Paquete más seguro en casa
Agosto 2020

Somos Global G.L.O.W., una organización 501(c)(3) que crea y opera programas innovadores para guiar a las niñas a defenderse a sí mismas y hacer que sus comunidades sean más fuertes.

Nos asociamos con más de 40 organizaciones de base e instituciones educativas en 23 países de todo el mundo, incluidos los Estados Unidos. En respuesta a la amenaza actual de COVID-19, muchos de nuestros socios han optado por pausar temporalmente o posponer la programación en sus comunidades locales. El equipo de Global G.L.O.W. ha compilado este **paquete de actividades más seguras en el hogar** utilizando actividades de G.L.O.W. y materiales de código abierto para proporcionar a los miembros del club un trabajo para completar en su propio tiempo.

Global G.L.O.W. planea lanzar nuevos paquetes **Más seguro en casa** mensualmente durante la vigencia de la pandemia COVID-19. El tema de este mes es **Comunidad y Ayudar a Otros**. Para ayudar a inspirar tu **espíritu comunitario,** este mes hemos incluido fotos de chicas GLOW participando en actividades de **paquetes más seguro en casa.** ¡Nos encanta ver la hermosa obra de arte y leer las historias de las niñas, esperamos que disfrute de ellos también!

Este mes también estamos destacando algunos de los grandes trabajos que están realizando los socios y las niñas incluso durante la pandemia.

Si bien muchas de las actividades de este paquete están centradas en las niñas, invitamos a todos los jóvenes (¡e incluso a los adultos!) a participar en la diversión.

¡Disfruta!

Tabla de Contenido

Contenido de la página

2 Tema mensual: **Comunidad y Ayudar a Otros**

3 Fotografías

4 Esquina de padres

5 Tiempo de escritura

8 Fiesta de la Poesía

10 Tiempo de juego

11 Tiempo de dibujo

14 Actividades de alivio del estrés

15 Rompecabezas y acertijos

18 Páginas para colorear

20 Focos de niñas

Tema de este mes: Comunidad y Ayudar a Otros

¡Ayudar a los demás se siente bien! Saber que está ayudando a hacer de tu comunidad o del mundo un lugar mejor simplemente te sientes bien y es bueno para ti. Los estudios han demostrado que el cerebro humano libera sustancias químicas que lo ayudan a sentirse más feliz, menos estresado y más tranquilo mientras se dedica a ayudar a los demás.

Las investigaciones han demostrado que existen fuertes correlaciones entre ayudar a los demás y la felicidad, y que es más probable que quienes son felices se inclinen por ayudar a los demás. Numerosos estudios han documentado los efectos de ayudar a otros en personas de todas las edades, estudiantes y profesionales en activo. Debido a que dar de nosotros mismos nos hace más felices y la felicidad nos hace dar más, ¡es un ciclo interminable de virtud para sentirse bien!

¿Cómo puedo ayudar?

Poner en práctica las siguientes estrategias te conectará más profundamente contigo mismo y con quienes te rodean:

1. **Encuentra lo que te importa:** si vas a dedicar tu tiempo a trabajar por algo, debe ser algo que realmente te importe. ¿Hay otras personas en tu comunidad trabajando por algo que te interese mucho? Ofrecer tu tiempo como voluntario con una organización digna es una excelente manera de ayudar a los demás.
2. **Proyecto de grupo:** muchos disfrutan del voluntariado o de retribuir a la comunidad en grupos de otras personas de ideas afines, no solo es más divertido, sino que también amplifica el bien que puede hacer por sí mismo. Si bien trabajar en grupos es más desafiante durante COVID-19, muchos han encontrado buenas formas seguras de unirse como comunidad. Veas qué están haciendo las organizaciones locales para mantenerse activas y seguras.
3. **Encuentra lo que encaja:** retribuir consiste en encontrar un ajuste entre tus pasiones y cómo pueden satisfacer una necesidad. Hay tantas formas de contribuir como problemas que resolver, así que tómate el tiempo para encontrar lo que funciona. Encuentre un área de la filantropía que le hable.

