

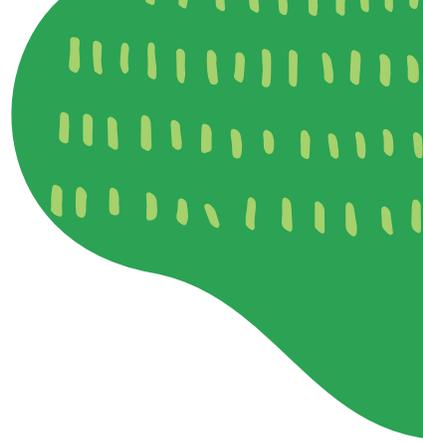


MES DE LA **PROSPERIDAD** Y LA VIDA SANA

¡ACTIVIDADES
PENSADAS PARA TI
Y TU UNIDAD!



■ MAYO, MES DE LA PROSPERIDAD



PRESENTACIÓN

El **Programa de Jóvenes** es la totalidad de las oportunidades de aprendizaje de las que jóvenes pueden beneficiarse, está creado para lograr el propósito del Movimiento Guía Scout y se experimenta a través del Método.

Las guías y los scouts en el mundo queremos fortalecer nuestro Programa considerando los siguientes principios:

- Tener a jóvenes en su centro
- Que sea sobre educación
- Desarrollar ciudadanos activos
- Adaptarse localmente y unirse globalmente
- Estar actualizado y relevante
- Estar abierto a todos
- Ser atractivo, desafiante y significativo.

Se define como **prosperidad** al desarrollo favorable, especialmente en el aspecto económico y social. Es así que el Equipo Prosperidad Personas tiene por objetivo el desarrollo integral de niños, niñas y jóvenes de la AGSCh, a través del **empoderamiento personal** en diversos ámbitos de sus vidas cotidianas.

Les invitamos a realizar las siguientes actividades que complementan el Programa de Jóvenes y nos ayuda a reflexionar sobre la Prosperidad de las Personas y la Vida Sana



Actividad

AVENTURA EN LÍNEA

Tiempo: 60 minutos

Materiales: Dispositivo con conexión a internet

Resultado: Conocer otras culturas navegando de forma segura en internet

Programas: Navegación Inteligente y Migrantes

¿Qué hacer?:

- Piensen en cuál sería su mejor aventura. ¿Qué país no conocen y quisieran explorar? ¿Qué actividades sueñan con realizar que no existan en nuestro país?
- Imaginen su aventura perfecta y aprendan a navegar en línea de forma segura.
- Luego usen Internet para armar un álbum de recortes virtual sobre la aventura que emprenderían. Categoricen la información y los medios que encuentren en línea: a dónde ir, qué hacer, a quién conocerán, qué actividades, dónde se alojarán, cosas importantes que deben saber, qué comer, costumbres y cultura, etc.
- Pueden hacer un vídeo o utilizar las diapositivas de Google Slides, Prezi, Power Point o cualquier otra herramienta que les guste para preparar una presentación y compartir su aventura con su grupo.



Para navegar de forma segura en línea:

- Utilicen el cuadro de búsqueda del navegador de la forma más segura y eficaz posible.
- Usen más de una palabra para describir lo que están buscando. Por ejemplo, si quieren saber más sobre la cultura musical de Brasil, buscar “cultura de música bailable de Brasil” les dará información más específica que solo “Brasil”.
- Verifiquen su información. No se puede confiar en todo lo que encuentran en línea, así que consulten al menos tres páginas para verificar la información. No olviden buscar en libros o hablar con personas que puedan saber.
- Su búsqueda les dará 2 tipos de resultados: resultados de búsqueda automatizados y listados patrocinados. Los proveedores de búsqueda suelen separar y etiquetar estos dos tipos de resultados de búsqueda, pero es importante que puedan diferenciarlos en los resultados.
- Existen motores de búsqueda especializados que filtran el material inapropiado de los resultados de búsqueda, por ejemplo, Fact Monster y Kids Search. Muchos motores de búsqueda para adultos, incluyendo Google, ofrecen funciones de filtrado. Para activar esta función, deben buscar un enlace a “Configuración” o “Preferencias”.
- ¿Quieren volver a algunas páginas que ya han visitado? Añadan sus páginas web favoritas a los marcadores.
- ¡Revisen su ortografía! Un pequeño error de escritura en su búsqueda puede generar resultados que no desean.



