

Guía de Entretenimiento

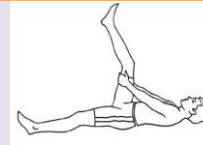


Ejercicios en casa



✓ **Ejercicios de calentamiento pre entreno:**

Realiza estos ejercicios para activar tus músculos antes de empezar tu rutina y así evitar lesiones.



✓ **Rutina de cardio:**

Practica estos ejercicios para perder grasa y perder calorías.



Para ver los videos presiona sobre las imágenes dentro de los recuadros

Relajación y Meditación



✓ Ejercicios de yoga:

Aprende las posturas del yoga a través de estos prácticos ejercicios



✓ Técnicas de Mindfulness:

Practica estos ejercicios respiración consciente para controlar el estrés y la ansiedad.



Para ver los videos presiona sobre las imágenes dentro de los recuadros

Desafíos Mentales

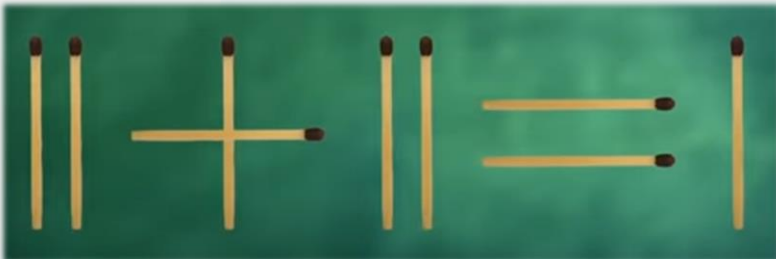
¿En cuál caja está el auto?

Encuentra el vehículo que está encerrado en una de las 3 cajas que se muestran a continuación, sabiendo que solo un enunciado es correcto.



Encontrando la ecuación

Mueve solo uno de los palitos para que la ecuación que se muestra sea correcta:





¿Cómo preparar Cupcakes?

Prepara unos deliciosos Cupcakes sin horno y con solo 5 ingredientes



Alfajores de maicena

Diviértete aprendiendo a hacer ricos alfajores de maicena caseros



Para ver los videos
presiona sobre las
imágenes dentro de los
recuadros



Origami Mariposa

Aprende a hacer una linda mariposa de papel



Bolsas de papel para regalo

Crea tus propias bolsas de papel para tus regalos especiales



Para ver los videos
presiona sobre las
imágenes dentro de los
recuadros

Cuidando a nuestras mascotas

Consejos para el cuidado de tu mascota

Conoce los tips para cuidarlos
durante la cuarentena

[▶ Clic aquí](#)

Mantener mascotas activas

Conoce la forma que puedes evitar
la ansiedad de tu mascota en casa

[▶ Clic aquí](#)

Bibliotecas y Museos Virtuales

Podrás acceder a publicaciones de distintos temas, obras literarias, arte y cultura, y exposiciones alrededor del mundo. Solo tienes que presionar sobre los nombres de las casillas que aparecen abajo



**BIBLIOTECA VIRTUAL
MIGUEL DE CERVANTES**
www.cervantesvirtual.com

Google Arts & Culture



Fundación
BBVA



**BIBLIOTECA DIGITAL
MUNDIAL**



**PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DEL PERÚ**



europaena



INEI
INSTITUTO
NACIONAL DE
ESTADÍSTICA E
INFORMÁTICA

Lecturas Narradas

Comparte con tus hijos divertidas lecturas que podrán escuchar con tan solo presionar el botón que aparece al costado de cada título



Harry Potter y la piedra filosofal
(J.K. Rowling)



Manual del Guerrero de la Luz
(Paulo Coelho)



Robinson Crusoe
(Daniel Defoe)



Pedro y el bosque
(Jaume Cabré)



Series, Películas, Música



Podrás acceder a películas, series, documentales, música, dibujos animados, entre otros, a través de las siguientes plataformas. Solo tienes que presionar sobre las casillas de los nombres que aparecen abajo



*!Comparte los mejores momentos en familia y
cultiva una actitud positiva...*

Gracias!