

ACTIVIDADES PARA LA PREVENCIÓN DEL CORONAVIRUS PARA LA **UNIDAD SCOUT**

NIÑOS (AS) Y ADOLESCENTES DE 11 A 15 AÑOS



100 ECUADOR

#YOMEQUEDOENCASA

100 AÑOS
VIVIENDO
LA PROMESA



SCOUTS
Ecuador

CRÉDITOS:

ELABORACIÓN:

Héctor Pino
Juan Pablo Guamán

REVISIÓN:

Luis Saavedra

DIAGRAMACIÓN:

Carlos Andrés Bajiña

Queridos (as) Scouts

Te presentamos actividades muy interesantes, las cuales puedes realizar dentro de tu hogar. Invitamos a todos los jóvenes de la Unidad Scout en Ecuador a vivir un estilo de vida más sano y más verde, en todos los espacios que día a día compartimos. Súmate a tomar acción de la importancia de conservar el medio ambiente, como también de conocer importantes para tu vida, al hacerlo estás construyendo hábitos que seguro pueden marcar la diferencia para tu presente y futuro.

Incluimos otro material que te puede servir



<https://n9.cl/27yw>

NOTA AL DIRIGENTE DE UNIDAD

Conocemos de tu alto espíritu de servicio y del gran aporte que realizas a favor de la juventud ecuatoriana por lo que, desde el Área de Programa de Jóvenes, hemos propuesto varias actividades que nos pueden ayudar en estos momentos y así permanecer en casa aprovechando de mejor manera nuestro tiempo.

Se han desarrollado las actividades con un claro enfoque educativo en las áreas de crecimiento, tomando en cuenta el desarrollo de la progresión personal de nuestros niños, niñas y jóvenes. Pueden utilizar este material durante las reuniones virtuales de los fines de semana o sugerir que se realicen en espacios de tiempo libre, es una oportunidad para seguir desarrollando especialidades en los scouts a través de la propuesta que presentamos a continuación:



ACTIVIDAD I

MI ESPÍRITU

Practica una reflexión personal y una comunitaria como expresión de amor y como un medio de relación con Dios. Aprovecha a preparar una sesión de yoga junto con tu familia te sugerimos el siguiente enlace para que puedas preparar la sesión y que logres tener una experiencia inolvidable <https://www.youtube.com/watch?v=Ij8CRcoFekE>

También puedes ser los siguientes tips:

1. Elegir un momento donde tengas la tranquilidad necesaria, pues debes estar centrado por completo.
2. Elige una posición cómoda que te permita estar con la espalda recta
3. Realiza respiraciones lentas y controladas
4. Utiliza tu sobre piso o aislante para realizar la meditación
5. Coloca música relajante te recomendamos algunas <https://www.youtube.com/watch?v=MrAhyTz2Mts>
6. Procura tener tu celular u otros aparatos electrónicos apagados

ACTIVIDAD 2

SCOUTS ART

Como buenos ciudadanos del mundo debemos salvar a nuestro planeta de la contaminación por eso en esta actividad usaremos toda tu creatividad para realizar una Flor de Lis por el cumplimiento de los 100 Años como Scouts Ecuador con materiales reciclados que tenemos en casa, ten en cuenta que un adulto de tu hogar supervise tu trabajo y mantenga tu seguridad.

Mira a continuación algunos ejemplos de flores de lis y otros elementos



ACTIVIDAD 3

COMPARTO CON TODOS ADIVINANZAS SOBRE EL CLIMA

En tu hogar, creen un conjunto de cartas y escriban una palabra relacionada con el clima en cada una, como 'gas de efecto invernadero', 'calentamiento global' y 'sequía'; entre muchas más. ¡Sean tan creativos como puedan!

Luego mezclen todas las cartas y divídanse entre todos los miembros del hogar.

Jueguen un juego de adivinanzas donde cada persona debe actuar la palabra de su carta, mientras los demás debe adivinar y realizar un compromiso de protección ambiental referente a la palabra adivinada.

