

Con-Ciencia Familiar



Ciudad de
Marinilla



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Con-Ciencia Familiar

Proyecto liderado por la Corporación de Universitarios y Profesionales de Marinilla – CORUM.
Propuesta ganadora de la convocatoria “Iniciativas y Estímulos Unidos por la Participación 2020”,
de la Secretaría de Participación Ciudadana y Desarrollo Social
de la Gobernación de Antioquia.

Apoyado por la Alcaldía Municipal de Marinilla.

Reservados todos los derechos.

Marinilla – Antioquia -Colombia
2020

Escanea los siguientes códigos QR para acceder a más información de interés



**Aplicación Protegernos de la
Alcaldía Municipal de Marinilla
y la E.S.E Hospital San Juan de Dios
Marinilla**

Rutas de Atención de Conducta Suicida. Marinilla

Infancia y Adolescencia: 548 7891

Secretaría de Salud: 548 3285

Comisaría de Familia: 548 1211 - 548 7127

Policía: 5484005

Bomberos: 548 4388 - 548 2750

Rutas de Ateción COVID-19 Marinilla. Líneas de WhatsApp

313 581 0070

321 738 0864

301 305 6470





¡HOLA!

Ha llegado a tus manos un Reto fantástico lleno de diversión y color.

Desde ahora podrás utilizar toda tu creatividad y la de tu familia, para que juntos puedan descubrir un mundo donde la empatía, la solidaridad, el amor y el respeto los une en torno a la resolución pacífica de conflictos en casa, y en torno al aprendizaje que podrán obtener a partir de todas las actividades que te proponemos en esta cartilla.

Acepta el Reto con tu familia y participa por incentivos económicos, los cuales se repartirán entre las familias ganadoras así:

1er Puesto: \$500.000 en efectivo

2do Puesto: \$300.000 en efectivo

3er Puesto: \$200.000 en efectivo

ASÍ MISMO, TENEMOS OTRAS SORPRESAS PARA
QUE CONTINÚEN DISFRUTANDO EN FAMILIA
DURANTE LA ÉPOCA DE CONFINAMIENTO
POR EL COVID-19.

Para nosotros es un placer acompañarte y que nos acompañes a vivir esta aventura llena de aprendizajes y diversión.

¡Hagamos que estos días en familia sean inolvidables y disfrutemos al máximo el tiempo en Casa!

¡BIENVENIDOS!



Para iniciar por este recorrido, te queremos hablar un poco de la Violencia Intrafamiliar.

Lee este texto con tu familia y a continuación realiza las actividades propuestas:

¿QUÉ ES LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR?

Es todo acto de violencia física, verbal o psicológica que se comete por uno o más miembros de la familia, contra uno o más miembros de dicha unidad familiar.

En casos de violencia intrafamiliar, los pensamientos de "no poderse sentir seguro, no saber a quién acudir, no saber si denunciar o no", forman parte de los problemas de salud pública en Colombia.

Según medicina legal, entre enero y mayo del 2018, se registraron 32.445 víctimas de violencia intrafamiliar en Colombia. Importante destacar que 24.684 casos de dicha cifra son mujeres y 7.761 casos fueron de violencia intrafamiliar hacia hombres. Según la defensoría del pueblo cada 28 minutos lamentablemente una mujer es agredida en Colombia, la mayor parte de esta violencia de género es causada por parejas, ex parejas o conocidos.

TIPOS DE VIOLENCIA INTRAFAMILIAR:

VIOLENCIA FÍSICA: Se trata del uso de la violencia física para amenazar o agredir a otra persona. Puede incluir Golpes, patadas, bofetadas, empujones, o cuando se usan objetos o armas que causan lesión en el cuerpo de la víctima.

VIOLENCIA PSICOLÓGICA: Es cuando se presentan humillaciones, insultos, amenazas verbales con el objeto de lastimar y herir las emociones de las personas a través de gritos, ofensas, menoscabo, amenaza, intimidación, humillación, manipulación, burla y/o agravio.

VIOLENCIA SEXUAL: Todo acto sexual, la tentativa de consumar un acto sexual, los comentarios o insinuaciones sexuales no deseados, o las acciones para comercializar o utilizar de cualquier modo la sexualidad de una persona mediante coacción por otra persona, independiente de la relación de esta con la víctima.



VIOLENCIA ECONÓMICA: Se trata del desvío o mala administración económica familiar, generalmente es realizada por el padre de familia. Control de las finanzas o bienes en general.

VIOLENCIA DE GÉNERO: Puede incluir cualquiera de las violencias anteriormente mencionadas, donde la figura dominante masculina es el agresor principal. La violencia contra las mujeres y las niñas es la más extendida violación de los derechos humanos en el mundo; ésta afecta al menos a una de cada tres mujeres y se agudiza en situaciones de emergencia como la que estamos viviendo con el COVID-19. Según datos oficiales del Instituto Nacional de Medicina Legal, cada tres días muere una mujer en el país a manos del hombre con quien compartía o había compartido su vida. Estas cifras se incrementan en estos períodos de confinamiento en los hogares.

¿QUÉ DEBO HACER?... INFORMA OPORTUNAMENTE

Como sociedad tenemos el deber de reportar de inmediato a las autoridades cualquier caso de violencia intrafamiliar y, en especial, contra las mujeres.

No debemos permanecer indiferentes cuando seamos víctimas o testigos de este tipo de actos.

Para ello podemos comunicarnos a los siguientes teléfonos:

Línea nacional: 155

Policía Nacional: 123

Línea Fiscalía General de la Nación: 122

Para presentación de denuncias de violencia intrafamiliar, violencias basadas en género y violencia sexual

Línea gratuita nacional del ICBF: 018000918080

Línea de protección a niños y adolescentes: 141.

WhatsApp: 3202391685, 3208655450 y 3202391320.

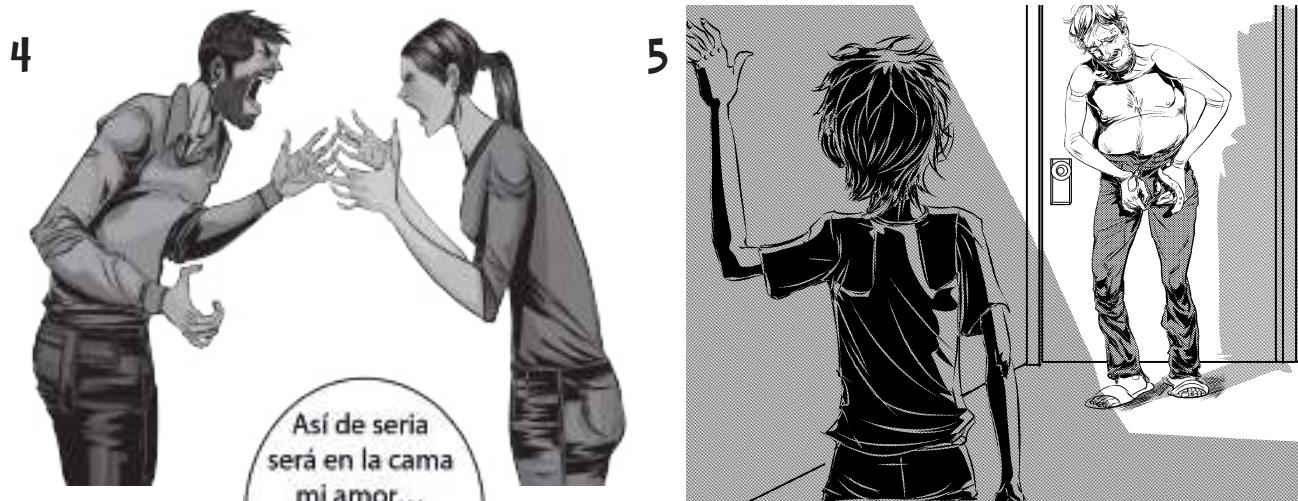


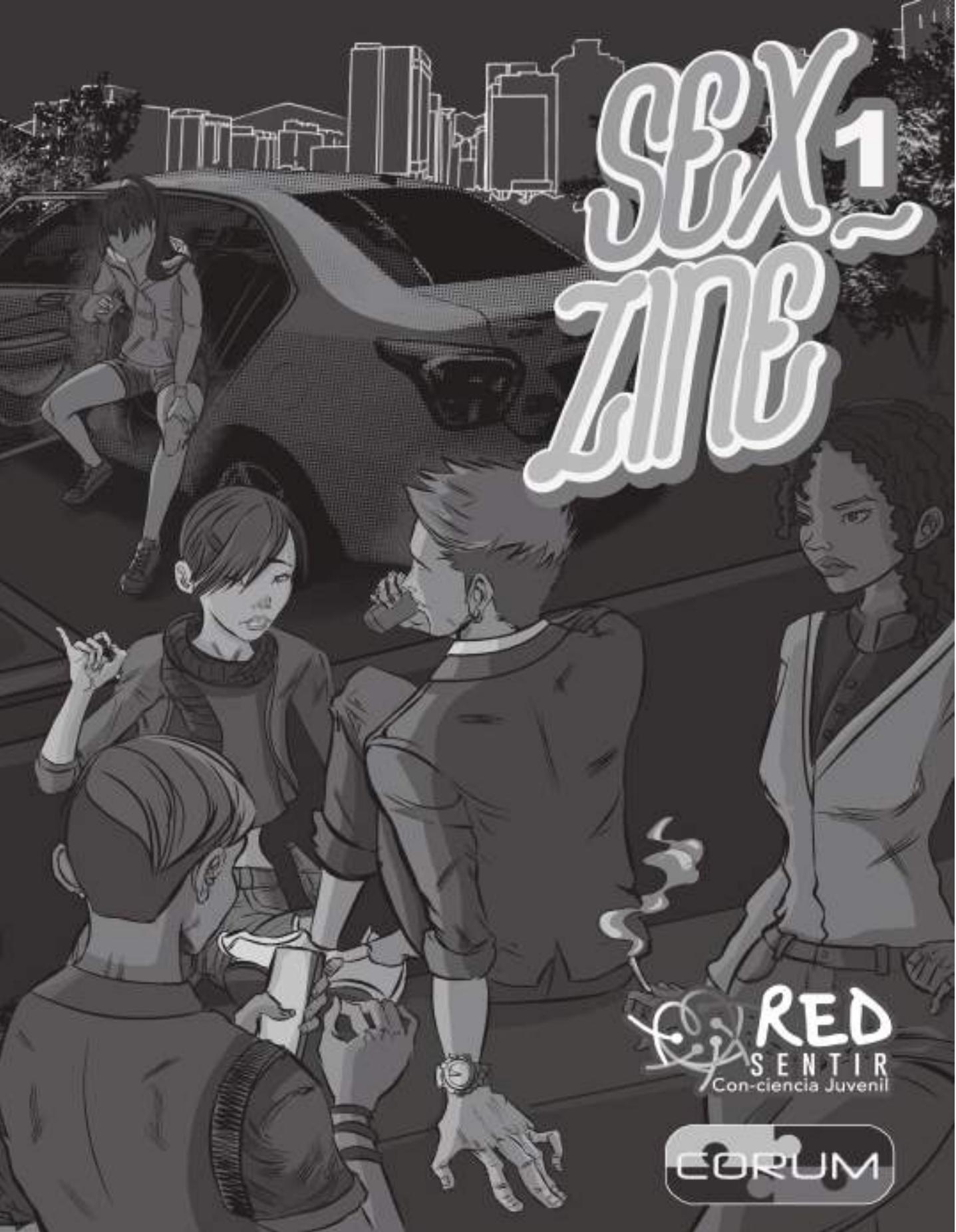
¿CÓMO PUEDO PREVENIR LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR?

Establecer normas claras y distribuir equitativamente las tareas en el hogar, fortalecer la comunicación en familia, escuchar al otro evitando hacer juicios y ponerse en los zapatos del otro, demostrar interés y respeto por los otros, el diálogo y la meditación, cuenta hasta 10 antes de actuar, exterioriza oportunamente las emociones y expresa afecto hacia todos los miembros de tu familia.

¡AHORA ES EL TURNO DE PARTICIPAR EN FAMILIA!

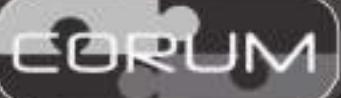
Después de leer el texto anterior, ¿qué tipos de violencia identifican en las siguientes imágenes?