¿Qué es algo que te importa que podrías ofrecer tu tiempo para ayudar con?

_____

_____

_____

_____

_____

Fotografías

En el espíritu de comunidad, queremos destacar a las niñas de la **Sociedad de Servicio Social de la Santa Cruz** del distrito de Srikakulam, Andra Pradesh, India. **Celebraron el Día Internacional de los Pueblos Indígenas del Mundo** el 9 de agosto.

Esquina de padres

Estimados padres y tutores de Global G.L.O.W.,

Una de las formas más satisfactorias, divertidas y productivas de unirse como familia es trabajar juntos para mejorar la comunidad. Ayudar a otros juntos es un buen ejemplo para sus hijos y al mismo tiempo ayuda a la comunidad. También es una buena manera de aprender sobre lo que es importante para sus hijos y de mostrarles lo que es importante para usted.

Todo lo mejor,

El Equipo Global G.L.O.W.

Aquí hay algunas formas en que el voluntariado enriquece a una familia:

1. **Trabajar codo con codo brinda oportunidades para conectarse y hablar.** Ya sea reparando una pared, limpiando un sendero o entregando productos a personas confinadas en casa, hay algo muy satisfactorio en trabajar juntos. La conversación, la risa y la resolución de problemas pueden fortalecer y profundizar las relaciones familiares.

2. **El trabajo va mejor si la gente trabaja en equipo.** Hacer una comida comunitaria, plantar un jardín o limpiar las jaulas de los animales es más fácil con el trabajo en equipo. Trabajar en equipo en una tarea refuerza la capacidad de una familia para trabajar en equipo en casa.

3. **Los niños y los padres se ven bajo una luz diferente.** Cuando toda la familia participa en un proyecto, los padres y los niños pueden ver y apreciar las habilidades y competencias de los demás.

4. **Las actividades de servicio a menudo requieren la resolución de problemas.** Los trabajos voluntarios a menudo requieren que las personas averigüen dónde poner las cosas, cómo arreglarlas o cómo ser más eficientes. Encontrar soluciones reales a problemas reales puede ser una fuente de enorme satisfacción para todos los involucrados.

5. **El voluntariado aumenta la red social y la red de seguridad de la familia.** El voluntariado es una forma de conocer gente nueva y, quizás, hacer nuevos amigos. Algunos de esos amigos pueden convertirse en parte del círculo íntimo que conoce y ama a sus hijos, tal como nosotros conocemos y amamos a los suyos. Las familias que sobreviven y prosperan cuando se encuentran con desafíos, incluso traumas, son familias que tienen varias personas en las que confían para acudir.

¡Tiempo de escritura!

¿Qué significa la palabra comunidad para ti? ¿Qué, dónde y en quién piensas cuando piensas en comunidad?

¡Si lo desea, tome una foto de sí mismo mientras juega y enviarlo a su mentor o coordinador!
También puede publicarlo en las redes sociales y etiquetar ***@Global_GLOW*** *en Instagram*
¡Global G.L.O.W. me encantaría verlo también!

Comunidad

Si puede crear su propia comunidad, ¿cómo sería? Asegúrese de pensar en las diferentes personas, edificios, organizaciones, espacios educativos y lugares divertidos que conformarán su comunidad.

Además, piense en los valores que desea que tenga su comunidad; ¿Cómo se sentirá ser parte de su comunidad?

Mensajes de escritura rápida

- ¿A quién has ayudado en tu comunidad durante el cierre de COVID-19? Describe la experiencia que les ayudaste.
- ¿Por qué es importante ayudar a los demás, especialmente en tiempos de crisis?

Escritura libre

Piensa en alguien de tu comunidad que te haya ayudado durante la pandemia de COVID-19. ¿Cómo te han ayudado y cómo te hizo sentir su ayuda?

¡Si lo desea, tome una foto de sí mismo mientras juega y enviarlo a su mentor o coordinador! También puede publicarlo en las redes sociales y etiquetar ***@Global_GLOW*** *en Instagram*

¡Global G.L.O.W. me encantaría verlo también!

