



06 Mayo 2020
Revista Llano

REVISTA
Llano
#YOQUEDEACASA

Comienza el mes de mayo y vamos avanzando con nuestros sueños y esperanzas de que este mundo se encuentre mejor de cómo lo encontramos. Nos ponemos nostálgicos porque se acerca el 21 de mayo, un año más que cumple nuestra institución, y por primera vez en mucho tiempo no podremos reunirnos a celebrar como estamos acostumbrados.

Pero eso no es motivo para bajar nuestros brazos, pues diversos Grupos nos han demostrado que podemos tener un aniversario online y disfrutarlo mucho. Cada sábado vemos como Guías y Dirigentes junto a niñas, niños y jóvenes se coordinan para realizar diversas actividades como retos, saludos y campamentos online, concursos y talleres que nos indican cómo se ha ido reinventando el Movimiento Guía y Scout.

La Asociación de Guías y Scouts de Chile también lo ha hecho y prepara una gran sorpresa para este 21 de mayo, donde todos y todas serán protagonistas. ¿Te imaginas cómo será? Es momento de poner a trabajar nuestra mente e imaginar cómo nos reuniremos ese día, de Arica a Punta Arenas, los más de 60mil miembros de la comunidad junto a sus familias.

En esta nueva edición de la Revista Llano te invitamos a cuidarnos, desde esa vereda, la de la nuestra mente y te damos algunos tips para utilizar en esta cuarentena. Además, un nuevo desafío para nuestros ávidos lectores.

Equipo Revista Llano.

Entrevista

"PARA PODER DEJAR UN MUNDO MEJOR TENEMOS QUE ACEPTAR EL CAMBIO SIN RESTRICCIÓN"

La forma como realizamos nuestra vida cambió con la llegada del COVID-19, haciendo que las personas tomen resguardos para evitar ser contagiados y la forma más eficaz es quedándose en casa. Esta medida ha hecho que todas las actividades que se realizaban pasaron a ser online. Pero, ¿cómo podemos cuidarnos emocionalmente durante este tiempo? Conversamos con la psicóloga Alejandra Muñoz, Guidora del Grupo Kila Antu del Distrito San Miguel, Zona Santiago Sur, para obtener consejos de cómo enfrentar este tiempo.

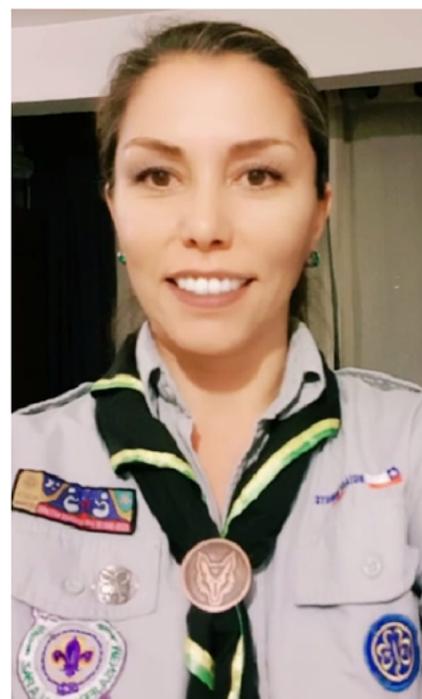
- ¿Qué es la salud mental?

Para poder entender qué debo cuidar, primero debo entender qué es la salud mental. La salud mental es un orden interno y externo coherente. Cuando la situación externa (organización familiar, económica, laboral, etc.) está alterada el cerebro empieza a funcionar en dos bandas, se desorganiza internamente y empieza a generar mayor nivel de pensamientos que van acompañados de la línea más catastrófica. Es decir, si se está con problemas económicos automáticamente el cerebro comienza a pensar en cómo generar nuevos recursos, cómo a pagar las cuentas, cómo (voy a) comer, etc.

A eso se le suma la desorganización laboral, en que, si se está en teletrabajo y, además hay que preocuparse por la casa, se desorganizan los horarios. Desde ahí el cuerpo empieza a reaccionar de una manera muy inadecuada, donde aumenta la ansiedad, aumenta el estrés y comienzan los trastornos nocturnos, que son los trastornos del sueño. Si antes una persona se quedaba dormida a las 11 de la noche, hoy día el promedio para empezar a hacerlo entre la 1 y 3 de la mañana. Hay quienes pasan la noche completa sin dormir y esto sucede porque cuando llega la noche, el silencio hace que las personas tengan tiempo para pensar, escuchar el propio pensamiento y se empieza a crear una situación circular, se da vuelta en el mismo conflicto.