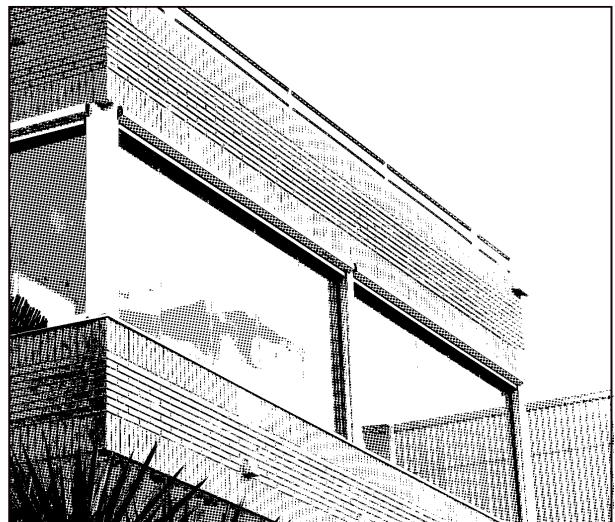
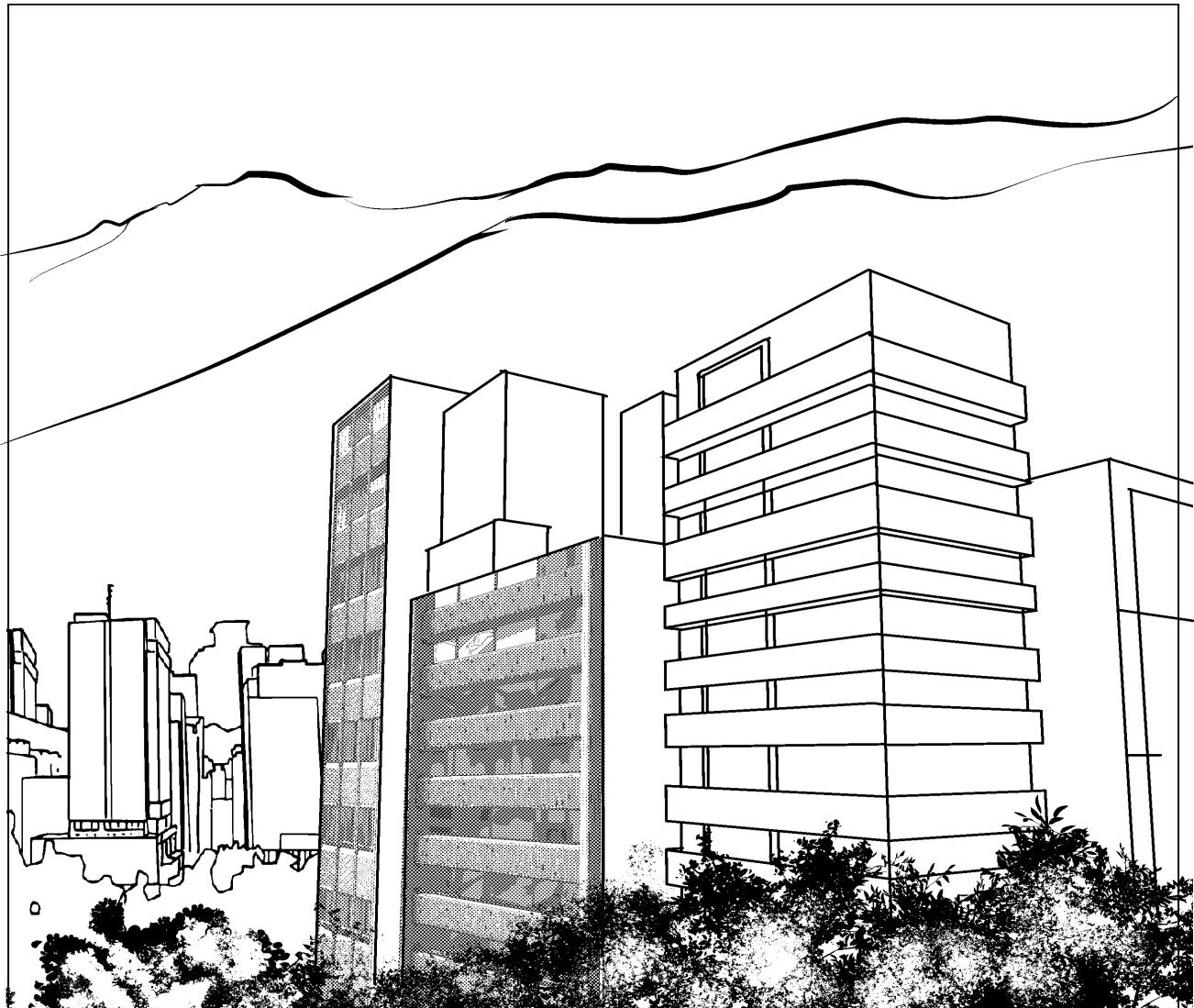




SEX 1 ~ ME

 RED
SENTIR
Conciencia Juvenil

 CORUM





... y eso es por esos amigos con los que mantiene, y como le falta tanta pero tanta autonomía...



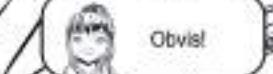
¿Y qué tenés pensado hacer entonces?





JHola!

...y que Alex no
esté lejos del papá.







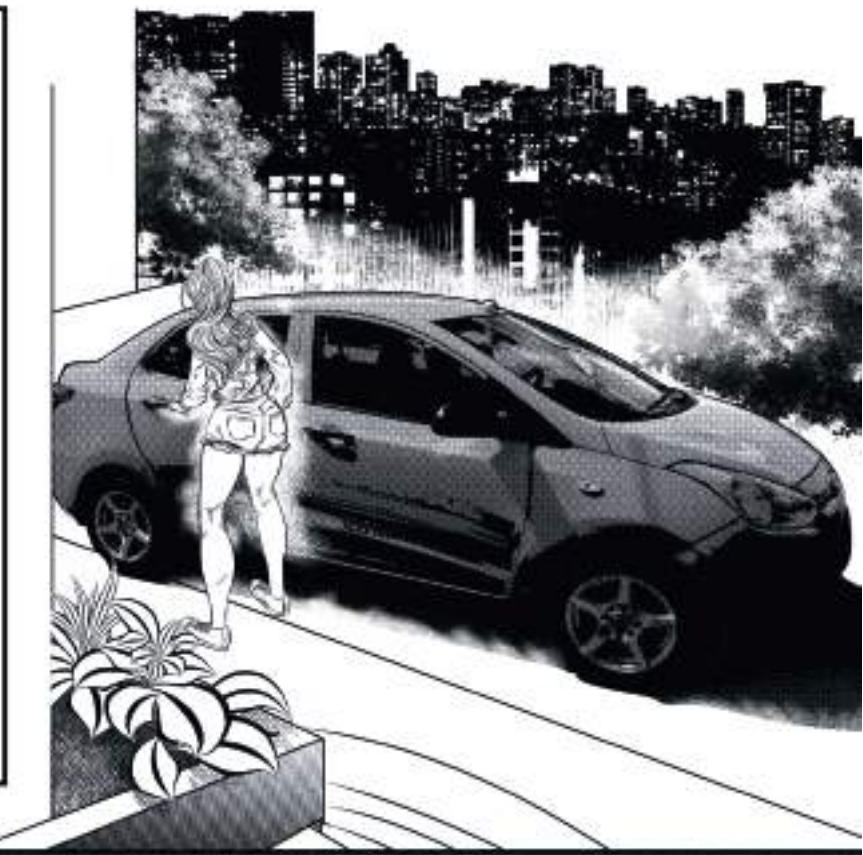
Parce, tengo una puteria...
...Mi mamá no me dejó salir.

</3 ay parce, cómo así. Y
entonces ke vamos hacer?

Hágale ke yo voy. Me demoro un
poco pero yo llego. Ni crea que
me voy a quedar encerrada.

Hágale pues ke allá nos vemos...
La amo....♥♥♥







La identidad es un proceso de construcción en el que las personas se van definiendo a sí mismas según las interacciones con los otros; es decir, mediante las relaciones con los otros, se van interiorizando actitudes y expectativas, formas de ser y actuar y de reconocernos e identificarnos a nosotros mismos (Larraín, 2003).

Si bien la diferenciación es un proceso indispensable para la construcción de identidad, la oposición hostil o agresiva al otro no lo es, y constituye un peligro de todo proceso identitario, si me opongo a los otros con violencia, mi identidad será de un ser agresivo e individualista, pero si construyo mi identidad aceptando la diferencia, se construirá un ser solidario, auténtico y libre (Larraín, 2003).

La identidad es importante para los planes de vida porque nos permite tener capacidades para analizar el mundo, preguntarnos y darnos explicaciones de la realidad. Nuestro pensamiento es más auténtico y podemos resolver problemáticas contando con distintas perspectivas y un estilo propio. Así mismo sirve para entender la diferencia de puntos de vista y escoger bien los caminos que queremos recorrer en la vida, además nos permite conocernos profundamente reflexionando sobre sí mismos y siendo críticos de nuestras formas de actuar, nos permite también reflexionar constantemente sobre elementos claves para nuestros planes de vida como la familia, la sociedad, la nación, las leyes y hasta el universo (Merino Gamiño, 1993).

RED
S E I N T I I R
Con-ciencia Juvenil

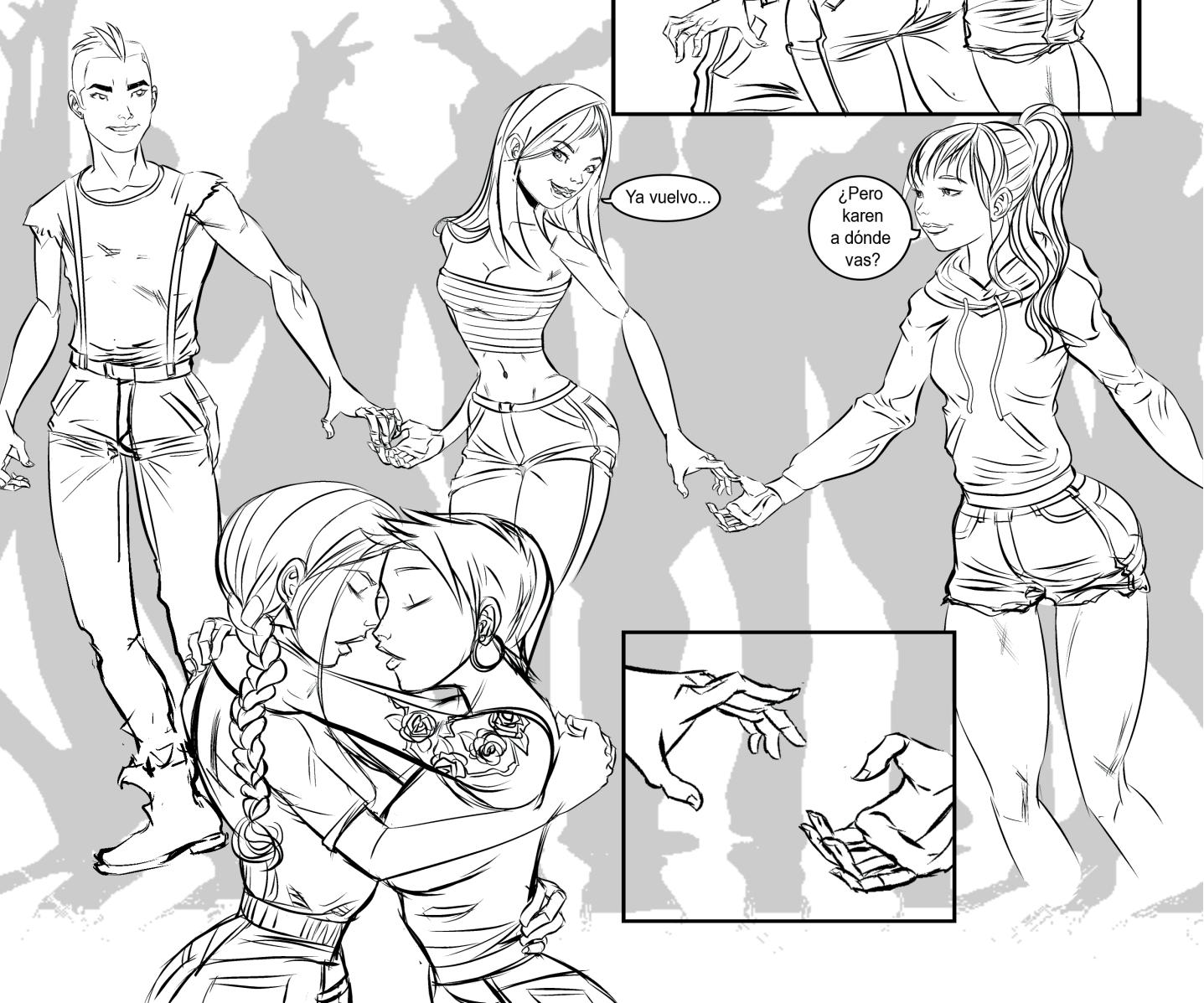
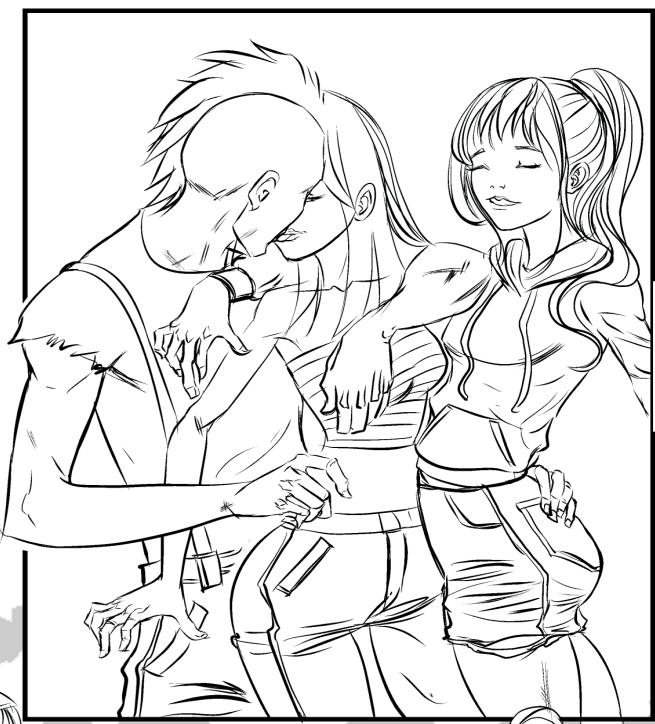
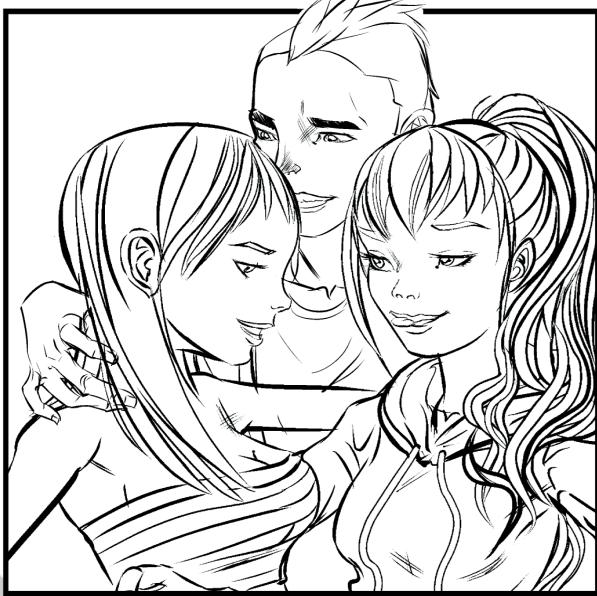
CORUM