GLOBAL G·L·O·W

Fiesta de la Poesía

Mi comunidad

Mi comunidad
Es un lugar
Donde la gente trabaja y vive
Mi comunidad
Es un lugar
Donde la gente toma y da

Mi comunidad
Es un lugar
Lleno de gente que conozco
Mi comunidad
Es un lugar
Donde aprendo y crezco

Mi comunidad
Es un lugar
Que todos puedan compartir
Mi comunidad
Es un lugar
Donde la gente demuestra que se preocupa

Mi comunidad
Es un lugar
Construido para ti y para mi

Mi comunidad
Es un lugar
Donde siempre quiero estar

***Escribe tus pensamientos sobre estos poemas o escribe un poema propio*:**

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Tiempo de juego!

¡Diviértete con estos juegos y actividades!

1. Creeper: Todo el grupo se para en una larga fila con las piernas abiertas y los ojos cerrados. La persona al final de la fila debe arrastrarse por las piernas de los otros jugadores sin tocarlos. Una vez que lo hacen, permanecen al frente de la fila. Cualquiera que toque a otro jugador queda fuera. El ganador es el último jugador que queda.

2. ¿Madre, puedo?: Este juego puede ser jugado por varias personas incluso mientras se observa el distanciamiento social. Encuentre un espacio abierto donde todos puedan esparcirse de manera segura.

Elija un jugador para que sea la "Madre" que dará instrucciones a los otros jugadores. La madre se para en un extremo del área de juego de espaldas a los otros jugadores. Los niños se turnan para pedir permiso a la Madre para hacer un movimiento, comenzando cada pregunta con "Madre, ¿puedo?" Si Madre responde que sí, el jugador comienza a hacer el movimiento solicitado hacia Madre. Si la madre dice que no, hace una sugerencia precedida de: "No, no puedes, pero puedes _____".

El niño que llega primero a la Madre se convierte en el próximo jugador en ser Madre. Dado que la madre está de espaldas, no sabe quién se acerca ni quién hace la pregunta.

Algunos movimientos que funcionan bien para este juego son:

- "Camina como un cangrejo durante 5 segundos"
- "Salta como un frente 4 veces"
- "Da 3 pasos gigantes"
- "Da 15 pequeños pasos"

Pide cualquier movimiento que te guste, ¡sé creativa!

3. ¡Crea tu propio juego! Como se llama ¿Cuántas personas pueden jugar? ¿Cuales son las normas? ¡Escribe cómo se juega tu juego y compártelo con nosotros!

_____

_____

_____

_____

_____

_____/

¡Si lo desea, tome una foto de sí mismo mientras juega y enviarlo a su mentor o coordinador!
También puede publicarlo en las redes sociales y etiquetar ***@Global_GLOW*** en *Instagram*
Global G.L.O.W. ¡También le encantaría verlo!

GLOBAL
G·L·O·W

Mensaje de dibujo: Dibuja una escena de tu comunidad que te haga feliz. ¿Hay algún día festivo, evento o actividad comunitaria que le guste? ¿Te encanta el mercado al aire libre local? Tal vez sea donde todos los jóvenes locales van a jugar un juego o deporte.

¡Si lo desea, tome una foto de sí mismo mientras juega y enviarlo a su mentor o coordinador!
También puede publicarlo en las redes sociales y etiquetar ***@Global_GLOW*** en *Instagram*
Global G.L.O.W. ¡También le encantaría verlo!

Mensaje de dibujo: Haz un dibujo de la última vez que viste a alguien hacer algo bueno por otra persona. Si no lo recuerdas, piensa en la próxima cosa buena que quieras hacer por otra persona.

¡Si lo desea, tome una foto de sí mismo mientras juega y enviarlo a su mentor o coordinador!
También puede publicarlo en las redes sociales y etiquetar ***@Global_GLOW*** en *Instagram*
Global G.L.O.W. ¡También le encantaría verlo!

Manos amigas

1. Coloca tu mano sobre el papel y traza su contorno. Coloque la otra mano en cualquier lugar del papel y trace su contorno.
2. Color en tus manos. Luego, alrededor de tus manos, escribe o dibuja cosas que hagas que ayuden a otros. También puede dibujar o escribir cosas que le gustaría hacer en el futuro para ayudar a otros.