Actividad

MANTENLO EN EL AIRE

Tiempo: 30 minutos

Materiales: Copias de "Mejor salud mental para todos", Globos de colores claros, Plumones negros.

Resultado: Ayudar a otras personas a pensar en sus sentimientos y preocuparse por el impacto de sus acciones.

Programa: Percíbete (Protección de la Salud Mental).

¿Qué hacer?:

Para comenzar:

La persona que dirige la actividad debe inflar suficientes globos para que todos en el grupo tengan uno. Luego deberían inflar un globo adicional y escribir 'Bienestar' en él con el plumón.

Ejecutar la actividad:

- La persona que dirija la actividad deberá entregar los globos y plumones. Todo el mundo debe escribir en el globo su nombre y una causa de un problema de salud mental para una persona joven, por ejemplo; pelearse con un amigo, perder algún objeto de valor o sacar una mala nota.
- Todo el mundo debe estar en círculo sosteniendo sus globos. La persona que dirige la actividad debe darle el globo con 'Bienestar' a una persona y decirle que se pare en el centro del círculo.

- La persona situada en el centro del círculo deberá hacer rebotar en el aire tanto su propio globo como el globo de bienestar, teniendo cuidado de evitar que ambos globos toquen el suelo. Pueden usar cualquier parte de su cuerpo para hacerlo.
- Cuando uno de los globos flote cerca de alguien en el círculo, debe rebotar de nuevo en el aire y unirse a la persona en el centro, añadiendo su propio globo a los dos ya en el aire. Ahora debería haber dos personas evitando que tres globos toquen el suelo.
- Cada vez que un globo flota cerca de alguien en el círculo, deben unirse y agregar su globo a los que están en el aire. Si el globo de alguien toca el suelo, la persona con su nombre en el globo debe recogerlo y regresar al círculo.
- Una vez que todos se hayan unido a la mitad del círculo, la persona que dirija la actividad deberá indicar al grupo que recojan el globo de 'bienestar'. La persona que lo hace es la ganadora. Esto debería animar a los jugadores a tomar al globo 'Bienestar' - algo importante para que piensen en la vida real.
- Revisar el conjunto el anexo 'Mejor salud mental para todos.' La persona que dirige la actividad debe explicar que el juego era similar a lo que la vida puede ser para una persona joven que está luchando con un problema de salud mental. Pueden encontrar que tienen que lidiar con muchos problemas al mismo tiempo y siempre deben recordar pensar en su bienestar y pedir ayuda a otros a su alrededor.

ANEXO

MEJOR SALUD MENTAL PARA TODOS

¿Puedes recordar un momento en el que te has sentido feliz y positivo contigo mismo? ¿Puedes recordar un momento en que alguna vez te sentiste preocupado o deprimido por algo? Bueno, ¡esa es tu salud mental! Es cómo pensamos, sentimos y reaccionamos.

A veces nuestra salud mental puede causar que nos sintamos enojados, tristes y no querer hablar con amigos o familiares. Esto podría ser por muchas razones diferentes, como los cambios por los que pasamos en nuestras vidas. Algunos cambios que podríamos pasar como jóvenes son:

- Pasar de la básica a media o de media a universidad.
- Cambiarse de casa
- Un nuevo hermano o hermana
- Muerte de una mascota
- Padres que se separan

Lidiar con los cambios y cómo reaccionamos a ellos puede ser difícil, lo que tiene un efecto en nuestra salud mental.

La salud mental es como la salud física. Todo el mundo lo tiene y necesita cuidarlo. Si te caes y te haces daño, irás al hospital, le dirás al médico lo que pasó y te revisarán para asegurarte de que no tienes ningún hueso roto. Esto es lo mismo que para nuestra salud mental.

Si te sientes triste o preocupado y no estás seguro de cómo sentirte mejor, es importante hablar con alguien para que puedas obtener la ayuda y el apoyo adecuados para tu salud mental.

Actividad

PREPARA UN PICNIC VERDE

Tiempo: 60 minutos

Materiales: Alimentos saludables, manta u otros para sentarse cómodos, elementos para juegos.

Resultado: Compartir alimentos saludables y convivir al aire libre junto a amigas y amigos.

Programa: Nutrición.

¿Qué hacer?

