



Actividades para llevar a casa 2020

Somos Global G.L.O.W., una organización 501 (c) (3) que crea y opera programas innovadores para guiar a las niñas a abogar por ellas mismas y fortalecer sus comunidades.

Nos asociamos con más de 40 organizaciones de base e instituciones educativas en 23 países de todo el mundo, incluido 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. recopiló materiales de código abierto para compilar este Paquete de actividades para llevar a casa para proporcionar a los miembros del club un trabajo alegre para completar en su propio tiempo.

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

¡Disfrutar!

Table of Contents

Page	Content
2	Escritura libre
3	Fiesta de poesía
6	Tiempo de juegos rápidos
7	Autorretratos y confianza
9	Actividades para aliviar el estrés
10	Artes y manualidades
13	Páginas para colorear



Actividades para llevar a casa 2020

Somos Global G.L.O.W., una organización 501 (c) (3) que crea y opera programas innovadores para guiar a las niñas a abogar por ellas mismas y fortalecer sus comunidades.

Nos asociamos con más de 40 organizaciones de base e instituciones educativas en 23 países de todo el mundo, incluido 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. recopiló materiales de código abierto para compilar este Paquete de actividades para llevar a casa para proporcionar a los miembros del club un trabajo alegre para completar en su propio tiempo.

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

¡Disfrutar!

Fiesta de poesía

Todavía me levanto

POR [MAYA ANGELOU](#)

Puedes escribirme en la historia
Con tus mentiras amargas y retorcidas,
Puedes pisarme en la tierra
Pero aún así, como el polvo, me levantaré.

¿Mi enojo te molesta?
¿Por qué estás acosado por la tristeza?
Porque camino como si tuviera pozos de petróleo
Bombeando en mi sala de estar.

Al igual que las lunas y los soles,
Con la certeza de las mareas,
Al igual que las esperanzas que surgen,
Aún así me levantaré.

¿Querías verme roto?
¿Cabeza inclinada y ojos bajos?
Hombros cayendo como lágrimas,
¿Debililitado por mis gritos conmovedores?

Mi arrogancia te ha ofendido?
No te lo tomes muy mal
Porque me río como si tuviera minas de oro
Diggin 'en mi propio patio trasero.

Puedes dispararme con tus palabras
Puedes cortarme con tus ojos
Puedes matarme con tu odio
Pero aún así, como el aire, me levantaré.

¿Te molesta mi sensualidad?
¿Te sorprende?
Que bailo como si tuviera diamantes
¿En la reunión de mis muslos?

Fuera de las chozas de la vergüenza de la historia
me levanto

De un pasado arraigado en el dolor
me levanto

Soy un océano negro, saltando y ancho,
Pozo e hinchazón que soporto en la marea.

Dejando atrás noches de terror y miedo
me levanto
En un amanecer que es maravillosamente claro
me levanto
Trayendo los regalos que dieron mis antepasados,
Soy el sueño y la esperanza del esclavo.
me levanto
me levanto
Me levanto.

Maya Angelou, "Still I Rise" de And Still I Rise: A Book of Poems. Copyright © 1978 por Maya Angelou. Usado con permiso de Random House, una impronta y división de Penguin Random House LLC. Todos los derechos reservados.

Fuente: Los poemas completos de Maya Angelou (1994)

Tambor Sueño Niña

POR [MARGARITA ENGLE](#)

En una isla de musica
en una ciudad de tambores
la chica de los sueños de
tambor
soñado

de fuertes tambores de
conga
tocando pequeños tambores
bongó
y boom boom boom
con palos largos y fuertes
en grande, redondo, plateado
Timbales brillantes como la
luna.

Pero todos
en la isla de la música
en la ciudad de drumbeats
creía que solo los niños
debería tocar la batería

así que la chica del sueño del
tambor
tuve que seguir soñando
tranquilo
secreto
toque de tambor
Sueños.

En cafés al aire libre que
parecían jardines
ella escuchó tambores
tocados por hombres
pero cuando cerró los ojos
ella también podía escuchar
su propio imaginario
música.

Cuando ella caminaba debajo
palmeras onduladas por el
viento
en un parque de flores
brillantes
ella escuchó el zumbido de
las alas de loro

el clac de los picos de los
pájaros carpinteros
el toque de baile

de sus propios pasos
y la palmadita reconfortante
por su cuenta
latido del corazón.

En los carnavales, ella
escuchaba
al ritmo vibrante
de elevarse
bailarines
sobre pilotes

y el sonido del dragón
de bateristas disfrazados
con enormes máscaras

En casa, las yemas de sus
dedos
desplegado su propio
ritmo de tambor de ensueño
en mesas y sillas ...

y aunque todos
seguía recordándole que las
chicas
en la isla de la música
nunca he tocado la batería

la chica soñadora del tambor
valiente
se atrevió a jugar
tambores altos de conga
pequeños tambores bongó
y grande, redondo, plateado
Timbales brillantes como la
luna.

Sus manos parecían volar
mientras ondulaban
rapeado
y golpeado
todos los ritmos
de sus sueños de tambor.

Sus hermanas mayores
estaban tan emocionadas.
que la invitaron a unirse
su nueva banda de baile para
chicas

pero su padre solo dijo chicos
Debería tocar la batería.

Entonces la chica del sueño
del tambor
tuve que seguir soñando
y tambores
solo

hasta que finalmente
le ofreció su padre
encontrar un profesor de
música
¿Quién podría decidir si su
batería
merecido
ser escuchado.