Solicitudes de dibujo rápido

- Dibujate con una extremidad extra.
- Haz garabatos en el papel y luego intenta convertirlo en algo reconocible.
- ¡Dibuja tu comida favorita pero con brazos, piernas y cara!
- Dibuja personas jugando un juego divertido.

Actividades de alivio del estrés

Acción por la felicidad

(www.actionforhappiness.org)

¡Aquí es donde todo comienza! Las cosas pequeñas pueden causar grandes cambios positivos, así que elija una acción y hágala realidad. Luego, elige otra acción y haz que eso suceda también. Utilice el espacio en blanco para escribir sus propias Acciones para la felicidad. A medida que complete sus Acciones, escriba en este paquete o en un diario cómo lo hizo sentir.

Haz cosas amables por los demás

Encuentra tres cosas buenas cada día

Agradezca a las personas por las que estás agradecido

Busca lo bueno en los que te rodean

Encuentra tus fortalezas y enfócate en usarlas

Obtenga ayuda si tienes dificultades

Ayude a otros a desarrollar resiliencia emocional

Ofrece tu tiempo, energía y habilidades

Prueba algo nuevo y diferente

Ayuda a alguien necesitado

Escuche realmente lo que dice la gente

Descubra lo que es importante para ti

Escriba tus sueños para el futuro

Encuentra una nueva forma de hacer ejercicio

Rompecabezas y acertijos

(from mathisfun.com)

¿Puedes resolver estos rompecabezas? ¡Intenta encontrar las diferencias tú mismo o desafía a un amigo o familiar a una carrera! (Las respuestas estarán en otra página de este paquete.)

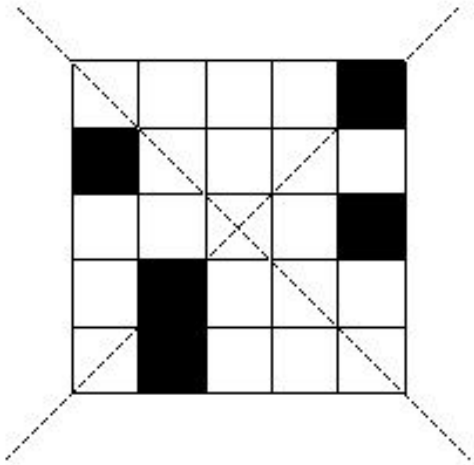
1. **UN VALIENTE Puzzle:** Al cuadrado de la derecha le faltan once letras, ¡que debes reemplazar! Cada fila, columna y las diagonales principales contienen todas las letras de la palabra en inglés "BRAVE"

B	R	A	V	E
	E	B	R	
		V		B
	B	R		
		E	B	

2. **Lobos y corderos:** Seis lobos atrapan seis corderos en seis minutos. ¿Cuántos lobos se necesitarán para atrapar sesenta corderos en sesenta minutos? (No, la respuesta no es sesenta. ¡Inténtalo de nuevo!)
Respuesta:
_____
_____

3. **Confusión de calendario:** Hace tres días, ayer fue el día antes del domingo. Que dia sera mañana
Respuesta:
_____
_____

4. **Mirror Mirror Puzzle:** Si continúa sombreando los cuadrados para que las dos líneas de puntos se conviertan en líneas de simetría (líneas de espejo) del diagrama completo, ¿cuántos cuadrados quedarán sin sombrear?



Rompecabezas Sudoku

(from https://www.puzzles.ca/sudoku/)

Sudoku es fácil de jugar y las reglas son simples. Rellene los espacios en blanco para que cada fila, cada columna y cada una de las nueve cuadrículas 3x3 contengan una instancia de cada uno de los números del 1 al 9.