- ¿Cómo puedo calmar/ayudar a la salud mental dentro de la casa?

Lo primero es organizar la propia vida externa, es decir, separarla por ítem. Significa que se va desde lo macro hasta lo micro; lo macro es cómo organizo la casa, cómo se organiza la hora del almuerzo, el aseo, todo lo que es más doméstico. Si tengo hijos lo ideal es organizar el tiempo con ellos y el colegio. Se levantan temprano, es súper importante en la rutina levantarse y bañarse enseguida, ir a la ducha, vestirse no con pijama, sino con ropa de salida y arreglarse, aunque se esté dentro de la casa porque eso hace que cambie el ánimo de las personas y se reaniman.



Entonces, los niños se sientan a estudiar, pero no toda la mañana completa (como en el colegio), sino que hay que separarles los tiempos. Por ejemplo, hacerlos estudiar una hora o dos horas máximo con intervalos de 20 minutos (20 minutos estudian y 5 minutos descansan) y es recomendable tener una hora de descanso entre materia y materia. Ahí, por ejemplo, se da el tiempo para almorzar, para que ordenen sus cosas, para que vean televisión. Los cerebros no alcanzan estar tanto tiempo concentrados si no hay mayor estímulo externo. La profesora dentro de la sala se mueve, muestra imágenes, hace que los niños tengan cosas en las manos. En cambio, dentro de la casa es frente a un computador y no tienen nada que tocar, no hay un compañero que les hable y con eso se distraen, por ejemplo. Por estas razones es que los estudios deben ser con intervalos de tiempo.

Si las clases ya están preparadas (conectarse a un horario específico) se sentarán (los niños) en los horarios que les indique el colegio en el tiempo determinado. En este rato, los padres o adultos que viven con ellos realizan el teletrabajo.

Es súper importante que a las 6:30 de la tarde no haya más trabajo, no más tareas y se vuelve a una rutina como jugar o ver televisión. Los sábados y domingos son para uso personal, entonces se arman actividades que, aunque se esté dentro de la casa, sean entretenidas. Como por ejemplo comer cosas ricas o ver películas, jugar juegos de mesa, cosas que saquen del esquema de estar encerrados en las habitaciones y que nos ayuden a crear el espacio de comunidad como familia.

En el caso de los adultos, pueden organizar la economía de tal manera que también se puede ver como una compensación. Hoy estar dentro de la casa nos permite ahorrar dinero en transporte, no se gasta dinero en ir a fiestas con los amigos o salidas, por ejemplo. Entonces, lo que se hacía antes era X cantidad de dinero que se gastaba que hoy se ahorra y que ahora sirve, por ejemplo, para organizar el sistema alimentario que es lo que a la gran mayoría de adultos les complica.

Esta es una de las mejores formas para cuidar la salud mental.

- En ese contexto, tener actividades sábado a sábado como la Unidad, con el Grupo, ¿pasarían a ser un pilar importante?

Es súper importante porque los niños esperan el día sábado, pues les permite salir de su rutina. Aunque se vean a través de la pantalla, ya que sus equipos de Guiadoras y Dirigentes estén en contacto con ellos cambia la actitud. Los apoderados de mi Grupo nos decían (en reunión de padres y apoderados) que los niños están esperando el día sábado porque es una actividad distinta, de reírse, de pasarlo bien, de contarse las historias de la semana. Esto genera otro estado de ánimo en los niños y los desestresa porque en la semana los niños están muy estresados.



- ¿Cada cuánto es recomendable realizar actividades a niñas, niños y jóvenes sobre cómo se sienten?

Una vez cada tres semanas porque cada semana los agota. Si es importante preguntarles todos los sábados el cómo se sienten hoy, cómo estuvieron en la semana y de ahí hablar de otras cosas. La primera actividad para que se expresen cómo se sienten es más potente porque dicen todo, ya que nadie les pregunta cómo están; los adultos tendemos a ignorar cómo se sienten los niños.