La chica de los sueños de
tambor
El maestro estaba
asombrado.
La chica sabia mucho
pero él le enseñó más
y más
y más

y ella practicaba
y ella practicaba
y ella practicaba

hasta que el maestro estuvo
de acuerdo
que ella estaba lista
tocar sus pequeños tambores
bongó
al aire libre en un café
iluminado por las estrellas
que parecía un jardín

donde todos los que
escucharon
su música brillante de
ensueño
cantó
y bailó
y decidió
que las chicas siempre
deberían
ser permitido jugar
tambores

y tanto niñas como niños
debería sentirse libre
soñar.

Notas:

Este poema se inspiró en la infancia de una niña chino-africana-cubana que rompió el tabú tradicional de Cuba contra los percusionistas. En 1932, a la edad de diez años, Millo Castro Zaldarriaga actuó con sus hermanas mayores como Anacaona, la primera "banda de baile de chicas" de Cuba. Millo se convirtió en un músico de fama mundial, tocando junto a todos los grandes del jazz estadounidense de la época. A los quince años, tocó la batería de bongó en una celebración de cumpleaños en Nueva York para el presidente estadounidense Franklin Delano Roosevelt, donde la primera dama Eleanor Roosevelt la animó con entusiasmo. Ahora hay muchas bateristas en Cuba. Gracias al coraje de Millo, convertirse en baterista ya no es un sueño inalcanzable para las chicas de la isla. [nota del autor]

Margarita Engle, "Drum Dream Girl" de Drum Dream Girl. Copyright © 2015 por Margarita Engle. Reimpreso con permiso de Houghton Mifflin Harcourt.

Fuente: Drum Dream Girl (Houghton Mifflin Harcourt, 2015)

en papel

POR [JACQUELINE WOODSON](#)

La primera vez que escribo mi nombre completo

Jacqueline Amanda Woodson

sin la ayuda de nadie
en una página blanca limpia en mi cuaderno de composición,
Lo sé

si quisiera

Podría escribir cualquier cosa.

Las letras se convierten en palabras, las palabras recogen significado,
convirtiéndose
pensamientos fuera de mi cabeza

convertirse en oraciones

escrito por

Jacqueline Amanda Woodson

Jacqueline Woodson, "en papel" de Brown Girl Dreaming. Copyright © 2014 por Jacqueline Woodson. Usado con permiso de Nancy Paulsen Books, una impresión de Penguin Young Readers Group, una división de Penguin Random House LLC. Fuente: Brown Girl Dreaming (Nancy Paulsen Books, 2014)

Escriba sus pensamientos sobre estos poemas o escriba un poema propio:

TIEMPO DE DESCANSO - ¡Diviértete con estos juegos!

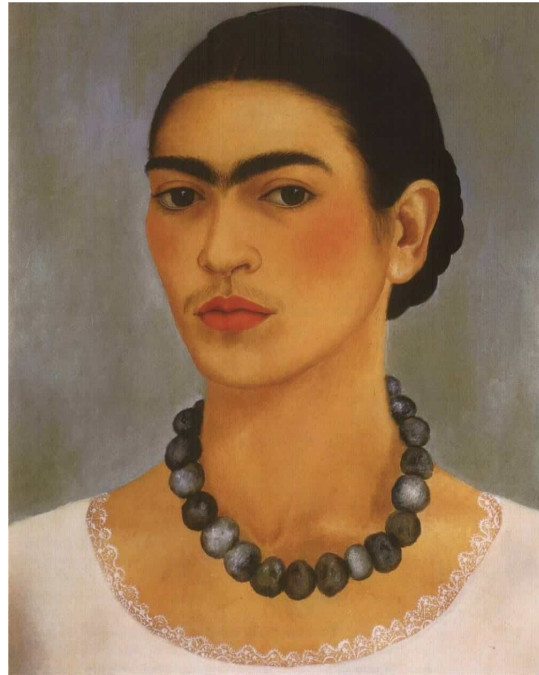
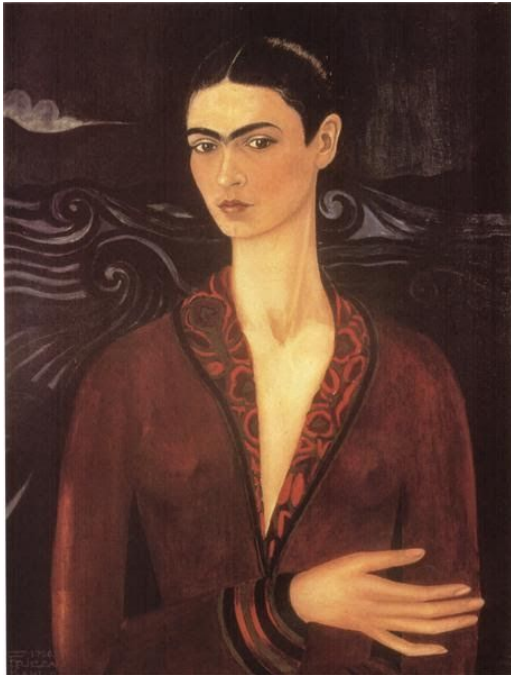
- 1. Fiesta de baile:** ¡Enciende cualquier canción que te guste y baila!
- 2. Freeze dance:** enciende tu música favorita. Cuando la música se detiene, congela tu pose y mantenla hasta que la música comience de nuevo.
- 3. Búsqueda del tesoro:** escribe pistas y escóndelas alrededor de tu casa para que tus hermanos o padres las encuentren. ¡Corre para encontrar cada pista!
- 4. Paracaídas:** Encuentra una sábana grande o una manta y otras tres personas para jugar. ¡Cada persona toma un extremo de la sábana o manta y la levanta hacia arriba mientras uno de ustedes corre por debajo!
- 5. Razas de animales:** salta como un conejito o una rana; ponerse en cuclillas y caminar como un pato; ¡o encuentre formas creativas de representar el comportamiento de otros animales!