- Organicen en grupo un picnic verde y sano. Pueden cocinar al aire libre o cada uno puede traer un plato de su casa.
- Apliquen consejos de Dietas Sostenibles para hacer que el picnic sea lo más respetuoso con el medio ambiente como sea posible. Por ejemplo, pongan la comida en envases reutilizables en lugar de en papel de aluminio o en film de plástico. No utilicen cubiertos ni platos de plástico: utilicen recipientes, platos y cubiertos reutilizables, o hagan comida para la que no hagan falta cubiertos.
- Escojan ingredientes sanos y respetuosos con el medio ambiente o cultívenlos ustedes mismos.
- Incluyan algunas actividades físicas en el programa del picnic. Realicen juegos y hagan deporte (como el fútbol, basketball, bailar, yoga, etc).

Actividad

ENTREVISTA AL MUNDO

Tiempo: 60 minutos

Materiales: Materiales necesarios: Algo para anotar, esto puede ser: aparato digital, cuaderno, etc.

Resultado: Conocer la realidad y experiencia de personas que hayan dejado su país de origen.

Programa: Migrantes.

¿Qué hacer?

Intenta contactarte con mínimo 2 personas extranjeras que residen en tu comunidad y formula con tu equipo 10 preguntas interesantes para que el entrevistado o entrevistada las responda (acuérdate que estas preguntas deben ir enfocadas a su cultura, estadía, problemática, necesidades, etc.)

Ejemplos de Preguntas:

- ¿Cuánto tiempo llevas fuera de tu país?
- ¿Porqué decidiste tu o tu familia salir de su país de origen?
- ¿Qué comida es la que más extrañas?
- ¿Qué es lo que más de gusta de nuestro país?
- ¿Qué nuevas palabras aprendiste desde que llegaste?
- Crea otras que sean interesantes para ti y tu equipo! ¡Mucho éxito!

Actividad

DIVERSIÓN CON SENTIMIENTO

Tiempo: 60 minutos

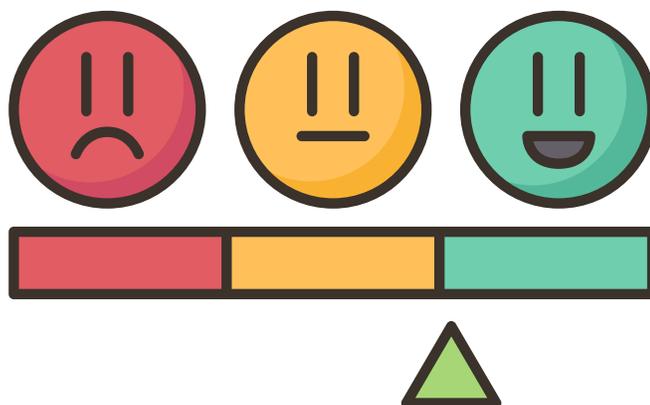
Materiales: Anexo - Cuento "El invitado orgulloso"

Resultado: Alentar a todos a vivir de manera saludable y mejorar su bienestar explorando diferentes sentimientos y tomándose un tiempo para pensar en cómo se sienten

¿Qué hacer?:

Para comenzar:

- Todos deberían sentarse en círculo.
- Alguien deberá leer "El Invitado Orgulloso" de Juliette Sexton. Esta historia tiene personajes que representan algunos sentimientos diferentes.
- Después de leer la historia, todos deberían tomarse un tiempo para reflexionar sobre ella como grupo.





El juego de los sentimientos:

- Todos deberían extenderse por el espacio.
- La persona que dirige la actividad debe presentar y demostrar acciones para cada uno de los sentimientos explorados en la historia: tranquilo, nervioso, cauteloso, curioso, asustado, emocionado y orgulloso.
- Hemos puesto algunas acciones y ejemplos sugeridos a continuación, o puede crear los suyos propios.
- Todos deben moverse por el espacio, en cualquier dirección, teniendo cuidado de no chocar con nadie. Si estás jugando el juego afuera, asegúrate de haber establecido límites claros para el espacio de juego para que todos sepan hasta dónde pueden llegar.
- La persona que dirige la actividad debe expresar un sentimiento, y todos deben hacer la acción correcta, lo más rápido posible.
- El juego puede continuar hasta que se hayan utilizado todos los sentimientos y todos estén listos para detenerse.

