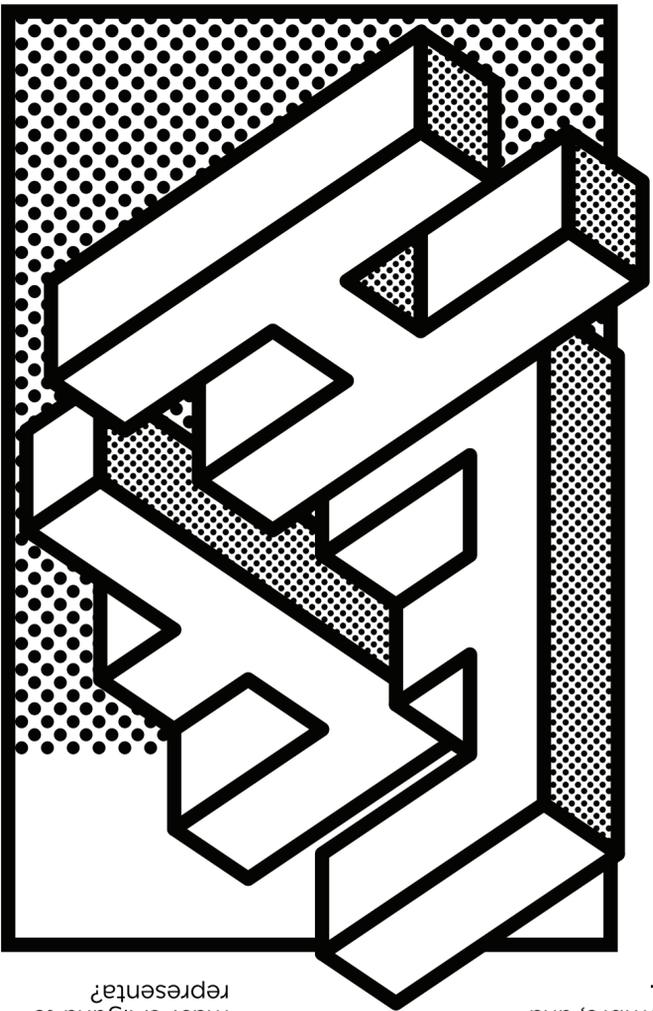


O «las traes me di brenom»,
o «las letras de mi nombre»,
o como sea que se escriba!

Las latres de mi monbore

Pasa que dentro de cada palabra hay otras palabras escondidas. Como en «zapato» viven «pato», «tapa» y «paz». ¿Qué otras palabras guarda tu nombre?



A

Escribe tu nombre en una hoja de papel. Hazlo en grande y separa muy bien las letras. De hecho, no se trata de que escribas tu nombre, sino todas las letras de tu nombre, una por una.

B

Puedes, con la mano, **recortar** esas letras de modo que cada una quede en un pedazo de papel. Colócalas sobre una mesa o sobre el suelo.

C

Explora. ¿Qué otras palabras resultan de combinar las letras de tu nombre en nuevos arreglos? ¿Cuántas palabras nuevas hay? Anótalas. ¿Qué palabras te gustan más? ¿Alguna te representa?

2 Soy orquesta

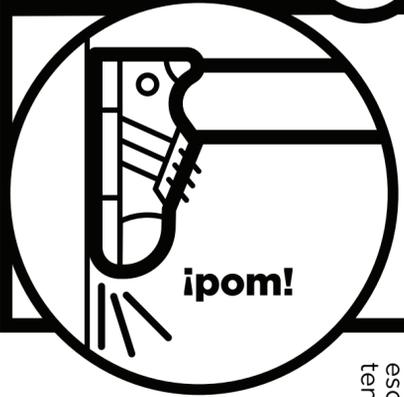
¿Has visto que tu cuerpo puede generar muchos sonidos: palmadas, zapateados y soniditos con la voz? ¿Crees que con ellos puedes hacer una pieza musical completa?



iswlap!



iclap!



ipom!

A

Observa. Pon tu cuerpo a moverse e interactuar, y escucha lo que pasa cuando la lengua toca el paladar, cuando la nariz jala algunos mocos o cuando la mano choca con tu cuello. Haz un catálogo de esos sonidos; no tienes que escribirlo, solamente tenerlos en mente.