Comparte con nosotros la actividad en redes sociales subiendo fotos y/o videos usando el

#YoMeQuedoEnCasa
#ScoutsEnCasa
#ScoutsEcuador



ACTIVIDAD 4

ESPECIALIDAD VIDA EN LA NATURALEZA: CONSERVACIÓN DEL AMBIENTE



1. Asume un compromiso ecológico y motiva a quienes te rodean que también lo hagan.
2. Lleva un registro de los principales contaminantes y las fuentes de contaminación de tu localidad, con los datos que te indique tu dirigente. Te recomendamos guiarte con la siguiente tabla y ejemplo.

MEDIO	DEFINICIÓN	FUENTES DE CONTAMINACION			
		INDUSTRIA	COMUNIDAD	HOGAR	NATURAL
AGUA	Todas aquellas actividades que en conjunto afectan la calidad del agua como vertidos de aguas industriales, desperdicio de agua				
AIRE	Todas aquellas actividades que en conjunto afectan la calidad del aire, como el uso de madera, imprentas, tintorerías o actividades agrícolas Fuentes móviles que abarcan todas las formas de transporte y los vehículos automotores.				
SUELO	Todas aquellas actividades que en conjunto afectan la calidad del suelo y por ende la soberanía alimentara entre ellos tenemos el sobre cultivo, basura, exceso del uso de pesticidas o plaguicidas				
BIO DIVERSIDAD	Son resultado de fenómenos de la vida animal y vegetal, como las emisiones producidas por los volcanes, océanos y la erosión del suelo.				

- 
3. Iniciar o complementar tu "biblioteca para la conservación del ambiente", recopilando folletos, fichas, revistas y libros que contengan proyectos que puedas realizar. Llevar a cabo los que el asesor te indique.
 4. Organizar en tu hogar un programa de ahorro de agua, electricidad y gas. Llevar un registro de los beneficios obtenidos y mostrárselo a otras tres familias, al menos, para convencerlos de aplicar un programa similar.
 5. Promover una campaña del uso de productos biodegradables y envases reciclables en por lo menos dos familias, además de la tuya. Informar a tu dirigente sobre los resultados y tus conclusiones.
 6. Organiza una reunión virtual con tu unidad y comparte con ellos la importancia de conservar los recursos renovables
 7. Hacer un análisis de los alimentos que se consumen habitualmente en tu hogar, analizar la repercusión en el ambiente que tiene su producción y valorar los beneficios de preferir alimentos naturales
 8. Conocer cuáles especies animales y vegetales del país están en peligro de extinción
 9. Llevar un registro de las actividades de conservación del ambiente que realizas con tu patrulla y con tu unidad

Comentarlo periódicamente cada actividad realizada con tu dirigente de unidad.

ACTIVIDAD 5 MI HIGIENE



1. Pon en práctica en tu casa las reglas generales respecto a la buena alimentación, bebidas, respiración, sueño y aseo.
2. Practica algún deporte en forma periódica y/o una rutina de ejercicios adecuada para tu edad
3. Realiza una investigación sobre los efectos en el organismo de la contaminación del medio ambiente: aire, agua, suelo.
4. Organiza una campaña familiar y/o con tus integrantes de patrulla y unidad para informar sobre los efectos del tabaquismo y el alcoholismo.

Comentarlo periódicamente con tu dirigente de unidad.



ACTIVIDAD 6: MI CASA MI AMBIENTE

Cuidar el ambiente no requiere grandes acciones, sino que desde tu propia casa puedes hacer muchos pequeños gestos para contribuir a su protección.

La idea es que te concientices tú y tú familia, comunidad y que enseñes a tus hermanos scouts principios y valores para cuidar el planeta en el que viven, los animales, los árboles y las plantas y todos los recursos naturales.

Te proponemos varios consejos y acciones para cuidar el medio ambiente en casa.



