.

<http://concurso.inai.org.mx/historieta/>

### INAI - CONCURSO NACIONAL DE CUENTO JUVENIL 2020

Es un concurso del INAI que busca estimular la creatividad y la expresión literaria entre jóvenes estudiantes como tú, para promover el uso responsable de la información personal en las redes sociales.

<http://concurso.inai.org.mx/cuento/>

### INAI - CONCURSO NACIONAL DE SPOT DE RADIO 2020

Los interesados en el Concurso Nacional de Spot de Radio 2020 deberán tener 18 años o más y enfocar su trabajo en materia de Transparencia, Acceso a la Información y Protección de Datos Personales.

<http://concurso.inai.org.mx/spot/>

### SÉSAMO - MONSTRUOS EN RED

¡Niñas, niños, mamás, papás y quienes están al cuidado de menores! Los invitamos a aprender a navegar seguros en Internet, en compañía de los Monstruos en Red.

<https://bit.ly/3dSDu7d>

### HABLANDO SOBRE EL COVID-19 CON LOS NIÑOS Y NIÑAS MÁS PEQUEÑOS

Guía para hablar sobre el Coronavirus de manera sencilla, clara y tranquilizadora.

<https://www.unicef.org/mexico/informes/hablando-sobre-el-covid-19-con-los-niños-y-niñas-más-pequeños>





## RECOMENDACIONES PARA NIÑAS, NIÑOS Y JÓVENES

### UNESCO

Aprende qué es la UNESCO y qué hace a favor de la infancia, todo ello a través de juegos, dibujos animados y otros

<http://www.unesco.org/new/es/culture/themes/underwater-cultural-heritage/education/kids-page/>

### UNESCO

Conoce más sobre primera infancia, experiencias de otros países y la importancia de la educación a temprana edad.

[https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000191574\\_spa](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000191574_spa)

### UNICEF

Conoce los 10 derechos fundamentales de los niños, por Quino

<https://www.unicef.org/lac/historias/10-derechos-fundamentales-de-los-niños-por-quino>

### CONVENCIÓN SOBRE LOS DERECHOS DEL NIÑO: VERSIÓN PARA NIÑOS

Lee y descarga el texto adaptado para niñas, niños y adolescentes.

<https://www.unicef.org/es/convencion-derechos-nino/convencion-version-ninos>

### CONGRESO PARA NIÑOS

Sugerencia para que te diviertas y conozcas los derechos de los niños, checa el Canal del Congreso- Congreso para niños

<https://bit.ly/2weU9kl>

### CANAL DEL CONGRESO-CONGRESO PARA NIÑOS

Pon a prueba tu memoria checa el Canal del Congreso- Congreso para niños

<https://bit.ly/3aGcZjs>





## RECOMENDACIONES PARA NIÑAS, NIÑOS Y JÓVENES

### ACTIVIDAD FÍSICA PARA NIÑOS

Aquí puedes conocer, a través de videos, algunos fundamentos básicos del Triatlón y diversas actividades para activar a los niños físicamente mientras estén en casa.

<https://www.youtube.com/channel/UCH99w4ouNOxPBlxSpBeaXNg/videos>

### DERECHOS HUMANOS PARA NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

En esta sección, con la CNDH podrás aprender sobre derechos humanos de niñas, niños y adolescentes a través de videos, materiales y juegos.

<https://www.cndh.org.mx/ni%C3%B1as-ni%C3%B1os/derechos-humanos-de-ninas-y-ninos>

### SECCIÓN PARA NIÑAS Y NIÑOS SOBRE EL COVID 19

La Secretaría de Salud tiene esta sección especialmente para niños y niñas para enseñarte sobre cosas importantes como lavarte las manos, nuevas formas de decirnos hola y la importancia de permanecer en casa.

<https://www.gob.mx/salud/documentos/seccion-para-ninas-y-ninos>

### INEGI. CUÉNTAME DE MÉXICO

En esta sección de niños creada por el INEGI puedes encontrar divertidas actividades como rompecabezas, juegos de memoria, mapas temáticos, y muchísimos datos de interés sobre nuestro país.

<http://www.cuentame.inegi.org.mx/>

### SERVICIO METEOROLÓGICO NACIONAL

Consulta la sección infantil del Sistema Meteorológico Nacional para resolver todas tus dudas sobre el clima y cómo afecta tu día a día.

