

Explorando en casa



Querida madre, padre o adulto cuidador:

Esta bitácora fue diseñada para que niñas y niños, de 6 a 11 años, comprendan de una mejor manera la situación de emergencia sanitaria por la que atraviesa el mundo y vivirla de una manera más lúdica. Tu papel como adulto cuidador será ayudar a proveer de los materiales para resolver las actividades. Todos los materiales se encuentran en casa. Permite que las niñas y niños realicen solos las actividades, si requieren tu ayuda te lo harán saber. Te pedimos que nos envíen las respuestas al correo:

exploradoresdelaciudad@gmail.com y compártelas en redes sociales con el hashtag **#YoMeQuedoEnCasa**. Buscamos crear una comunidad digital que intercambie ideas sobre la experiencia de la cuarentena y producir con las respuestas un video de animación que mostrará las condiciones, en situaciones de emergencia, en las que viven niñas y niños. Podrás verlo a través de la página:

<http://exploradoresdelaciudad.org>



Querido explorador y exploradora

Cualquier niña o niño puede ser explorador de la ciudad. No importa la edad, ni el lugar donde se encuentre.

Sólo necesitas ser observador, escuchar a tu alrededor y registrar lo que miras, lo que escuchas, lo que sientes y vives.

Aquí te vamos a mostrar técnicas para que puedas echar andar la imaginación y puedas registrar tu experiencia ante la situación de salud que existe en el mundo.

Para armar la bitácora, deberás cortar las hojas sobre la línea punteada.



Esta bitácora pertenece a:

De qué país y ciudad eres:

Edad:

Dibújate aquí:

Autorretrato del explorador/a



¡Hola! Me presento:

Soy un **VIRUS** de la familia de los **CORONAVIRUS**, mi nombre es **SARS COVID-19**

Soy primo de la gripe y el resfriado

¿Les conoces?



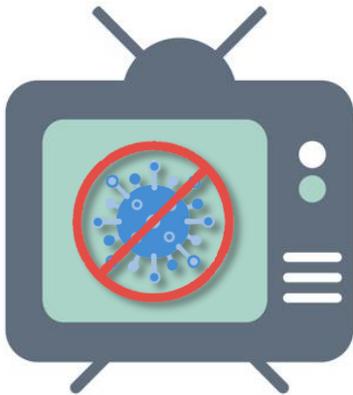
¡Me encanta viajar!

Me transporto saltando entre las manos de las personas y en la saliva cuando estornudas, toses, o ¡incluso cantas!

Así es como llegué hasta tu ciudad.

Como seguramente has visto en las noticias, mi llegada ha causado mucho temor.

Y es que por mí, varias personas en todo el mundo han enfermado, ¡pero no te asustes! la mayoría se repone en algunos días. Pero es muy importante que todas y todos seamos responsables, para así cuidarnos entre todos.



Soy un virus muy frágil y al igual que superman tengo mi debilidad.

El jabón o el alcohol en gel no son mis amigos, ¡con ellos puedes evitar que entre en tu cuerpo o en cualquier persona!



Solamente es necesario seguir estas indicaciones para que otras personas y tú no puedan contagiarse:

Es necesario que laves tus manos antes de comer, después de ir al baño, después de jugar con tus mascotas o al tocar cualquier objeto que pudiera estar sucio.



Pero sobre todo, que te quedes en casa durante mi visita a tu ciudad y hagas caso de las indicaciones de tu mamá o papá. Esto se llama **CUARENTENA**.



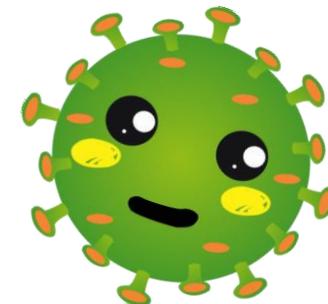
Pero...¿Sabes qué es la CUARENTENA?

Es cuando tienes que estar en un lugar sin salir para no contagiar ni contagiarte de alguna enfermedad.

El gobierno pidió que las personas se queden en casa, para evitar que yo contage a muchas personas y puedan atender a los pocos enfermos en los hospitales de manera adecuada.

Por eso tuviste que dejar de ir a clases en la escuela y ahora estás en casa.

Ahora, me gustaría saber cómo te sientes con mi llegada a la ciudad, ¡vamos a descubrirlo!



¿Recuerdas el primer momento
que escuchaste de mí, COVID-19?