Consejos y acciones para cuidar el medioambiente en casa

- **Separa la basura.** Desde pequeños debemos aprender a separar los residuos para que se puedan reciclar. Enséñales qué se tira en cada cubo y por qué se debe hacer así.
- **Usa productos que puedan reutilizarse.** Hay muchos productos que se pueden usar varias veces para proteger la naturaleza. Por ejemplo, utiliza servilletas de tela en lugar de servilletas de papel.
- **Apaga las luces.** Parece obvio, pero no nos damos cuenta de la cantidad de veces que encendemos la luz de una habitación que no ocupamos. Acostumbra a tus hijos a apagar la luz y cuando te marches de casa comprueba que todo está apagado.
- **Consume frutas y verduras ecológicas.** Los productos ecológicos cuidan el medio ambiente porque en su producción no se utilizan fertilizantes ni otros productos contaminantes.
- **Evita dejar los aparatos enchufados.** Recuerda que los aparatos que están apagados, pero siguen enchufados consumen energía, por lo que es importante desenchufarlos.
- **Cierra los grifos correctamente.** Cuando no utilices el agua, cierra el grifo y controla que no existan fugas.
- **Lleva tus propias bolsas al supermercado.** Cada vez son más los supermercados que venden las bolsas de plástico para evitar su uso y fomentar el reciclado. Llévate tus propias bolsas al supermercado y podrás utilizarlas varias veces.
- **Aprovecha la luz natural.** Para reducir el consumo de luz eléctrica, abre las ventanas y sube las persianas para que entre la luz del sol en tu casa.
- **Recicla todo lo que puedas.** Antes de tirar ropa, libros o juguetes, piensa si puedes darles una segunda oportunidad para evitar gastar y comprar todo nuevo. Ahorrarás dinero y protegerás la naturaleza.

Como ves, son acciones pequeñas que facilitan el ahorro de energía, el reciclaje y el cuidado de los recursos naturales

ACTIVIDAD 7 SÉ UNA ESTRELLA DE LAS TRES R

RE USA DUCE CICLA



¿Cómo? Bueno, cada producto que compramos necesita energía y recursos para ser producido, transportado, vendido y eventualmente desechado. Reducir, reusar y reciclar significa que compras y desechas menos cosas y eso ayuda a reducir la cantidad de gases de efecto invernadero que estamos añadiendo a la atmósfera.

1. REDUCE

Piensa en cuántas cosas tienes en tu casa que nunca utilizas - ¿en qué cosas puedes pensar que no valía la pena comprar? ¿qué estás desechando a la basura? ¿Estás desperdiciando alimentos? ¿Por qué sucede eso? Puedes reducir grandemente la cantidad de cosas que compras. ¿Puedes comprar los mismos productos con menos o ningún empaque? ¿Se puede reciclar fácilmente el empaque?

2. REÚSA

Reutiliza las cosas que ya tienes. Cuando tengas cosas que ya no necesitas, dáselas a otros que las puedan usar. Reúsa bolsas, jarras de vidrio y otros materiales en lugar de desearlos y comprar nuevos contenedores.

3. RECICLA

Recuerda reciclar cualquier material que puedas, como botellas, latas y papel, de modo que puedan ser recolectados y transformados en nuevos productos.

En casa, separa todos los materiales en diferentes contenedores de tal manera que puedan ser reciclados y desechados separadamente. Además, compra productos reciclados - elige productos fabricados con materiales reciclados cada vez que puedas.

¡ENSEÑA LAS TRES R EN TU CASA Y EN REDES SOCIALES!

Realiza un dibujo en la cual expresas como sería la vida sin el uso de las TRES R, y como cambiaría el planeta con la correcta aplicación de las TRES R.

También te invito a observar el siguiente video: Cambio climático, eje primordial para el Ministerio del Ambiente del Ecuador https://www.youtube.com/watch?v=WTcIPB_njys&t=266s

En tu casa y en los de tu comunidad pueden ahorrar energía, preservar los recursos naturales y prevenir las emisiones de gases de efecto invernadero al reducir, reusar y reciclar.

ACTIVIDAD 8

MENTE Y CUERPO SALUDABLE

¿Sabes cuantos músculos tiene nuestro cuerpo? La respuesta es de 650 a 840 músculos en total, divididos en voluntarios e involuntarios, lo se jamás se me hubiera ocurrido esa cantidad.