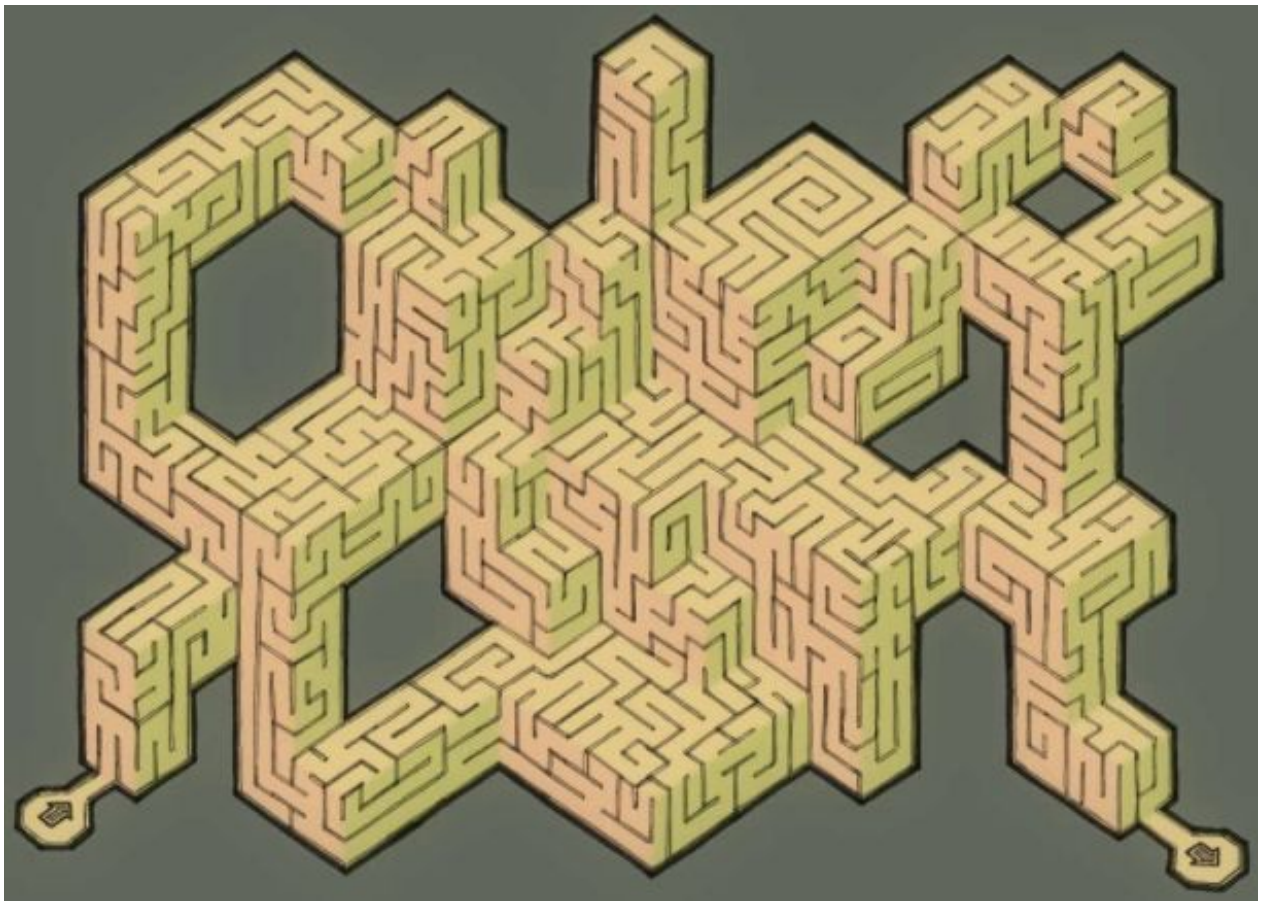
5			2		3			
		4						7
	7				9		5	
		9	6	5		2		
		3			8	4		
							8	
	8							
				4		1		
	6		1					3

			1	3		9		2
				5			6	
					9			
6	4							
	5							7
2	3				6		4	
9					8			1
	8		9				3	
				1			5	

Laberinto

(from puzzleprime.com)

¿Puedes encontrar tu camino a través de este laberinto de flores?

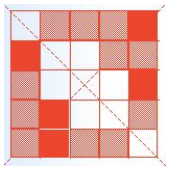


***Solutions to Riddles and Puzzles*:**

1.

