



Paquete más seguro en casa Julio 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 **Curiosidad & Creatividad**. Para ayudar a inspirar tu **Curiosidad & Creatividad**, 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: Curiosidad & Creatividad
- 4 Fotografías
- 5 Esquina de padres
- 6 Tiempo de escritura
- 9 Fiesta de la Poesía
- 11 Tiempo de juego
- 12 Tiempo de dibujo
- 15 Actividades de alivio del estrés
- 16 Rompecabezas y acertijos
- 19 Páginas para colorear
- 21 Focos de niñas

Tema de este mes: Curiosidad & Creatividad

¡La curiosidad y la creatividad van de la mano! La curiosidad, es el fuerte deseo de saber o aprender algo, junto con una mente creativa es una poderosa combinación de rasgos. Las personas curiosas hacen preguntas, tienen mentes activas y son observadoras del mundo que los rodea. Los creativos pueden convertir esas observaciones en obras de arte o innovaciones tecnológicas o cualquier otra cosa que elijan. Mientras que algunos pueden sentirse más naturalmente curiosos o creativos que otros, estas son cada una de las habilidades que se pueden practicar.

Pruebe esta actividad por su cuenta y luego puede compartir con un amigo o familiar.

Vamos a sentir curiosidad!

Estos son algunos consejos para ayudarle a desarrollar su curiosidad:

1. **Mantenga una mente abierta:** Esté dispuesto a aprender, desaprender y volver a aprender. Algunas cosas que sabes y crees que en este momento pueden estar equivocadas o cambiar con nueva información. Cambiar tu opinión a medida que aprendes de nueva información correcta es importante y demuestra que estás pensando críticamente.
2. **Haga un montón de preguntas:** ¡Esfuércese por aprender cosas nuevas y aprender más acerca de las cosas que ya sabes! Hacer preguntas es una buena manera de profundizar y obtener más conocimiento. Usted puede preguntar: ¿Qué es eso? ¿Por qué se hace así? ¿Cuándo se hizo? ¿Quién inventó eso? ¿De dónde viene? ¿Cómo funciona? ¡Las preguntas son el mejor amigo de una persona curiosa!
3. **Trate de no pensar en las cosas como "aburrido":** Cuando se etiqueta algo como aburrido, probablemente no querrá pasar más tiempo haciendo preguntas al respecto o explorando las posibilidades de ese tema. ¡Incluso si un tema no le interesa en este momento podría interesarle más en el futuro!

¿Qué es algo de lo que tienes curiosidad y sobre lo que te gustaría aprender más?

Anota las preguntas que podrías hacer y que te ayudarían a aprender más sobre este tema:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Practicar la creatividad

Crea un entorno creativo - Tanto como puedas, reúne las cosas a tu alrededor para ayudar a despertar la creatividad. Algunas ideas son: Diarios, marcadores o lápices de colores, papel o cartón que se pueden doblar en esculturas. A veces, sólo tener cosas a tu alrededor que son inusuales para ti puede inspirar creatividad. Si usted tiene un hermano, pregunte si van a intercambiar artículos o lugares con usted por un rato.

Obtener una nueva vista - Para esta actividad usted tratará de mirar su entorno habitual de una nueva manera.

1. Finge que eres un pequeño bicho en el suelo de la habitación en la que estás. En el siguiente espacio, dibuja lo que crees que se ve desde ese punto de vista. ¿Cómo crees que se ven los muebles desde abajo? Si estás fuera, ¿cómo se ve eso? ¿Hay árboles o gente?