Mientras seguimos en casa te proponemos crear una rutina divertida de ejercicios cada vez que te levantes, esto te ayudará a empezar tu día con vitalidad y con alegría.

Como sabes nuestro cuerpo sino hace ejercicio se vuelve perezoso, para lo cual una buena rutina de ejercicios lo mantendrá en forma.

La actividad es muy sencilla puedes hacerla en 15 minutos de forma diaria y puedes incluir a tu familia para que te acompañe. También puedes animar a más miembros de tu patrulla a que la hagan juntos poniéndose de acuerdo en los ejercicios

Desarrollo

Antes de comenzar puedes buscar en el internet consejos para iniciar una rutina de ejercicios.

Cada día debes realizar 15 minutos de ejercicios en los cuales todo tu cuerpo participe. Recuerda que antes de comenzar un buen estiramiento y calentamiento son necesarios.

Piensa y escribe en un cuaderno los ejercicios que vas a realizar, así podrás ir anotando tu progreso diario e ir superando tus límites.

Al cabo de una semana cuéntanos como te fue con los ejercicios que realizaste y si tu familia te acompañó hacer ejercicio. Para registrar tus avances, puedes escribir un diario acompañado de recortes de los ejercicios que realizaste.



Ahora cuéntanos como te fue

¿Cuáles fueron ejercicios que realizaste?

Pudiste superar tus límites físicos, ¿Te pusiste alguna meta?

¿Cómo te sientes después de tu esfuerzo?

Carácter: Manifiesta un esfuerzo constante por ser consecuente



ACTIVIDAD 9

LO DIGO LO CUMPLO

Empecemos con una frase “El carácter es como un árbol y la reputación como una sombra. La sombra es lo que pensamos de él, el árbol es la real.” Esto lo dijo Abraham Lincoln.

Como scouts estamos llamados a ser dignos de confianza en todo momento, y también a realizar cada actividad de la mejor manera y completa.

En estos días que estamos en casa, son momentos donde debemos ir poco a poco y a base de acciones ir forjando nuestro carácter.

Por ello hay q estar siempre listo, no esperemos que los adultos tomen la iniciativa de hacer las labores diarias, sino que nosotros tomemos la iniciativa de hacer las labores más cotidianas.