Acciones de los sentimientos:

- **Alma:** siéntese con las piernas cruzadas y las manos apoyadas en las rodillas. Es posible que te sientas así si estás tumbado en la hierba al sol o disfrutando de una historia. Te sientes tranquilo cuando te gusta lo que estás haciendo, pero no te emociona.
- **Nervioso:** sostén las manos en la cara como si te mordieras los dedos, con los ojos bien abiertos. Puede sentirse nervioso cuando hace algo por primera vez o va a un lugar nuevo. Es similar a sentirse preocupado. Es posible que sientas que tienes mariposas en el estómago.
- **Cauteloso:** muévase lenta y cuidadosamente, mirando a su alrededor. Estás siendo cauteloso cuando tienes mucho cuidado, como cuando cruzas la calle de manera segura y miras en todas las direcciones para el tráfico.
- **Curioso:** finge tener una lupa y mira todo con gran interés. Estás siendo curioso cuando quieres saber más sobre algo. Es posible que desee hacer muchas preguntas o mirar algo de cerca.
- **Miedo:** apriete los dientes y sosténgase de las manos al lado con los dedos estirados. Puede sentir miedo o miedo de algo que no le gusta o no entiende. Su corazón puede latir un poco más rápido o puede sentirse un poco sudoroso. La gente puede tener miedo de todo tipo de cosas, algunas personas tienen miedo de las arañas o de estar en lo alto.
- **Emoción:** agite las manos en el aire y anime. Sientes emoción cuando estás muy feliz por algo, y puedes sentir que quieres saltar. Es posible que te sientas emocionado cuando vayas a jugar con tus amigos o a abrir un regalo.
- **Orgulloso:** levántate con las manos en las caderas, mira hacia arriba y sonríe. Te sientes orgulloso cuando has hecho algo realmente bien. Puede ser algo que te resultó difícil, pero te esforzaste y lograste hacerlo.

ANEXO

CUENTO "EL INVITADO ORGULLOSO"

POR JULIETTE SEXTON

Un invitado especial se unía a las ardillas para su reunión.

Las ardillas – **tranquila**, **nerviosa**, **precavida**, **curiosa**, **temerosa** y **emocionada** – tenían mucha curiosidad por ver quién sería. (¡**Curiosa** se sentía aún más curiosa de lo habitual!)

Cuando el invitado llegó, Sandy, la Líder Ardilla, les presentó a las Ardillas.

"¡Esto es fuego!", dijo Sandy.

El fuego tomó un espacio en medio del grupo y mostró con orgullo llamas parpadeantes a las ardillas.

Todos en la sala comenzaron a decir '¡ooh!' y '¡aah!', excepto **nerviosa** y **temerosa** que hicieron algunos pequeños ruidos de '¡oh!'. **Emocionada** no pudo contener, bueno, su emoción, y corrió rápidamente hacia Fuego, que ardía aún más brillantemente.

A medida que la emoción se desvanecía, las chispas de las llamas parpadeantes comenzaron a volar. De repente, una chispa saltó sobre la silla de Sandy y comenzó a arder. ¡Oh, oh!

Temerosa hizo otro pequeño ruido de "¡oh!" y corrió hacia el fondo de la habitación. **Nerviosa** comenzó a retorcerse en el suelo donde se sentaron y derramó una pequeña lágrima antes de correr para unirse a **temerosa** en la parte trasera de la cabaña. **Precavida** hizo rodar la lágrima hacia la silla y apagó la chispa.

"¡Oh, bien hecho!", Dijo Sandy. "Siempre es bueno tener un poco de 'precaución' cuando se trata de fuego".

Después de toda esa conmoción, **curiosa** encontró al fuego aún más interesante y comenzó a acercarse sigilosamente. Curiosa se movió lentamente, acercándose cada vez más al Fuego. De repente dio un grito. "¡Oh! ¡Me arde la nariz!".

Sin ningún problema, **tranquila** tiró suavemente de **curiosa** hacia donde habían estado sentados. "Si te sientas aquí, puedes ver Fuego, pero no te quemarás la nariz", dijo **tranquila**.

Todas las ardillas se sentaron y observaron a Fuego desde sus lugares en el círculo.

Mientras se sentaban, Fuego comenzó a brillar suavemente y todos comenzaron a sentirse cómodos.