1. ¡Después de hacer su dibujo, trate de ver esa vista por sí mismo! Baja lo más bajo que puedas para intentar recrear esa vista. Luego hágase las siguientes preguntas:

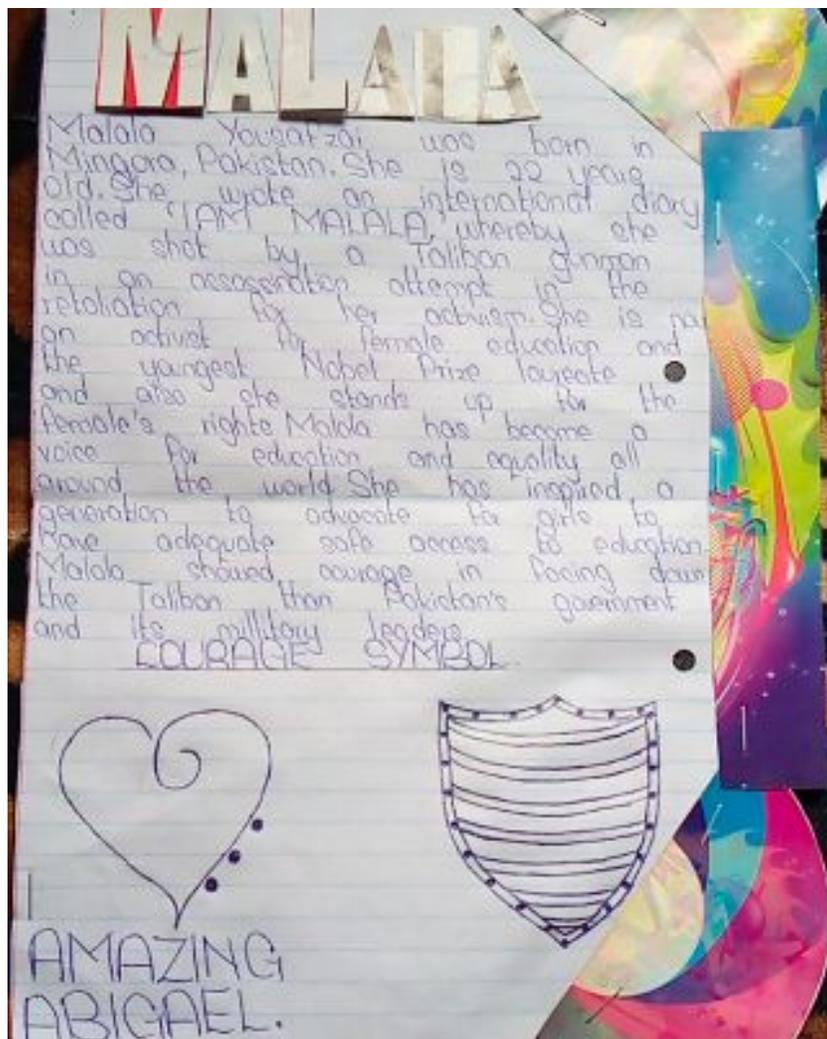
¿Se parece a lo que esperabas?

¿Qué es lo mismo? ¿Qué es diferente?

¿Algo te sorprendió?

2. Pruebe esta actividad de nuevo, pero esta vez desde arriba. ¿Qué podría ver un pájaro mientras volaba por encima y miraba hacia abajo? A continuación, vea si puede mirar su entorno desde un punto de vista más alto de lo que normalmente lo haría. ¡Sólo recuerde estar seguro si usted está tratando de mirar desde arriba!

Fotografías



Esquina de padres

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

Para el Rincón de Padres de este mes esperamos inspirar la misma Curiosidad y Creatividad para usted que hacemos por sus hijas.

Todo lo mejor,

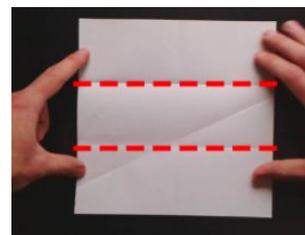
El Equipo Global G.L.O.W.

Actividad de los padres y la familia

Dibujo en equipo

Necesitará un socio para esta actividad rápida. Comenzarás un dibujo que alguien más terminará.