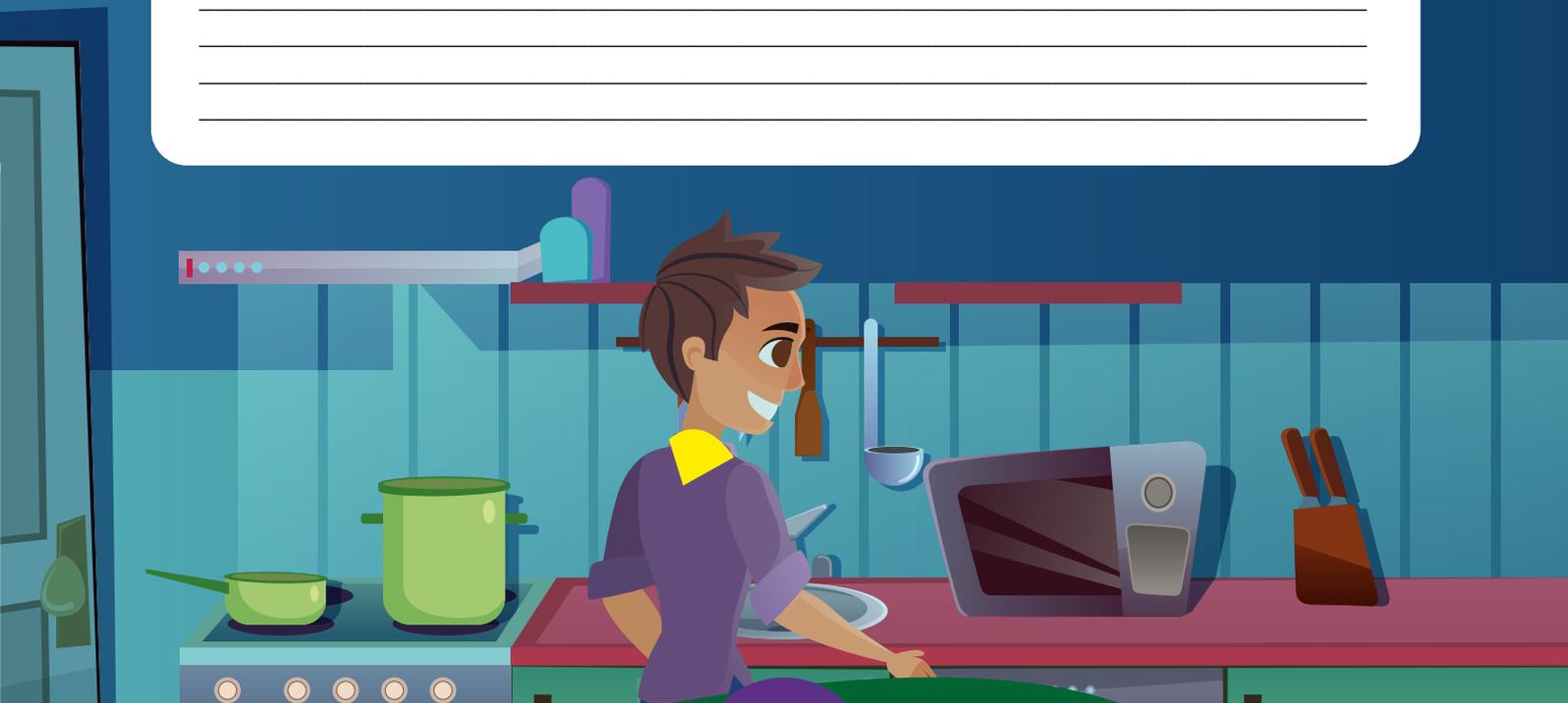
El cambio empieza desde nosotros mismo, y las acciones que hagamos hoy, mañana serán el pilar para ser buenos ciudadanos.

Desarrollo.

Durante una semana entera puedes levantarte temprano y hacer el desayuno, arreglar tu cuarto o incluso lavar los platos después de cada comida.

Algunas actividades de la casa que tu veas que las puedas hacer, toma la iniciativa y hazlas.

Cuéntanos en una historia pequeña, ¿cómo te sentiste al ayudar en estos días en tu casa?, y que reflexión puedes sacar de esta actividad.



ACTIVIDAD 10

DAR Y RECIBIR



Una vez nuestro fundador Robert Baden Powell dijo “Una sonrisa es la llave secreta que abre muchos corazones”.

La actividad es muy sencilla, ponerse en contacto con todos tus compañeros de tu patrulla y si puedes con las de las demás patrullas también, tienes que llamarlos y saber cómo están ellos. Hacerles recordar algún campamento, excursión o visita que hayan realizado juntos.

Desarrollo



Nombre de la persona: _____
Nombre de la patrulla: _____
Cuando lo llamaste: _____
Que historia recordaron juntos: _____
Cuéntanos brevemente sobre esa historia y porque la escogiste

Nombre de la persona: _____
Nombre de la patrulla: _____
Cuando lo llamaste: _____
Que historia recordaron juntos: _____
Cuéntanos brevemente sobre esa historia y porque la escogiste



Nombre de la persona: _____
Nombre de la patrulla: _____
Cuando lo llamaste: _____
Que historia recordaron juntos: _____
Cuéntanos brevemente sobre esa historia y porque la escogiste

ACTIVIDAD II

LA VIDA AL AIRE LIBRE EN CASA

Que tal amigos y amigas, como sabes estamos pasando por un momento en que todo el mundo, pero no es razón para quedarnos tristes, es el momento de sonreír y ponernos manos a la obra y aprender algo nuevo.

¿Sabes que es el pan de cazador o has escuchado sobre él?

