



DESAFIOS BAJO TECHO FASCÍCULO 2



ISBN: 978-9968-11-022-8



Oración de Tropa

Señor:

Enséñame a ser generoso, a servirte como lo mereces a dar sin medida, a combatir sin temor a las heridas, a trabajar sin descanso, y a no esperar más recompensa, que saber que hago tu santa voluntad.

Así sea



DERECHOS DE AUTOR Y DE USO

Todos los contenidos de este documento (Incluyendo, pero no limitado a, texto, logotipos, contenido, fotografías) están sujetos a derechos de propiedad por las leyes de Derechos de Autor.

En ningún caso se entenderá que se concede licencia alguna o se efectúa renuncia, transmisión, cesión total o parcial de dichos derechos ni se confiere ningún derecho, y en especial, de alteración, explotación, reproducción, distribución o comunicación pública sobre dicho contenido sin la previa autorización expresa de la Asociación de Guías y Scouts de Costa Rica

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de este documento sin la autorización previa por escrito. Sin embargo, usted podrá descargar el material a su computadora para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. El usuario no podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.

DATOS PERSONALES

Nombre:

Edad:

Número de Grupo

Nombre de Patrulla:

Etapas en la que te encontrás:

<input type="checkbox"/> Aventurero o Aventurera	<input type="checkbox"/> Intrépido o Intrépida
<input type="checkbox"/> Pionero o Pionera	<input type="checkbox"/> Explorador o Exploradora

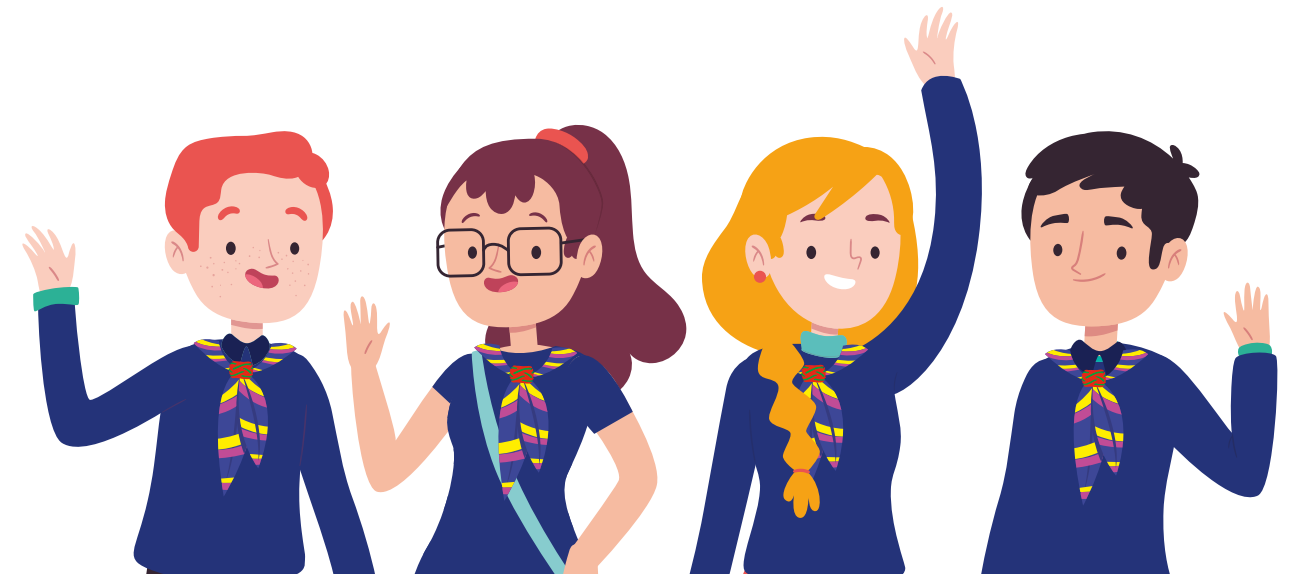
¡HOLA, LA AVENTURA CONTINÚA!