Autorretratos y confianza

Compare los siguientes autorretratos de la artista mexicana Frida Kahlo.

Este fue su primer autorretrato, que pintó cuando tenía 19 años.



Ahora eche un vistazo a este, que pintó a los 26 años.

¿Crees que la imagen de Frida Kahlo de sí misma cambió con el tiempo? Si es así, ¿se volvió más o menos segura? ¿Cómo puedes saber?

¿De qué crees que se siente segura? ¿Cómo ves la confianza en ti mismo reflejada en estas pinturas? Considere diferentes colores, formas, tamaños y perspectivas en cada pintura.

¿De qué manera las pinturas retratan las inseguridades del artista? ¿Por qué crees que el artista se siente inseguro acerca de estas cosas?

¿Por qué crees que se necesita confianza para hacer un autorretrato?

¿Cuándo te sientes más seguro de ti mismo? ¿Por qué?

Dibuja un autorretrato



Actividad para aliviar el estrés

<https://drsarahallen.com/7-ways-to-calm/>

La técnica de meditación 5-4-3-2-1

Esta técnica de meditación te permite usar tus cinco sentidos para ayudarte a volver al presente. Comienza con usted sentado cómodamente, cerrando los ojos y respirando profundamente. Ingrese por la nariz (cuente hasta 3), salga por la boca (cuente hasta 3).

Ahora abre los ojos y mira a tu alrededor. Nombre en voz alta:

5 - cosas que puedes ver (puedes mirar dentro de la habitación y fuera de la ventana)

4 - cosas que puedes sentir (la sedosidad de tu piel, la textura del material en tu silla, ¿cómo se siente tu cabello? ¿Qué tienes delante que puedes tocar? ¿Una mesa tal vez?)

3 - cosas que puedes escuchar (ruido de tráfico o pájaros afuera, cuando estás callado y realmente escuchas cosas en tu habitación constantemente hacen ruido, pero normalmente no las escuchamos).

2 - cosas que puedes oler (¡ojalá nada horrible!)

1: algo que puede probar (¡podría ser una buena idea tener a mano un trozo de chocolate en caso de que esté haciendo este ejercicio de conexión a tierra! Siempre puede dejar su silla para este y cuando pruebe lo que haya elegido, muerde un poco y deja que se hinche alrededor de tu boca durante un par de segundos, saboreando realmente el sabor).

Respira hondo para terminar.



Artes y manualidades

Aviones de papel

Materiales: un trozo de papel rectangular

1. Dobra una hoja de papel por la mitad a lo largo. Despliegue para que el pliegue quede hacia arriba 'valle'.



2. Dobra las esquinas superiores hacia abajo hasta el doblez central.



3. Dobra la punta hacia abajo.



4. Doble aproximadamente una pulgada de la punta hacia arriba; desplegar.



5. Dobra las esquinas superiores hacia el doblez central para que las esquinas se encuentren por encima del doblez en la

punta. (Tenga en cuenta que la parte superior, la nariz del avión, debe ser roma).



6. Dobra la punta hacia arriba. Esta es la cerradura Nakamura.



7. Dobra todo el avión por la mitad para que la punta quede hacia afuera.



Dobla las alas hacia abajo. Recortar y volar!

**Trucos para ayudar al avión a volar sin problemas:*

- *Si la nariz cae y el avión se hunde en el suelo, dobla la parte posterior de las alas. Una pequeña curva hace mucho.*
- *Si la nariz se eleva primero y luego cae, el avión se está estancando. Dobra la parte posterior del ala. Mantenga sus ajustes pequeños.*
- *¡Mira lo que sucede cuando lo lanzas suavemente o con más fuerza!*
- *Decora tu avión con dibujos si quieres: ¡dale un nombre, un número u otras ideas que tengas!*
- *Intente hacer el avión con diferentes tamaños de papel y vea qué sucede. Registra tus resultados*

¡Haz un Zine!

Zines (abreviatura de "revistas") son folletos hechos a mano que puede hacer usted mismo. ¡Puedes hacer tu zine sobre lo que quieras!

Materiales:

Papel normal de 8 1/2 " x 11 "

tijeras

Lápices, crayones, marcadores, etc.