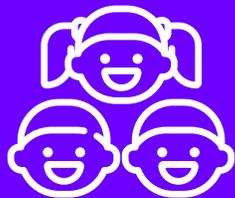
<https://smn.conagua.gob.mx/es/infantil>

### SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Alumnos de preescolar, primaria y secundaria podrán encontrar diversas actividades que pueden realizar en compañía de los adultos.

<http://aprendizajeencasa.sep.gob.mx/>





## RECOMENDACIONES PARA NIÑAS, NIÑOS Y JÓVENES

### UN CUENTO AL DÍA

Un cuento al día, permite incentivar la lectura en los niños desde los cero a seis años a través de que los padres lean dichos cuentos o que los menores puedan hacer su propia lectura.

<https://www.cultura.gob.cl/wp-content/uploads/2014/01/un-cuento-al-dia-antologia.pdf>

### SENADO PARA NIÑAS Y NIÑOS

Esta página del Senado de la República muestra de manera divertida el trabajo de los legisladores para formar las leyes que dan vida a nuestro país.

[https://www.senado.gob.mx/64/politica\\_ninos/politica\\_ninos](https://www.senado.gob.mx/64/politica_ninos/politica_ninos)

### PODER JUDICIAL DE LA FEDERACIÓN

El Poder Judicial de la Federación al alcance de los niños.

[https://www.scjn.gob.mx/sites/default/files/material\\_didactico/2016-11/EL%20PJF%20AL%20AL%20ALCANCE\\_0.pdf](https://www.scjn.gob.mx/sites/default/files/material_didactico/2016-11/EL%20PJF%20AL%20AL%20ALCANCE_0.pdf)





## RECOMENDACIONES CULTURALES

### CONTIGO EN LA DISTANCIA, CULTURA DESDE CASA SECRETARÍA DE CULTURA

En este espacio de libre acceso encontrarás películas, libros, conciertos, conferencias, documentales y mucho más. ¡Disfrútalo!

<https://contigoenladistancia.cultura.gob.mx/>

### IMCINE

Deja volar tu imaginación, aprende y comparte cine.

<https://bit.ly/2JBshdq>

### SECRETARÍA DE CULTURA DE LA CIUDAD DE MÉXICO

Sigue las recomendaciones literarias y revive algunos de los festivales en la Ciudad de México.

<http://www.capitalculturalennuestracasa.cdmx.gob.mx/>

### UNAM

Checa aquí <https://bit.ly/2V3008i> la Cartelera de actividades a distancia de la UNAM y si puedes #QuédateEnCasa cortesía @CulturaUNAM

### TRIBUNAL ELECTORAL DEL PODER JUDICIAL DE LA FEDERACIÓN

7° Concurso nacional de ensayo en materia de justicia electoral, justicia abierta, transparencia, acceso a la información, protección de datos personales y archivos 2020.

<https://www.te.gob.mx/transparencia/front/inside/listFiles/17>





## RECOMENDACIONES DE LECTURA

### INAI

En nuestro micrositio de publicaciones, te ofrecemos distintos materiales bibliográficos tales como: Cuadernos de Transparencia; Cuadernos Metodológicos; Coediciones; Memorias de Eventos; Informes y Normativas, los cuales puedes consultar en línea o descargar para acercarte más a los derechos que tutela el INAI.

<http://inicio.inai.org.mx/SitePages/Publicaciones.aspx>

### DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS - COLECCIÓN BIBLIOTECA INFANTIL

La Dirección General de Bibliotecas pone a disposición de los usuarios la Biblioteca en línea, donde se puede acceder a obras de autores de la literatura universal.

[https://dgb.cultura.gob.mx/infantil\\_DGB01.php](https://dgb.cultura.gob.mx/infantil_DGB01.php)

### ILCE

La Biblioteca Digital del ILCE es un portal que ofrece obras y colecciones de libros de literatura, arte, geografía, historia, divulgación científica, educación ambiental, y pedagogía, para su libre acceso en internet.

<http://bibliotecadigital.ilce.edu.mx/index.php/que-es-biblioteca>

### SUPREMA CORTE DE JUSTICIA DE LA NACIÓN

La Biblioteca Digital de la Suprema Corte de Justicia de la Nación es el conjunto de libros en formato electrónico, que es posible consultar a texto completo desde la Internet.