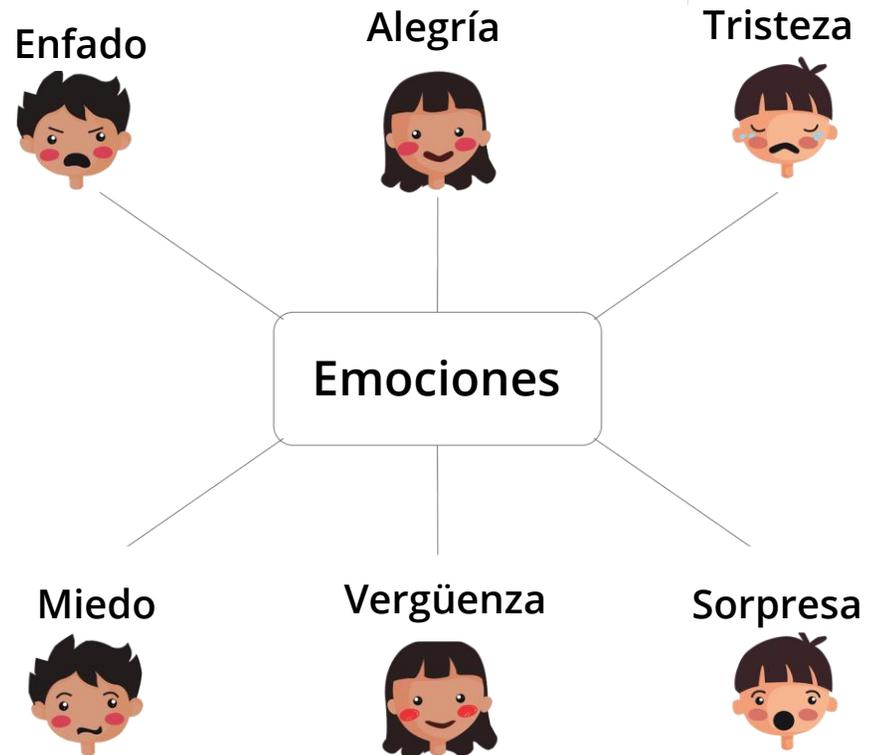
¿Cómo fue?

Dibuja o escribe: ¿Qué sentiste?
Puedes utilizar otros materiales



¿Puedes identificar cómo te sientes?
¿Cómo te has sentido al no poder
salir de casa?

Dibuja o escribe: ¿Cómo te sientes ahora con
la cuarentena? Puedes utilizar otros
materiales



Ahora vamos a preguntarle a las demás personas con las que estás en cuarentena: ¿Cómo se sienten?

Dibuja o escribe: ¿Cómo se sienten tus familiares con la cuarentena? Es importante hablarlo entre todos. Tómense un momento para hacerlo en familia.



¿Dónde y con quién pasarás la cuarentena?

Dibuja o escribe. Puedes utilizar otros materiales



¿Cuáles son los lugares que más te gustan y los que menos te gustan en estos días?

Dibuja o escribe. Puedes utilizar otros materiales



¿Cuál es el momento que más te agrada y el que menos te agrada del día?

Dibuja o escribe. Puedes utilizar otros materiales



Es momento de volverte exploradora o explorador...¡de tu casa!

Exploración 1

Muchas veces has recorrido tu casa siendo niña o niño obvio, pero...¿la has recorrido como si fueras un gato? ¿Un perro? ¿O que tal si te conviertes en otra cosa? ¿Y si fueras yo, COVID-19 y la exploras así? ¿Qué cosas ves? ¿Qué olores percibes? ¿Qué colores?

Dibújalo o descríbelo, usa tu imaginación para plasmar tu experiencia



Exploración 2

Vamos a construir una guarida

Crea tu propia guarida dentro de casa. En este lugar puedes: leer, ir ahí cuando quieras estar solo o sola un ratito, pensar, dormir y todo lo que se te ocurra, este será tu espacio. Necesitas: material para techo y paredes, utiliza lo que tengas en casa. ¡No olvides tomarle una fotografía!

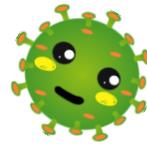


Exploración 3

¿Te imaginas cómo es la ciudad sin gente en las calles?

Puedes escribir o dibujar un cuento sobre cómo te imaginas la ciudad durante la cuarentena.

¡Para hacerlo más divertido puedes invitar a otros miembros de tu familia a escribirlo, dibujarlo o probar su talento de actuación en conjunto!



Exploración 4

Y ahora, ¿cómo te imaginas que será la ciudad cuando puedas salir nuevamente?

Puedes escribir o dibujar un cuento sobre cómo te imaginas que será la ciudad cuando puedas salir.

¡Para hacerlo más divertido puedes invitar a otros miembros de tu familia a escribirlo, dibujarlo o probar su talento de actuación en conjunto!



Exploración 5

Pasa todo el día sin tocar cosas amarillas

Si no tienes cosas amarillas en tu casa, puedes escoger cualquier otro color, incluso, puedes agregar dificultad escogiendo un color para cada miembro de la familia ¡el que pierda lava los trastes! No hay límite para tu imaginación.



Exploración 6

Comparte una actividad divertida para otros niños y niñas

Algo que yo hice durante la cuarentena fue:

Para hacerlo necesitas:

Pasos a seguir:

Manda un mensaje a las niñas y niños del mundo:





Esperamos que te hayan gustado las exploraciones, si tienes alguna otra idea no dudes en compartirla, estas son solo algunas actividades que puedes realizar en casa, usa tu imaginación para seguir explorando.

Con ayuda de tu padre o madre mándanos fotos de la bitácora y de todos los ejercicios que hiciste al correo **exploradoresdelaciudad@gmail.com** para poder así juntarlas todas en nuestra página web y mostrar como las niñas y los niños de México y el mundo vivimos la cuarentena.

Entra a nuestra página para que otras niñas y niños te compartan más ideas:

www.exploradoresdelaciudad.org



@ExploradoresdeLaCiudad



@Exploradorescd