Los adultos transmitimos mucha información, de la cual no somos conscientes de que estamos transmitiendo, y tampoco somos conscientes de que los niños están recepcionando. Por lo general los adultos siempre decimos que estamos bien, pero trato a gritos a todos con quienes me relaciono y se sigue diciendo que se está bien. Pasa de que el adulto no es capaz de identificar qué es lo que le sucede en su mundo interno. Como no sabe lo que le sucede, no deja que los niños expresen sus emociones. Es fácil que haga esto cuando se coloca al nivel del niño y reconozca que también tiene miedo, por ejemplo, que estas cosas también le dan susto y expresar qué es lo que le asusta, como contagiarse, morir, que la familia se lo contagie, perder el trabajo. Expresar lo que pasa nos vuelve más humanos.



- ¿Cómo las Guías y los Scouts deben enfrentar este tema y que las actividades como las conocemos ya no podrán realizarse de esa manera?

Hay que saber que los campamentos ya no van a hacer igual (a como los conocíamos), ya no van a poder estar 6 niños dentro de una carpa. Tenemos que comenzar a trabajar en la nueva concepción de normalidad y significa que cuando nos veamos el sábado, cuando volvamos a esta pseudo normalidad, no nos vamos a poder abrazar, no vamos a poder hacer actividades donde efectivamente tenga a mi compañero al lado entonces las formaciones grupales van a ser más extensas, vamos a tener que

acostumbrarnos a usar tapabocas, usar guantes. Ya no vamos a poder tener actividades donde ellos se tengan que reunir a hacer algo, siempre vamos a tener que aprender a convivir con la distancia social.

Y esto va a ser más complejo para el adulto que para el niño, porque el niño es capaz de integrar en 3 semanas una nueva forma de acción y logran hacer el cambio. Un adulto se demora 2 meses en hacerlo porque es más resistente.

La forma de realizar escultismo y guidismo vario en su totalidad, pero no se ha logrado dimensionar el impacto que esto va a tener. Hay que pensar que los padres y apoderados no van a dejar salir a sus hijos por temor y miedo. Vamos a tener que reinventarnos a través de la tecnología, a realizar actividades por medio de la tecnología.

- Mensaje para la comunidad de Guías y Scouts de Chile

Para los adultos: que tomen más conciencia de emociones, de familia, de humanidad. Hay que ser capaces de reconocer frente a otro que hay cosas que sí dan miedo y que hay cosas donde sí existe una fortaleza muy importante, pero como buen Scout o buena Guía sabemos que el cambio es constante. Invitarlos a todos y a todas a reinventarnos en esta nueva historia, que somos una gran comunidad, que somos capaces de prestar un servicio a los otros, tomando conciencia de nosotros mismos y ser siempre cada vez mejor, como es el lema de los Lobatos y las Golondrinas.

Esto es una nueva forma de convivencia, pero que si sabemos llevar el cambio bien no nos va a repercutir tanto desde lo interno; pero entendiendo que nosotros somos agentes de cambio para construir un mundo mejor y este mundo mejor debe estar más basado en valores, en principios, en la concepción del respeto, del amor y cariño al otro, y aprender a ser un poco más empático en la situación que todos estamos viviendo porque esto no es de sólo una persona, es de todos. Para poder dejar un mundo mejor tenemos que aceptar el cambio sin restricción.

También le pedimos a Alejandra que nos diera ejemplos de actividades que podemos realizar con nuestros niños, niñas y jóvenes para saber cómo se sienten ellos y ellas durante el tiempo de cuarentena.

Podrían jugar, por ejemplo, al teléfono. Se ponen todos los micrófonos en silencio y antes de partir el juego se dan un orden entre los participantes. Cuando comienza el juego, todos deben tener apagados los micrófonos y las cámaras también, menos quienes dan y reciben el mensaje. Entonces, el mensaje se da en dos intentos y quien lo recibe sólo puede leer los labios, no escuchar. Cuando termine, quien recibió el mensaje debe comunicarse por chat con la persona a quien debe darle el mensaje para que active su cámara. Ahora, quien recibió el mensaje por primera vez debe darlo solo moviendo sus labios a la persona que sigue. Y así sucesivamente, hasta llegar a la última persona que está participando quien debe revelar el mensaje y comprarlo con el inicial. Esta actividad es para pasarlo bien y reírse.