Esperamos que estés en casa cuidándote y cuidando de los tuyos.

Te queremos presentar el fascículo 2 de los Desafíos Bajo Techo. En esta ocasión te invitamos a que conozcás más sobre los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). ¡Queremos motivarte! Porque estar en cuarentena no significa que no podás seguir divirtiéndote y realizando actividades al mejor estilo Guía y Scout.

Recordá que las actividades que proponemos puedes realizarlas desde la comodidad de la casa y al ritmo que deseés, además, te invitamos a dejar volar tu imaginación creando tus propias actividades y que las compartás con tus compañeros de patrulla.

Siempre Listos



GUÍA DE USO

A continuación, encontrarás 10 propuestas de actividades, con diferentes retos para que realicés a lo largo de esta cuarentena. Es importante que tomés en cuenta lo siguiente:

1

- Te sugerimos realizar al menos una actividad semanal.

2

- Cada vez que hayás concluido una actividad, podés colocar uno de los stickers que viene en esta guía como símbolo de que lo has logrado.

3

- Podés realizar cada reto a tu propio ritmo, podés durar tanto tiempo como creás necesario.

4

- Recordá que estas son sugerencias y que vos podés generar muchas más actividades, ya sea solo, con tu patrulla, tropa o dirigentes, si fuera posible.

Nota de seguridad:

Asegurate de siempre contar con la supervisión de tus padres, madres o encargados a la hora de realizar las actividades.

¡Te deseamos muchos éxitos!

ANTES DE INICIAR CON LAS ACTIVIDADES, TE QUEREMOS CONTAR QUÉ SON LOS ODS

Los objetivos de desarrollo sostenible (ODS) son una llamada a la acción a todos los países para erradicar la pobreza y proteger el planeta, así como garantizar la paz y la prosperidad.

En el año 2015, varios jefes de Estado y de Gobierno de distintos países, que forman parte de Naciones Unidas, se reunieron en la Cumbre de Desarrollo Sostenible y elaboraron la Agenda 2030 que contiene los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible.

La idea central es que todos los países, con independencia de su nivel de desarrollo o riqueza, se comprometan a promover la prosperidad y a proteger el medioambiente. Los Objetivos de Desarrollo Sostenible no son obligatorios, pero cada país asume la responsabilidad de trabajar por su cumplimiento.

Los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) pretenden ser un instrumento a nivel mundial para erradicar la pobreza y disminuir las desigualdades y vulnerabilidades, bajo el principio de hacer un desarrollo humano sostenible.



**OBJETIVOS
DE DESARROLLO
SOSTENIBLE**

ACÁ TE MOSTRAMOS LOS 17 OBJETIVOS:

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE



En Guías y Scouts aprovechamos los ODS como una de las herramientas que tenemos para dejar el mundo en mejores condiciones que como lo encontramos. Descubrí nuevas formas de tomar medidas y acercarte un paso más a las metas globales para un mundo más sostenible.

Si querés más información podés ingresar a:
<http://siemprelistos.com/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>

ACTIVIDAD 1



¡CERO DESPERDICIOS DE ALIMENTOS!

MATERIALES

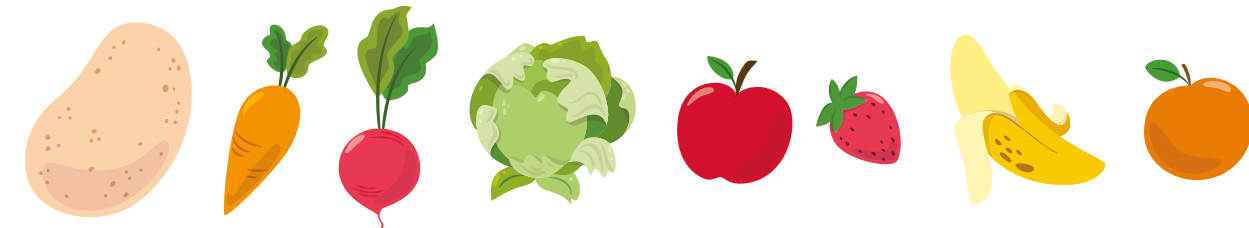
Recipiente, bolsa plástica, báscula o romana, medida para servir la comida.