Respuesta _____

El pan de cazador es una práctica que te invitamos a intentar hacerla en alguna excursión o campamento. Los puedes hacer de sal o dulce depende de tu gusto, y los ingredientes son fáciles de conseguir.

En este tiempo que estamos en casa lo puedes intentar pues no te tomará mucho tiempo para hacerlo. Antes que nada, puedes buscar información sobre de donde se originó, sus ingredientes, preparación y su utilidad.

Una vez que tengas toda la información es hora de comenzar. Como sugerencia de seguridad puedes pedir ayuda a los adultos y prevenir posibles accidentes

Al finalizar cuéntanos como te fue y comparte con los demás esta nueva habilidad que desarrollaste en este tiempo, demuéstales que un scout siempre tiene ganas de aprender y seguir mejorando cada día.

ACTIVIDAD 12

40TENA ACTIVA



El planeta necesita una mano amiga para liberarse de un poco de la contaminación ambiental. Como sabes los seres humanos generamos todos los días grandes cantidades de basura, pero no la sabemos cómo clasificarla correctamente.

La actividad que te proponemos aparte de ser sencilla, ayudará a aliviar la carga a nuestro hogar llamado Tierra.

Tienes 3 niveles que puedes escoger para participar en esta actividad.

Amarillo	Azul	Verde
<ol style="list-style-type: none"> 1. Pedir a tu familia que tu seas el encargado de recoger la basura que se genere en tu hogar. 2. Saber los días de recolección y elaborar un cronograma para mi familia. 3. Saber cuál es la utilidad de cada funda y sus colores. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Clasificar los residuos en Reciclables, Orgánicos e Inorgánicos, creando recipientes para su clasificación. 2. Saber para qué sirve cada funda y saber que residuo va en ella añadiendo etiquetas para que mi familia las pueda identificar. 3. Dar una charla a tu familia sobre los residuos y como clasificarlos en cada funda. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Idearse un método para poder clasificar los residuos de manera rápida y ordenada 2. Recolectar los residuos de asepsia diaria (guantes y mascarillas), usados día a día. 3. Separar material reciclable para generar ingresos económicos. 4. Generar un proyecto para el beneficio de tu familia con los fondos recaudado.

ACTIVIDAD 13

SUPERHÉROES DEL MEDIO AMBIENTE

Un superhéroe es un personaje de ficción pues sus características superan las del héroe clásico, generalmente con poderes sobrehumanos.

Esta vez esos poderes serán enfocados a combatir al villano más poderoso, el temido Cambio Climático.

Objetivos:

- Reflexionar sobre nuestras aportaciones para la mejora medioambiental.
- Conocer las opiniones los miembros de la familia sobre el medio ambiente.

Materiales:

- Esferos, marcadores, pinturas
- Cartulina A4 o papel

Instrucciones:

1. Repartir a cada miembro de la familia una cartulina o papel.
2. El beneficiario les explica que deben imaginarse como superhéroes y que sus poderes tienen que ver con el cuidado y respeto del medio ambiente.
3. Cada persona tendrá que inventarse un nombre, un súper poder, (relacionado a acciones de protección de la naturaleza y sus recursos: aire, agua, energía, flora y fauna) y tendrá que inventarse cuál es su misión en el mundo para mejorar el medio ambiente con la actuación de sus poderes.
4. En el papel o cartulina, tendrán que dibujar como sería su traje, poner su nombre de superhéroe o heroína con su logotipo o escudo. Además, pondrán sus poderes y características y cómo mejorará el medio ambiente si lo utiliza.
5. Una vez que todos hayan terminado (podemos dejar unos 20 minutos), se colocan en círculo con su papel escondido detrás de la espalda.
6. Una a una, cada persona se presentará diciendo su nombre de superhéroe o heroína, mostrará su cartulina y explicará cuál es su misión en el mundo para la mejora del medio ambiente y por lo tanto como ésta contribuirá a mejorar la humanidad.

Reflexión final:

Para finalizar, entre toda la familia debaten si las diferentes misiones explicadas por los compañeros y compañeras podrían llevarse a cabo en nuestra sociedad sin necesidad de inventarnos poderes.