1. Doble un pedazo de papel en tercios como se muestra a la derecha.
2. En el tercio superior, dibujará el comienzo del dibujo del equipo. Podría ser la cabeza de una persona o animal, podría ser la parte superior de los edificios o cualquier otra cosa que desee.
3. En el tercio medio, dibuja parte de lo que crees que debería venir después. Dibuja lo suficiente para darle a la siguiente persona un punto de partida.
4. Dobla el tercio superior hacia atrás para que se oculte de la vista.
5. Cambia los dibujos con tu pareja, sin mirar el tercio superior, continuarán tu dibujo en la parte central y la parte inferior del tercio inferior y continuarás el suyo.
6. Una vez que haya terminado de dibujar, puede voltear la parte superior de nuevo a la vista.
 - a. ¿Qué hicieron juntos?
 - b. ¿Los dos dibujos tenían sentido como uno?
7. ¡Dale la vuelta al papel y haz otro dibujo de equipo en la parte de atrás!
8. **También puede realizar esta actividad como un grupo donde todos inician un dibujo y luego se lo pasa a otra persona.**





Exploración

*Si puedes explorar cualquier parte del mundo o universo, ¿dónde explorarías y por qué?
Sea creativo: esto incluye, diferentes países, ecosistemas, vida silvestre submarina y planetas.*

Mensajes de escritura rápida

- ¿Qué es algo nuevo que quieres aprender, ahora que has experimentado el bloqueo de la pandemia COVID-19?
- ¿Cuándo te sientes curioso por algo, ¿qué es lo primero que haces?

Fiesta de la Poesía

Autumn Tigre de Georgia Hight

Domar como un gato de la casa
Salvaje como a un dragón

Su abrigo como el otoño
Mezclándose con los árboles

Patas de terciopelo sobre hierba húmeda
Su voz sonando como un gong

La curiosidad supera al tigre
Su rostro manso

Mirando sospechosamente a los árboles
Observando con cuidado

Maravilla por Amy Ludwig VanDerwater

Agua la maravilla
Que vive en tu cerebro.

Agua tu maravilla
Con preguntas como la lluvia.

Cuanto más preguntes
Cuanto más sepas.

Y la maravilla del agua
Ayudará a maravillarse crecer.

Revolcarse en la maravilla
Dondequiera que vayas.

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

Tiempo de juego!

¡Diviértete con estos juegos y actividades!

1. Bolasilenciosa: Necesitarás una pelota u otro objeto irrompible que pueda lanzarse de un jugador a otro. Este juego puede ser jugado por varias personas incluso mientras se observa el distanciamiento social.

Encuentra un espacio abierto donde todo el mundo pueda extenderse de forma segura.

La bola silenciosa es un juego en el que una pelota se lanza de jugador a jugador, no se pueden hacer sonidos para indicar a quién podría estar lanzando un jugador. ¡Los participantes deben estar al tanto de dónde está la pelota! Los jugadores comienzan el juego de pie, con uno sosteniendo una pelota. Lanzan la pelota a cualquier otro jugador de pie, que debe atraparla. Si un jugador deja caer la pelota cuando se le lanza, o habla en cualquier momento, están "fuera" y deben sentarse en el suelo. Los jugadores sentados pueden hablar y pueden tratar de distraer a los jugadores que todavía están "dentro". El juego continúa hasta que sólo un jugador queda de pie.

- Trate de jugar con más de una bola a la vez.
- ¡Desarrollar sus propias reglas sobre cómo alguien podría volver a entrar en el juego si se convierten en "fuera"!

2. Morra: Morra es un juego de mano que se remonta a miles de años a la antigua época romana y griega. Aunque hay muchas variaciones de morra, la mayoría de las formas se pueden jugar con un mínimo de dos jugadores. En la versión más popular, todos los jugadores tiran una sola mano, cada una mostrando cero a cinco dedos, y llaman a su conjetura de cuál será la suma de todos los dedos mostrados. Si un jugador adivina la suma, ese jugador gana un punto. El primer jugador en llegar a tres puntos gana el juego.