¿Sabías que cada año se desperdicia alrededor de un tercio de toda la comida para consumo humano? Es decir, ¡alrededor de 1300 millones de toneladas! Eso representa una cantidad de desperdicio equivalente a 5700 cruceros repletos de comida. A pesar de esto, en el mundo hay casi mil millones de personas que sufren de escasez de alimentos. ¿Increíble, verdad?

Este reto tiene dos partes:

1. Vamos a averiguar la cantidad de comida que se desperdicia en nuestras casas en el plazo de una semana. Para ello tenés que:
 - Conseguir un recipiente, en el que deberán depositar todos los sobros de comida. Asegurate de que, cada vez que alguien termine de comer, deposite en dicho recipiente todo lo que se preparó y no se consumió. Una vez lleno, pedile ayuda a tus familiares o encargados para averiguar cuánto pesa.
 - Al final de la semana, contá cuántos recipientes se llenaron y calculá el peso total de lo que se desperdició.
 - Podés aprovechar esos residuos para elaborar abono orgánico o compost. Te invitamos a averiguar qué usos se le pueden dar.
2. Ahora que ya sabés cuánto se desperdicia, involucrá a los miembros de tu casa en diseñar un plan para disminuir esa cantidad. Para eso pueden revisar:
 - La forma de almacenamiento de la comida, humedad, refrigeración, etc.
 - A la hora de preparar y servir los alimentos, medir las cantidades y porciones que se van a consumir por persona. Por ejemplo, arroz, frijoles, etc.
 - Servirse de manera consciente, preferiblemente empezando por una porción mediana. En caso de que quedés con hambre y aún haya comida disponible, podés repetir.

¡Aplicá estas medidas en casa y contanos cómo juntos lograron disminuir el desperdicio!



ACTIVIDAD 2

¡LIBROS PARA TODOS Y TODAS!

MATERIALES

Libros que ya no se usen en casa.

Un gran porcentaje de personas alrededor del mundo no cuentan con acceso a una educación de calidad, incluso en estos momentos, está resultando sumamente difícil para las personas tener acceso al Sistema Educativo. ¡Entonces, pongamos manos a la obra!

1. Recolectá todos los libros o revistas en buen estado que no utilicen en tu casa.
2. Identificá un lugar cercano (biblioteca, escuela, salón, iglesia) en el que puedan hacer uso de esos libros y estén dispuestos a recibirlos.
3. Hacé una donación de todo el material, recordando acatar todas las medidas de seguridad (lavado de manos, cubrebocas, distanciamiento, etc.).

Ahora que contribuiste a que otras personas tengan un mayor acceso a la educación, reflexionemos sobre la importancia de aprender. ¿Has aprendido algo nuevo en estos días?

Esta semana, proponte aprender algo nuevo. Comentalo con tu familia y respondé estas preguntas: ¿qué retos has encontrado? ¿Se te ha hecho fácil o difícil? ¿Por qué es importante que la gente tenga acceso a la educación de calidad? Compartí las respuestas con los miembros de tu familia y con tu patrulla.



ACTIVIDAD 3

¿QUÉ PUEDO COMPRAR CON \$1 DÓLAR? ¿CUÁNTO ES \$1 DÓLAR?

MATERIALES

Marcadores (pilots) y hojas.

Una gran cantidad de personas en el mundo viven con \$1 o menos al día (eso es aproximadamente ¢580 colones) para satisfacer sus necesidades. En Costa Rica, muchas familias están subsistiendo de esta forma.

¿Qué pasaría si tuvieras que alimentar a tu familia con ese dinero?

Proponé un menú para 3 días de campamento, para toda tu patrulla (8 personas), con un presupuesto máximo de ¢12.000 colones.