Nerviosa y **asustada**, al ver lo felices y contentas que estaban todas las ardillas, vinieron y se unieron a ellas en el círculo también. Al final de la reunión, todos estuvieron de acuerdo en que había sido una noche muy buena (y **tranquila**).



Actividad

¡JUGUEMOS AL ROSCO!

Tiempo: 60 minutos.

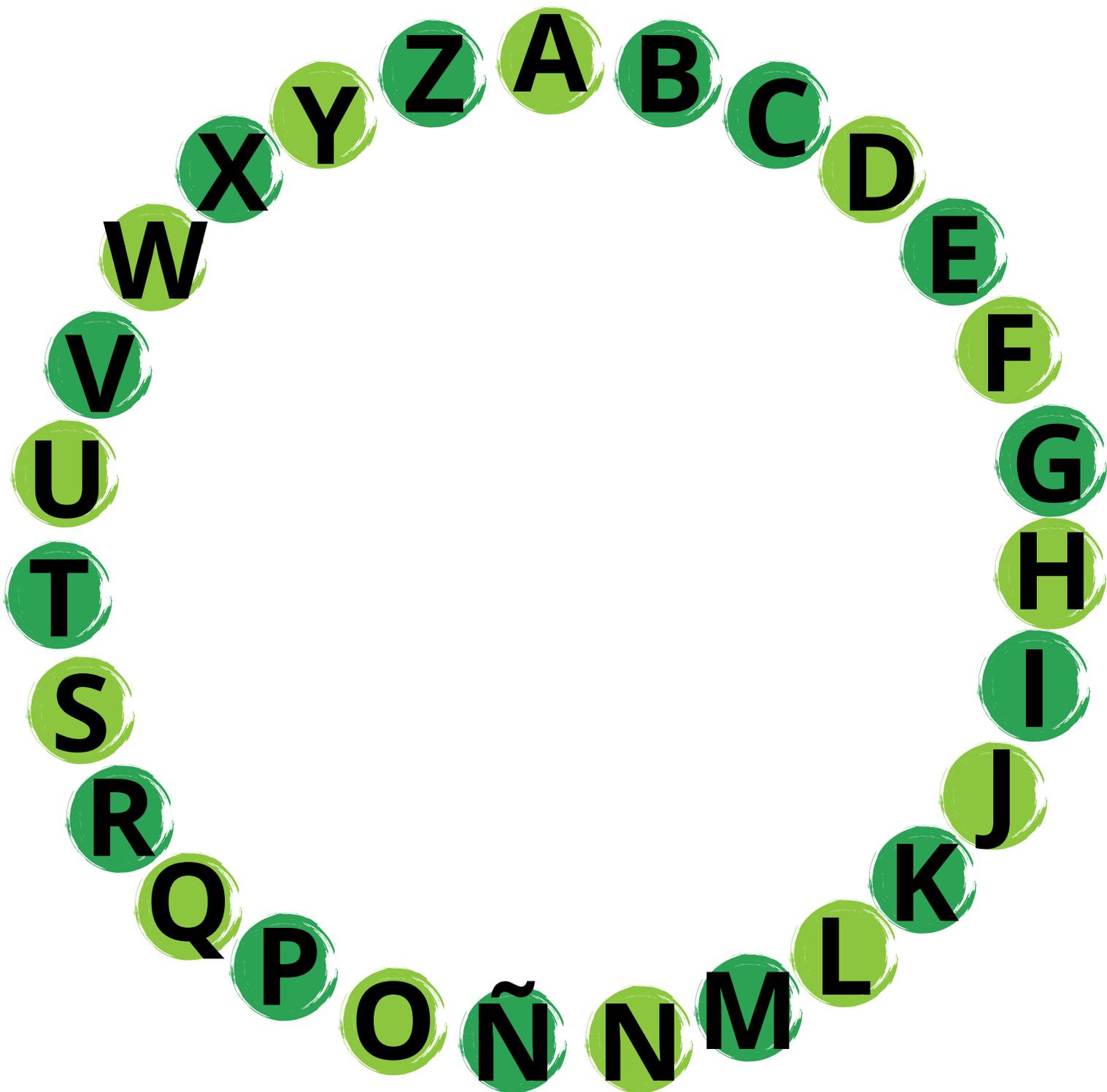
Materiales: Esta plantilla y ganas de jugar.

