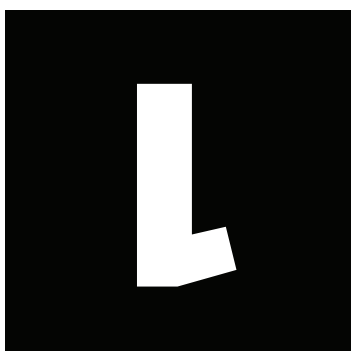


# Torneo de la risa

¿Ponernos serios puede ser algo divertido? ¿Está mal reírse? En este juego sí, aunque sea solamente por jugar.



También pueden hacer torneos de abrazos que duren mucho o de "el baile en pareja más largo". ¡Torneos de lo que sea!



**Míñense a los ojos.** Pónganse uno frente al otro y quédense mirando fijamente el mayor tiempo que puedan.



**Provoca la risa del otro, pero sin reírte tú mismo.** Haz de "retas" a manera de "retas". Gana el primero que se ría.

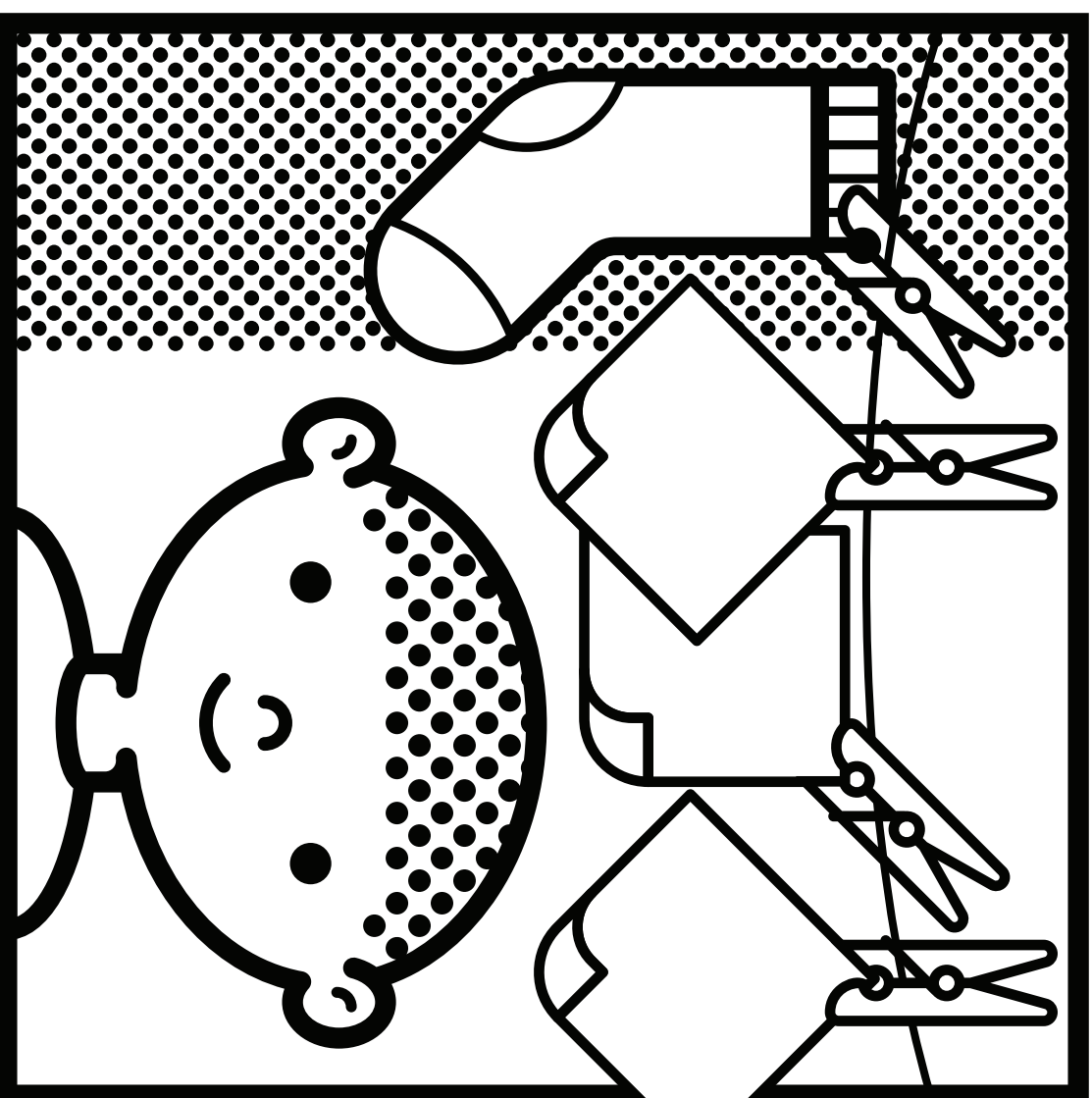


**Organicen un torneo.** Pueden hacerlo a manera de "retas". Pierde el que pase más tiempo compitiendo.

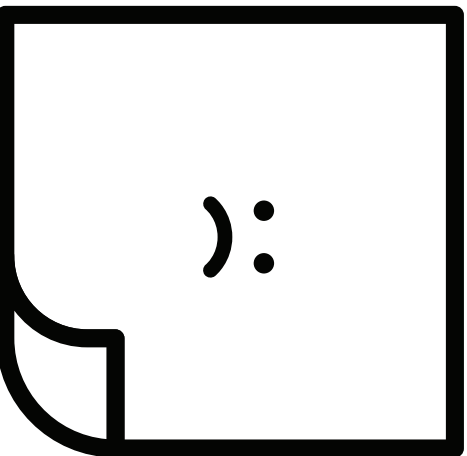


# 2 Tendadero

Externar lo que pensamos y sentimos es algo muy sano para el espíritu. Como darle aire a nuestras emociones.



**A** Piensa en esas cosas que te gustaría cambiar de lo que sucede en el lugar donde vives. Las cosas que no te gustan y que te han incomodado.



**B**

**Escribelas** en papelititos. Haz tantos papelititos como cosas sientas. No tengas problema en escribirlo a detalle. Y piensa que no tienes que escribir nombres: no se trata de culpar, sino de reflexionar juntos cómo nos sentimos.

**C**

**Cuelguen** todos los papelititos en un tendadero para que todos puedan verlos. Léanlos sin prisa, a lo largo del día. Reflexionen sobre cómo mejorar lo que juntos sentimos.



VITAMINA

Sé

Lo que Sé me fortalece

¡Juntos aquí!

Ideas y actividades para crear, imaginar, jugar y reflexionar mientras no sales.