¿Crees que podrían comer saludable y balanceadamente los 3 días con esa cantidad?

¿Qué comodidades dejarías si contaras solo con \$1 (aproximadamente ¢580) al día?

¿Cómo podés ayudar a tu familia a darle un mejor uso al dinero disponible en casa durante estos días?

Decile a tus familiares o encargados cuál será tu compromiso para lograrlo.



ACTIVIDAD 4

SI NO SE MUEVE, SE APELOTA

MATERIALES

Balones, conos, cuerdas (equivalentes), lámina de ejercicios (ver anexo 1).

¿Te has puesto a pensar cuántas horas al día pasás sin realizar actividad física? ¿Cuánto tiempo pasás frente a la computadora, al televisor o en el celular o dispositivo móvil?

Estar en casa no quiere decir que no podamos mantenernos activos. ¡Al contrario! Es una excelente oportunidad para empezar una rutina de ejercicios.

Vamos a hacer una rutina de ejercicios que nos permitan ejercitar nuestros cuerpos y evitar los efectos del sedentarismo, tales como obesidad y pérdida de agilidad.

Realizá la rutina de ejercicios en casa que te mostramos a continuación para mantenerte en forma. Lo habitual es realizar 15 repeticiones de cada ejercicio con un descanso de un minuto entre cada uno. Poco a poco podrás aumentar la intensidad del ejercicio.

Como podrás ver, son necesarias mancuernas, pero en caso de no tenerlas en casa, podés sustituirlas por paquetes de arroz de un kilo o algo similar.



ACTIVIDAD 5

CONOCIENDO LAS ESPECIES DE MI VECINDARIO

¿Sabías que, en Costa Rica, se han identificado 920 especies de aves, de las cuales 7 son endémicas, 220 especies son migratorias y 19 se encuentran globalmente amenazadas?

En total, las especies de aves de Costa Rica constituyen el 9 % de las especies conocidas en el mundo. ¡Por eso te invitamos a que conozcás más sobre las aves que viven en tu vecindario! Para esto, vamos a crear un comedero de pájaros que atraerá a muchas especies de aves a tu puerta, ventana o balcón.

Lo que necesitás:

- Un rollo de papel higiénico vacío
- Mecate
- Mantequilla de maní, miel o jalea
- Semillas para pájaros o alpiste



- Paso 1:** hacé dos agujeros en un extremo del rollo de papel higiénico con un lápiz. Asegurate de que los agujeros estén uno frente al otro para que podás pasar un mecate a través de ellos.
- Paso 2:** colocá el mecate a través de ambos agujeros. Amarrá los extremos sueltos del mecate con el nudo apropiado (para poder colgarlo más tarde).
- Paso 3:** esparcí mantequilla de maní, miel o jalea por todo el exterior del rollo de papel higiénico.
- Paso 4:** poné la semilla para pájaros o alpiste en un plato u otra superficie plana.
- Paso 5:** pasá el rollo de papel higiénico en la semilla de ave. ¡Asegurate de que las semillas se peguen al exterior!
- Paso 6:** colgá tu nuevo comedero para pájaros en el exterior, cerca de una puerta, ventana o balcón, para que podás verlo desde adentro.
- Paso 7:** ¡esperá a que los pájaros vengan a darse un banquete con tu nuevo comedero para pájaros!

Y ahora... ¿podés identificar cuáles especies de aves visitan tu comedero? Tomales una foto o apuntá detalles sobre los pájaros que veás e investigá el nombre de las especies. Contale a tu familia y patrulla sobre tus nuevos conocimientos. (ver anexo 2)



ACTIVIDAD 6

POLICÍA DEL AGUA

¿Sabías que no en todos los países del mundo se puede tomar agua del tubo? De hecho, Costa Rica es uno de los pocos países en los que tenemos ese privilegio.

A pesar de esto, casi más de la mitad del agua de nuestro país se desperdicia en fugas. Ante la situación del COVID-19, contar con agua es sumamente importante porque necesitamos lavarnos las manos y mantener la higiene personal y del hogar.