B	R	A	V	E
V	E	B	R	A
R	A	V	E	B
E	B	R	A	V
A	V	E	B	R

2. La respuesta correcta es SEIS LOBOS. En la cantidad de tiempo original: 6 lobos capturan 6 corderos en 6 minutos. Con 10 veces más tiempo: los mismos 6 lobos capturan 60 corderos en 60 minutos. (¡Dales 10 veces más y atraparán 10 veces más corderos, suponiendo que no se cansen!) Otra forma de ver la respuesta es notar que cada lobo atrapa 1 cordero en seis minutos. Entonces, en 60 minutos, cada lobo atrapará 10 corderos (diez veces más). Con 6 lobos, se capturarán seis veces más corderos.
3. Hace tres días, ayer fue el día antes del domingo, por lo que hace tres días fue el domingo. Eso significa que hoy es miércoles, entonces mañana es jueves
4. Mirror Mirror Puzzle

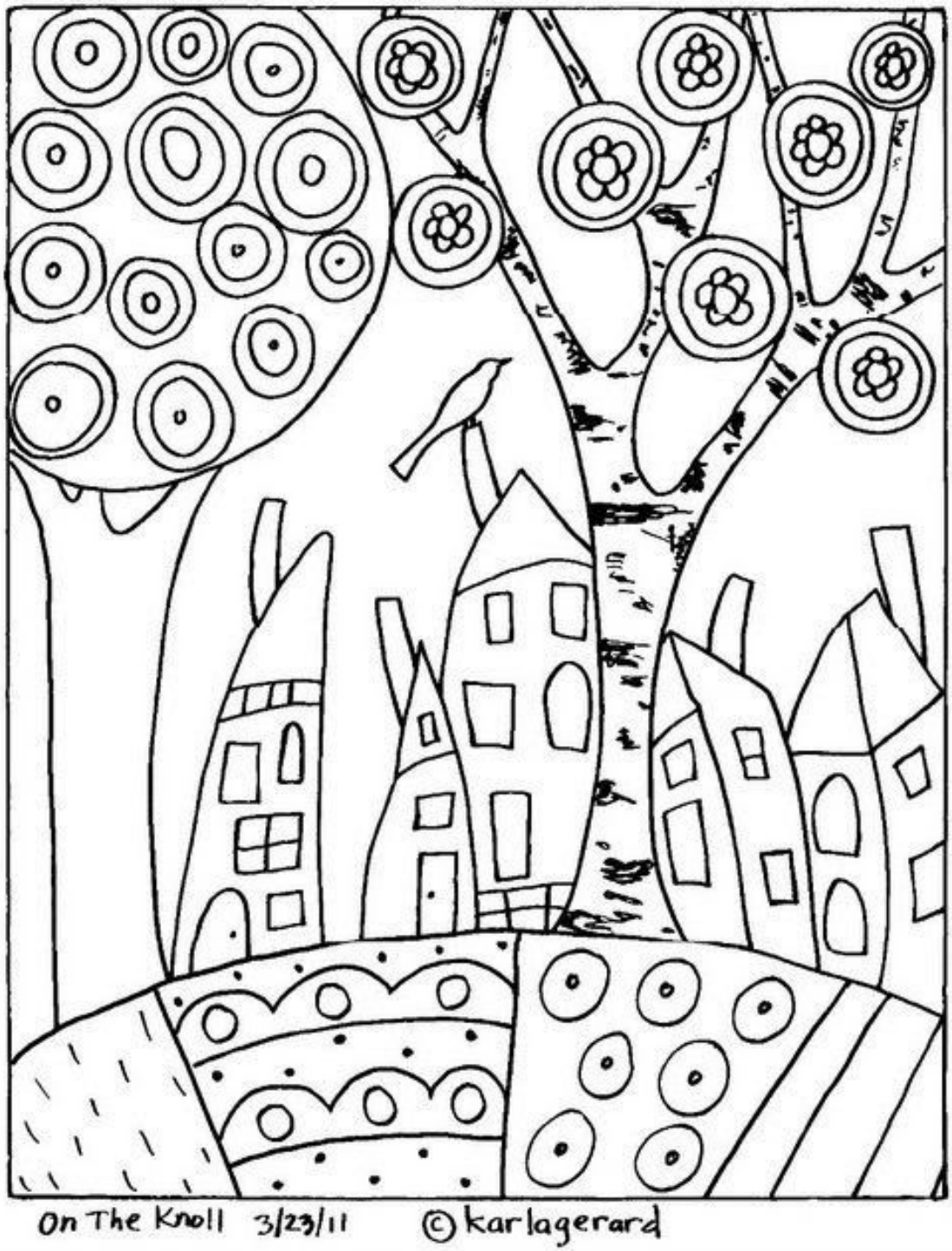


Sudoku Puzzle answers:

5	9	8	2	7	3	6	1	4
6	3	4	5	8	1	9	2	7
1	7	2	4	6	9	3	5	8
8	4	9	6	5	7	2	3	1
7	1	3	9	2	8	4	6	5
2	5	6	3	1	4	7	8	9
9	8	1	7	3	6	5	4	2
3	2	7	8	4	5	1	9	6
4	6	5	1	9	2	8	7	3

5	6	8	1	3	4	9	7	2
7	9	3	8	5	2	1	6	4
4	1	2	6	7	9	3	8	5
6	4	7	5	8	1	2	9	3
8	5	9	2	4	3	6	1	7
2	3	1	7	9	6	5	4	8
9	7	5	3	6	8	4	2	1
1	8	4	9	2	5	7	3	6
3	2	6	4	1	7	8	5	9

Páginas para colorear



¡Si lo desea, tome una foto de sí mismo mientras juega y enviarlo a su mentor o coordinador!
También puede publicarlo en las redes sociales y etiquetar ***@Global_GLOW*** *en Instagram*
Global G.L.O.W. ¡También le encantaría verlo!

