

PROPUESTA DE ACTIVIDADES EN CUARENTENA



En esta cuarentena la Subgerencia de Recursos Humanos, te brinda alternativas para disfrutar tu tiempo en casa

“Que nuestra luz brille sin importar lo duro que el mundo se muestre”



MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE LINCE

GERENCIA DE ADMINISTRACIÓN Y FINANZAS

SUBGERENCIA DE RECURSOS HUMANOS

MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE LINCE/ GAF/SGRH



MÚSICA



(Pulsa los botones)

- **Música para entrenar**



- **Baladas del Recuerdo**



- **Reggaeton 2019 y 2020**



- **Canciones variadas 2020**





LECTURA

Pulsa los botones

- **Biblioteca UNESCO**



- **Clásicos Sanmarquinos
“UNMSM”**



- **Wikisource**



- **Audio libros para niños**



- **EBooks gratuitos
(Para Amazon y Kindle)**



COCINANDO EN CASA

Pulsa los botones



- **Cocina en Familia**



- **Cocina Saludable**



CIRCO VIRTUAL

Pulsa el botón



- **CIRCOS VIRTUALES A NIVEL INTERNACIONAL**

DEPORTE EN CASA

Pulsa los botones



- Gimnasio Virtual



- Yoga en Casa

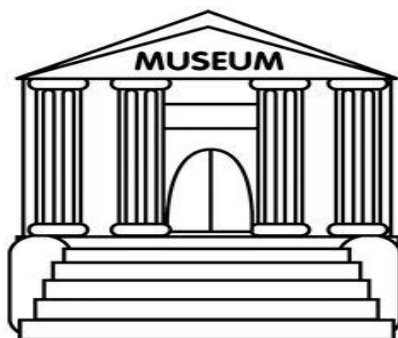


- Entrenamiento con niños en Casa



MUSEOS VIRTUALES

Pulsa en el museo de tu preferencia



- [Museo del Prado de Madrid](#)
- [Museo Arqueológico de Atenas](#)
- [Museo Metropolitano Nueva York](#)
- [Museo del Louvre de Paris](#)
- [Museo Británico](#)

MANUALIDADES Y DECORACIÓN

Pulsa los botones



- 1000 Manualidades
(PINTEREST)



- Ideas de Decoración de
interiores
(PINTEREST)



MODA Y ESTILO

Pulsa los botones



- **Outfits para la Oficina- Mujer**



- **Outfits urbano juvenil- Mujer**



- **Outfits de oficina- Varón**



- **Outfits urbano juvenil- Varón**



JUEGOS DE MESA

Pulsa los botones



- Lista de Los mejores 20 Juegos de Mesa



- Lista de los mejores 25 juegos de app store



JUEGOS GRUPALES DE MOVIMIENTO

Pulsa los botones



- Juegos en casa



- Juegos de interior



SALUD MENTAL

Consejos para tratar la tensión y el pánico durante la cuarentena por el Coronavirus (Pulsa el botón)



La pandemia afecta la salud mental de mujeres y hombres.

Comunícate con la Línea 100 para recibir acompañamiento psicológico.

Vivamos el aislamiento con igualdad.

PROTEGETE DEL CORONAVIRUS LLAMA AL 100

PERÚ Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables

UNFPA

EL PERÚ PRIMERO

SERIES Y PELÍCULAS



(Movistar +)= M+ (Netflix)= NT

PELÍCULAS ROMÁNTICAS

- Flipped o El lago Azul (NT)
- Life as we know it (NT)
- Mi primer beso (NT)
- Call me by your name (NT)
- Querido John (NT)
- Autumn dreams (NT)
- Love story (NT)
- Dirty Dancing (NT)
- Holding the man (NT)
- Kiss and cry (NT)
- Si decido quedarme
- Familia al instante (M+)
- Y nadie más que tu (NT)
- Isi y Ossi (NT)
- Nuestro último verano (NT)
- Perdona si te llamo amor (NT)
- Recuérdame (NT)
- Lo mejor de mi (NT)
- Un lugar donde refugiarse
- Amor en obras(NT)
- Cuando te encuentre (NT)
- SPF-18 (NT)
- Desmelenada (NT o The giver (NT)
- Amor a medianoche (NT) o Tall girl (NT) o White girl (NT)
- Handsome devil (NT)
- Natural selection (NT)
- A todos los chicos de los que me enamoré (NT)
- Pasante de Moda (NT)
- Los milagros del cielo (NT)