<https://www.scjn.gob.mx/biblioteca-digital-y-sistema-bibliotecario/biblioteca-digital>

### FONDO DE CULTURA ECONÓMICA

Lectura gratuita aquí <https://bit.ly/39HaMmy> cortesía del@FCEMexico





## RECOMENDACIONES DE LECTURA

### BIBLIOTECA DE PUBLICACIONES OFICIALES DEL GOBIERNO DE MÉXICO

Conoce las obras realizadas por las diversas dependencias y entidades de la Administración Pública Federal (APF) mediante una biblioteca digital.

<https://www.gob.mx/publicaciones>

### BIBLIOTECA DIGITAL MUNDIAL EN COLABORACIÓN CON LA UNESCO

Aquí encontrarás materiales fundamentales de culturas de todo el mundo.

<https://www.wdl.org/es/>

### PUBLICACIONES – EL COLEGIO DE MÉXICO

Entra al mundo de la historia, las leyendas y diversos libros sobre las relaciones internacionales de México con el mundo.

<https://bit.ly/2R6Lbxa>

### BIBLIOTECA DIGITAL UNAM

Acércate a publicaciones sobre Ciencias Físico-Matemáticas e Ingenierías, Ciencias Biológicas, Químicas y de la Salud, Ciencias Sociales, Humanidades y Artes, en un mismo lugar.

<https://bidi.unam.mx/>

### TRIBUNAL ELECTORAL DEL PODER JUDICIAL DE LA FEDERACIÓN

La Editorial del Tribunal Electoral del Poder Judicial de la Federación te ofrece distintas opciones de lectura sobre temas electorales, de libertad de expresión y otros.

<https://www.te.gob.mx/editorial/>





## SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA HACER EN CASA

### DANZA UNAM

Hoy más que nunca, #QuédateEnCasa y practica Yoga, cortesía de Danza UNAM a través de Facebook.

<https://m.facebook.com/UNAMDanza/>

### IMSS

Ponte en forma, con la activación física para adultos mayores cortesía de @Tu\_IMSS

<https://bit.ly/2VbhgVR>

### INDEPORTE CDMX

Ponte pila en casa y ejercítate desde tu hogar con ejercicios que todos pueden realizar.

<https://indeporte.cdmx.gob.mx/>





## RECOMENDACIONES DE CAPACITACIÓN EN LÍNEA

### CEVINAI - CENTRO VIRTUAL DE CAPACITACIÓN DEL INAI

El CEVINAI es un espacio virtual habilitado por el INAI para que las personas conozcan sobre el ejercicio de los derechos de Acceso a la Información y de Protección de Datos Personales.

<http://cevifaiprivada.ifai.org.mx/swf/cevinai2/cevinai/campus.php>

### COURSERA

Te compartimos una plataforma que ofrece diversos cursos gratuitos <https://es.coursera.org/> si puedes por favor #QuédateEnCasa

### CURSO DE INGLÉS-UNAM

#QuédateEnCasa y desarrolla tus habilidades en otros idiomas. Curso de inglés-UNAM  
<https://bit.ly/3aDcCWU>

### UNIVERSIDAD HARVARD - CURSOS GRATUITOS

Ingresa y aprende desde animación a negocios, arte y ciencias sociales, hay opciones para todas las edades.

<https://online-learning.harvard.edu/catalog/free>

### AULAFACIL.COM - CURSOS ONLINE GRATIS

Invierte tu tiempo aprendiendo un nuevo idioma. En esta opción, encontrarás también cursos de diferentes temáticas.

<https://www.aulafacil.com/>

### ESCUELA JUDICIAL ELECTORAL DEL TRIBUNAL ELECTORAL DEL PODER JUDICIAL DE LA FEDERACIÓN

Aquí encontrarás distintas opciones de cursos y diplomados, entre otros.

<https://www.te.gob.mx/eje/academicOffer/index>





## ¿QUÉ TAL UN POCO DE MÚSICA?

### METALLICA

A través de su cuenta de Facebook, Metallica transmitirá cada lunes un concierto completo con motivo del Covid-19.

<https://www.facebook.com/Metallica/>

### INBAL

Acércate a la música clásica, escucha piezas de violín y piano y al Quinteto de alientos de Bellas Artes.

<http://www.musicayopera.bellasartes.gob.mx/videos.html>

### MUSEO EXPERIMENTAL EL ECO

¿Conoces la play list de El Museo Experimental El Eco?, aquí te la compartimos <https://bit.ly/2X3EqQh> escucha y por favor si puedes #QuédateEnCasa

### THE METROPOLITAN OPERA

Conoce a una de las más importantes compañías de teatro de ópera en el mundo.