Contigo en la distancia cultura desde casa

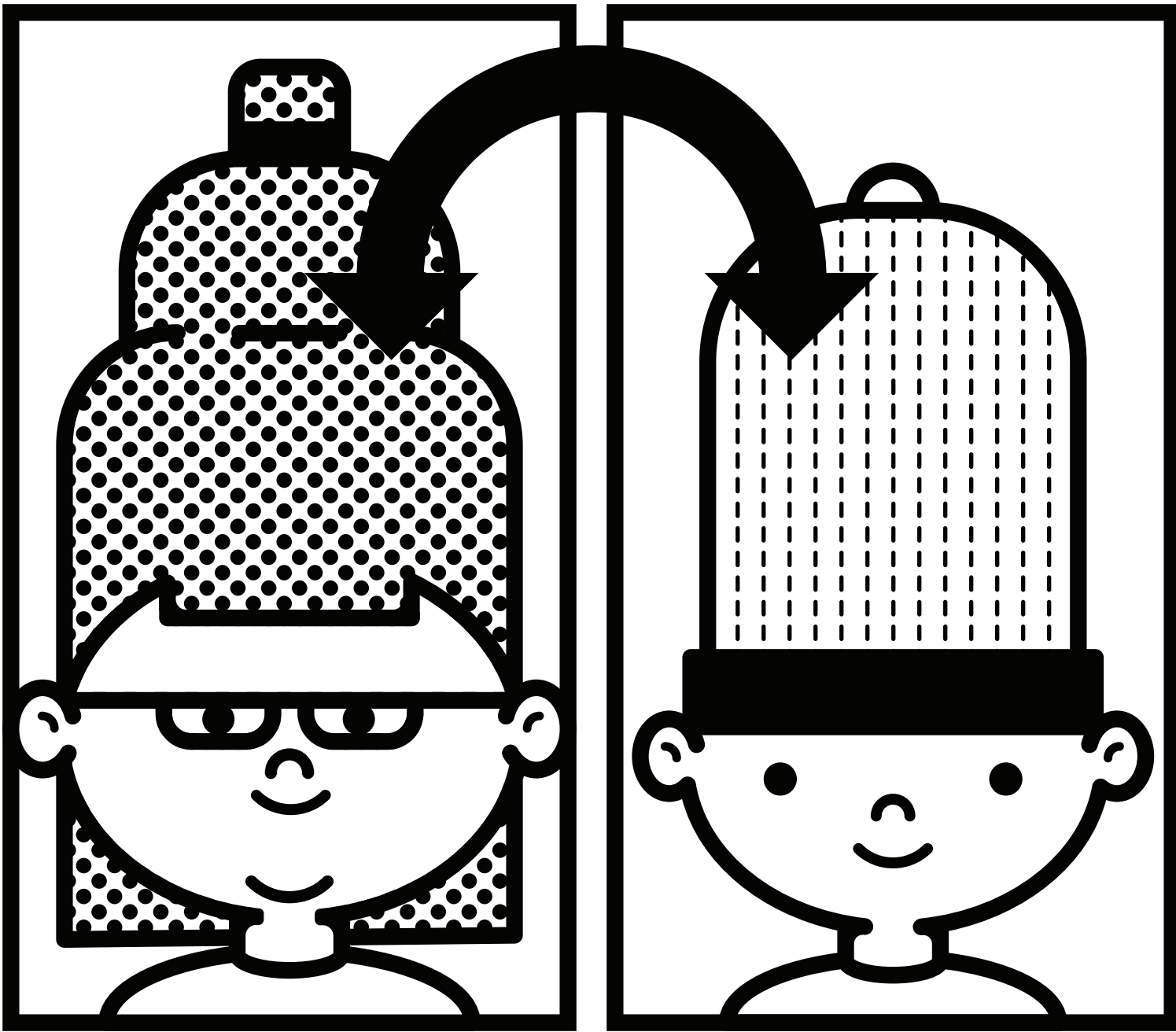
Infantil

Todo eso que somos (nuestro carácter, nuestros gustos y nuestra forma de pensar) ¿son así solo por nosotros mismos? ¿O los demás son también una parte nuestra? Claro, los demás no son nosotros, pero ¿te imaginas un mundo sin ellos? Seguramente sería muy aburrido. Cuando estamos con alguien es como si fuéramos un equipo: los otros nos ayudan con las cosas que no podemos hacer solos, nos dan consejos, nos hacen reír (a veces también nos hacen enojar, claro) y nosotros también les ayudamos, los acompañamos y les damos consejos. Con ellos compartimos muchos retos y muchas cosas que nos gustan. Y esa forma de estar juntos, de hacer equipo, de compartir, se puede ver mejor cuando hacemos una de las cosas que más nos gusta hacer: jugar.