Se podría analizar cada una de las misiones y convertirla en una acción real, desarrollando que implicaciones (políticas, sociales, ciudadanas, etc.) serían necesarias para llevarlas a cabo.



RETO SEMANAL EN BÚSQUEDA DEL TESORO

¡Cada día estamos expuestos a cientos de cosas que pasan desapercibidas, la gente las ignora porque no parecen importantes, PERO!!!! Imagina: ¿Qué ocurriría si viéramos cada cosa como si fuese la primera vez que la vemos, como si supiéramos para qué sirve? Las cosas pueden adquirir valor si las vemos como materia prima, como objetos sagrados que esperan ser descubiertos y transformados en obras de arte.

Un aventurero (a) tiene las siguientes características:

- Vive grandes experiencias esté donde esté, en especial en las situaciones más cotidianas
- Percibe y merodea los lugares donde se encuentran
- Ve la belleza que otros no ven incluso en los objetos más sencillos
- Está consciente de que cualquier objeto puede adquirir valor
- Siente interés en convertir objetos sencillos en obras de arte
- Lleva colecciones de objetos en sus bolsillos, la guarda en toda la casa o la coloca en un lugar especial
- Siempre está preparado para recolectar objetos

Instrucciones:

1. Buscar y recopilar las siguientes cosas:
 - Algo que te hayan regalado
 - Algo que solo puedas encontrar en tu entorno inmediato (casa)
 - Una pieza de origami
 - Algo hecho a mano
 - Seis cosas triangulares
2. Para cada objeto recogido escoger una de las siguientes actividades:
 - Conviértelo en una aventura
 - Conviértelo en una máquina o aparato
 - Conviértelo en algo que te guste
 - Píntalo con los dedos
 - Modifícalo a la forma que desees