<https://www.metopera.org/>

### KARAOKE DESDE TU CASA – SECRETARÍA DE CULTURA CDMX

Saca tus dotes artísticos, ponle sentimiento y participa en el Karaoke desde tu casa.

<https://cultura.cdmx.gob.mx/>



## DISFRUTA DEL TEATRO EN CASA

### TEATRO

La directora de la obra de teatro “Olvidando recordar”, Sandra Rosales, comparte cómo crear personajes con sombras, como los que aparecen en su obra de teatro.

<https://youtu.be/Vcf04LB7Clk>





# VISITA LOS MUSEOS DE MÉXICO Y EL MUNDO, SIN SALIR DE CASA



## MUSEOS DE MÉXICO

### ANTIGUO COLEGIO DE SAN ILDEFONSO

[http://sanildefonso.org.mx/museo-digital/index.php?utm\\_medium=website&utm\\_source=archdaily.mx](http://sanildefonso.org.mx/museo-digital/index.php?utm_medium=website&utm_source=archdaily.mx)

### CASTILLO DE CHAPULTEPEC

[https://www.inah.gob.mx/boletines/622-paseo-virtual-castillo?utm\\_medium=website&utm\\_source=archdaily.mx](https://www.inah.gob.mx/boletines/622-paseo-virtual-castillo?utm_medium=website&utm_source=archdaily.mx)

### EX TERESA ARTE ACTUAL

[https://www.inba.gob.mx/sitios/recorridos-virtuales/ex-teresa-arte-actual/?utm\\_medium=website&utm\\_source=archdaily.mx](https://www.inba.gob.mx/sitios/recorridos-virtuales/ex-teresa-arte-actual/?utm_medium=website&utm_source=archdaily.mx)

### MUNAL. MUSEO NACIONAL DE ARTE

<https://artsandculture.google.com/partner/museo-nacional-de-arte>

### MUSEO CASA ESTUDIO DIEGO RIVERA - FRIDA KAHLO

[https://www.inba.gob.mx/sitios/recorridos-virtuales/casa-estudio-diego-rivera-frida-kaхло/?utm\\_medium=website&utm\\_source=archdaily.mx](https://www.inba.gob.mx/sitios/recorridos-virtuales/casa-estudio-diego-rivera-frida-kaхло/?utm_medium=website&utm_source=archdaily.mx)

### MUSEO DE ARTE MODERNO

<https://www.inba.gob.mx/sitios/recorridos-virtuales/museo-de-arte-moderno/>

### MUSEO DE HISTORIA NATURAL

[https://museohn.unmsm.edu.pe/360.html?utm\\_medium=website&utm\\_source=archdaily.mx](https://museohn.unmsm.edu.pe/360.html?utm_medium=website&utm_source=archdaily.mx)

### MUSEO DE MEMORIA Y TOLERANCIA

<https://artsandculture.google.com/partner/museo-de-la-memoria-y-tolerancia>

### MUSEO DEL ESTANQUILLO

<https://artsandculture.google.com/partner/museo-del-estanquillo>





# VISITA LOS MUSEOS DE MÉXICO Y EL MUNDO, SIN SALIR DE CASA

## MUSEO DEL PALACIO DE BELLAS ARTES

<https://www.inba.gob.mx/sitios/recorridos-virtuales/museo-palacio-bellas-artes/>

## MUSEO DEL TEMPLO MAYOR

<https://www.inah.gob.mx/paseos/templomayor/>

## MUSEO DOLORES OLMEDO

<https://artsandculture.google.com/partner/museo-dolores-olmedo>

## MUSEO NACIONAL DE SAN CARLOS

[https://www.inba.gob.mx/sitios/recorridos-virtuales/museo-nacional-san-carlos/?utm\\_medium=website&utm\\_source=archdaily.mx](https://www.inba.gob.mx/sitios/recorridos-virtuales/museo-nacional-san-carlos/?utm_medium=website&utm_source=archdaily.mx)

## MUSEO SOUMAYA

[http://spinarplus.com/portfolio-view/museo-soumaya/?utm\\_medium=website&utm\\_source=archdaily.mx](http://spinarplus.com/portfolio-view/museo-soumaya/?utm_medium=website&utm_source=archdaily.mx)