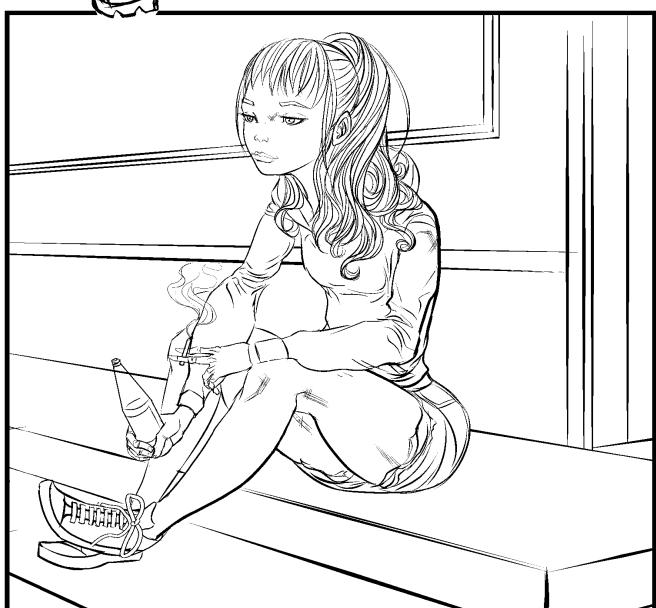
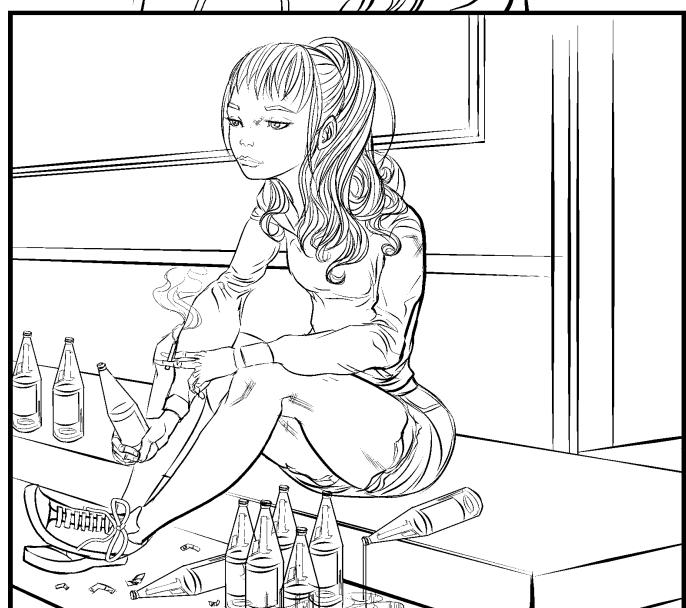
SEX² ZINE

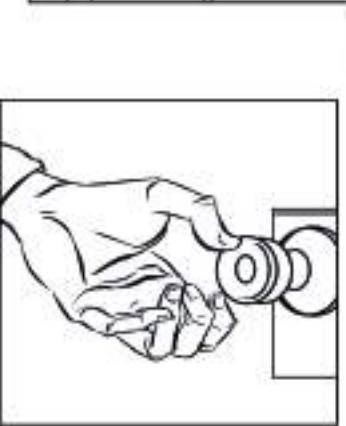
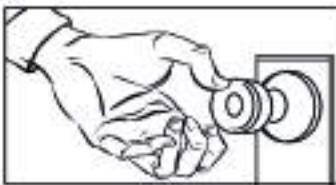
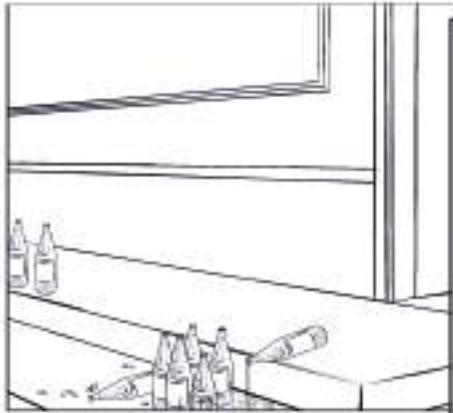
















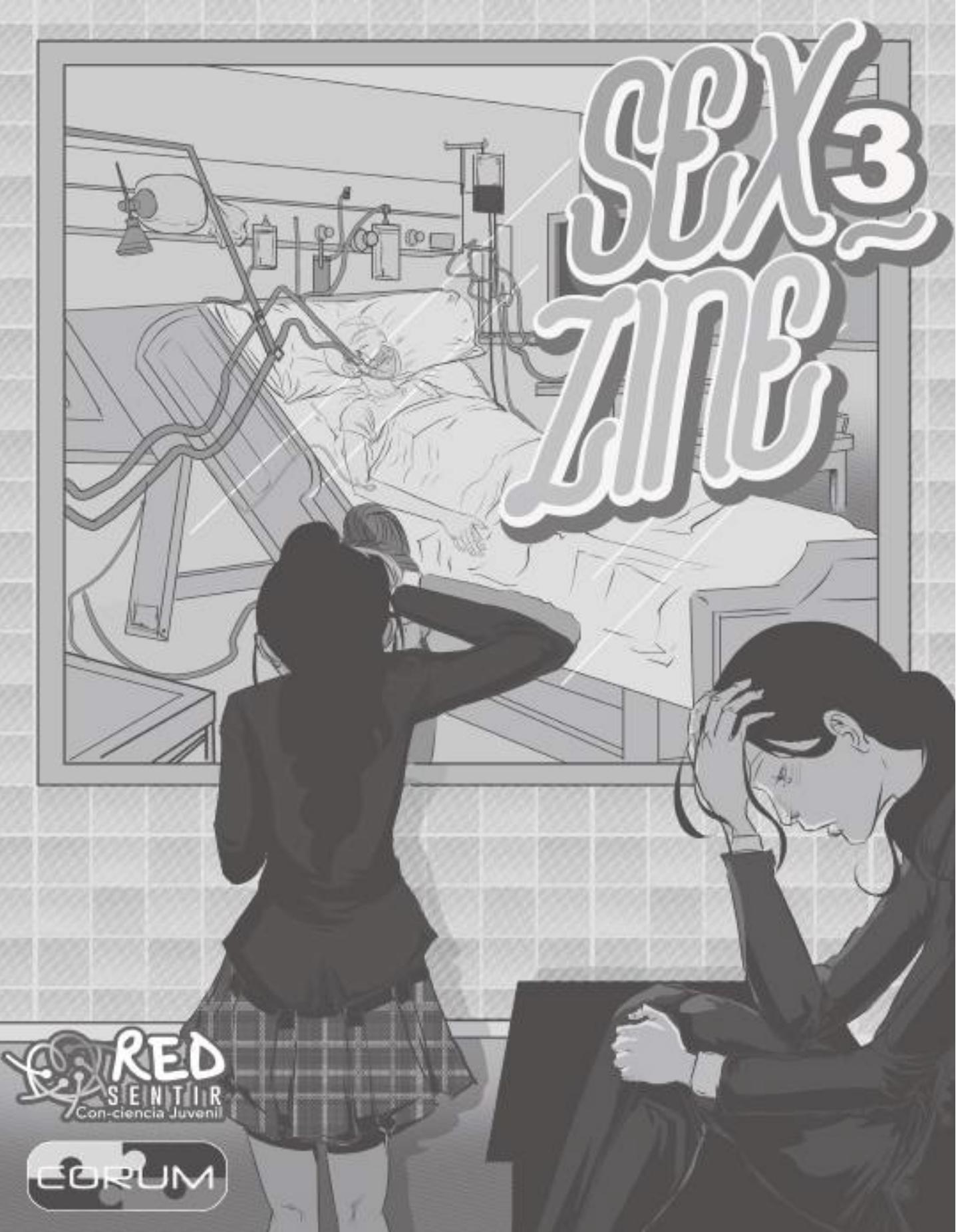
Notas sobre Identidad

La identidad, por lo tanto, es la capacidad de entendernos a nosotros mismos para ir construyendo nuestras propias narrativas sobre quiénes somos; es un proceso simbólico que se va forjando por medio de la interacción con los otros. En palabras más simples, es la forma como me represento a mí mismo y cómo los otros me ven; Por lo tanto, construir la identidad es un proceso que tiene que ver con elementos culturales tales como religión, género, clase, profesión, etnia, sexualidad, nacionalidad y todo esto se materializa en nuestro cuerpo, en nuestros modos de hablar, de pensar, de caminar y de relacionarnos con los otros, porque son las opiniones de los otros las que interiorizamos transformándose en nuestras propias expectativas de la vida para diferenciarnos de los demás.

(Larrain, 2003)

La identidad es entonces una lucha por ser reconocidos por los otros como seres libres, es un reconocimiento mutuo donde se evidencian modos de vida, costumbres, valores e ideas diferentes; la diferenciación es un proceso fundamental en la construcción de la identidad, pero sin hostilidad en términos de oposición.