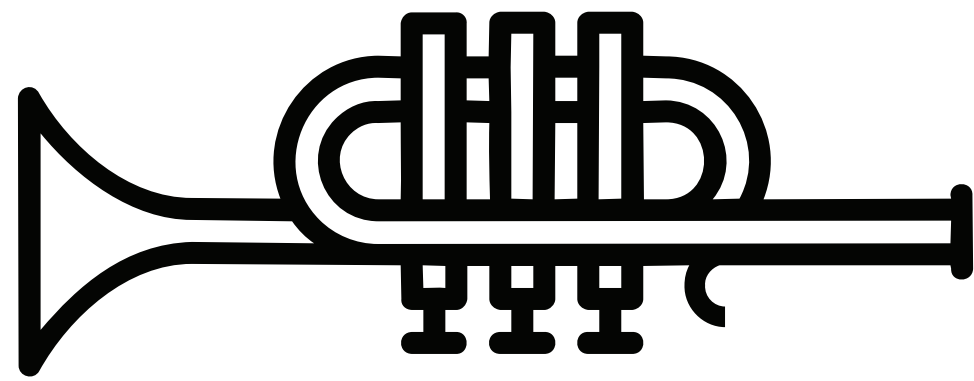
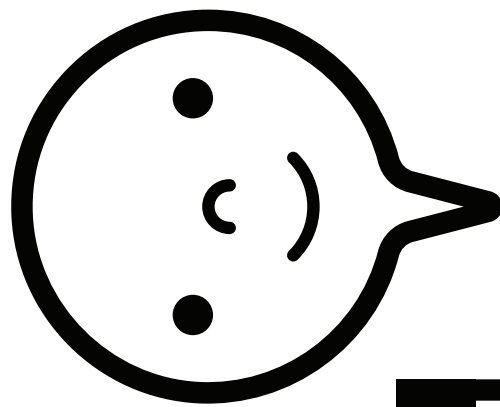
# 3

## Yo soy tú

¿Te han dicho alguna vez "ponte en mis zapatos"? Pues esta vez será en serio.



- A** **Reúnan ropa** de todos los que viven contigo. Júntela en un mismo lugar, como una caja o una bolsa.
- B** **Saquen** prendas al azar y disfracen a uno de ustedes. Se verá al espejo y reconocerá que es "una nueva persona", hecha de partes de las demás.
- C** El disfrazado deberá **actuar** como el nuevo personaje que es. ¿Qué piensa? ¿Cómo se mueve? ¿Qué hace?



**Imagina que las personas son sonidos. ¿Qué sonido podrías ser tú, o tu mascota o las personas que viven contigo?**

Llena esta tabla de aquí abajo pensando en un sonido para cada persona. Toma en cuenta su carácter y su forma de ser. Como ríen, cómo son físicamente. Cómo hablan o cómo se mueven. Eso te dará algunas pistas.

Dibuja los sonidos							
Nombre	Sonido						

# 4

## Así sueñas

# A

**Investiga** cómo es un periódico. Fíjate en la primera plana y cómo son las páginas por dentro. Observa que tienen noticias y que las noticias tienen títulos. Observa también que las noticias se entienden mejor si van acompañadas de imágenes y que debajo de esas imágenes hay textos que las describen. Cada periódico tiene un nombre -¡puedes ponerle el tuyo!- e incluso tienen anuncios que tú mismo puedes inventar.

# B

**Consigue** algunas hojas en blanco y dóblalas juntas por la mitad. Te quedará una especie de cuaderno, como este.

# C

**Diseña, ilustra y escribe** tu periódico. **Investiga** las cosas que pasaron en el mes (no tiene que ser diario). Puedes entrevistar, preguntar a las personas las cosas que piensan y sienten, o invitar a algunos colaboradores a que alimenten tu periódico con cosas que saben hacer.

# 6

## ¿Podrás hacer el retrato de alguien sin dibujarlo?

Hay muchas maneras de expresarnos. Tal vez la más común sea el lápiz y el papel. Pero, ¿podremos expresarnos a través de las piedras, los pedazos de cartón, el papel arrugado, la tela, los objetos de la cocina, la ropa vieja o la basura?