## MUSEO TAMAYO

[https://www.inba.gob.mx/sitios/recorridos-virtuales/museo-tamayo/?utm\\_medium=website&utm\\_source=archdaily.mx](https://www.inba.gob.mx/sitios/recorridos-virtuales/museo-tamayo/?utm_medium=website&utm_source=archdaily.mx)

## SALA DE ARTE PÚBLICO PROYECTO SIQUEIROS

[https://inba.gob.mx/sitios/recorridos-virtuales/sala-arte-publico-siqueiros/?utm\\_medium=website&utm\\_source=archdaily.mx](https://inba.gob.mx/sitios/recorridos-virtuales/sala-arte-publico-siqueiros/?utm_medium=website&utm_source=archdaily.mx)



## MUSEOS DEL MUNDO

### BRITISH MUSEUM. LONDRES

<https://britishmuseum.withgoogle.com/>





# VISITA LOS MUSEOS DE MÉXICO Y EL MUNDO, SIN SALIR DE CASA

## **GALERÍA UFFIZI. FLORENCIA. ITALIA**

<https://www.virtualuffizi.com/es/visita-virtual.html>

## **MUSEO DE ARTE MODERNO DE NUEVA YORK (MOMA), NUEVA YORK. PARA NIÑOS**

<https://www.moma.org/interactives/destination/>

## **MUSEO DEL LOUVRE. FRANCIA**

<https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne>

## **MUSEO DEL PRADO. ESPAÑA**

<https://www.museodelprado.es/coleccion>

## **MUSEO D'ORSAY. FRANCIA**

<https://artsandculture.google.com/partner/musee-dorsay-paris?hl=en>

## **MUSEO HERMITAGE. RUSIA**

[https://www.heritagemuseum.org/wps/portal/hermitage/!ut/p/z1/04\\_Sj9CPykssy0xPLMnMz0vMAfljo8zi\\_R0dzQyNnQ28\\_D29zQ0c\\_UNMPfz9w5yNnE30wwkpiAJKG-AAjgZA\\_VGEIBTkRhikOyoqAgDOvDDP/dz/d5/LOIDU1EvUU5RSy80TIZFL3J1/?lng=ru](https://www.heritagemuseum.org/wps/portal/hermitage/!ut/p/z1/04_Sj9CPykssy0xPLMnMz0vMAfljo8zi_R0dzQyNnQ28_D29zQ0c_UNMPfz9w5yNnE30wwkpiAJKG-AAjgZA_VGEIBTkRhikOyoqAgDOvDDP/dz/d5/LOIDU1EvUU5RSy80TIZFL3J1/?lng=ru)

## **MUSEO NACIONAL DE ARTE MODERNO Y CONTEMPORÁNEO DE COREA DEL SUR. COREA DEL SUR**

<https://www.mmca.go.kr/contents.do?menuId=5050001531>

## **MUSEOS VATICANOS. ITALIA**

<http://www.museivaticani.va/content/museivaticani/en/collezioni.html>





## ALGUNAS RECOMENDACIONES DE SALUD... CUERPO Y MENTE SANOS

### OMS

Medidas de protección básicas contra el nuevo coronavirus, sugeridas por la Organización Mundial de la Salud.

<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

### #COVID19 LO QUE MADRES, PADRES Y EDUCADORES DEBEN SABER:

Cómo proteger a hijas, hijos y alumnos. Guía para padres-UNICEF

<https://uni.cf/3a159pM>

### INFORMACIÓN OFICIAL SOBRE COVID-19

Conoce información precisa y actualizada del Gobierno Federal sobre el COVID-19, conocido también como Coronavirus

<https://coronavirus.gob.mx/>

### IMSS SALUD EN LÍNEA

Salud mental, autocuidado, técnicas de respiración y otros.

<http://inprf.gob.mx/>

### SALUD MENTAL CDMX INFORMACIÓN DE INTERÉS

Mente sana en cuerpo sano, aprende a identificar qué tan sana está tu mente y cómo ejercitarla.

<http://data.salud.cdmx.gob.mx/portal/index.php/programas-y-acciones/309>

### INSTITUTO NACIONAL DE PSIQUIATRÍA RAMÓN DE LA FUENTE MUÑIZ

Video de salud mental, autocuidado, técnicas de respiración y otros

<http://inprf.gob.mx/>





Instituto Nacional de Transparencia, Acceso a la Información y Protección de Datos Personales

[www.inai.org.mx](http://www.inai.org.mx)