B

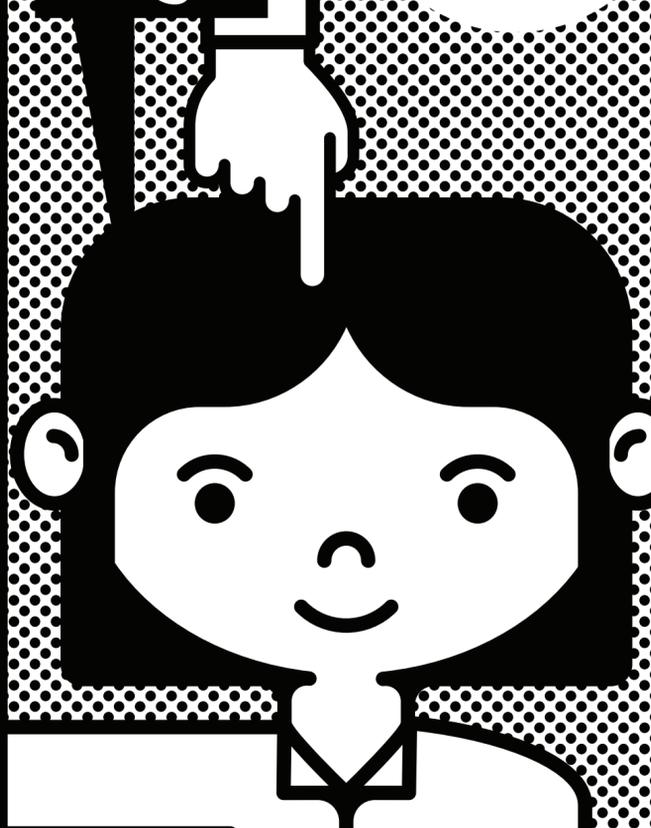
Muévete y explora. Comienza con un sonido rítmico y a partir de ahí encuentra variantes de sonido, como si tu cuerpo se tratara de una caja de ritmos o una batería. ¡Haz música y goza escuchándola.

VITAMINA



Lo que **Sé** me fortalece

Así soy



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

Contigo en la distancia
cultura desde casa

Infantil

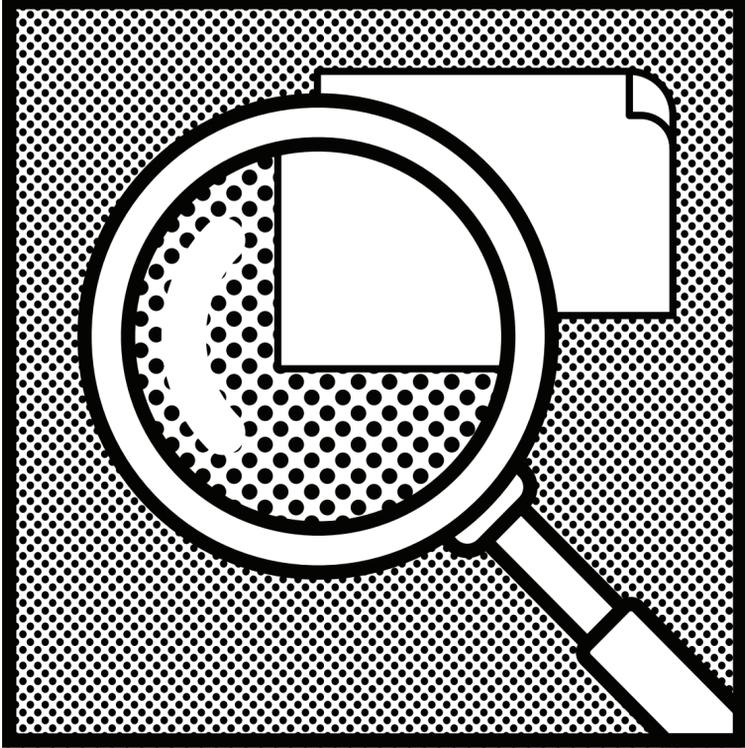
¿Se necesitan compañeros de juego?
¿Forzosamente debemos tener un amigo junto a nosotros para divertirnos? La verdad es que, aunque es bonito tener cerca a alguien para compartir lo que hacemos, a veces no encontramos a alguien que nos regrese la pelota. ¿Qué pasa, entonces?
¿Se acabó el juego? ¡No! Por el contrario: es momento de encontrar otro tipo de juegos. Esos juegos en los que no necesitamos nada más que... a nosotros mismos. Mirarnos al espejo, descubrirnos, reírnos de nosotros mismos, escribir sobre lo que es solamente nuestro o utilizar nuestro cuerpo como esa divertida herramienta multitareas que es. ¡Muchas cosas podemos hacer solos! Porque si de lo que se trata aquí es de descubrir el mundo, no se te olvide que tú eres parte de él.