Otra actividad que ha resultado muy bien ha sido el tener campamentos dentro de la casa. Armar un campamento con lo básico en el living, por ejemplo, y tener una hora de fogata común. Están todos metidos en las carpas que crearon con lo que tienen en sus casas y ahí cantan, cuentan chistes, historias de terror, etc. Es una actividad que tienen en común todos y pueden compartir.

Para saber de nuestros niños, sobretodo en lobatos y golondrinas, se les reúne a todos y se les consulta uno a uno cómo se sienten hoy con la situación que está pasando. Esta pregunta es súper importante, el cómo te sientes hoy. Ahí, uno le da la posibilidad de que ellos digan “tengo miedo, estoy asustado” porque ellos comienzan a contar cómo se sienten y expresan su emoción. El dirigente o la guiadora debe tener la habilidad de que cuando ellos terminen de contar su historia el adulto también cuente y diga “yo, hoy, me siento con susto” porque siento que si salgo a la calle me puedo contagiar y contagiar a mi familia, por ejemplo. Entonces, el adulto también se pone al nivel de los niños y expresa su propia emocional.

Después de eso, ¿cómo podemos hacer entre todos que esta sensación o que este sentimiento cambie? Podemos dar sugerencias como usar mascarillas, usar alcohol gel, lavar las cosas con cloro para que ellos den sus ideas. Y después de eso se les pide que hagan un dibujo donde ellos expliquen cómo se sienten hoy. En este dibujo van a poner cosas como “más feas” y la invitación es que al terminar este dibujo y lo muestren a la cámara para compartirlo con su unidad, hay que romperlo porque esa sensación ya se fue, porque hoy todos se van a sobre cuidar unos con otros y pasamos a la pregunta de ¿cómo nos podemos proteger todos hoy? Y ahí se les pide que vuelvan a dibujar el cómo se pueden proteger. ■

Saludos @agschile

Un saludo para el Grupo
Guías y Scouts
Antumahuida en su
Aniversario n°11 🥰
cariños Yipi.

Holaa soy scout de
argenia

Saludos desde el verbo
divino de osorno



Un gran saludo a la
Bandada Antümalen GGS
MFVS Distrito Osorno ❤️
🐦 ✚ 🙌

Un saludo al wanalen!!! Y
sobre todo a la gente que
lo conforma porque son
increíbles !!!!

Saludos a mi querido
@marcockos 🥰 🙌

Un saludo al grupo guías y
scout salecianos
concepcion de la zona
biobio

Buen Remar desde Ñuble,
Grupo La Montaña 🏞️

Holiii saludos desde
Osorno región de los
lagos, desde el grupo
Greenpark 🍀 🍀

Un gran saludo a todas las
Golos de nuestra Bandada
Antümalen GGS MFVS
Distrito Osorno ❤️

Como toda semana,
compartimos tu saludo
que nos dejas en
nuestro Instagram
@agschile, recuerden
que cada semana
podrán encontrar una
historia para dejar tu
saludo y aportar a
nuestra revista Llano.
Que sea un gran mes
de mayo donde cele-
braremos 111 años del
movimiento scout en
Chile.

Un saludo a revista el llano
y su equipo, siempre
adelante, buen proyecto.

Holaaa saludos desde
Valparaíso ✚

saludo a la compañía
vistoria jobín de
antofagasta!

A la revista y
agradecimientos a la
agsch por sus saludos en
nuestro 4to aniversario

Un saludo muy grande y
afectuoso al Grupo
Rucalquin Bicentenario,
pronto nos volveremos a
ver 🖤 🍀

Un saludo a todas las
Golondrinas del distrito
Osorno 🏠 ❤️

Hola. Jaja

Saludo a la compañía
ruepeadekul grupo San
Marcos 🍀 🍀

Saludos al grupo Boers de
Valparaíso que el próximo
31 de Mayo cumplen 34°
años de vida!!

Un saludo pa mi compa el
rubius



Fotografía @agschile



Desde la próxima edición de nuestra revista Llano, destacaremos la labor que hace el equipo de fotografía de nuestra @agschile, donde expondremos sus mejores fotografías en las distintas actividades, tanto grupales, territoriales y nacionales.

Mejores fotografías 10° Jamboree Nacional.
Fotografos Equipo de comunicaciones AGSCH.

