

CUARENTENA PRODUCTIVA



POLICÍA NACIONAL DEL PERÚ

#PerúEstáEnNuestrasManos 🇵🇪

#YoMeQuedoEnCasa 🏠



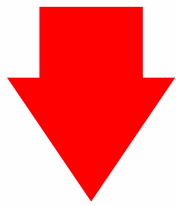


CUARENTENA PRODUCTIVA

La Policía Nacional del Perú, viene realizando inagotables esfuerzos en todo el territorio nacional, cumpliendo con nuestra responsabilidad, esfuerzo y compromiso de lograr el bienestar social y saludable de toda la comunidad. Por tal motivo, deseamos que el tiempo que se encuentren en casa sea productivo, recomendándoles algunos enlaces que serán útiles para todos y todas, convencidos que el tiempo que pasen en sus hogares, lograrán que valoren y consoliden la integración del núcleo familiar.



**Pulsa los
íconos**



Deporte en casa



7 días de yoga principiantes



Rutina de ejercicios en casa



Cuarentena sin dolor de espalda cinco ejercicios fáciles de estiramiento



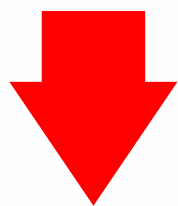
Rutina ejercicios para tonificar el cuerpo



Abdominales en casa - Como bajar el abdomen - Rutina de abdominales



**Pulsa los
íconos**



Salud



*Salud mental en tiempos de
coronavirus*



*Consejos para un sueño profundo -
Doctor Pérez Alvela*



*La Buena Salud Empieza
con la Salud Mental*



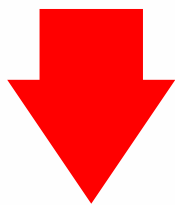
Inteligencia Emocional



*La dentadura nutricional - Doctor
Pérez Alvela*



**Pulsa los
íconos**



Recetas



Cocina fácil y económicas para esta cuarentena con “CUCHO LA ROSA”



6 recetas con atún - ¡BUENAZO!



5 Recetas de cocina peruana para hacer en casa



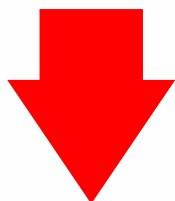
16 Deliciosas recetas de comida peruana que puedes hacer en casa



Como preparar picarones peruanos



**Pulsa los
íconos**



Documentales, Series y Películas



***Documental: Coronavirus -
Cómo empezó todo***



***Documental de la PNP: Ángeles Verdes
- Rescate a las víctimas de Yungay 1970***



Bolívar



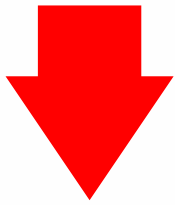
72 Animales Peligrosos



***NORTE - Película peruana de Fabrizio
Aguilar***



**Pulsa los
íconos**



Arte y Cultura



Marco Antonio Denegri y César Hildebrandt (2015)



Artistas Plásticos Barranquinos



Museo Virtual de Louvre París - Francia



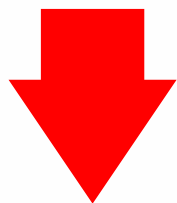
Visita virtual a la Basílica de San Pedro en el Vaticano - Italia



Juan Diego Flores - Concierto "Una Sola Fuerza" 2017



**Pulsa los
íconos**



Juegos



Origami



Ajedrez en línea



Ludo en línea



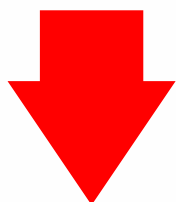
Cómo jugar al tutti frutti



Happy Glass



**Pulsa los
íconos**



Cuentos para niños



Relatos Indígenas andinos y amazónicos



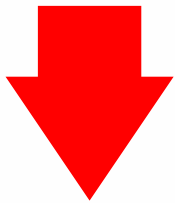
Cuentos infantiles



309 Fábulas de Esopo



**Pulsa los
íconos**



Lecturas para jóvenes y adultos



Ebooks gratuitos



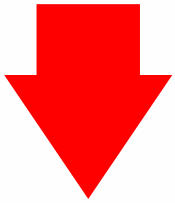
394 Libros, diferentes autores: García Márquez, Isabel Allende, Albert Einstein, Julio Verne, Cortazar, Gustavo Adolfo Bécquer, entre otros.



Libros de fútbol



**Pulsa los
íconos**



Audiolibros



Sun Tzu - El Arte de la Guerra

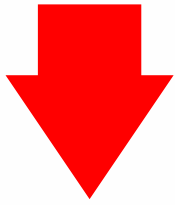


Cuentos en español latino

***“Los libros curan a la más peligrosa de las enfermedades
humanas: la ignorancia”
Radko Tichavsky.***



**Pulsa los
íconos**



Música



Playlist - Contigo Perú



Playlist - Panamericanos 2019



Playlist - Rock And Pop Peruano



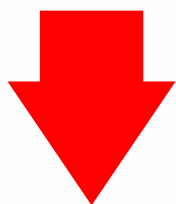
Playlist - Música alegre y esperanzadora



Playlist - Pop en Quechua



**Pulsa los
íconos**



Cursos



Robótica



Diseña presentaciones eficaces con Powerpoint



Cómo hablar bien en público



Diseño y creación de un emprendimiento social



Excel: fundamentos y herramientas



Cuarentena por coronavirus: 24 cursos online gratis y en español de 5 de las mejores universidades del mundo

EL PERÚ PRIMERO