Resultado: Conocer nuevas palabras, conceptos y asuntos de interés público del mundo de las finanzas

Programa: Empoderamiento financiero.

¿Que hacer?

- En la próxima página encontrarán una plantilla con un juego llamado "Rosco", este juego consiste en descubrir una serie de palabras o conceptos a través de letras del abecedario y su definición.
- En la plantilla siguiente al rosco estarán las actividades o desafíos que se deberán realizar antes de leer cada definición para así poder descubrir la palabra faltante (seguir el orden de que se deberán realizar antes de leer cada definición para así poder descubrir la palabra faltante)
- En el rosco, en un círculo verde, estará la letra con la que comienza o contiene la palabra que deben descubrir.
- En la plantilla siguiente a la tabla, encontraras las respuestas correctas de este juego (Si lo juega en solitario, se recomienda no verlas hasta una vez finalizado el juego)



| Actividades | Observación | Letra | Significado |
|--|-------------|-------|---|
| Un canto Scouts | Inicia con | A | Es la parte de los ingresos que no se usa en el consumo: del dinero que ingresa, es la porción que no se gasta. |
| Imita los sonidos de 3 medios de transporte | Inicia con | B | Estado financiero mediante el que se muestra la situación económica y financiera de una empresa en un momento determinado |
| Da 5 vueltas | Inicia con | C | Parte o porción fija y proporcional de un préstamo |
| Créete Michael Jackson por 30 segundos | Inicia con | D | Reducir una cantidad, ocurre cuando pagas al contado o existe alguna oferta |
| Grita "yo amo empoderamiento financiero" | Inicia con | E | Esfuerzo que hace una persona o grupo de personas para impulsar un proyecto, crear una empresa o una solución innovadora |
| Imita a tu "guiador/guiadora por 30 segundos" | Inicia con | F | Son una familia de mamíferos pinnípedos adaptados a vivir en medios acuáticos la mayor parte del tiempo |
| 5 universidades que impartan derecho en Chile | Inicia con | G | Cantidad de dinero u otra cosa que se gasta. |
| 3 maneras distintas de llamar a un cerdo (cerdo no cuenta) | Inicia con | H | Flor nacional de Chile |
| Nombra 3 becas del Mineduc | Inicia con | I | A la hora de devolver el capital, se añade una cantidad extra |
| Haz 6 borrachitos | Contiene | J | En el ambiente financiero, existen de dos tipos: Crédito y Debito |
| Imita 3 sonidos distintos de animales que no esten en tu casa. | Contiene | K | Es un aliño preparado con aji cacho de cabra seco ahumado y otros ingredientes. Es un condimento picante con algo de sabor ahumado y tiene aspecto de polvo rojo con pequeñas escamas de diferentes tonalidades. Es tradicional en la cocina mapuche y se ha expandido a la gastronomía chilena donde se ha convertido en un aliño muy común a lo largo del país. |
| ¿Si "solsticio" es de verano, "lunerio" es de invierno? | Inicia con | L | Es un mamífero artiodáctilo doméstico de la familia <i>Camelidae</i> , abundante en la Puna o Altiplano de los Andes de Argentina, Bolivia |
| Salta 10 veces en tu pie izquierdo. | Inicia con | M | Generalmente emitido por el Estado y aceptado por su valor nominal como pago |
| ¿Qué significa PVC? | Contiene | N | Es un medio de financiamiento, mediante el cual una persona, empresa o país, contrae obligaciones con terceros |
| Imita el animal con el que te sientas identificado | Inicia con | N | Es un ave paleognata endémica de Sudamérica. Existen dos especies: el Rhea americana y el Rhea pennata. |
| Haz una danza scouts | Inicia con | O | Cosa que impide pasar o avanzar hacia un lugar. Situación o hecho que impide el desarrollo de una acción |
| Grita " Sigan a programas internacionales en Instagram" | Inicia con | P | Es la cantidad de dinero que le solicitas a una entidad financiera, con el fin de cubrir gastos necesarios, el banco evaluará tu situación financiera, aceptará o rechazará según antecedentes bancarios, en el caso de ser aceptada, podrás junto al banco establecer plazos determinados para pagar las cuotas y los intereses que queden establecidos |
| Di tu nombre al revés | Inicia con | Q | Moneda guatemalteca |