Aniversarios de grupo

Durante todo el año, distintos grupos celebran un año más de sus aniversarios de fundación, dada la contingencia mundial, estas celebraciones han sido adaptadas para que niñas, niños, jóvenes, guías, dirigentes, apoderados y ex miembros de los grupos, puedan contactarse de manera remota y poder celebrar junto a este fuego virtual un año más de vida de su grupo.

En esta oportunidad queremos mostrar algunas actividades realizadas por grupos para poder estar más cerca de sus integrantes y poder así tener una jornada única y significativa. Desde los divertidos desafíos, encuestas, video llamadas y hasta un campamento, si UN CAMPAMENTO, fueron algunas actividades que se realizaron en algunos grupos que nos enviaron sus actividades.

Como equipo editorial de la Revista Llano enviamos un afectuoso saludo a todos los grupos de Chile quienes celebraran de una manera distinta su aniversario, y esperamos que estas ideas que les mostraremos a continuación se repliquen en cada rincón de nuestro país.

El grupo Vairua del Distrito O'higgins, zona del libertador, para celebrar su aniversario de grupo, realizaron un campamento en casa, el cual consistió en diversos desafíos que niñas, niños y jóvenes desarrollaron durante 2 noches.

Los invitamos a seguir en su cuenta de instagram @grupo:_vairua para ver lo que hicieron en su campamento de aniversario.

¡Nos vamos a campamento!



Partida: Viernes, desde tu habitación, 21.00 horas.

Regreso: Domingo, desde tu living, 14.00 horas.

#ENTODASCONVAIRUA

AUTORIZACIÓN

Yo _____ apoderado/a de _____, lo/a autorizo a participar en el **Campamento de Inicio 2020**.

Además, declaro que le permitiré apoderarse de todos los espacios de la casa (cocina, living, comedor, baño, etc.) y no reclamaré si pareciera volverse completamente loco/a para cumplir con las actividades y desafíos.

Finalmente, declaro entender que la falta de campamentos tiene a mi hijo/a al borde de la locura.

Firma



#ENTODASCONVAIRUA

LISTA DE IMPLEMENTOS PERSONALES

- Celular y cargador. Siempre, all time.
- Almohada, sábanas y frazadas.
- Alargador. Por si tu cama queda lejos.
- Pijama. Uno solo para todo el fin de semana.
- Útiles de aseo personal (usar solo si es estrictamente necesario).
- Harina, sal y aceite. En la cocina, obvio.
- Trozos de cuerda pequeña y cáñamo o pita.
- Polera vieja, tijeras, hilo y aguja.
- Pañolín Vairua, siempre y para siempre.
- Algún objeto scout significativo para ti.
- Autorización firmada.



#ENTODASCONVAIRUA



El grupo Naguilan de Concón, de la zona Valparaíso, comenzaron este mes de aniversario realizando distintas actividades en su Instagram, donde la interacción de las niñas, niños y jóvenes fue primordial, @ruliis_rulii nos comenta: “Comenzamos hace unos días a celebrar, la primera actividad consistió en que los niños se sacaran una fotito con un cartel, respondiendo con una palabra lo que significa GGS Naguilan para ellos <3. Ayer exactamente (lunes 4 de mayo) el grupo cumplido 24 años, este sábado 9 se realizará un aniversario online por plataforma zoom con diversas actividades, las que incluyen a sus familias”.

Les deseamos el mayor de los éxitos en su celebración y que sigan cumpliendo muchos años mas en la vida de las niñas, niños y jóvenes de Concón.