Sagas, trilogías

- Divergente, Leal e Insurgente
- Los juegos del hambre
- El corredor del Laberinto
- Cheetah Girls
- Saga de Harry Potter completa
- Saga de Crepúsculo
- Camp Rock
- High School

Dramas

- Million Dollar Baby
- Billy Elliot
- Quédate a mi lado
- La vida es bella o Bajo la misma estrella
- El club de los poetas muertos (inspiradora)
- Posdata: Te quiero
- En busca de la felicidad
- La decisión de Sophie o Violet y Fynch (NT)
- Yo soy Sam (NT)
- Brain on fire (NT)
- Hasta los huesos(NT)
- Corazón sin riendas(NT)
- A dos metros de ti
- Mi vida sin mí
- Historia de un matrimonio
- Ha nacido una estrella
- Del revés (Inside out)
- Siempre a tu lado, Hachiko
- Milagro en la celda 7 (NT)
- Sully (NT)

Bélicas

- Pearl harbor
- 1917
- Salvar al soldado Ryan (NT)
- Corazones de acero o Invencible (NT)
- Invencible parte 2 (M+)
- La lista de Schindler (NT)
- Malditos bastardos
- Mientras dure la guerra
- Dunkerque
- La casa de la esperanza
- El francotirador
- Land of mine
- La delgada línea roja
- El pianista
- La espía roja (M+)
- Hasta el último hombre
- Aliados

Acción

- La quinta ola (NT)
- Sin salida (NT)
- Jumanji (NT)
- White house down (NT)
- Guerra Mundial Z (NT)
- Tracers (NT)
- Ocean's Eleven (NT)
- Passengers (NT)
- Spenser (NT)
- Escuadrón 6 (NT)
- Origen o Indomable
- Hanna
- Fast and Furious
- Misión Imposible
- Skyfall
- The guest
- John Wick
- Baby driver
- John Wick 2

Miedo

- Insidious
- El secreto de Marrowbone (NT)
- Annabelle (NT)
- HUSH (NT) PELÍCULAS
- La huérfana (NT)
- La purga (NT)
- Expediente Warren
- La monja

Otras alternativas

- Mujercitas
- Mamma mia! (Netflix)
- Grease (Netflix)
- Burlesque (Netflix)
- Muévete esto es NY (Netflix)
- Alguien especial (Netflix)
- Annie (Netflix)
- El bar Coyote (Netflix)
- Cocktail

Infantil

- Clásicos de Disney
- Frozen 1 y 2
- Inside out (NT)
- Vaiana o Coco
- Toy story
- Aladdin
- Charlie y la Fábrica de chocolate (NT)
- Matilda (NT)
- Hotel Transilvania (NT)
- Stuart Little (NT)
- Spirit (NT) o Shrek (NT)
- Maléfica o Dumbo

Información Relevante:

- Alimentación Saludable



- Líneas gratuitas del MINSA

SI PRESENTAS SÍNTOMAS



LLAMA AL NÚMERO



113

Línea gratuita desde cualquier operador de telefonía.

ESCRIBE AL WHATSAPP



952 842 623

O ENVÍA UN CORREO A



infosalud@minsa.gob.pe



Presidencia
de la República del Perú

EL PERÚ PRIMERO

- Aplicaciones para hacer videollamadas

APLICACIONES PARA HACER VIDEOLLAMADAS


		NÚMERO MÁXIMO DE PARTICIPANTES	
	WHATSAPP	4	Las videollamadas son con los integrantes de un grupo
	HOUSEPARTY	8	Tiene un fin más lúdico
	HANGOUTS	10	No es necesario descargar un aplicativo
	SKYPE	10	Te permite compartir la pantalla
	ZOOM	100	La versión gratuita solo permite 40 minutos
	JITSI	ILIMITADO	Aplicación de código abierto



PERÚ
Ministerio de la Producción

Innóvate
Perú

EL PERÚ PRIMERO

ASESORÍA PERSONAL

En esta cuarentena la Subgerencia de Recursos Humanos, te brinda alternativas para disfrutar tu tiempo en casa.

Si necesita asesoramiento personal puede contactar con nosotros.



RUBÉN CANELO MESÍAS

Subgerente de Recursos Humanos

Whatsapp **999650210**

Correo:

rcanelo@munilince.gob.pe

MARILIA LUDEÑA LÓPEZ

Asistente Social

Whatsapp **962747653**

Correo:

aludena@munilince.gob.pe