3. Sipá: Sipá (de la palabra tagalo 'para patear') es un deporte tradicional favorito en Filipinas. Una sola persona puede jugar sipa por sí misma o en equipos. Sipá es similar a Hacky Saco, el juego de bolsas de pies familiar para los estadounidenses. La diferencia es el elemento que se patea. En los juegos formales, se utiliza una bola de ratán, pero cuando los niños juegan en casa o en las escuelas utilizan un montón grande de bandas de goma anudadas entre sí o un pequeño disco de metal que tiene una cola esponjosa de plástico rallado.

Una versión simplificada del juego se puede jugar con un número igual de jugadores en cada equipo entre 1 y 4. El juego implica mantener la pelota por encima del suelo. Los dos equipos juegan uno contra el otro hasta que uno de los equipos alcanza un número determinado de puntos de penalización (como la pelota que rebota dos veces en el suelo).

*¡Si lo desea, tome una foto de sí mismo mientras juega y envíarlo 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!*

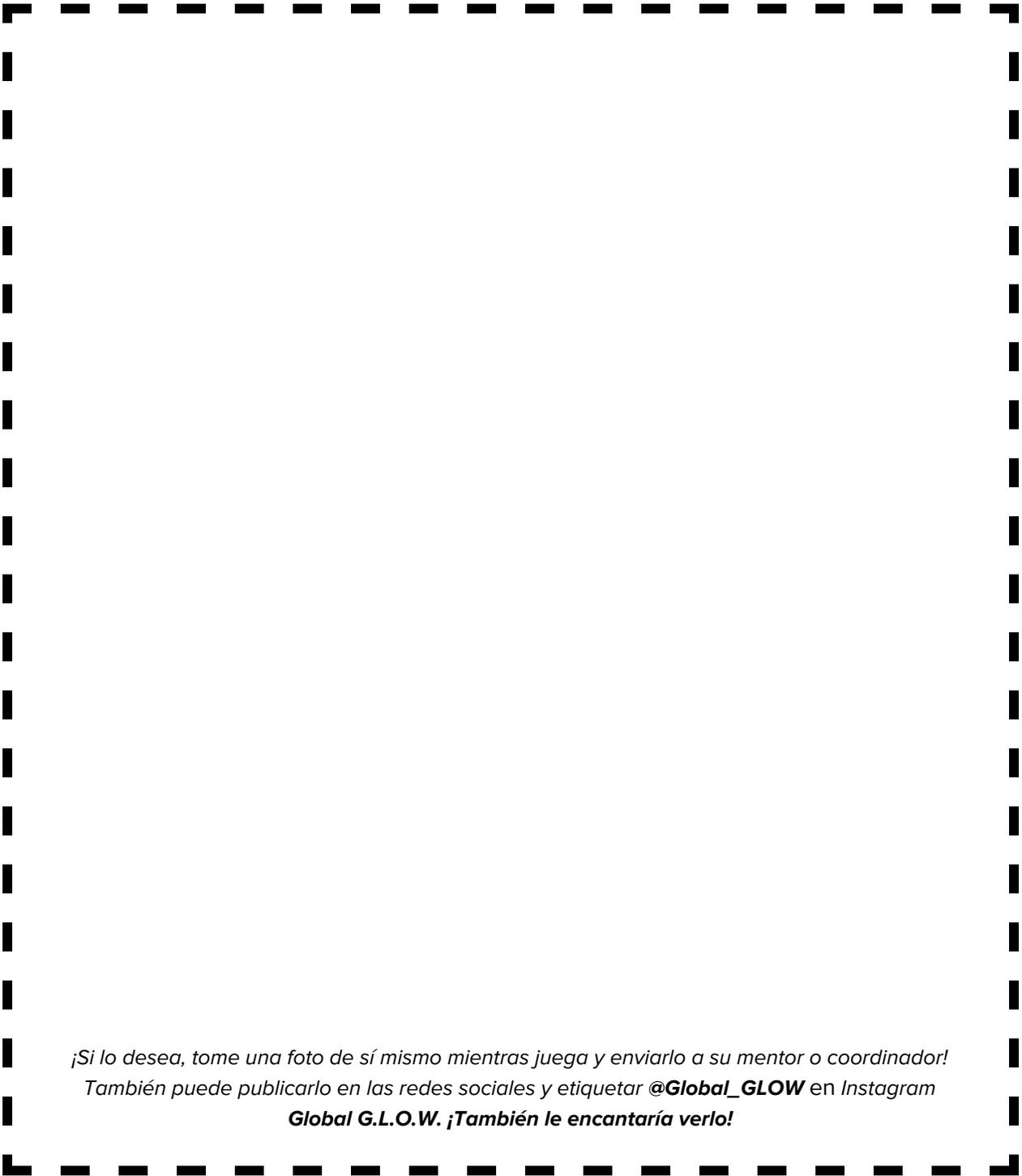
Mensaje de dibujo: Imagina que has aparecido mágicamente en tu libro o historia favorita. Dibuja en una escena de esta historia o libro. ¿Qué harás dentro de esta historia? ¿En qué parte de la historia estarás? ¿Su apariencia será diferente o igual? Por ejemplo, si todos los personajes son animales, puedes elegir ser un animal o permanecer humano. Tú decides si quieres añadir diálogo, cambiar los eventos de la historia, o cualquier otra cosa que puedas imaginar.