Desafío Llano

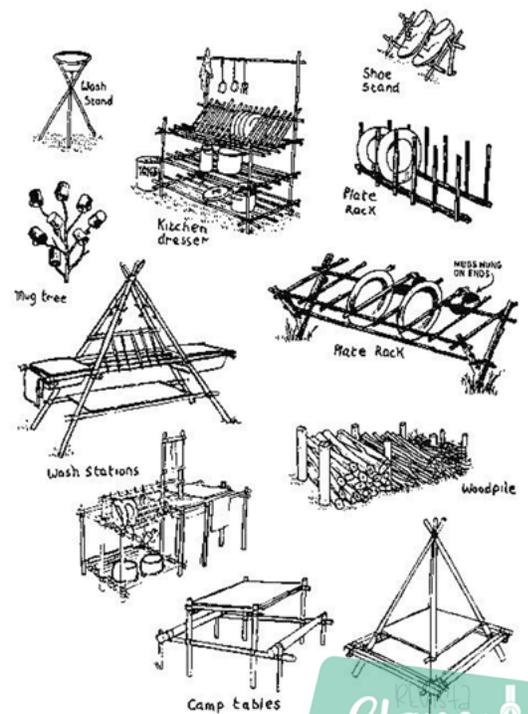
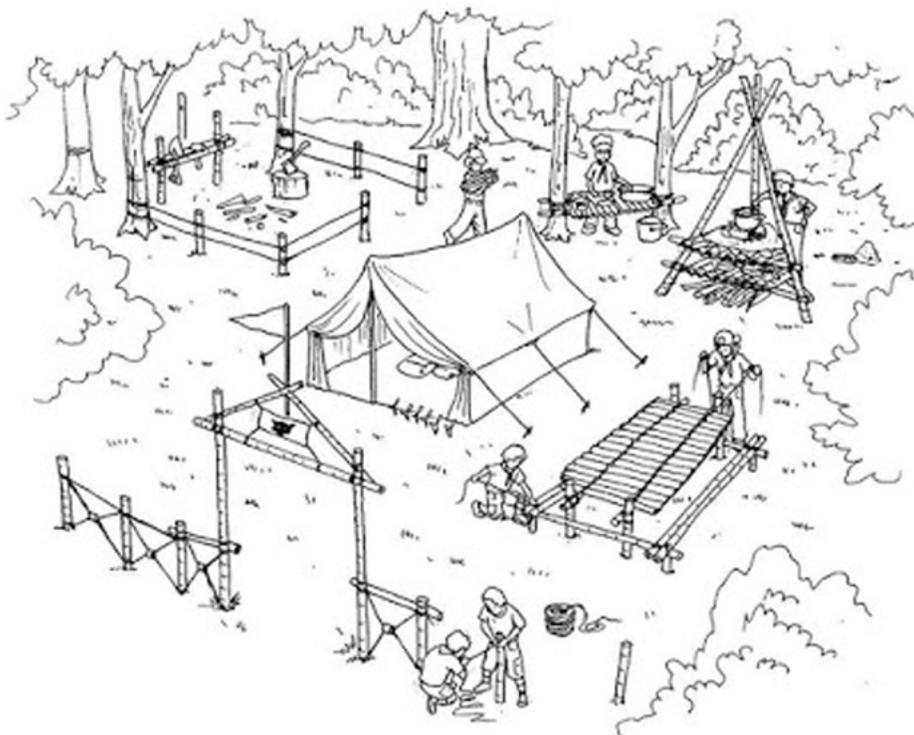
En este nuevo desafío, queremos invitar a toda nuestra comunidad a practicar nudos y amarres para ello deben realizar:

ipequeñas construcciones!

deben tener los siguientes materiales.

- 1) Palos de brocheta, de fosforo o pequeñas ramitas.
- 2) Hilo, cuerda.
- 3) Alguna base (plumavit, cartón o en el mismo suelo).

Saca la foto a tu pequeña construcción y envíanos tu resultado a nuestro Instagram @agschile o a nuestro correo comunicaciones@guiasyscoutschile.cl
Dejamos algunas ideas que pueden hacer.



Ganadoras Desafío Llano

Saludamos y felicitamos a las ganadoras del desafío de la semana pasada, el cual consistió en descifrar algunas frases en distintas claves, gracias por el entusiasmo.

@inay_371
 @sereyes.cata
 @endlezlyy

Recuerden que nos pueden hacer llegar sus respuestas a los desafíos por nuestro direct en nuestro Instagram @agschile o a nuestro correo comunicaciones@guiasyscoutschile.cl

Juegos

Describe los mensajes

Una de las características que nos representa como Guías y Scouts son los mensajes en clave. Lee atentamente los mensajes, escribe tus respuestas y envíalas por DM a nuestro Instagram @agschile. El ganador o la ganadora aparecerá en nuestra próxima edición. ¡A jugar!