5

Mi pequeña gran historia

A Recuerda algunas anécdotas de tu vida. ¿Hay algo que te ha pasado y que te haya hecho crecer? ¡Entonces ahí tienes una historia que contar! ←

Y es que todas las historias tratan sobre personajes que cambian en algo (su vida o su forma de ver el mundo).



Reconoce en tu historia el **inicio** (como era tu mundo antes), el **desarrollo** (qué pasó entonces, que hizo que algo cambiara) y el **final** (qué fue eso que cambió en tu vida).



Ahora **escribe** tu historia. Al principio puedes usar muchas palabras, pero después, poco a poco, trata de escribirla de una manera más breve posible. ¿Para qué? Bueno, tal vez para que tu historia quepa en un papelito que lleves en la bolsa del pantalón.

Todas las historias tienen un principio, un desarrollo y un final. ¿Significa que tienen que ser tan largas como una película? No. Mira, por ejemplo, esta pequeñísima historia sobre un perro. 

Cuando Manchas llegó, todo colorado, no sabía que esta sería su nueva casa. Ahora cualquiera diría que es el dueño del lugar.



La poesía es una forma de escribir sobre lo que sentimos, pero ¡ojo!, lo que sentimos no es solamente amor, flores y mariposas en el estómago. Podemos hacer poesía de lo que se nos ocurra, porque si hay una forma en la que podemos sentirnos libres es escribiendo. Es como jugar. Y eso es exactamente lo que vamos a hacer esta vez.

Poema(s)

Ten a la mano un lápiz.  para que puedas borrar lo que escribes. ¿Ves el poema de aquí abajo? **Completa** los espacios en blanco cada que te sientas de distinta forma: triste, feliz, eufórico, enojado. Verás que cada poema será distinto.

El pez que _____

En su pecera llena de _____ nada el pez.

Piensa en las _____ que solo le han dado _____.

¿Puede, en sus aguas de _____, sentir más _____?

El pez se llena de _____ como los caracoles cuando _____

como las olas cuando _____ como la niña que ha _____.

Y es que los recuerdos son _____ dentro del agua.

Nacimos para _____.

En nuestras aguas hechas de _____ un pez

hecho de _____.

Reflexiona mi reflejo

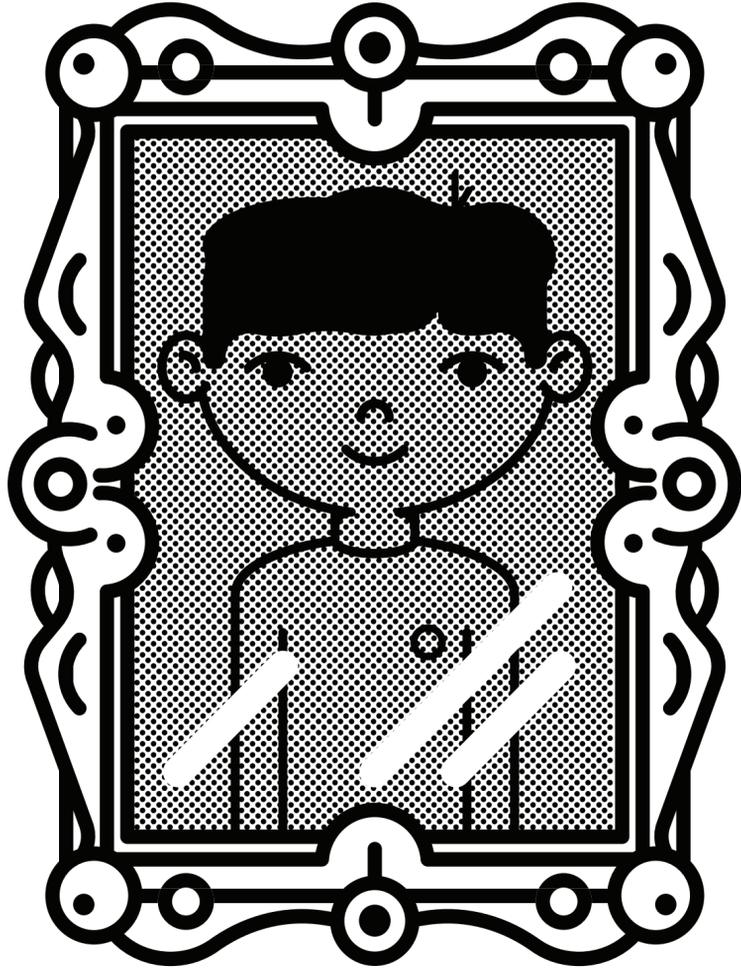
Sí, las palabras «reflejo» y «reflexión» con seguridad tienen un origen común. Se parecen y no es casual. Podemos reflexionar mirando nuestro reflejo en el espejo y, así como la imagen va y viene frente a nosotros, lo hacen nuestros pensamientos.