| | | | |
|---|------------|----------|--|
| Da 20 pasos hacia delante en punta de pie y devuélvete en punta de pie de espalda con otros 20 pasos. | Inicia con | R | Moneda brasilera |
| ¿Cuál es el alimento que más le gusta al oso panda? | Inicia con | S | Moneda peruana |
| 7 saltos en ranita con las manos en la cabeza | | T | Consiste en un animal y un adjetivo. Ejemplo: Golondrina Divertida, Rinoceronte Sagaz, Halcón Habilidoso, etc. La tribu puede ser un elemento salvador de los grupos Scouts en caso de crisis. |
| ¿Como se dice la O en clave morse? | Contiene | U | Sirve para mantener el pañolín de un Scouts |
| Toca algo de color rojo como el color de prosperidad personas | Contiene | V | Adquisición de bienes físicos o financieros para obtener beneficios futuros, mediante la rentabilidad de un instrumento financiero o la venta con ganancias de un bien físico o material |
| Grita el mes de "prosperidad personas" | Inicia con | W | Doctor y fiel compañero de Sherlock Holmes |
| Dí un animal cuya primera letra sea la misma que comienza tu nombre | Inicia con | X | Los negocios o empresas que venden sus productos o servicios a consumidores en otros países, |
| Realiza 5 sapitos | Contiene | Y | Nos divertimos con él en los circos |
| Crea una rima | Contiene | Z | Flor emblema de los Scouts |



Respuestas:

| | |
|-----------------------------|--------------------------|
| A --> Ahorro | Ñ --> Ñandú |
| B --> Balance | O --> Obstáculo |
| C --> Cuota | P --> Préstamo |
| D --> Descuento | Q --> Quetzal |
| E --> Emprendimiento | R --> Real |
| F --> Foca | S --> Sol |
| G --> Gasto | T --> Tótem |
| H --> Copihue | U --> Turco |
| I --> Interés | V --> Inversión |
| J --> Tarjeta | W --> Watson |
| K --> Merkén | X --> Exportación |
| L --> Llama | Y --> Payaso |
| M --> Moneda | Z --> Liz |
| N --> Endeudamiento | |

Actividad

¿QUÉ HARÍAS SI FUERAS...?

Tiempo: 60 minutos

Materiales: Una pelota por equipo, boyas, conos o lentejas para dar la vuelta, Tarjetas; cada tarjeta tiene el nombre de un obstáculo físico para experimentar, por ejemplo; no puede usar el brazo dominante, no puede usar una pierna, estar ciego (asegurándose de acompañar a la persona adecuadamente), etc.

Resultado: Puedes aprender cosas importantes para que las personas con discapacidades físicas puedan vivir en seguro durante esta actividad.

Programa: Olimpia

¿Qué hacer?

- Dividir a los participantes en grupos pequeños.
- Todo el mundo elige una tarjeta (una para cada uno).
- Tomar una pelota y llevarla a lo largo del circuito designado obedeciendo la condición escrita en la tarjeta que escogió.
- Pasar la pelota al siguiente jugador cuando regrese a la línea del inicio.
- Cuando todos los miembros del equipo terminen, siéntense para que se reconozca que terminaron la carrera.
- ¡El equipo que se sienta primero gana!
- Después de la actividad, comparte la experiencia con los miembros del equipo: ¿Cómo te sentiste experimentando una discapacidad? ¿Cómo te las arreglaste? ¿Qué tipo de apoyos crees que serían necesarios? ¿Qué tipo de desafíos enfrentan los atletas con discapacidades?

CONCLUSIONES

Tiempo: 15 minutos

Resultado: Reconocer la importancia del desarrollo personal y el autocuidado en nuestras vidas.

¿Qué hacer?

- Reflexionar junto al equipo, unidad o grupo cuáles son las maneras de desarrollar el autocuidado.
- Reflexionar acerca de la importancia de hacerse cargo de nuestro desarrollo personal adquiriendo nuevos aprendizajes y herramientas para la vida.
- Proponerse personalmente una meta específica de desarrollo personal o autocuidado para realizar desde este día.
- Evaluar la ejecución de la actividad o actividades realizadas y celebrar lo realizado.

¡Bien hecho!



GUÍAS Y SCOUTS
DE CHILE



PROSPERIDAD



VIDA SANA