3. Junto a cada objeto coloca un cartelito como el siguiente:

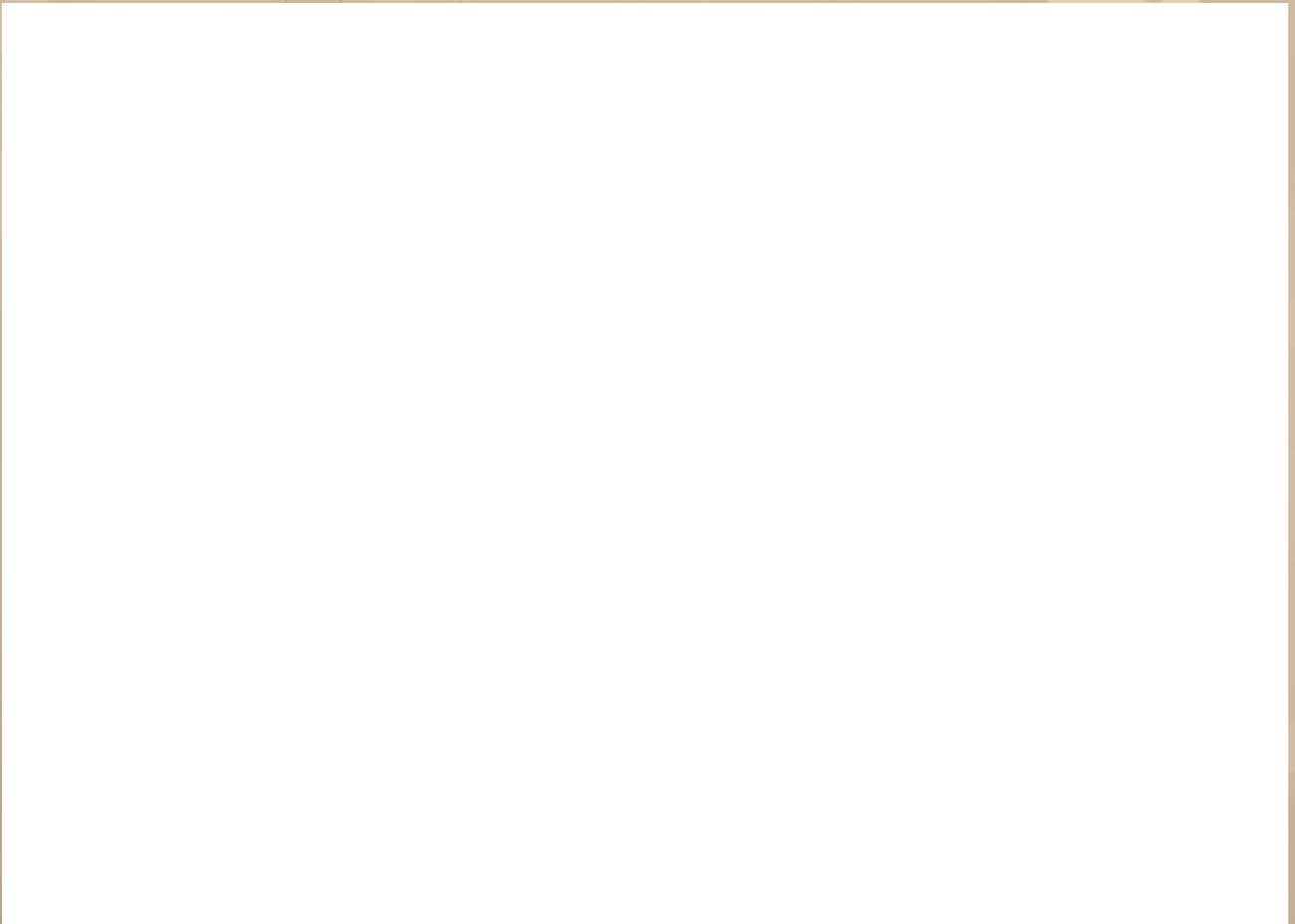
NOMBRE DEL OBJETO: _____

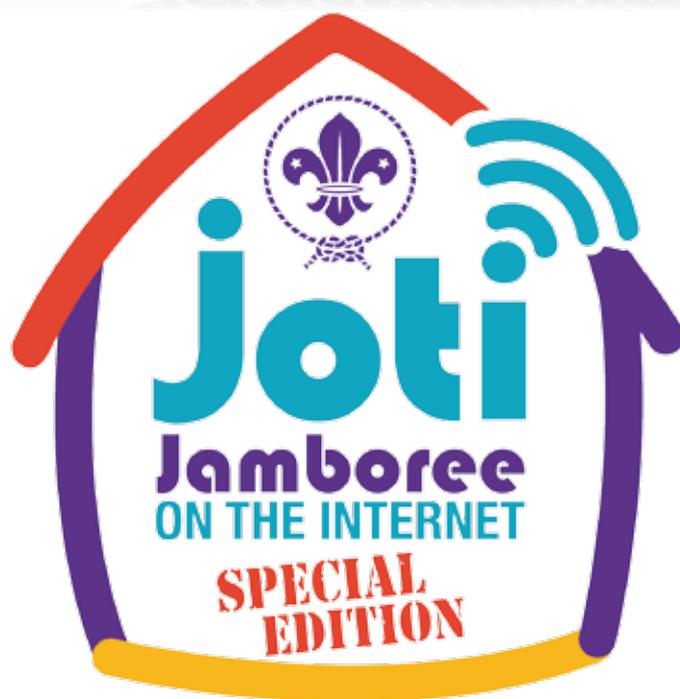
Lugar (donde fue encontrado) _____

Hora (a la que lo encontraste) _____ Fecha (en la que fue encontrado) _____

Historia (Describir las circunstancias en las que se ha producido la búsqueda, si deseas inventa una historia sobre el objeto y su búsqueda)

4. Elabora una exhibición con tu familia y hazle una fotografía





¿Te gustaría hablar con tus hermanos scouts de otros países ?

DEL 3 AL 5 DE ABRIL

**PARTICIPA EN EL JOTI DESDE CASA,
EL ENCUENTRO VIRTUAL DE LOS
SCOUTS DEL MUNDO**



SCOUTS[®]
Ecuador