SEX³ TIME









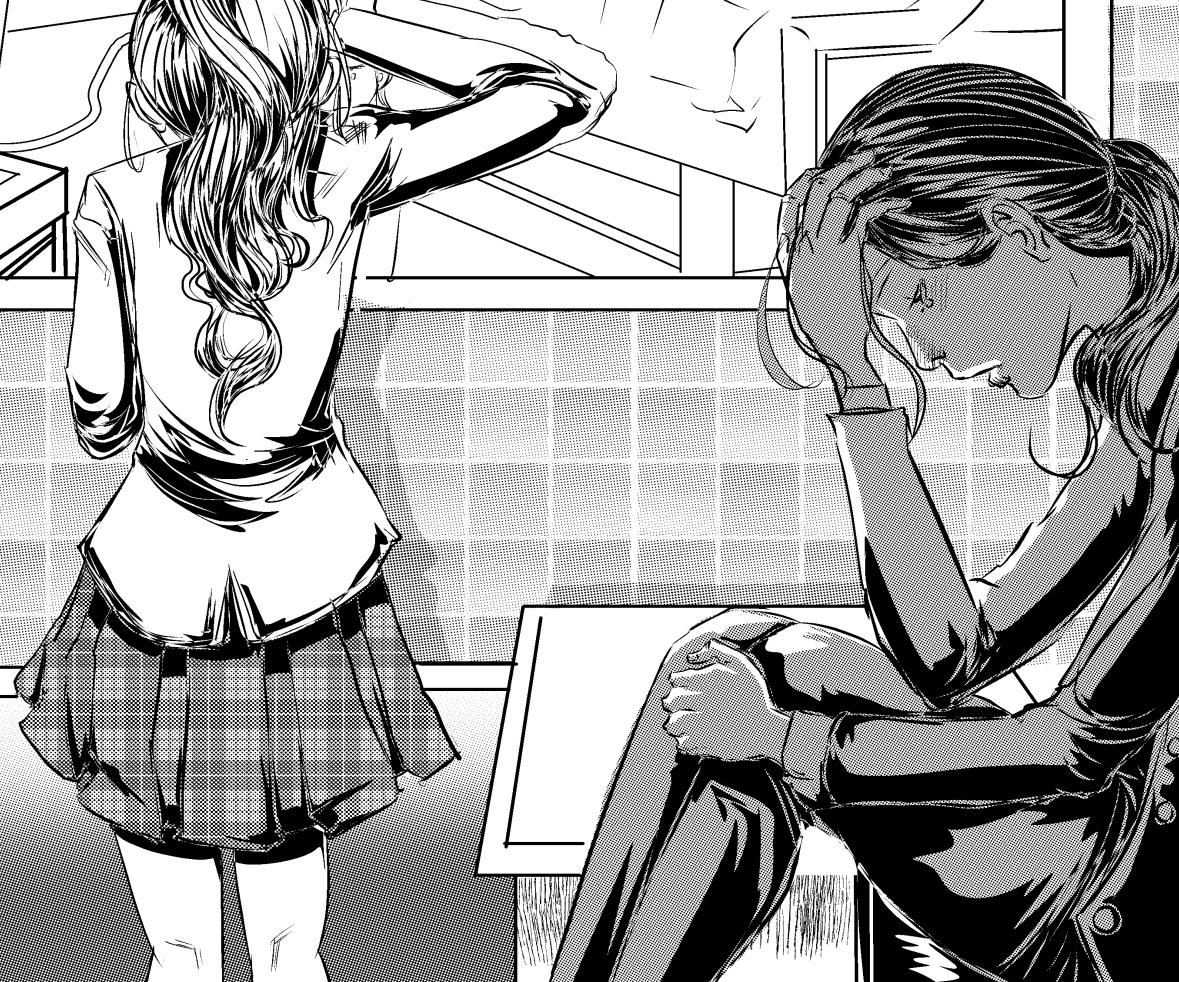
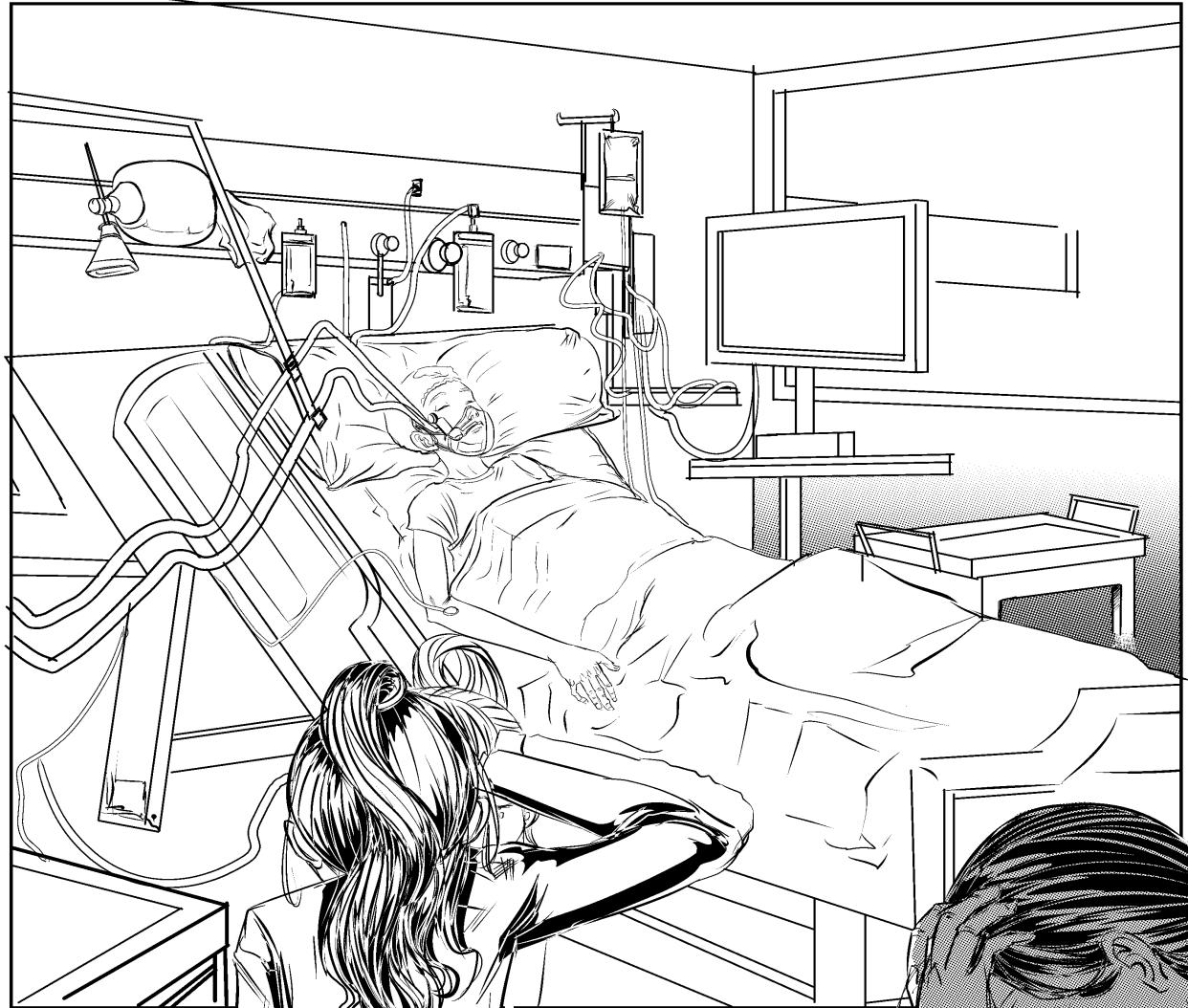
Alex!
me estoy
sintiendo
como mal...
...No puedo
respirar.



uuuuuh uuuuh!



SYUUDAAA

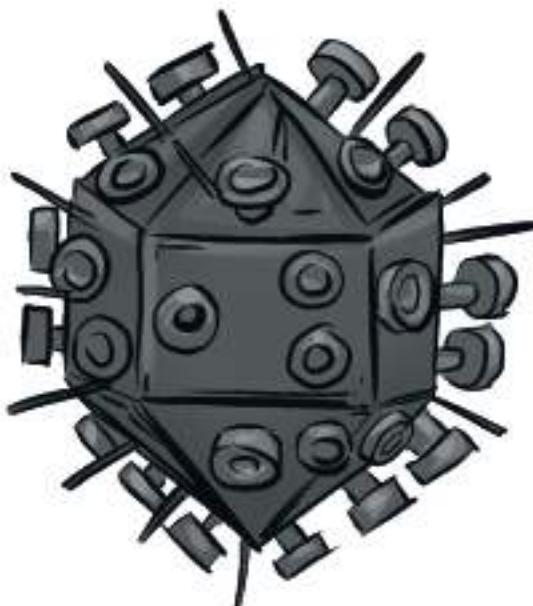


Bueno, la situación de Karen es delicada...

...Le hicimos varios exámenes para determinar las causas de su estado, entre ellos el de VIH, y lamentablemente salió positivo. Hay algo más alarmante y es que Karen en este momento padece de una grave neumonía...

...Con la Infección del VIH todo se vuelve más complicado, sobre todo porque ella nunca ha recibido un tratamiento.





VIH (SIDA) VIRUS DE INMUNODEFICIENCIA HUMANA

Este virus daña el sistema inmunitario mediante la destrucción de los glóbulos blancos que combaten las infecciones. Por esto es la más letal de todas las que existen. Este virus destruye la capacidad del cuerpo de defenderse.

En general, las personas que contraen la infección lucen y se sienten sanas durante mucho tiempo. Pueden transcurrir 10 años o más, hasta que la infección por VIH manifiesta síntomas, e incluso mucho más tiempo en el caso de quienes toman medicamentos antivirales. Por eso, es fundamental realizarse pruebas de VIH periódicas, en especial si has tenido sexo sin protección o compartido agujas. Los tratamientos también pueden disminuir e incluso detener las probabilidades de contagiar a otras personas de VIH durante el sexo.

Si bien no existe cura para el SIDA, hay tratamientos que pueden tenerlo bajo control y hacer más lento su progreso.

El VIH se transmite por el contacto con diversos líquidos corporales de personas infectadas como la sangre, la leche materna, el semen o las secreciones vaginales. Las señales tempranas de la enfermedad incluyen mucosidad, fatiga y fiebre.





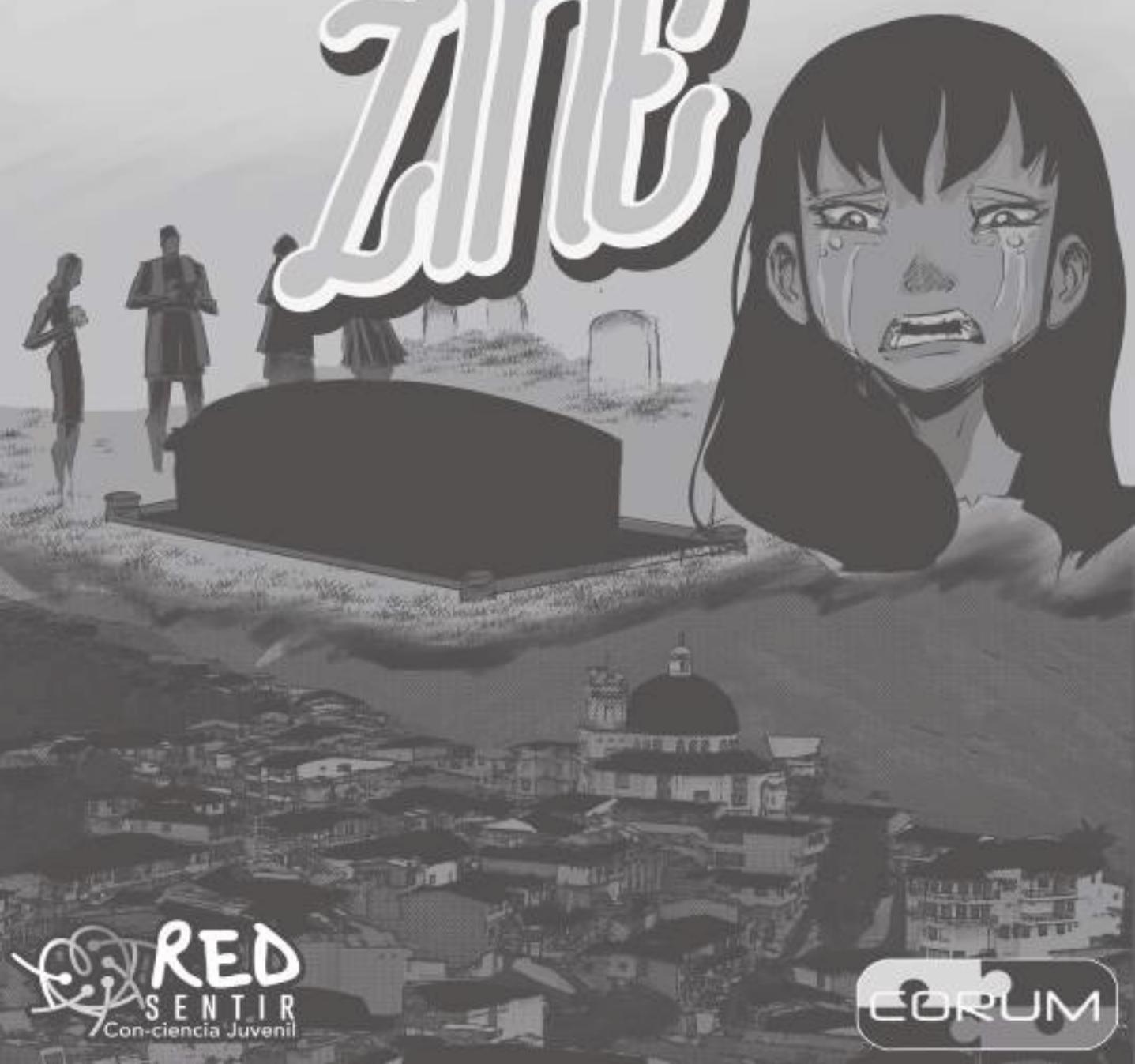
Infórmate sobre Salud sexual y reproductiva.