Materiales opcionales:

Barra de pegamento

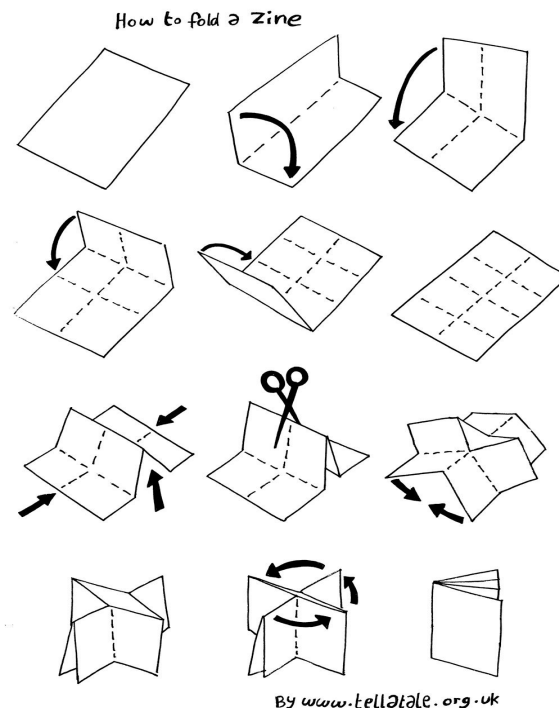
Engrapadora

Revista antigua

Algunas ideas para un zine son:

- Una colección de tus cosas favoritas, ¡haz que cada página sea una celebración de algo que amas!
- Un diario de tu tiempo fuera del Club GLOW para ayudarte a recordar lo que sucedió cuando volviste a ver a tus amigos.
- ¡Cualquier otra cosa que quieras escribir o dibujar! También corta y pega imágenes o recortes de periódicos o revistas en su revista.

Siga el diagrama para doblar su Zine de una hoja de papel. Puede ser un poco confuso, ¡pero puedes hacerlo!

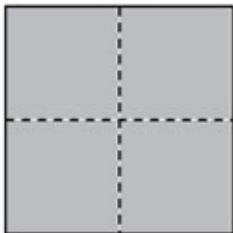




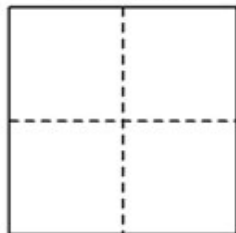
easypeasyandfun.com

How to Make a Fortune Teller

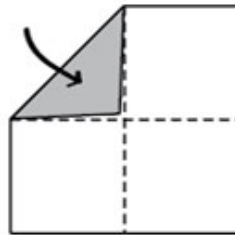
Fold in half and unfold.
Repeat.



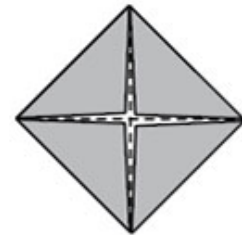
Flip the paper. The side with the dashed lines should face the table.



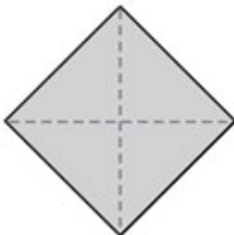
Fold the corners to the middle.



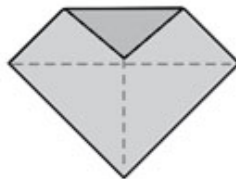
This is what you should see.



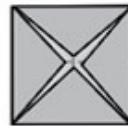
Flip the paper.



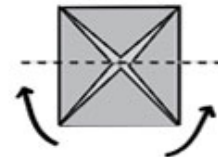
Fold the corners to the middle again.



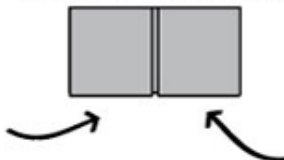
This is what you should see.