¡Si lo desea, tome una foto de sí mismo con esta página completa y envíelo 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!

Solicitud de dibujo: Escucha tu canción favorita. Dibuja lo que parece. Tal vez parezcan formas, líneas y ondulaciones. Tal vez ciertos sonidos parecen diferentes colores. También podría parecer una escena de la vida real. ¡Dibuja lo que sientes que representa la canción para ti!



¡Si lo desea, tome una foto de sí mismo mientras juega y envíarlo 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!

Arte de la pintura del café

Café

Método 1: Cuchara algunos posos de café usados en varios platos, frascos u otros recipientes diferentes. Agregue diferentes cantidades de agua a los posos de café para hacer diferentes tonos de marrón. Con un pincel, aplique la mezcla a lo que está pintando (papel, bolsa de papel, restos de cartón, placas de papel blanco, etc.). Mediante el uso de muchas fortalezas diferentes de la mezcla, usted terminará con colores que van desde marrón muy claro a casi negro.

Déjalo que se seque con los posos de café, luego cepíllalos cuando tu pintura esté seca.

Método 2: Pregúntale a tu tutor si pueden preparar un poco de café muy fuerte. ¡Ponlo en recipientes que no se derramen y úsalo como pintura! Diluirlo poco a poco para diferentes tonos.

Método 3: Si tu tutor tiene café instantáneo, pregúntale si pueden hacerte una pequeña cantidad para pintar. ¡Utilízelo de la misma manera que el café esté fuertemente preparado!

Otros consejos:

Si no tienes un pincel, ¡sé creativo! Podrías usar plantas de afuera. Por ejemplo, podría sumergir hojas en su pintura e intentar usarlas como un sello. Usted podría tomar una planta, sumergirla en la pintura, y arrastrarla suavemente a través de su superficie de pintura de varias maneras. También puedes usar artículos de la cocina, como tenedores, cucharas, palillos o colador.

¡Cuando su pintura está seca, también puede agregar detalles con un bolígrafo o lápiz!

Solicitudes de dibujo rápido

- Dibuja un pedazo de fruta o un vegetal de un planeta alienígena.
- Dibuja un jardín hecho de dulces y dulces.
- Dibuja una escena desde el interior de tu casa o en tu vecindario, luego agrega pequeñas personas de palo por toda la escena haciendo cosas tontas.
- Dibuja un atuendo de moda para un animal de compañía.
- Dibuja un objeto en un lugar que normalmente no lo encontrarías.

Actividades de alivio del estrés

Reconocer su estrés

La próxima vez que te sientas estresado o abrumado, tómate un momento para pensar y concentrarte en cómo sabes que te sientes de esa manera. ¿Puedes sentir tu estrés en tu cuerpo? ¿Dónde? ¿Cómo se siente?