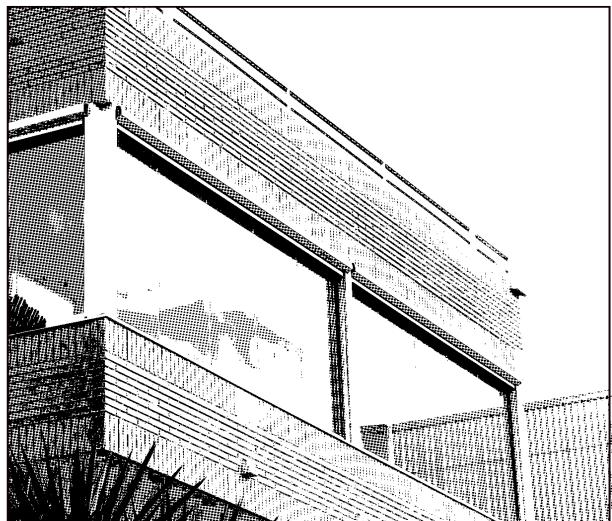
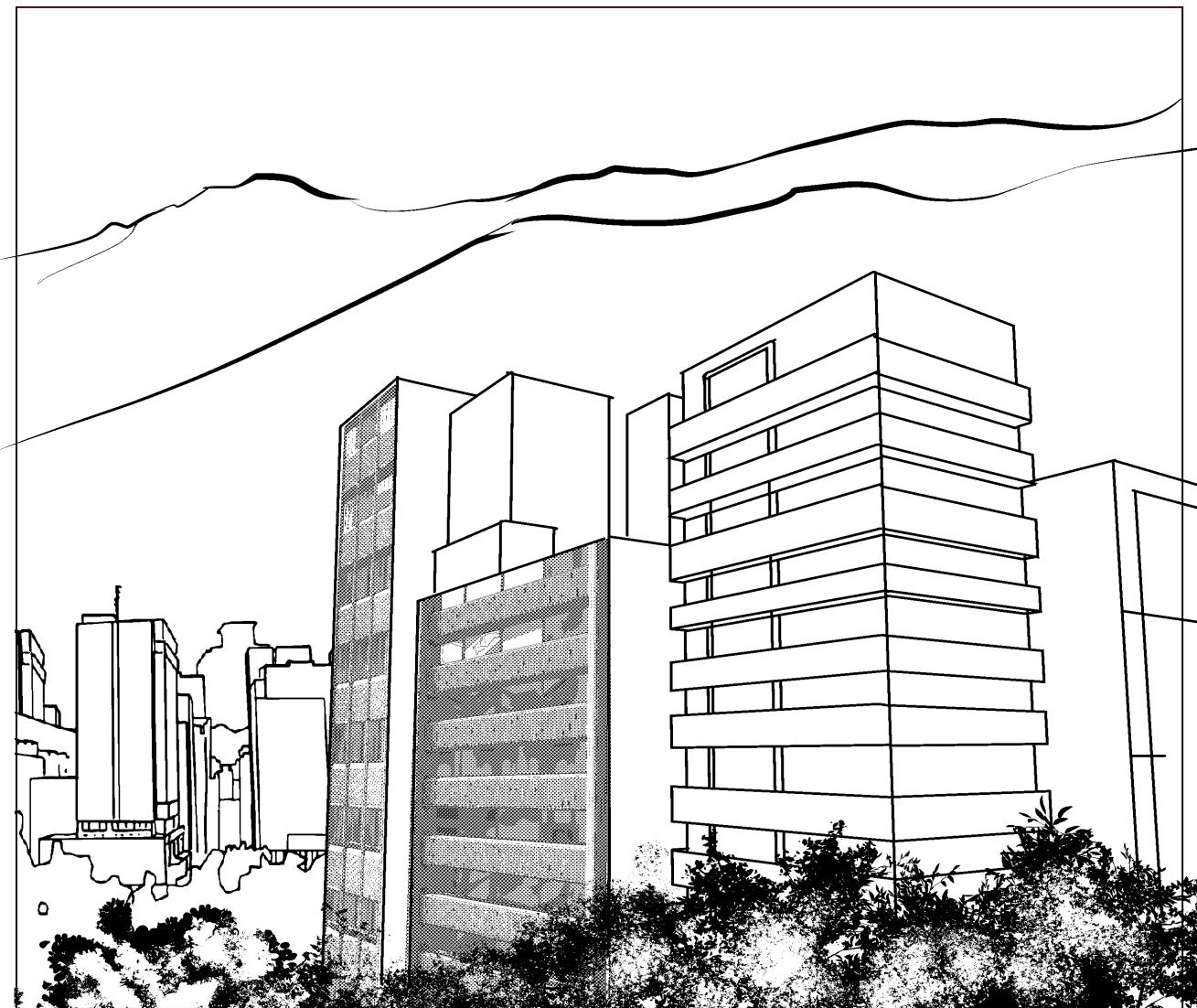
La salud sexual y reproductiva permite mantener el bienestar de las familias y las futuras generaciones, ya que ayuda a las personas a elegir opciones sobre su cuerpo y su futuro. Así mismo, el desconocimiento de la importancia de la salud sexual y reproductiva conlleva a la negación de los derechos que, por la falta de educación en sexualidad, ocasionan las principales causas de muerte en mujeres y niñas en edad fértil. La falta de programas y educación sobre salud sexual y reproductiva hace emerger enfermedades tan graves como discapacidades maternas, infecciones de transmisión sexual, violencia de género, infanticidio y VIH/sida, entre otras. (Fondo de población de las Naciones Unidas, 2006).

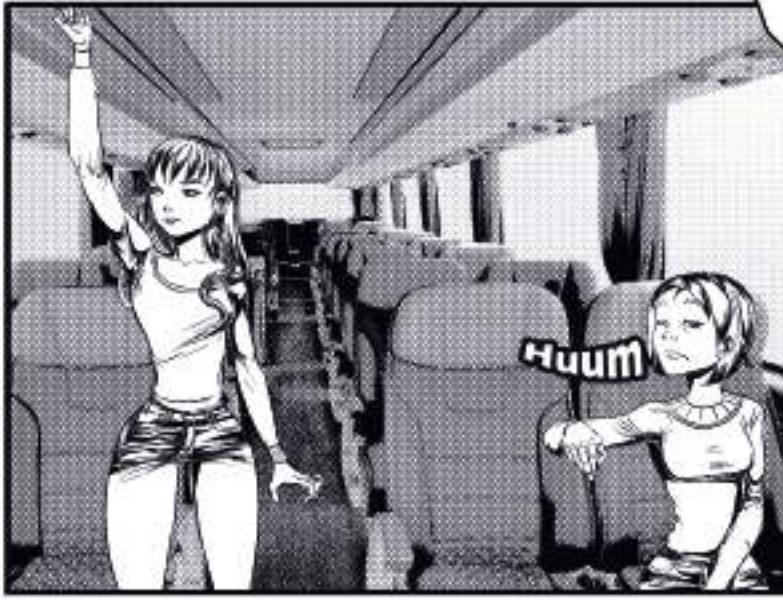
La salud sexual y reproductiva favorece la toma de decisiones de manera libre y bien informada; hace necesario hablar constantemente sobre medidas de prevención y autocuidado, conductas de riesgo, anticonceptivos, embarazos no planeados y relaciones de pareja. Es importante abordar temas como los derechos de los adolescentes, las relaciones sexuales, el derecho a estar bien informados, a recibir atención profesional en áreas que afecten la sexualidad y la reproducción.

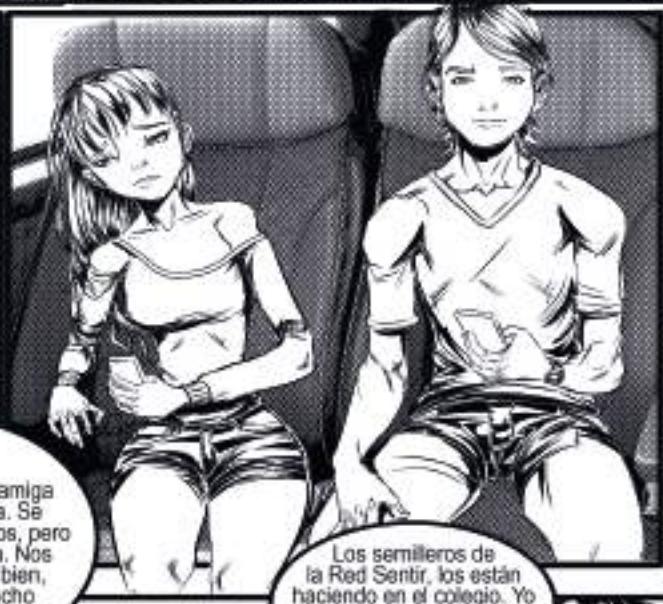
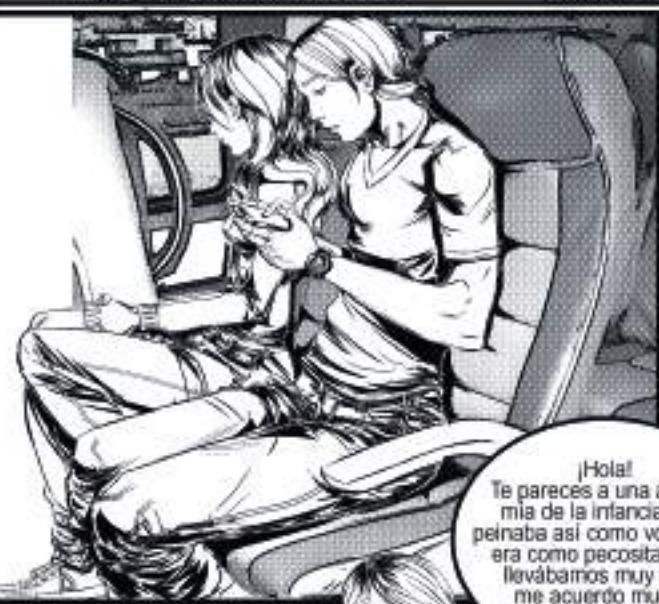
Otro elemento importante para entender qué es la salud sexual y reproductiva es la libertad para decidir si tener o no relaciones sexuales; además es la capacidad para disfrutar una vida sexual responsable y satisfactoria, con la posibilidad de decidir también si tener o no hijos; esto le da el derecho a los hombres y las mujeres a tener acceso a métodos de planificación y a servicios de salud adecuados. (Yon Leau, 2015).

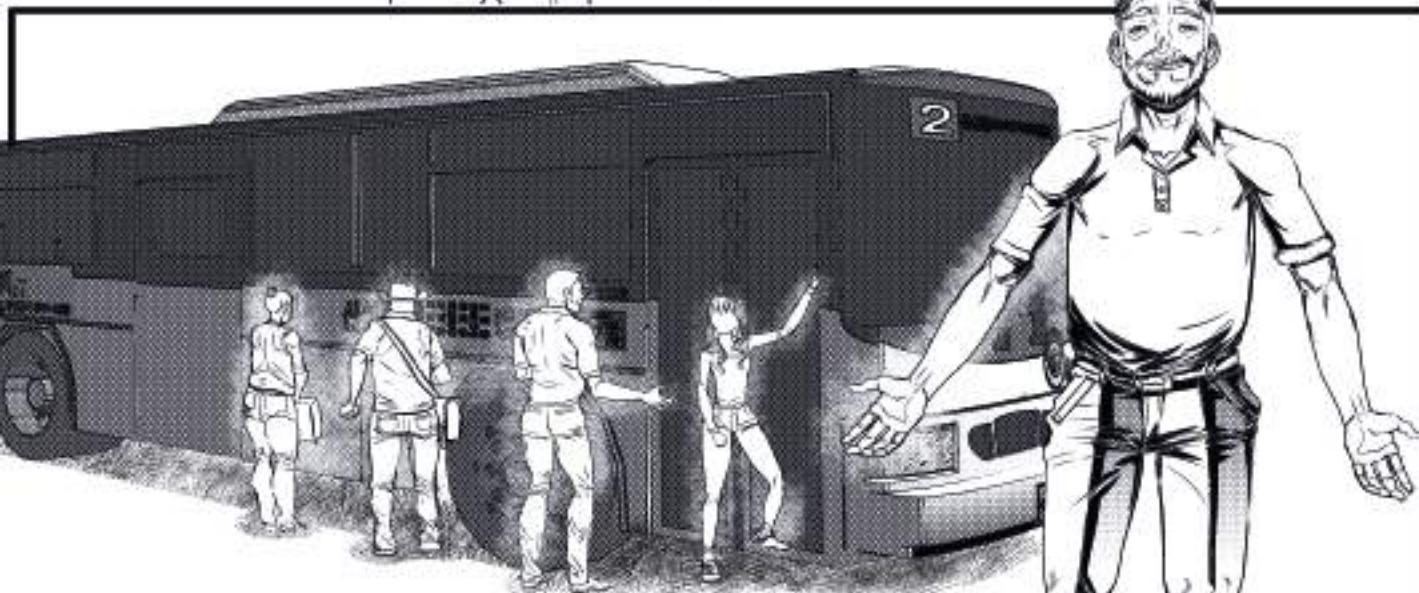
SEX 4 TIME



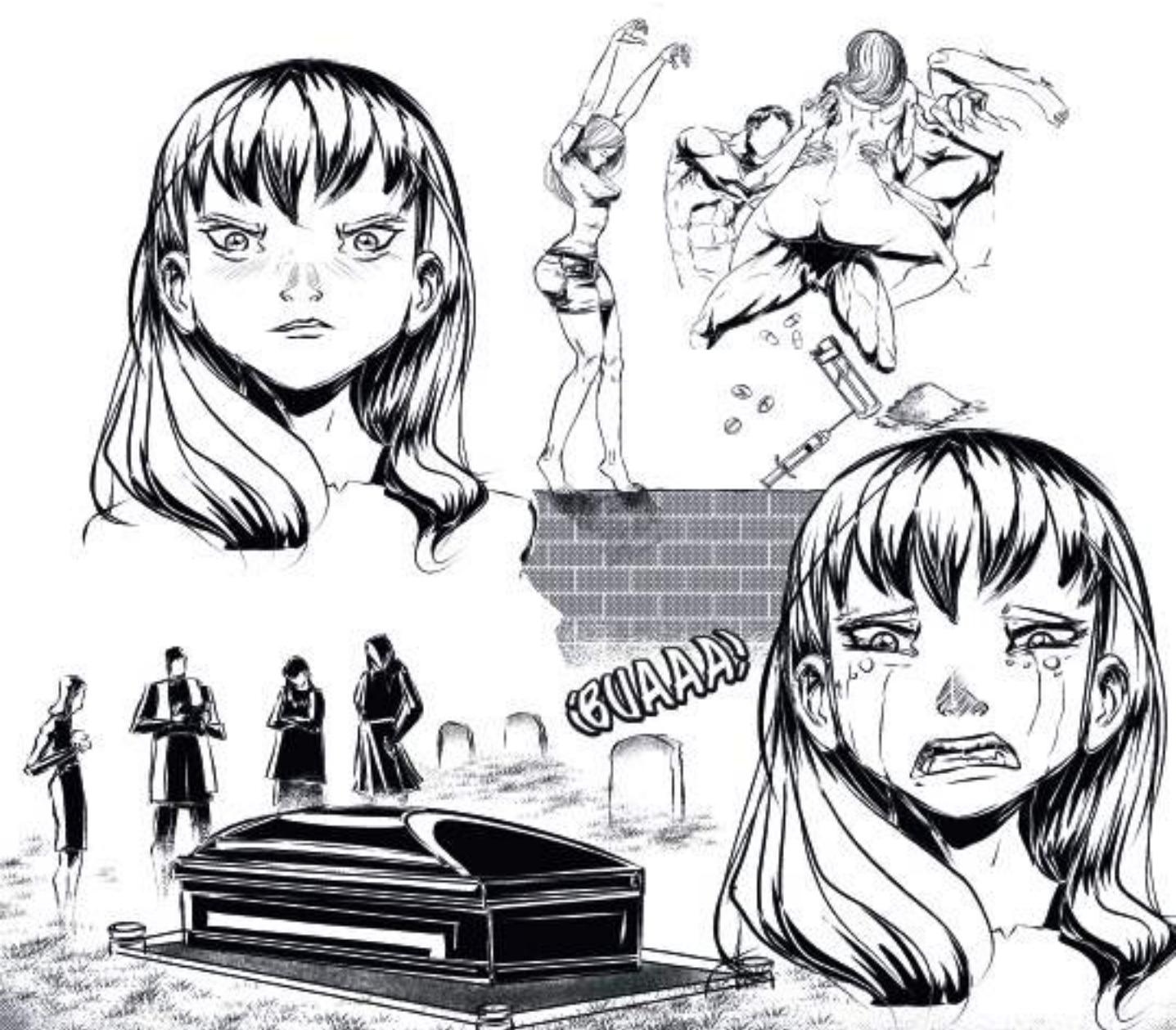












Conoce un poco sobre Autonomía



La autonomía nos permite planificar nuestras vidas con ayuda de nuestros padres, dejándonos guiar por ellos para el manejo de situaciones como las salidas a fiestas, el manejo del dinero, el sexo, las drogas y el alcohol, el respeto por las leyes y el manejo de las relaciones interpersonales entre otros.

