



Contigo en
la distancia
cultura desde casa

Infantil

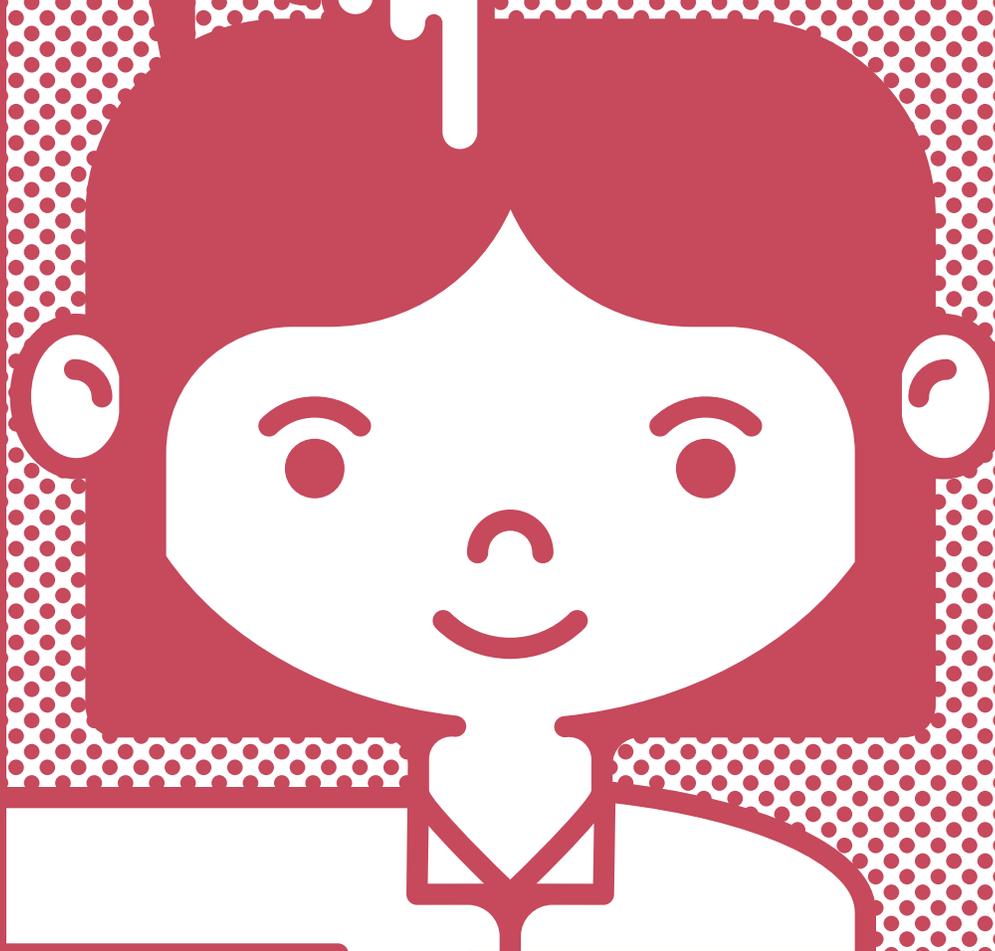


Así
soy

VITAMINA



Lo que **Sé** me fortalece



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

¿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.