## La rara galería de extraños retratos

# A

**Observa** los rostros de las personas con las que vives. Seguro las conoces bien, pero no está de más mirarlos bien.

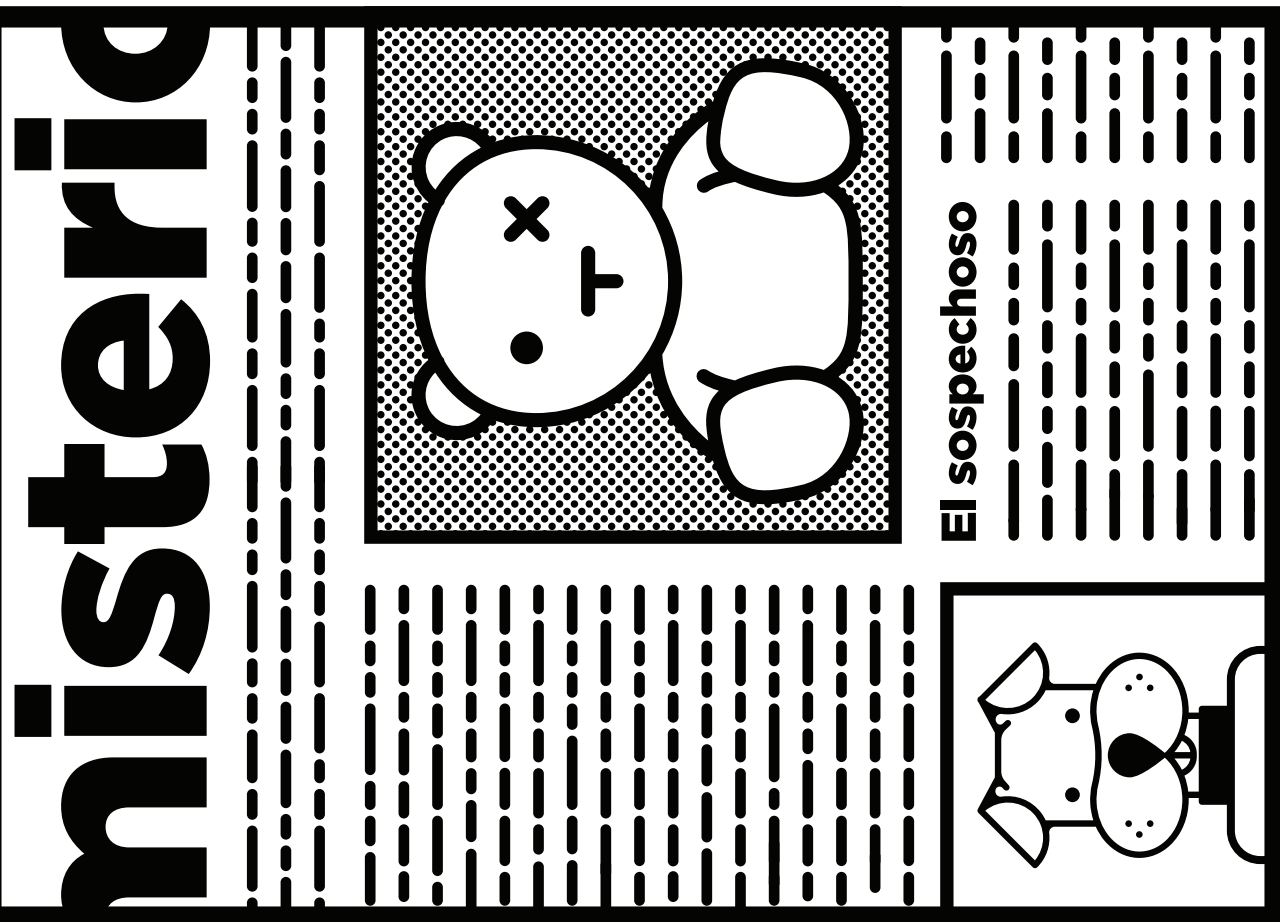
# B

Con ayuda de objetos, **construye** sus caras, de manera que se parezcan a ellas lo más que se pueda. Piensa que también puedes usar objetos personales de quienes dibujas: eso te ayudará a expresarte.

# C

**Muestra** tus obras. Invita a los demás a que los vean. ¿Podrán adivinar quiénes son?

Todo puede ser una súper noticia. Crea tu propio periódico en el que le cuentes al mundo las cosas que no saben: ¿El gato se comió la comida del perro?, ¿tu hermanito se raspó las rodillitas?, ¿qué nueva comida probaste?, ¿qué haces para no aburrirte?



# 5

## No diario

Allá afuera no es el único lugar donde pasan cosas importantes. Las noticias pueden ser también esas pequeñas anécdotas nuestras.