La autonomía nos lleva a entender las cosas importantes para planificar la vida, como un buen rendimiento escolar, cumplir los compromisos, ayudar en las labores domésticas, tener prácticas saludables de alimentación y deporte, trabajar para construir un buen futuro, tener intimidad y hacerla respetar, ser conscientes de las decisiones que tomamos, utilizar métodos anticonceptivos, tener parejas estables para evitar I.T.S, respetar las diferencias y ser solidarios con los otros. (Dominguez Arcila, 2012).

Un plan de vida debe diseñarse y ponerse en práctica con autonomía; así podemos ser conscientes de nuestros recursos personales necesarios como habilidades, sentimientos, valores, miedos y dificultades. Además, nos permite responsabilizarnos de las consecuencias de nuestras acciones, lo cual es fundamental al pensar en nuestro futuro. Con la autonomía podemos adquirir la capacidad de autorregularnos, de responsabilizarnos de las consecuencias de nuestros comportamientos y de aprender a responder asertivamente a los retos que nos traiga la vida, si somos conscientes de estos valores prácticos que adquirimos mediante la autonomía, nuestros planes de vida podrán hacer realidad los sueños para ser felices (Miranda, 2012).

ES HORA DE DIVERTIRNOS E INICIAR CON LOS RETOS PARA QUE PUEDAN PARTICIPAR POR LOS PREMIOS QUE HEMOS PREPARADO PARA TÍ Y TÚ FAMILIA



Recuerda que son 3 premios para las 3 familias que mejor resuelvan los retos planteados así:

1er puesto: \$500.000 en efectivo

2do puesto: \$300.000 en efectivo

3er puesto: \$200.000 en efectivo

También tenemos muchas sorpresas más para que continúen disfrutando el tiempo en familia.

SOMOS CON-CIENCIA FAMILIAR

BASES DEL CONCURSO

A continuación te contamos cómo operará el concurso. Es importante que tengan en cuenta todas las instrucciones para poder participar y no quedar descalificados en ningún momento del concurso.

Fecha de Inicio: 5 de Octubre de 2020

Fecha de Finalización: 4 de Noviembre de 2020

El concurso consta de 5 retos. Cada uno de los retos debe ser resuelto por las familias y entregarlo dentro del plazo establecido para cada uno. Para la entrega, hemos dispuesto varios canales que podrán ser usados:

1. Entrega física: Calle 30 # 25-118. Peatonal San José. La Corpo.
2. Correo electrónico: contacto@corum.org.co
3. WhatsApp: 319 442 9790

Para identificar correctamente las familias participantes, marca tu reto con: Nombre de la familia y sus integrantes, Nombre y cédula del representante familiar, barrio, dirección, teléfono de contacto y un SOBRENOMBRE, que servirá para identificar la familia en los retos.

Si tienes dudas de cómo participar, puedes comunicarte al celular o WhatsApp: 319 442 9790, o escribirnos al correo contacto@corum.org.co.

Algunos retos no son para entregar durante el concurso, pero servirán para el desempate de las familias que terminen siendo finalistas. Por eso es importante que no dejen de realizar ninguno de los retos planteados y conservarlos hasta el final del concurso.

¡ES HORA DE INICIAR! ASÍ QUE... ¡MANOS A LA OBRA!



RETO S

¡YO DECIDO PORQUE ME CUIDO!
Con-Ciencia Familiar



RETO 1:

¿Cómo creen que termina la historia del Sex-Zine?... En un escrito, dibujo o video, describan cómo se imaginan que termina la historia de nuestros personajes.

Procuren no extenderse demasiado y utilizar los Tips aprendidos al final de cada capítulo para darle fin a esta historia.

Entrega: Hasta el 15 de octubre de 2020

RETO 2:

¡JUNTOS VAMOS A SEMBRAR UNA PLANTA!



Busca en familia los siguientes materiales y prepárate para ver crecer la planta:

- Frijoles en buen estado.
- Frasco o recipiente de cristal limpio (de esta manera podrán ver el crecimiento de la planta). Se recomienda reutilizar recipientes que usen en la cocina, por ejemplo, frascos de salsas o café.
- Papel Toalla o Algodón.
- Agua, preferiblemente en una botella de spray.
- Cinta Adhesiva, papel y marcador.

Cuando tengan todos los materiales, los invitamos a seguir estos pasos para aprender el proceso de cómo germina un frijol:

1. Coloquen algodón en el frasco o recipiente de cristal, eviten aplastar el algodón. Si desean utilizar papel toalla, entonces enrollen un poco de papel en sus manos y colóquenlo dentro del recipiente, que no sea más alto que el frasco, coloquen papel adicional en el centro.
2. Coloquen los frijoles con cuidado en diferentes partes del frasco, eviten que queden pegados o que queden en el fondo.
3. Agreguen agua con cuidado para humedecer el algodón o el papel. Eviten que sea en exceso.

4. Con ayuda de la cinta adhesiva, peguen un pedazo de papel indicando la fecha en que han colocado el frijol en el frasco, de esta manera será más fácil hacer la observación.
5. Coloquen el frasco cerca de la luz, lo pueden colocar en el patio o la ventana.

Recuerda que cada día deben humedecer el papel o algodón, ya que una parte muy importante en el proceso de germinación es la absorción del agua, además para que la planta crezca necesita la luz del sol, por eso colocamos el frasco cerca de la ventana.

Realicen un diario o bitácora de observación y cuidado de la planta en familia, y anoten los cambios que va teniendo la semilla y el tamaño de la planta. Para esto se pueden apoyar en el material anexo a la cartilla. Cuando ya haya crecido la planta, es momento de sembrarla en tierra, seguirla cuidando y viendo cómo se desarrolla, crece y da frutos.

Entrega: La planta la deben conservar en casa junto con la bitácora de observación. Esta será uno de los criterios de desempate para las familias finalistas. Así que no olviden cuidarla y llevar registro del proceso. Pueden turnarse los días para que sea más fácil.

R E T O 3:

¡SUPERHÉROES DEL AUTOCUIDADO!

En esta actividad construiremos un superhéroe, el cual debe cumplir con unas cualidades, además de asignarle sus superpoderes.

Prepárense y usen todas sus habilidades, porque en este reto premiaremos la creatividad del superhéroe más comprometido con el autocuidado en relación con el COVID-19.

Las acciones que realiza el superhéroe son:

1. Lavarse las manos con agua y jabón.
2. Proteger su cara para no tocarse los ojos, nariz o boca.
3. Bañarse y cambiarse la ropa lo más pronto posible si ha tenido que salir de casa.
4. Mantener ordenado y limpio el ambiente de su casa.

También pueden asignarle cualidades adicionales y superpoderes que consideren necesarias para ser el mejor superhéroe contra el COVID-19.

Para esta actividad puedes usar el material anexo a la cartilla y material reciclable o cualquier otro tipo de material que tengan en casa.

Entrega: Hasta el 20 de octubre de 2020.



RETO 4:

ÁRBOL GENEALÓGICO

¿Conoces de dónde viene tu familia?

Hemos construido un árbol genealógico, para que juntos inicien la aventura de descubrir y aprender de su actual familia y antepasados. ¡La historia de nuestras familias nos construye!... Trasmitirla y recordarla incrementará los lazos de afecto y unión con todos los integrantes de la familia.



1. Inicia reconociendo quiénes son los integrantes de la familia y trata de indagar en sus antepasados hasta donde sea posible.
2. Recolecta las fotos de tus familiares cercanos o dibújalos, en el lugar del árbol que corresponde.
3. Escribe una anécdota o cualidad de cada familiar que recuerdes.
4. Decora creativamente el árbol genealógico.

Para esta actividad, se deben apoyar en el material anexo a esta cartilla.

Entrega: Hasta el 26 de octubre de 2020.

RETO 5:

ENCUENTRA EL PERSONAJE

En el material anexo a esta cartilla, encontrarás un mapa lleno de personajes e historias. Te retamos a encontrar el siguiente personaje y a describir brevemente la situación en la que se encuentra:



- ¿Cuántas veces logras identificar el personaje?
- Márcalo o coloróalo y asignale un número cada que identifiques el personaje
- Describe brevemente la situación que crees que está sucediendo

Entrega: Hasta el 30 de octubre de 2020.

RETO 6:

UNA OBRA DE TÍTERES EN FAMILIA

¿Se han imaginado crear una obra de títeres juntos?

Para este reto les hemos entregado una bolsa con diferentes materiales y texturas, con ellos les proponemos realizar creativamente títeres, la cantidad de personajes la eligen de acuerdo a la obra que deseen crear.



Estos son los temas que deben tener en cuenta para la obra:

1. Cuidados para evitar el COVID-19
2. Prevención de la violencia intrafamiliar
3. Autonomía e Identidad

Entrega: Deben conservar los títeres y la historia de la obra creada en familia. Esta será uno de los criterios de desempate para las familias finalistas.



RETO 7:

PONTE EN LOS ZAPATOS DEL OTRO

Corre a buscar un par de zapatos y cuando los tengan en sus manos, entre todos deben formar un círculo con los zapatos seleccionados. Cada uno se va a ubicar en un puesto, y a medida que se menciona las situaciones que encontrarán en la parte inferior, van rotando los zapatos y preguntando ¿qué harías tú en esa situación?.

Para conocer cuáles son las soluciones que se plantean a cada una de las situaciones, las pueden grabar en un video o en escribirlos en el material anexo a esta cartilla, a fin de conocer cómo resolvemos situaciones en familia.

SITUACIÓN 1: Mi hermano menor perdió el año escolar, a pesar de haberse esforzado por ganarlo.

SITUACIÓN 2: Mis padres o cuidadores discuten frente a todos faltándose al respeto.

SITUACIÓN 3: Quiero salir con mis amigos, pero mis padres o cuidadores no me dejan, ya que dicen que son malas influencias.

SITUACIÓN 4: Mis hermanos peleando se están agrediendo física y verbalmente uno al otro.

SITUACIÓN 5: Mi madre perdió el empleo y llora continuamente sola y a escondidas.

Entrega: Hasta el 3 de Noviembre de 2020.

PASATIEMPOS

JUEGOS

En esta sesión podrás encontrar juegos para realizar en familia, donde lo único que necesitarán será lápiz y papel, y con los cuales se podrán divertir en su tiempo en familia.

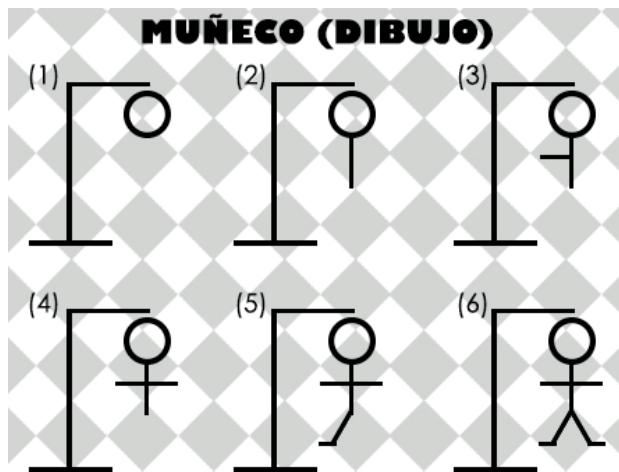
1. EL AHORCADITO

Pueden jugar 2 o más personas. El objetivo de este juego consiste en descubrir una palabra, adivinando las letras que la componen. Quien lidera la ronda, escoge la palabra y le dice el número de letras que la componen a su oponente.

Así, cada jugador escogerá una letra que crea que puede formar parte de la palabra. Si la palabra contiene la letra escogida, se escribirá en la posición que le corresponde, si la letra no hace parte de la palabra, entonces se empieza a dibujar una parte del muñeco (Ahorcadito). Al iniciar solo se dibuja la horca y los espacios para las letras.

Si se completa el dibujo del muñeco, el jugador pierde la partida, o si completa la palabra, entonces se asignará un puntaje así: Si se adivina la palabra sin dibujar ninguna parte del muñero, se le asignan 60 puntos, de lo contrario, por cada parte del muñeco que haya sido dibujada se le van disminuyendo 10 puntos.