contigoenladistancia.cultura.gob.mx

alas  raíces

alasyraices.gob.mx



CULTURA
SECRETARÍA DE CULTURA

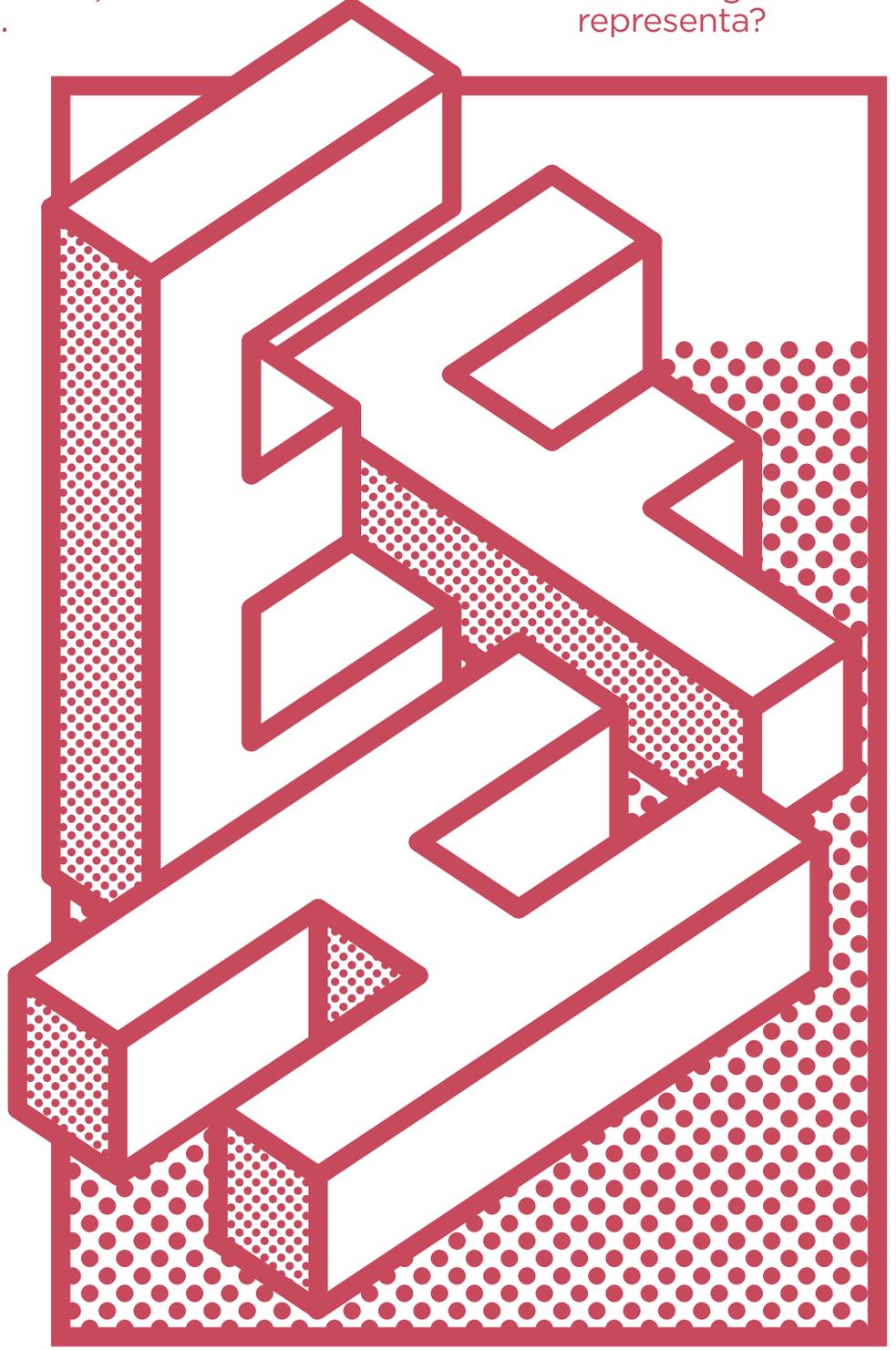
 **CULTURA
COMUNITARIA**

 [gob.mx/cultura](https://www.gob.mx/cultura)

Las latres de mi monbore

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

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

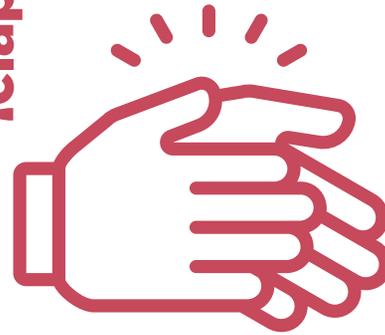
Soy orquesta

¿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?

¡swlap!



¡clap!



¡uoooh!

¡pom!



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.



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.

3

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.

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.



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 _____.