Observa tu cuerpo. ¿Los músculos están tensos o adoloridos? ¿Te duele el estómago, el calambre o el dolor? ¿Tienes las manos o la mandíbula apretadas?

Observa tu aliento. ¿Tu respiración es superficial? Coloca una mano en tu vientre, la otra en tu pecho. Observa cómo tus manos se levantan y caen con cada respiración. Observe cuando respire completamente o cuando "olvide" respirar.

Reconocer cómo se siente el estrés en tu cuerpo puede ayudarte a identificarte más fácilmente cuando estás estresado y te ayudará a sentirte mejor cuando lo hagas.

Escaneo corporal

Acuéstese boca arriba con las piernas extendidas y los brazos a los lados, las palmas hacia arriba. Centra tu atención lenta y deliberadamente en cada parte de tu cuerpo, en orden, de pies a cabeza o de cabeza a pies. Ten en cuenta cualquier sensación, emoción o pensamiento asociado con cada parte de tu cuerpo. Esto es bueno hacer ya que te acuestas para ir a dormir o a cualquier hora del día en la que quieras sentirte más en contacto con tu cuerpo.

Despierta consciente: Comience con un propósito

Establezca una intención para usted mismo cuando despierte. Al despertar, siéntate, respira tres largas respiraciones profundas por la nariz y sal por la boca. Entonces pregúntate: "¿Cuál es mi intención para hoy?"

Formen su intención como una frase completa, por ejemplo: "Hoy seré amable conmigo mismo y seré paciente con otras personas".

Regístrese con usted durante todo el día, ¿está cumpliendo con esa intención? Esta habilidad será más fácil con el tiempo. Escribir tu intención diaria puede ayudarte a recordar y realizar un seguimiento de tu viaje de atención plena.

Activa tu mente y tus músculos

Mover el cuerpo es saludable tanto física como emocionalmente. Salir a caminar o correr, hacer algunos estiramientos o aeróbicos, cualquier cosa que hará que su cuerpo se mueva durante al menos 15 minutos al día todos los días (¡más es aún mejor!)

Rompecabezas & acertijos

(de 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. **Matchstick Math:** para cada una de las imágenes a continuación, mueva exactamente un fósforo para hacer que cada ecuación sea verdadera.

$$4 - 1 = 5$$

$$5 + 3 = 6$$

$$6 - 2 = 7$$

Acertijos

1. ¿Qué no se puede usar hasta que se rompa?
2. Estoy lleno de agujeros; Puedo contener el agua. ¿Qué soy yo?
3. ¿Cuáles son dos cosas que la gente nunca come antes del desayuno?

Rompecabezas Sudoku

(de <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.

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

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

Laberinto

(from puzzleprime.com)

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



Soluciones a acertijos y rompecabezas:

1. $4-1=3$, $9-3=6$, $5+2=7$

Acertijos:

1. Un huevo
2. Una esponja
3. Almuerzo y cena

Respuestas de Rompecabezas Sudoku

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

Páginas para colorear



*¡Si lo desea, tome una foto de su coloración y envíelo 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!*