Quien lidera la partida, escoge las palabras a adivinar y las anota en un lugar donde nadie las vea hasta que se complete la partida. Así, jugarán 10 partidas y gana quien más puntos haya acumulado.



JUEGOS

2. PUNTOS Y CUADRITOS

Se juega sobre una hoja de papel, a modo de tablero, por dos o más jugadores; dependiendo de las características del papel ya preparado como una matriz en forma de cuadriculado; o sea que se dibuja un punto por cada esquina de lo que será un cuadro. Los puntos en forma de cuadrícula deben ser, proporcional a la cantidad de participantes, suficientes que permita a todos jugar para hacerlo divertido, pues el objetivo es el de completar cuadritos, y así reclamar la mayor cantidad de estos posibles sobre el papel. Así que en cada jugada, de forma alternada, un jugador unirá dos puntos consecutivos horizontal o verticalmente; los cuadritos se van formando lado por lado, línea por línea, y las líneas diagonales no son permitidas en el juego.

Cuando un jugador forma con estas líneas un cuadrado, se anota éste, escribiendo una inicial en el centro o marcándola con un color distintivo. Despues de formar un cuadrado deberá dibujar una línea más, cerrando todos los cuadros que el tablero permita. El jugador que se haga con más cuadrados gana la partida. Utiliza los tableros anexos a esta cartilla para jugar, o construye los tuyos.

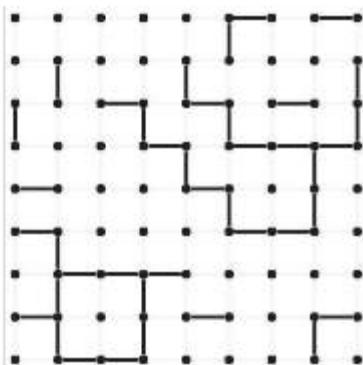


Fig. 1: Fase inicial - juntar los puntos

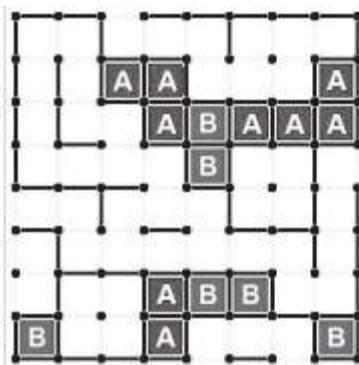
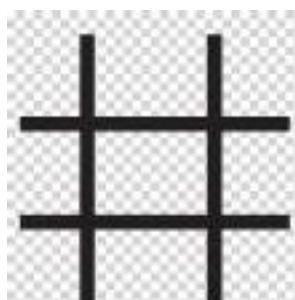


Fig. 2: Fase final – completar cuadritos

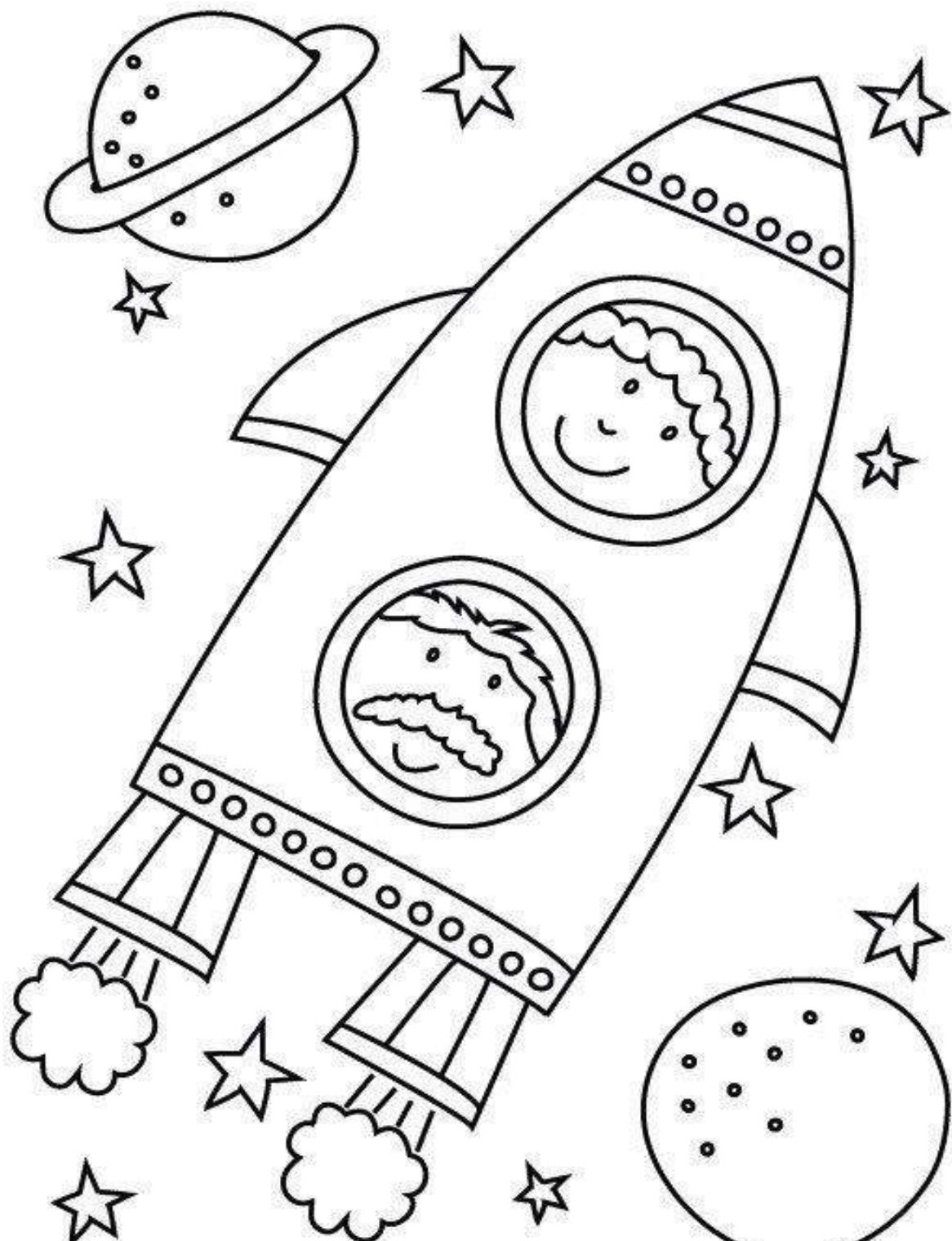
3. TRIQUI

Para dos jugadores. En un papel se hacen dos líneas horizontales y dos verticales, formando una cuadrícula de nueve espacios. Por turnos, cada jugador debe poner una X o un 0, intentando hacer una línea vertical, horizontal o diagonal.

Cuando todos los espacios están llenos se termina la partida, que puede terminar con un ganador o bien en empate.



Para Colorear



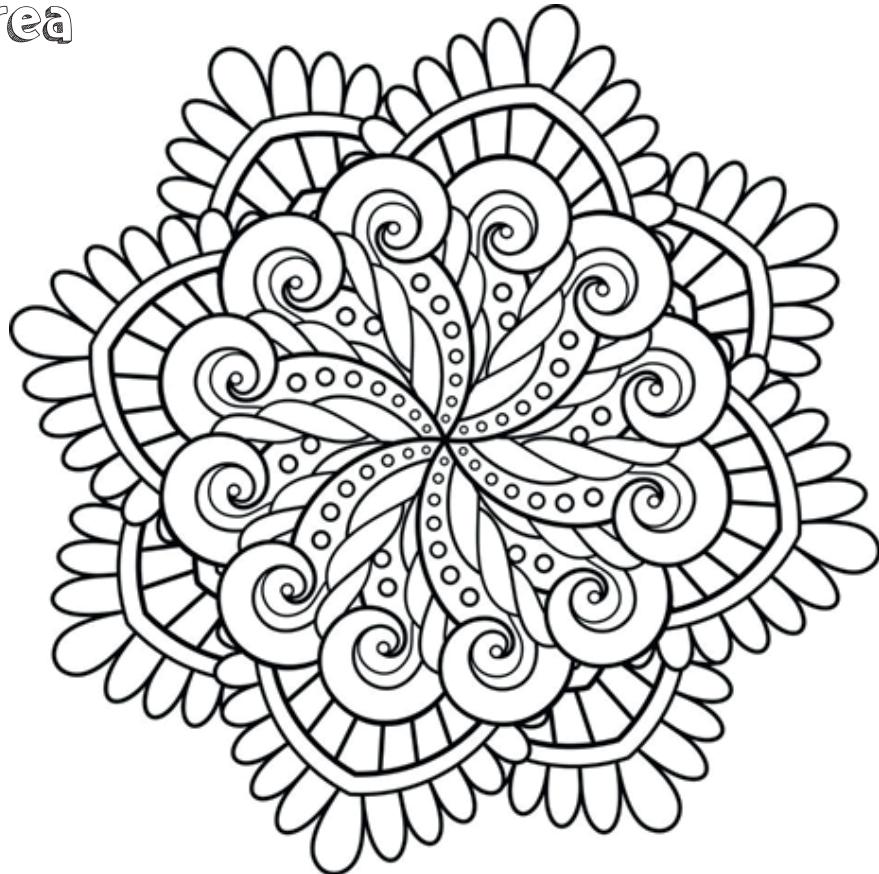
Sudoku

Completa los Sudoku. Todas las líneas horizontales y verticales con los Números del 1 al 9 sin que se repitan en ninguna fila o columna.

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

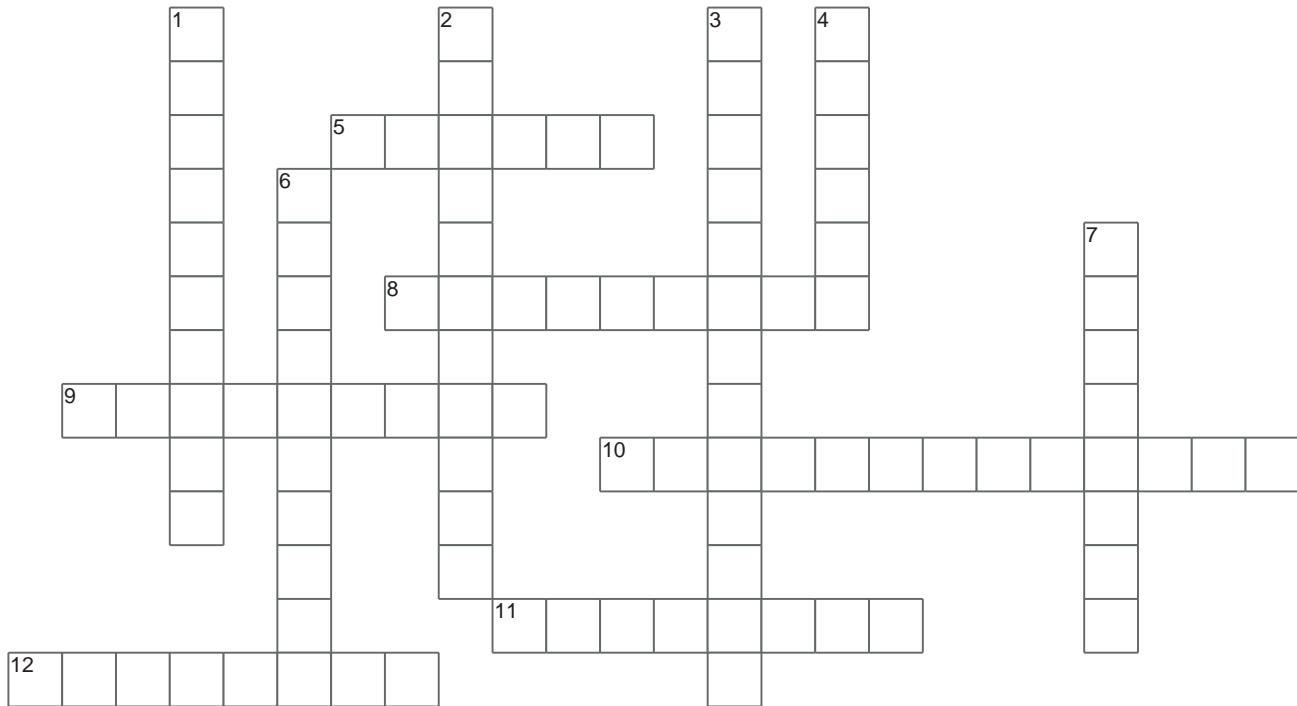
			9	1	4			
		7						
5		3			4	9		
7		4					5	
9				2				1
	2				6	4		
	6	3			5	7		
	7	8	1		6			

Colorea



Crucigrama

Completa el crucigrama.