59Y 1N 5391T 05 392729N

G A L W 7 E J A B O E C B E 7 3 J 3 W F E A L E J

G1475 Y 5391TS P92 67 P7Z

G . J . O . E . 7 . J . 3 . W . 0 . J . A . W . 0 . 7 . E .

DESAFÍO REVISTA LLANO

Siempre adelante
 Soy un scout de corazón
 Quiero cumplir la ley guía
 Me comprometo a cuidar el medio ambiente
 Vamos al encuentro
 Guías y scouts por la paz

← sereyes.cata cata

Ayer 5:07 p. m.

Hola quiero mandar las respuestas del desafío en la revista llano del 30 de abril

1 siempre adelante
 2 soy scout de corazón
 3 quiero cumplir la ley guía
 4 me comprometo a cuidar el medio ambiente
 5 guías y scout por la paz
 6 vamos al encuentro

Enviar mensaje...

← endlezlyy

Ayer 9:25 p. m.

Juegos

Describe los mensajes

Una de las características que nos representa como Guías y Scouts son los mensajes en clave. Lee atentamente los mensajes, escribe tus respuestas y envíalas por DM a nuestro Instagram @agschile. El ganador o la ganadora aparecerá en nuestra próxima edición. ¡A jugar!

59Y 1N 5391T 05 392729N

G A L W 7 E J A B O E C B E 7 3 J 3 W F E A L E J

G1475 Y 5391TS P92 67 P7Z

G . J . O . E . 7 . J . 3 . W . 0 . J . A . W . 0 . 7 . E .

1- siempre adelante
 2- soy un scout de corazón
 3- quiero cumplir la ley guía
 4- me comprometo a cuidar el medio ambiente
 5- guías y scouts por la paz
 6- vamos al encuentro





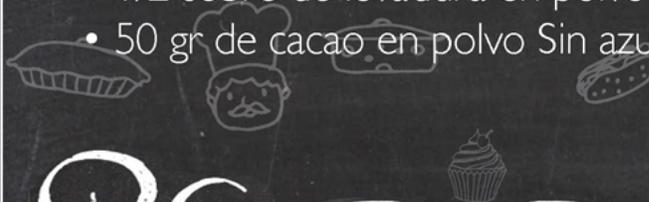
Recetas de Cocina



Queque Marmol

Ingredientes (6 u 8 personas)

- 3 huevos
- 1 pizca de sal
- 175gr de mantequilla
- 200gr de azúcar
- 175 g de harina
- 1/2 sobre de levadura en polvo
- 50 gr de cacao en polvo Sin azúcar



Procedimiento

- 1: Casque los huevos separando las yemas de las claras. Derreta la mantequilla. Monte las claras a punto de nieve muy firme con la sal. Tamice la harina con la levadura en polvo.
- 2: Con el batidor de varillas, bata la mantequilla derretida con el azúcar y luego añada las yemas de huevo, removiendo bien. Espolvoree la harina, mezclando de nuevo, e incorpore finalmente las claras montadas, moviendo la batidora con delicadeza, siempre en el mismo sentido.
- 3: Precaliente el horno a 200° C.
- 4: Corte la masa en dos partes iguales e incorpore el cacao a una de ellas.
- 5: Unte con mantequilla un molde para cake de 22 cm de diámetro. Vierta en él una primera capa de masa con cacao, luego una de masa sin él y alterne hasta que el molde esté lleno.
- 6: Cueza 50 min y compruebe la cocción con la punta de un cuchillo.
- 7: Saquelo del horno y espere a desmoldarlo a que esté tibio.

Próxima Edición



En nuestra próxima edición podrás encontrar:

- Juegos y entretenidos desafíos.
- Entrevistas a grupos y voluntarios que nos inspiran.
- ¡Propuestas de nuestros lectores! Recuerda enviar tus aportes a comunicaciones@guiasyscoutschile.cl
- Sesión sorpresa guía scout! **09 de mayo a las 20:00hrs** por el instagram oficial de la Asociación de Guías y Scouts de Chile (@agschile).

REVISTA Elano



#YOMEQUEDEOCASO

Diseño y dirección de contenido

@veritoacosta

@ph.joanvegapizarro

@alt.f4.kike

Montaje

@srta_cotona

Logo

@jossitocastor

6ta edición

8 de Mayo 2020

Publicación temporal



GUÍAS Y SCOUTS
DE CHILE