Rigoberta Menchú Tum es una feminista indígena k'iche' y activista de derechos humanos de Guatemala. Menchú ha dedicado su vida a dar a conocer los derechos de los pueblos indígenas de Guatemala durante y después de la Guerra Civil guatemalteca y a promover los derechos indígenas a nivel internacional.

¡Si lo desea, tome una foto de sí mismo mientras juega y enviarlo a su mentor o coordinador!
También puede publicarlo en las redes sociales y etiquetar ***@Global_GLOW*** en *Instagram*
Global G.L.O.W. ¡También le encantaría verlo!

¡Los focos de la chica!

Nosotros en G.L.O.W. Me ha encantado recibir todo lo que ha compartido con nosotros durante este tiempo. Este mes, nos sentimos honrados de que las niñas GLOW nos cuenten sobre ellas mismas y sus comunidades.

Ruth Natali Agurto Vargas, Cerrito de la Virgen, Peru

¿Qué idiomas hablas? Inglés y español

¿Cómo se saluda en tu comunidad? Hola, ¿qué tal?

¿Cuáles son sus pasatiempos o pasatiempos personales? Leer, escuchar música, escribir

¿Cómo es la "cultura de las niñas" donde vives?: Tenemos muchas de las costumbres de los huanchaqueros, pero es común ver a las niñas en casa, aprendiendo quehaceres domésticos o cuidando a sus hermanos menores.

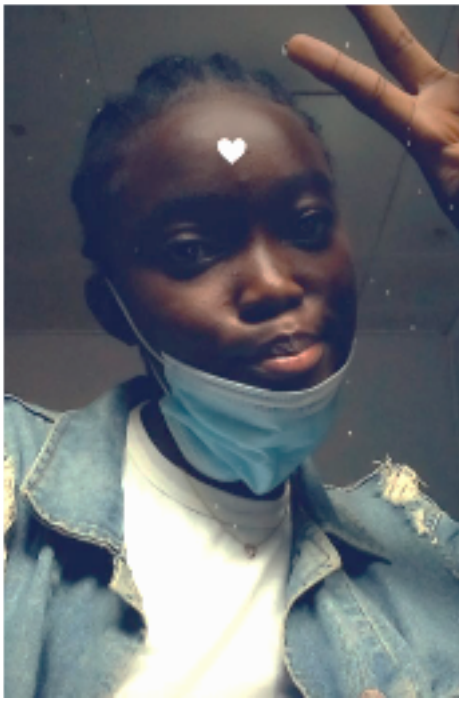
Comemos comida tradicional peruana, pero también disfrutamos de la comida rápida (aquí en Cerrito no hay puntos de venta)