HORIZONTAL

5. Mostrar consideración e interés personal por otros
8. Invertir lo que sea necesario para aliviar el dolor de otros
9. Aceptar una situación difícil sin fijar un plazo para que se resuelva
10. La fortaleza interior para resistir presiones y actuar lo mejor que pueda
11. Asumir la responsabilidad personal de sostener lo que es puro, recto y cierto
12. Reconocer que mis logros se deben a lo que otros han invertido en mi vida

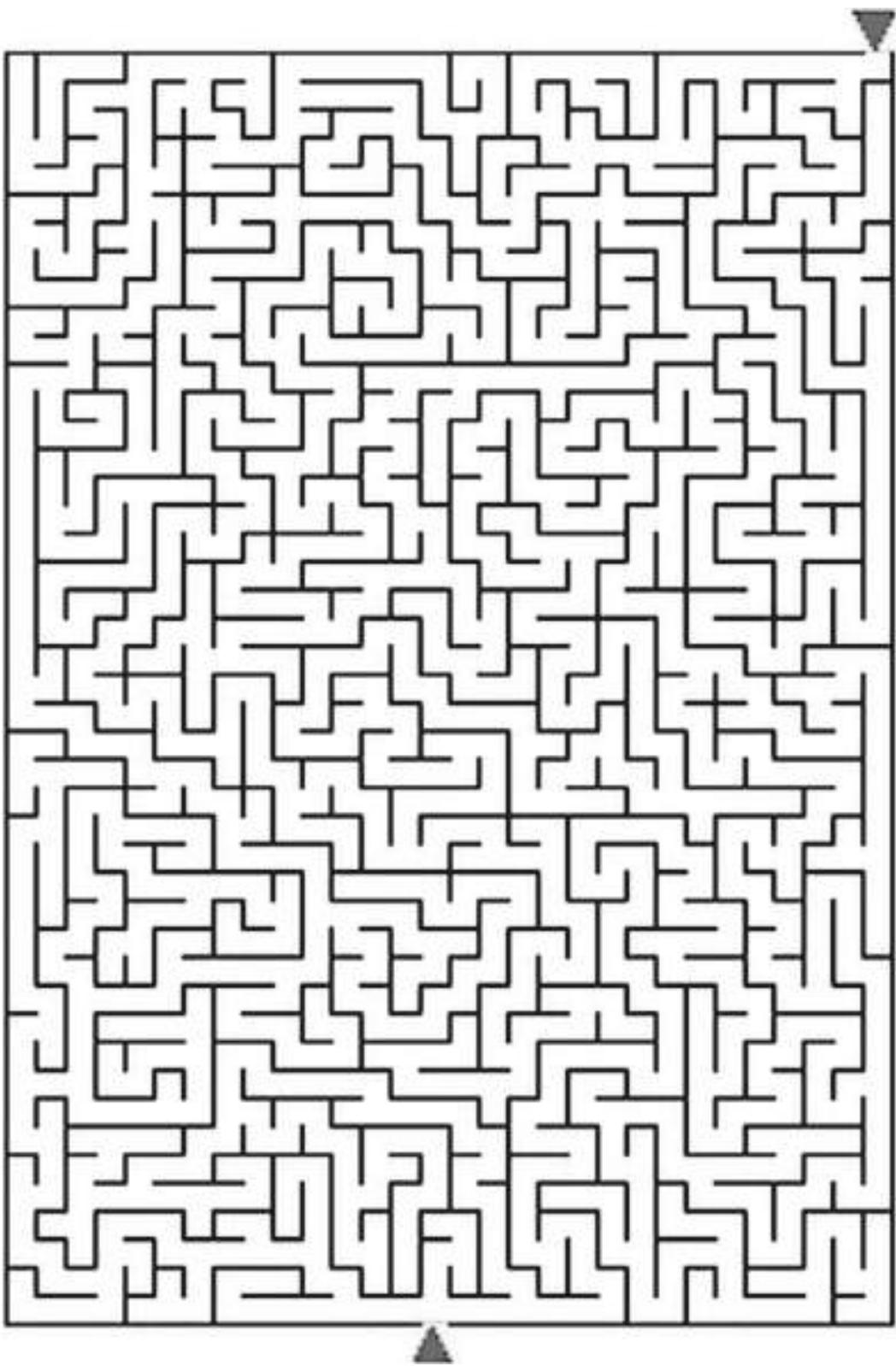
VERTICAL

1. Cumplir rápida y gustosamente las instrucciones de quienes son responsables por mí
2. Administrar cuidadosamente mis recursos para poder dar libremente a los que tienen necesidad
3. Rechazar deseos indebidos y hacer lo que es correcto
4. Borrar la cuenta de los que me han ofendido y no guardar rencor alguno contra ellos
6. Anhelo de hacer lo correcto con motivaciones transparentes
7. La confianza de decir o hacer lo que es correcto, justo y verdadero

* La solución la podrán encontrar en los anexos de la cartilla.

Laberinto

Encuentra la salida



EN ESTA CASA

Somos Reales

COMETEMOS ERRORES

Decimos lo siento

DAMOS SEGUNDAS OPORTUNIDADES

NOS DIVERTIMOS

Pedimos Perdón y Damos Abrazos

Hacemos Ruido

SOMOS PACIENTES Y AGRADECIDOS

y nos queremos un montón



LA PAZ COMIENZA EN CASA

RETO 1



¿Qué Final le darían al Sex-Zine?

¿Cómo crees que termina nuestra historia?. En un escrito, dibujo o video, describan cómo se imaginan que termina la historia de nuestros personajes.

RETO 2

Bitácora de Observación Planta de Frijol



Describan el proceso de crecimiento de la planta. Pueden también ilustrar el proceso en la parte posterior de esta bitácora o tomarle fotos. Recuerda cuando haya crecido la planta sembrarla en tierra para que continúe creciendo.

FECHA DE SIEMBRA: _____

DÍA 1: _____

DÍA 2: _____

DÍA 3: _____

DÍA 4: _____

DÍA 5: _____

DÍA 6: _____

DÍA 7: _____

DÍA 8: _____

DÍA 9: _____

DÍA 10: _____

RETO 3

Superhéroes del Auto-Cuidado

Cuéntanos cómo es tu Superhéroe y sus poderes. Puedes dibujarlo o fabricarlo en el material que deseas



RETO 3

Superhéroes del Auto-Cuidado



INFORMACIÓN PARA QUE CONSTRUYAN SU SUPERHÉROE

¿QUÉ SON LOS CORONAVIRUS?

Los coronavirus son virus que surgen periódicamente en diferentes áreas del mundo y que causan Infección Respiratoria Aguda (IRA), que puede ser leve, moderada o grave. Este tipo de virus se transmite entre animales, y estos pueden infectar a los humanos. El coronavirus que se ha descubierto más recientemente causa la enfermedad por coronavirus COVID-19.

¿CÓMO SE PROPAGA?

La infección se transmite por contacto estrecho de persona a persona, a través de las gotas de saliva que se expulsan al toser o estornudar, en cualquier lugar o espacio que se comparta con una persona enferma.

¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO?

No hay tratamiento específico ni vacuna comprobada para ningún coronavirus. El tratamiento es sintomático y, en el caso de requerirlo, el manejo se realiza de acuerdo con la gravedad del paciente.

¿CÓMO SE DISMINUYE EL RIESGO DE CONTAGIO?

1. Mantén limpias tus manos. Lávalas con agua y jabón frecuentemente.
2. Limpia las superficies de tu trabajo y tu hogar
3. Evita salir si tienes síntomas respiratorios. Quédate en casa y solicita atención a las líneas de atención en Marinilla: Líneas de WhatsApp: 321 738 08 64 - 301 305 64 70 - 313 581 0070
4. Cúbrete la boca al toser o estornudar
5. Evite zonas concurridas
6. Tenga cuidados adicionales en casa si está enfermo, como dormir separado de su familia
7. Evita llevar tus manos a los ojos y nariz
8. Mantén los ambientes ventilados
9. Desinfectar los objetos que usas con frecuencia, con un trapo humedecido con hipoclorito (límpido).
10. Usa el tapabocas cubriendo totalmente boca y nariz

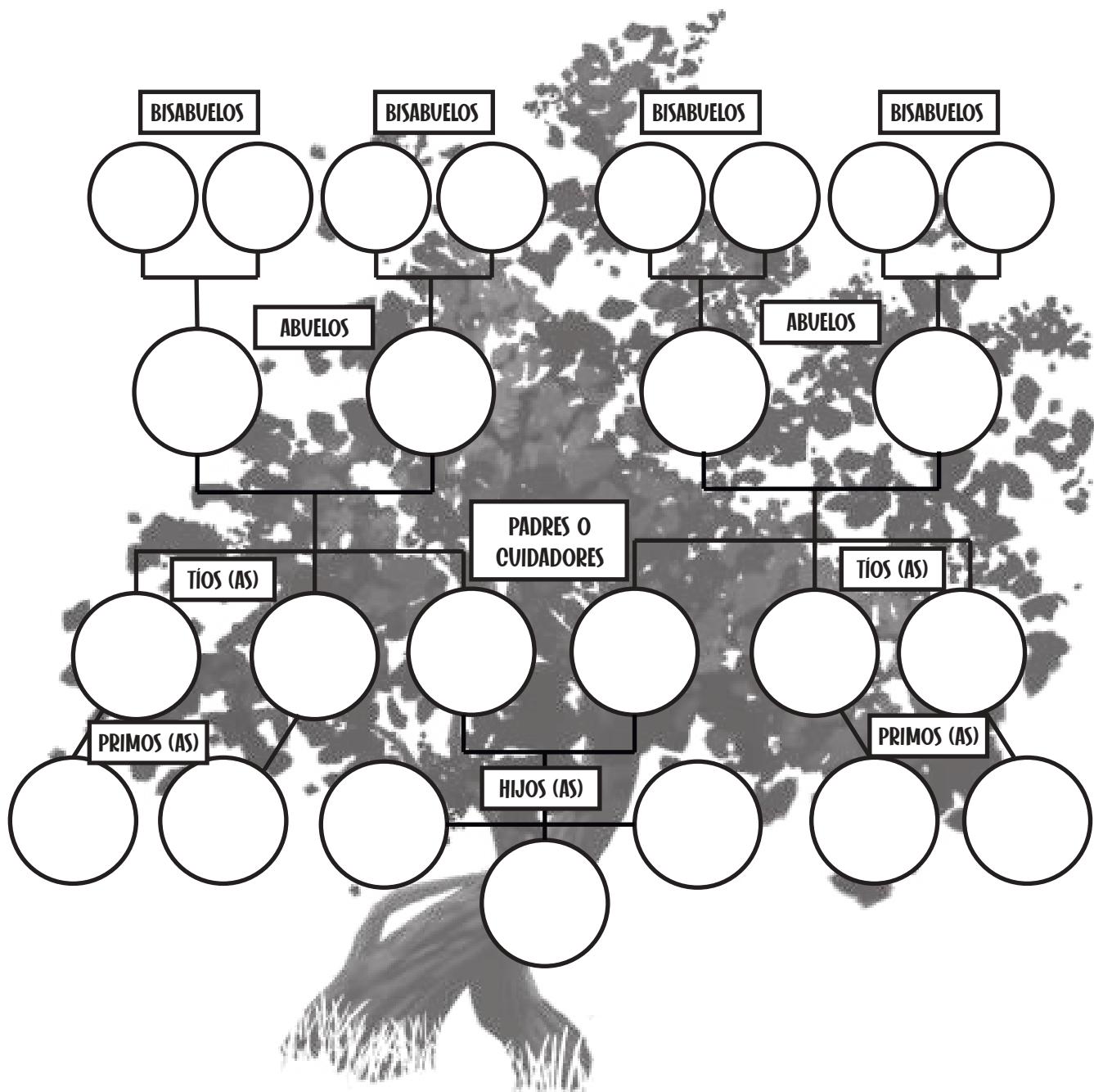
SÍNTOMAS

Fiebre, Fatiga, Secreción nasal, Tos, Dificultad para respirar, Malestar general

RETO 4

Nuestro Árbol Genealógico

Construye el árbol genealógico de tu unidad familiar, puedes guiarte por la plantilla o usar tu creatividad y material propio para construirlo.

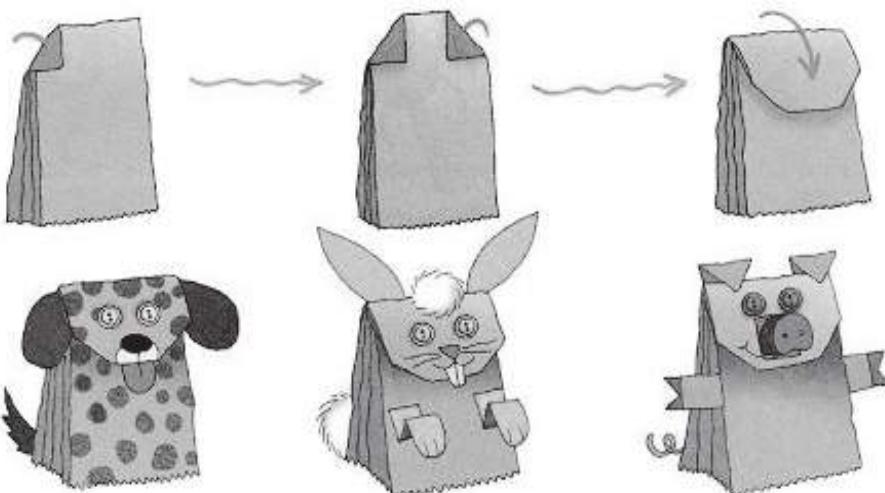


RETO 6

¿Cómo Construir Títeres?

Para realizar la obra de teatro, les damos algunas ideas para hacer los títeres de los personajes que deseen. También pueden usar su creatividad y conocimiento. Adjunto encontrarán algún material que pueden usar para crearlos, o pueden usar material recicitable con el que cuenten en casa.

TÍTERES CON BOLSA DE PAPEL



TÍTERES CON MEDIAS



TÍTERES DE PAPEL



TÍTERES PARA DEDOS



RETO 7 Ponte en los zapatos del otro

¿Cómo resolverían las situaciones planteadas en familia?



1

2

3

4

5