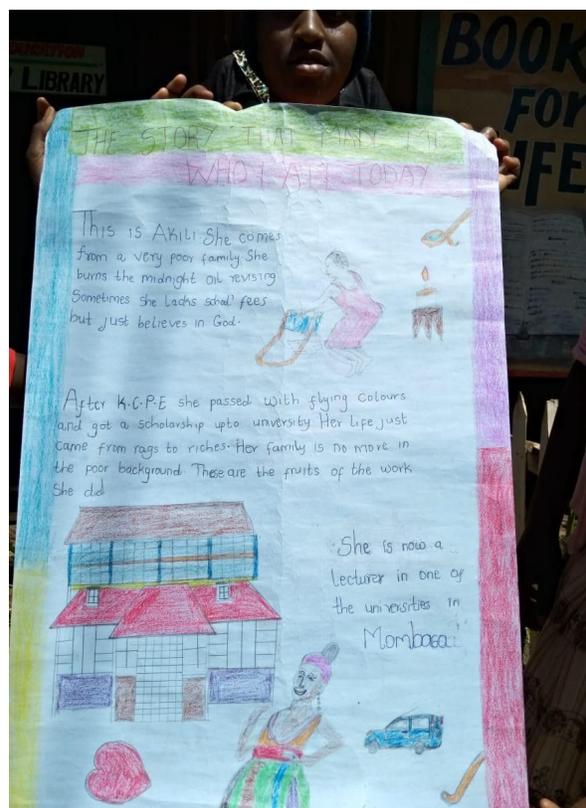


Si lo desea, tome una foto de esta tarjeta de agradecimiento y envíela a su mentor o coordinador con un buen mensaje. También puede publicarlo en las redes sociales y etiquetar @Global_GLOW en Instagram Global G.L.O.W. ¡También le encantaría verlo!

¡Los focos de la chica! Parte 3

En G.L.O.W. nos ha encantado recibir todas las hermosas imágenes, videos, historias, poemas, etc. que has compartido con nosotros durante este tiempo de distanciamiento social. Aquí hay un par de historias creativas de chicas de G.L.O.W. sobre aspiraciones y logros.

SARAH WACUKA, Kenia



LA HISTORIA QUE ME HIZO QUIEN SOY HOY por Sarah Wacuka

Este es Akili. Viene de una familia muy pobre. Quema el aceite de medianoche revisado. A veces carece de cuotas escolares, pero sólo cree en Dios.

Después de K.C.P.E. pasó con colores voladores y obtuvo una beca para la universidad. Su vida vino de trapos a riquezas. Su familia ya no está en el origen pobre. Estos son los frutos del trabajo que hizo.

Ahora es profesora en una de las universidades de Mombasa.

ASMAHAN SAIDOU, Bamenda, Camerún



¡Hola a todos! Mi nombre es Asmahan Saidou, tengo 17 años y actualmente estoy en la sexta ciencia inferior. Además de ser estudiante, soy una activista de derechos humanos, feminista y ambientalista. Pero, mi principal interés es ser un cambio.

Recientemente, me inscribí en una de las mejores escuelas de Sudáfrica y África en su conjunto. Una escuela que inscribe sólo a los mejores estudiantes de África y a aquellos que creen que serán grandes líderes y cambiadores en África.

Pero antes de convertirme en esta excepcional, yo era la chica más tímida de la historia, hablando elocuentemente y permanecer firme en mis opiniones era un sueño muy retador. Pero en este fatídico día, me presentaron hoy en el LitClub llamado GLOW y Teen Clubs. A través del LitClub, aprendí mucho sobre lectura, escritura y expresión sin miedo. El LitClub tiene siete fortalezas Perteneciente, Curiosidad, Amistad, Amabilidad, Confianza, Coraje, Esperanza se ha vuelto y ha permanecido como la parte integral de mí, como siempre me esfuerzo por practicarlas positivamente en cada situación que me encuentro.

Este programa me ha hecho ser EL ASMAHAN que soy hoy. Con la ayuda de mentores excepcionales y dinámicos, creé una nueva versión de mí misma. ¡¡¡¡Hoy, estoy orgullosa de decir que el LitClub me hizo quien soy!!!!

Mis queridas niñas

Nadie debería decirte que eres demasiado tímido

Nadie debería decirte que no debes tolerar tu opinión.

Nadie debería decirte que no hay esperanza

Nadie debería decirte que te detengas porque eres imparables.

Puedes ser quien quieras o lo que quieras. Todo lo que necesitas es ponerte de pie y crear un futuro para ti mismo.

Crea una nueva versión de ti y recuerda siempre que no has cometido ningún crimen por ser una chica.

El LitClub es un espacio seguro para el cambio dinámico y positivo.

SOY ASMAHAN SAIDOU

SOY LitClub HECHO