Fold in half

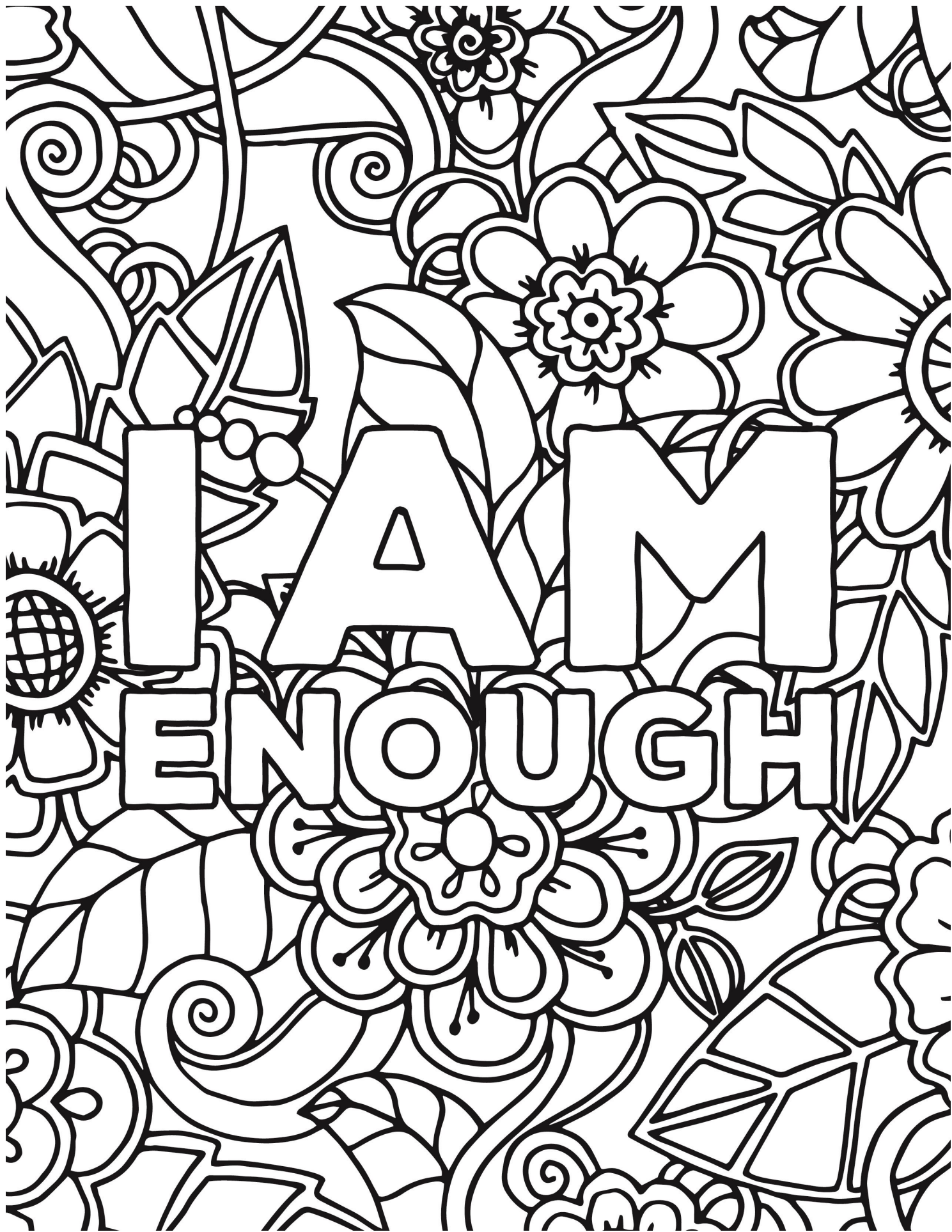


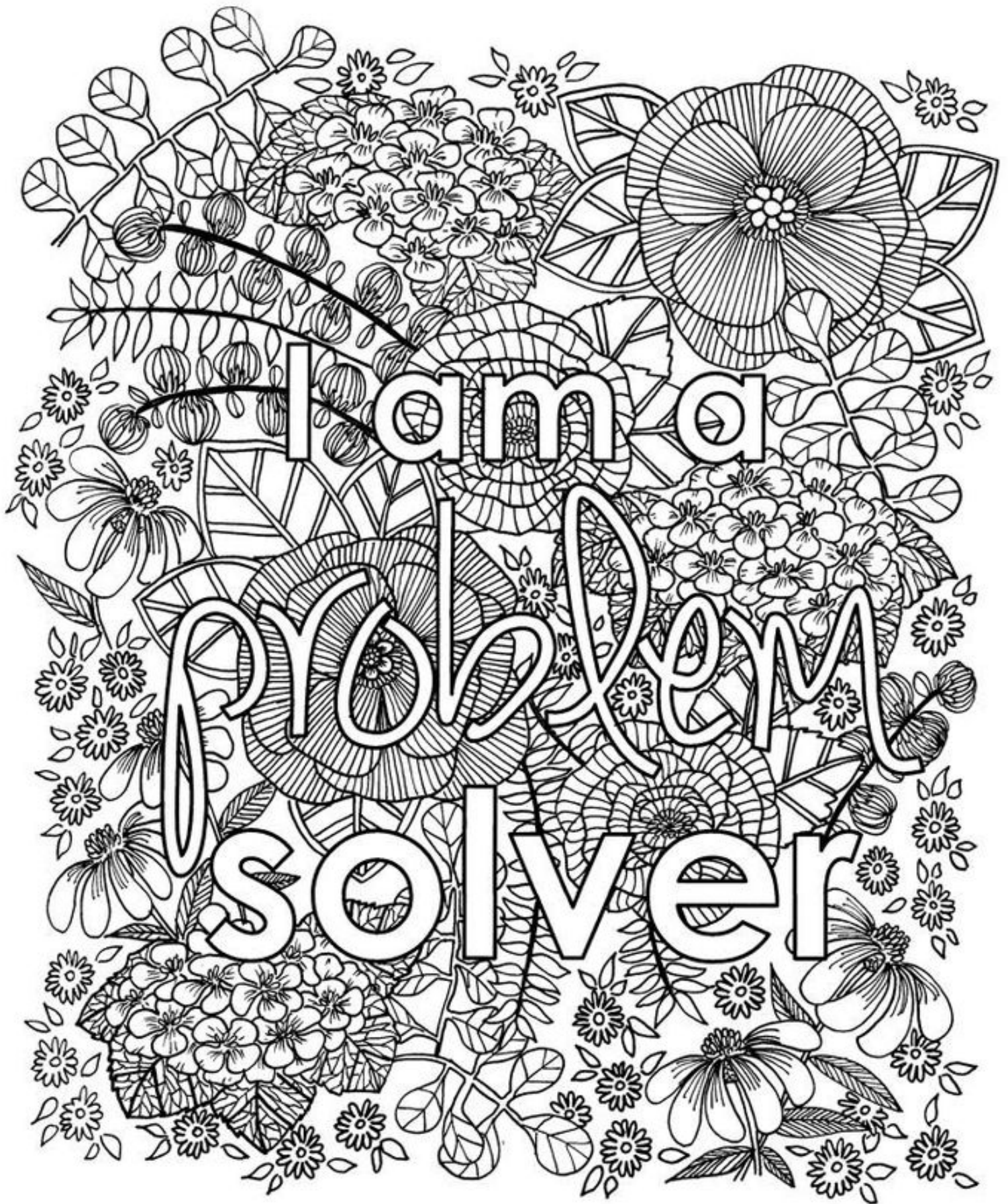
Push your fingers in and wiggle them to open up your fortune teller.