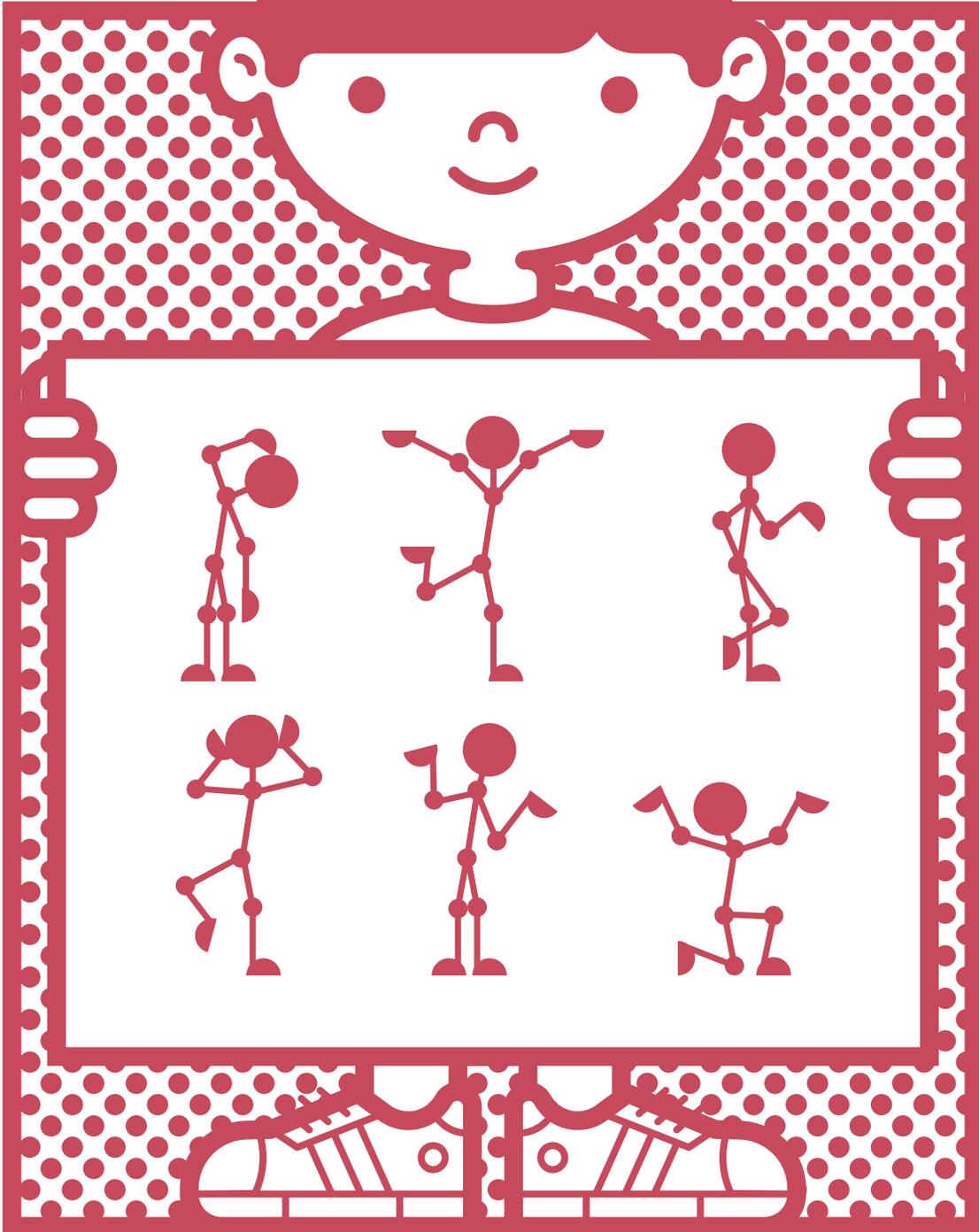


Observa bien las posibilidades de tu cuerpo: puedes agacharte, brincar, doblarte, estirarte o dar vueltas. Cada uno de esos movimientos te hacen sentir de cierta manera, expresan algo distinto.



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?

Dice mi cuerpo

4

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** (cómo 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 la 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 golpeado, no sabía que esta sería su nueva casa. Ahora cualquiera diría que es el dueño del lugar.

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.

6



A **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.



B **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.