Busca un espejo en el lugar donde vives y párate frente a él. Procura que sea el espejo más grande que encuentres, de preferencia de cuerpo entero. Pero si no, puedes pararte frente a él lo más alejado posible, de modo que alcances a ver lo más que puedas de tu cara y de tu cuerpo.



Quédate ahí el mayor tiempo posible y hazte preguntas sobre lo que ves: ¿Por qué los humanos tenemos dos ojos y no tres? ¿Cómo sé que soy yo? ¿Cómo es que puedo ver mi reflejo? Medita tanto como puedas sobre ti, el universo, la vida. Guarda en tu mente las respuestas que más te gusten.

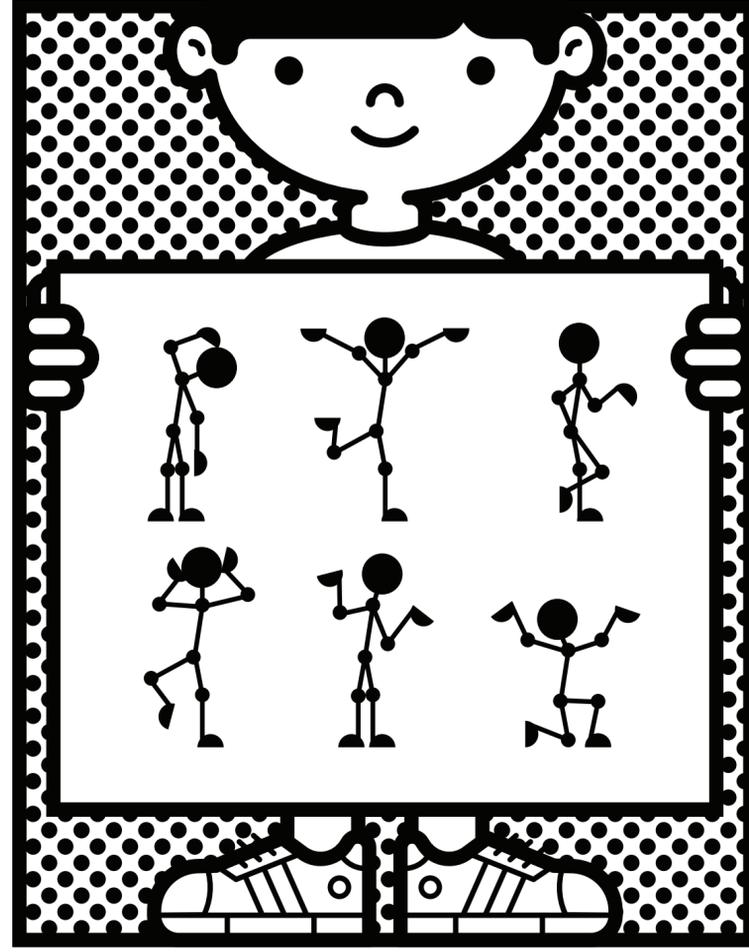


Observa bien las posibilidades de tu cuerpo: puedes agacharte, brincar, doblarte, estirarte o dar vueltas. Cada uno de esos movimientos te hacen sentir de cierta manera, expresan algo distinto.



Relaciona esos movimientos con algunas palabras. ¿Cómo te moverías para decir «libertad»? ¿Y para decir «cayendo»? Esas tal vez sean fáciles, pero, ¿qué tal será decir tu nombre con el cuerpo? ¿Para qué usarías los giros, los pequeños saltitos o las sentadillas?

Anota todo y crea tu propio lenguaje.



Normalmente nos comunicamos con sonidos que salen de nuestra boca. También escribimos o utilizamos lenguaje de señas. ¿Podemos hacer lo mismo, pero con todo el cuerpo?

4

Dice mi cuerpo