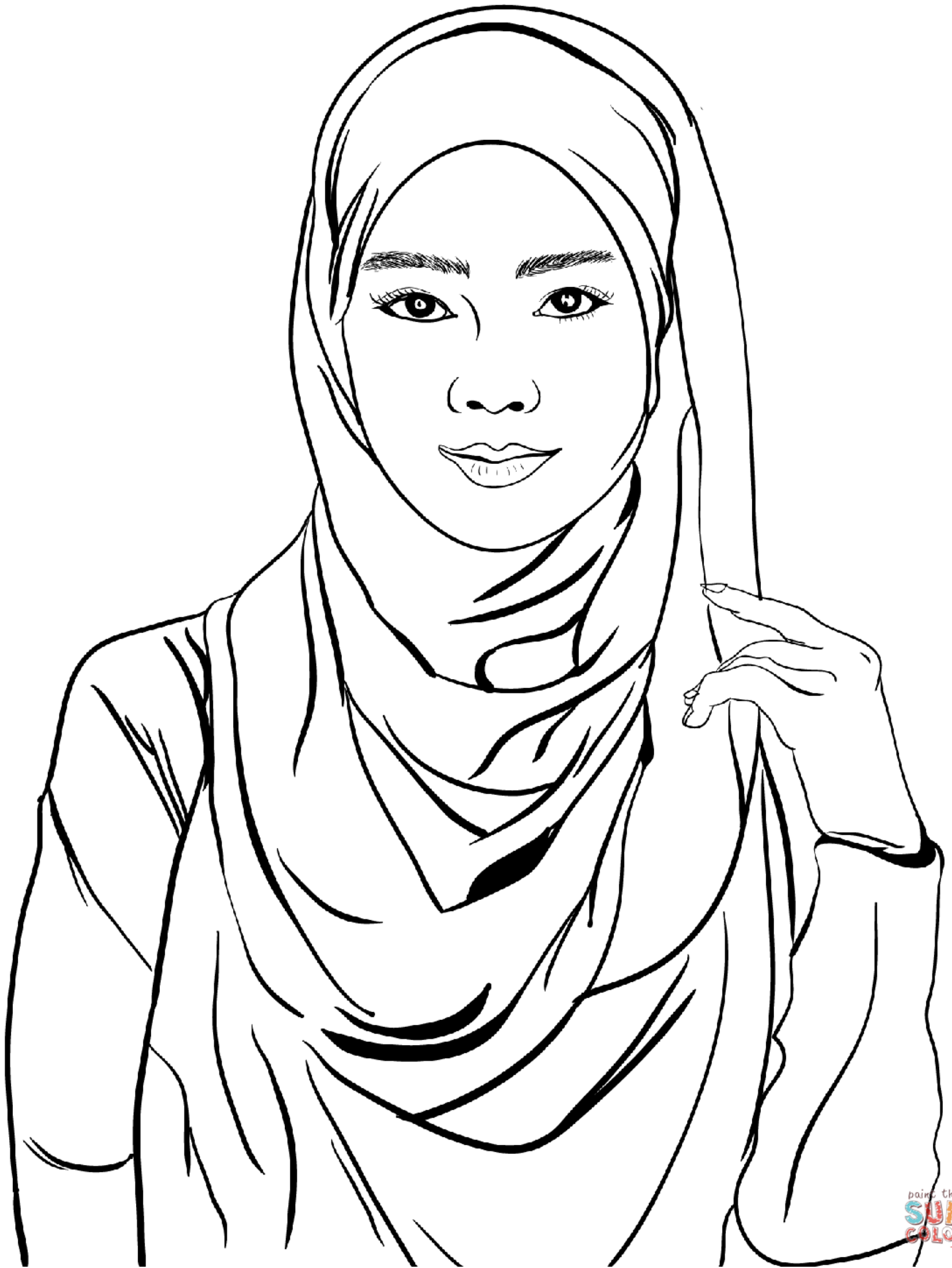
This is what you should see.





