



Momentos para escuchar música

La música produce efectos beneficiosos en el sistema sensorial, cognitivo y motor.

Puede ser un buen momento para escuchar tus canciones favoritas o descubrir otras nuevas.

En el portal web www.youtube.com puedes buscar tu canción o artista favorito.



Momentos de relajación

Con un ambiente adecuado: una luz tenue, un aroma que os guste, velas... podéis conseguir un efecto de “sedación” o relajación que ayudará a reducir la ansiedad, el estrés y nerviosismo.

En este enlace encontrarás audios para realizar ejercicios

<https://plenainclusionmadrid.org/recursos/mindfulness-comprensible/>



Momentos para cocinar juntos

Puede ser un buen momento para disfrutar en familia cocinando juntos. La participación, en la medida de lo posible, fomentará la autonomía de vuestro familiar con discapacidad.

Hacer vuestros platos favoritos os hará sentir mejor.

Os proponemos recetas de comida mediterránea y postres cocinando con Daniel García en el siguiente enlace:

<https://www.youtube.com/channel/UCQtVEU1LEtZDj8aLi6Lkw2A/featured>



Momentos de lectura...

Siempre es un buen momento para leer un libro.

Os proponemos diferentes recursos:

- Cuentos con pictogramas <https://www.pictocuentos.com/>

- Libros en lectura fácil <http://www.leelofacil.org/>

- Audiolibros

- https://www.ivoox.com/audiolibros_sb.html?sb=audiolibros



Momentos artísticos...

Podéis dibujar y colorear de manera libre, utilizando rotuladores, lápices de colores, manchándoos las manos.

También podéis utilizar materiales reciclados para hacer manualidades o collages con recortes de revistas, periódicos o dibujos.

En este enlace encontraréis diferentes manualidades para hacer:

<https://www.youtube.com/channel/UCBuQJMvcHp9R46COflpzYvA/videos>