Vivimos en una zona rural, las casas están hechas de diferentes materiales (depende de las posibilidades de la familia)

¿Qué crees que es lo más singular de ti y de las chicas del lugar donde vives?

Estamos tratando de cambiar la perspectiva de los padres continuando con nuestros estudios, tratando de ser mejores personas social y personalmente y demostrando que las mujeres pueden salir adelante.

Nelly Armelle Desiree Yao, Yamoussoukro, Cote D'Ivoire



¿Qué idiomas hablas? Francés, baoule y nivel básico de inglés

¿Cómo se saluda en tu comunidad? Bonjour, Hello, Agnehi o

¿Cuáles son sus pasatiempos o pasatiempos personales?

Mis pasiones son: el maquillaje, la lectura y la televisión.
Mis pasatiempos: viajar, jugar al tenis

¿Cómo es la "cultura de las niñas" donde vives?: A las chicas de mi comunidad les gusta bromear, jugar y bailar. Llevan minifaldas y batas tradicionales, pero decentemente. Su comida favorita es la garba, comida hecha de yuca y pescado frito, cebolla, pimiento y tomate. Algunos viven en casas de clase media y otros en malas condiciones.

¿Cuáles son las expectativas sociales más comunes para las mujeres y las niñas en el lugar donde vive? La mayoría de las veces, las niñas pasan tiempo en casa. Cuando no van a la escuela, ayudan a sus mamás a cocinar, lavar la ropa y vender.

¿Qué crees que es lo más singular de ti y de las chicas del lugar donde vives?

Nos gusta usar la solidaridad para definir nuestra relación con todos.

Sweta Baskota, Bhaisepati, Nepal

Significado del nombre: cortesía.

¿Qué idiomas hablas? Puedo hablar en nepalí, inglés e hindi. Pero mi objetivo es aprender más en los próximos días.

¿Cómo se saluda en tu comunidad? Por lo general, nos decimos Namaste uniendo las dos manos e inclinándonos entre nosotros, lo que demuestra respeto y una señal de bienvenida.

¿Cuáles son sus pasatiempos o pasatiempos personales?

Mis pasiones personales siempre han estado relacionadas con el trabajo social. Sentir pasión por ayudar a las niñas a criarlas siempre ha sido el mejor tesoro para mí.

Simplemente, mis pasatiempos son bailar e involucrarme en la crianza de las niñas.

¿Cómo es la "cultura de las niñas" donde vives?: Como vivo en un país supersticioso, hay muchas restricciones para las niñas. La gente de aquí puede decir que en las zonas urbanas la cultura femenina se ve mejor que en las aldeas. Pero, ¿qué podemos hacer cuando la gente de las áreas urbanas también tiene mentes estrechas? Aquí, cuando nace un niño, la gente felicita y celebra como si fuera una gran ocasión. Pero cuando nace una niña la gente felicita pero no celebra. La cultura femenina en mi área también es la misma. Parece estar bien fuera de casa, pero dentro de una casa parece agotador. Las niñas incluso sufren de su propia familia y parientes. También puedo sentir eso. Así que no pude definir cómo se ve bien la cultura femenina aquí. Las chicas se decepcionan cuando intenta hacer realidad sus sueños.

Algunos tienen sueños grandes y otros pequeños. Pero para una niña, donde tienen a sus mamás, ese es su hogar. La mayoría de las niñas estudian en escuelas públicas y los niños estudian en privado.

Pero cuando una niña decide vivir sus sueños sin importar [si tiene una] casa pequeña, sin importar qué escuela haya estudiado, seguramente vivirá sus sueños y demostrará que todos están equivocados.