



#UnidosADistancia

La mejor forma de cuidarnos
es estar en familia

Guía de bienestar
para disfrutar en cuarentena

VIGILADO SuperSubsidio

En casa y protegidos logramos más



¡Hola, Cafam piensa en tu bienestar!

Sabemos que es muy difícil estar todo el tiempo en casa, por eso hemos **creado este espacio** para que te reconectes contigo mismo por medio de **diferentes actividades**, sabiendo que una persona feliz es la mejor pieza para **unir a toda una familia**.

¡Llegó el momento de que sonrías y disfrutes cada uno de los planes que te vas a encontrar aquí!



Cultura



Gastronomía



Bienestar



Tiempo en familia



Cuidado personal



La diversión y el entretenimiento ahora podrás disfrutarlo sin salir de casa.



Cultura

Haz clic en los títulos

Películas y series de Netflix para ver en familia:

-  Milagro en la celda 7
-  **En búsqueda de la felicidad**
-  Los dos papas
-  **Pasante de Moda**
-  Hogar

Series:

-  La Casa de Papel
-  **Somewhere Between**
-  Stranger Things
-  You
-  The dirt

Museos:

-  Museo Británico
-  **Museo De Louvre**
-  Museo del Prado

Conciertos

-  Juanes y Alejandro Sanz
-  Gusi
-  **Andrés Cepeda**
-  Fonseca

Música

-  Música para ejercitarse
-  **Éxitos 2020**
-  Concierto de la filarmónica celebrando año Beethoven "leyenda del beso que es Zarzuela"

Sorprende a los que amas con recetas deliciosas y encuentra diferentes opciones para cocinar en familia.



● **Gastronomía**

Haz clic en los títulos

 **Recetas para Semana Santa**

 **Snacks para niños**

 **Desayunos saludables**

 **Torta de Zanahoria**

#UnidosDistancia



En esta cuarentena activa tu cuerpo y practica el deporte que más te guste.

Define un horario para que junto a tu familia pases un momento lleno de energía y esfuerzo.



● Bienestar

[Haz clic en los títulos](#)

Ejercítate:

-  Clase pilates Cafam
-  Clase de core Combat
-  Clase de rumba
-  Yoga para principiantes
-  BodyTech

Tips de salud:

-  Fatiga visual
-  Lavado de manos
-  Pausas activas
-  Cuarentena y vitamina D

Es tiempo de jugar y hacer el plan que más te guste en compañía de tu familia.

Aquí te dejamos algunas opciones para que la diversión nunca falte en casa.



● Tiempo en familia

Haz clic en los títulos

-  Mejores juegos en apps
-  **Juegos en casa**
-  Manualidades en casa
-  **Dibujos creativos para niños**

Muchas veces el día a día nos impide tener tiempo para nosotros mismos, por eso aprovecha que estás en casa y ¡relájate y disfruta!



Cuidado personal

Haz clic en los títulos

 Mascarilla para la piel con frutas

 Cuidado del pelo

#UnidosADistancia



#UnidosADistancia

¡Síguenos!

@CafamOficial