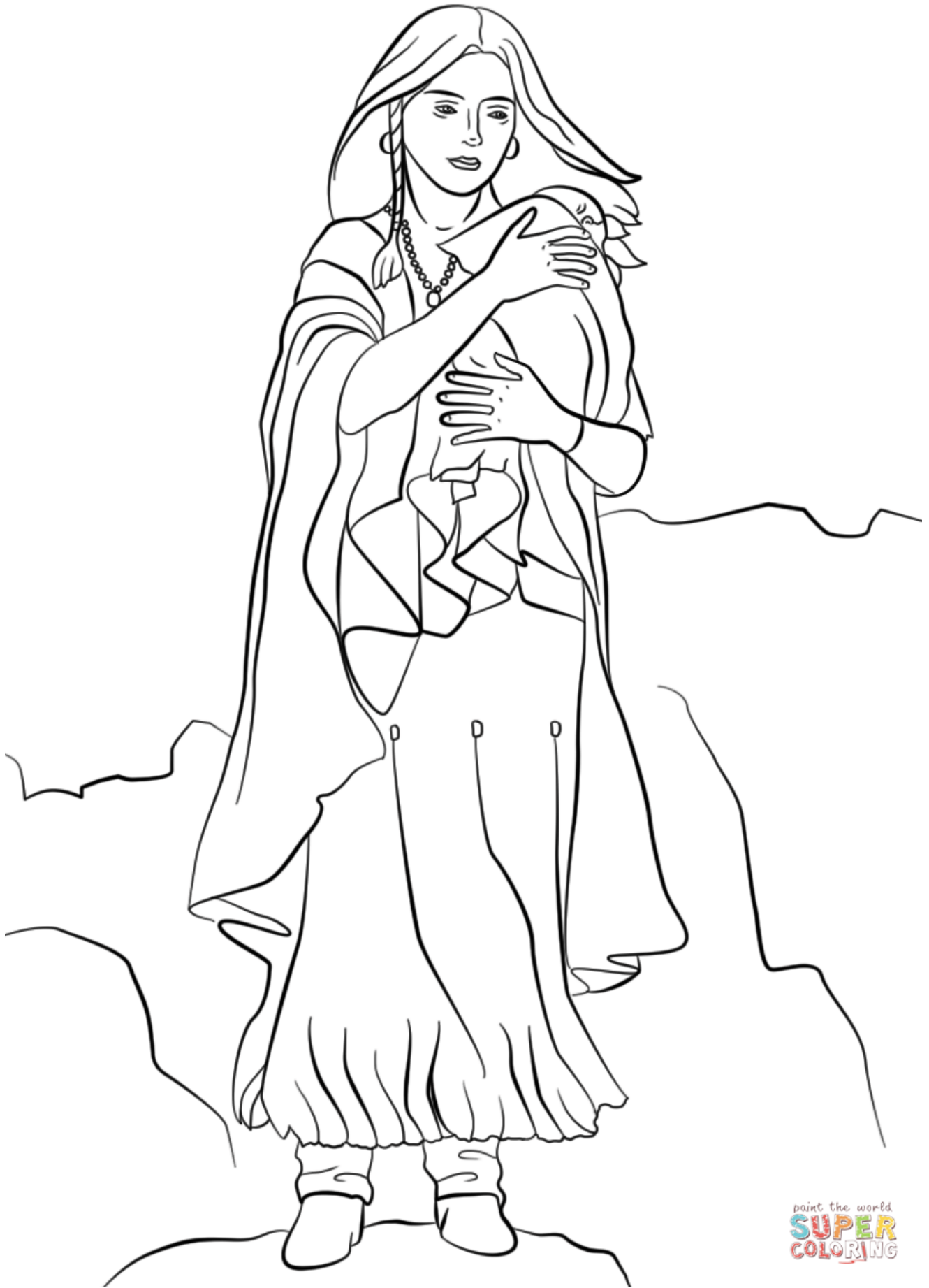








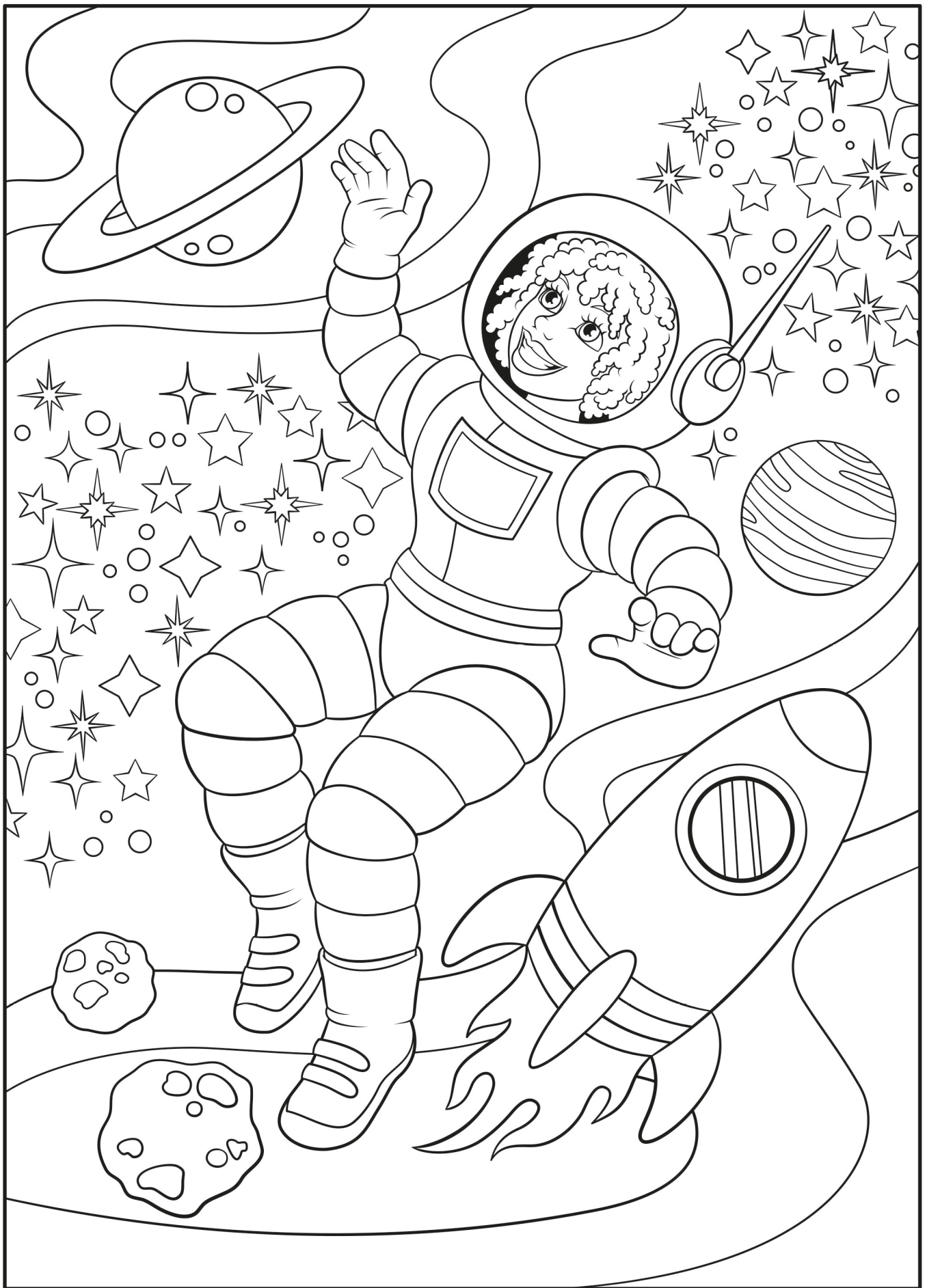






Like a Girl! - a girl-powered coloring book | By Ayelet Keshet | ISBN: 978-9659254484

FIND YOUR POWER: AYELETKESHET.COM/LAG



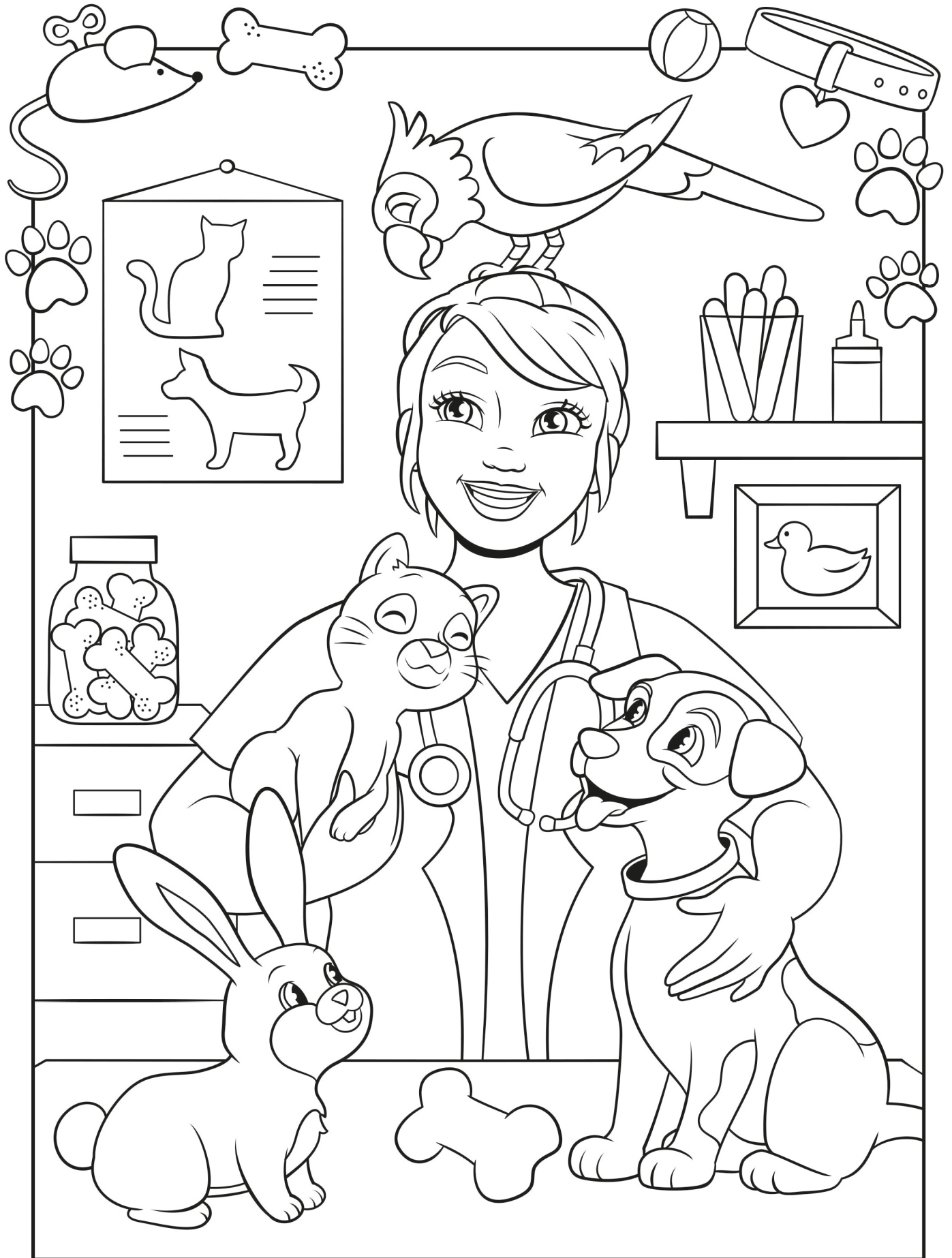
Like a Girl! - a girl-powered coloring book | By Ayelet Keshet | ISBN: 978-9659254484

FIND YOUR POWER: AYELETKESHET.COM/LAG



Like a Girl! - a girl-powered coloring book | By Ayelet Keshet | ISBN: 978-9659254484

FIND YOUR POWER: AYELETKESHET.COM/LAG



Like a Girl! - a girl-powered coloring book | By Ayelet Keshet | ISBN: 978-9659254484

FIND YOUR POWER: AYELETKESHET.COM/LAG