¡Acabás de ser nombrado Policía del agua en tu casa!

Asumí este rol responsablemente cumpliendo con los siguientes pasos:

1. Inspeccioná todos los tubos de tu casa en busca de fugas. Si identificás alguna, averiguá cómo se pueden reparar y con la ayuda de un adulto, pongan manos a la obra y háganlo.
2. Por cada minuto que pasamos en la ducha con el tubo abierto, utilizamos aproximadamente 12 litros de agua. Calculá cuántos litros de agua se gastan en tu casa a la semana al bañarse y quién de tu familia gasta más, con esta información motivalos a gastar menos, no solo por el ahorro económico familiar, sino para cuidar el planeta.
3. En Costa Rica, se estima que las familias hacen uso de alrededor de 27.7 metros cúbicos de agua por mes. ¡Eso es equivalente al agua necesaria para llenar una piscina pequeña! Pedile a tus familiares o encargados que te enseñen el recibo de agua de los últimos 3 meses y averiguá cuánto ha sido el consumo de agua en tu casa, esto te servirá para saber si, con tus acciones de policía del agua, eso ha disminuido.
4. Acompañado de tu familia, diseñen un Plan de Ahorro del agua en casa, con el objetivo de reducir el consumo contando con la ayuda de todos. Compartí con la patrulla los logros.



ACTIVIDAD 7

ENSEÑAME A SER GENEROSO(A).

MATERIALES

Materiales: cuaderno u hojas blancas.

¿Sabías que en el mundo existen alrededor de 4.200 religiones? Lamentablemente las distintas formas de entender a Dios en todo el planeta, también han generado conflicto entre las personas. Como Guías y Scouts, nuestros deberes para con Dios son nuestro primer Principio, por eso es tan importante conocer sobre las distintas formas de entender a Dios y lo espiritual.

En Costa Rica tenemos también muchas religiones: Cristianismo, Catolicismo, Testigos de Jehová, Judaísmo, Islam, Budismo, Hinduismo entre otras. Todas las personas que comparten cada una de estas creencias merecen respeto e igualdad en derechos. ¿Qué es la religión? ¿Por qué las personas tienen distintas religiones? ¿De qué depende? ¿Cuál es tu religión? ¿Cómo se la explicarías a alguien que no sepa nada de ella? ¿Conocés personas que tengan otras creencias religiosas distintas a la tuya? ¿Conocés personas que no practiquen ninguna religión, pero aun así creen en Dios?

Cumplí estos dos retos:

1. Seleccioná una religión distinta a la tuya y hacé un cartel poniendo en práctica toda tu creatividad Guía y Scout. Preferiblemente si es una religión de la que no sabés mucho. Una vez listo, compartí con tu familia los resultados de tu investigación:
 - A. Nombre de la religión, culto o creencia.
 - B. Menciona cinco aspectos importantes que la religión, culto o creencia enseña.
 - C. Mencioná cinco festividades, costumbres y tradiciones que celebran.
 - D. Mencioná de manera resumida, ¿Cuál es el concepto de Dios o Dioses que tiene esa religión?
2. Conversá por teléfono con algún sacerdote, pastor, familiar o amistad que conozca bien la religión a la que pertenecés y pedile que te ayude a responder las preguntas menciona-das anteriormente acerca de tu religión.
3. Comentá con tu familia sobre las principales similitudes y diferencias entre tu religión y la que investigaste. ¿En qué se parecen? ¿Por qué son diferentes? ¿Por qué es tan importante el respeto a las creencias de otras personas?



ACTIVIDAD 8

CANCIONES POR LA IGUALDAD MATERIALES

Materiales: letras de canciones, papel y lapicero. Un celular o radio.

¡Este reto es musical!

1. Para empezar, necesitás averiguar el significado de algunas palabras clave. Buscá en un diccionario, en internet o cualquier otro medio confiable, la definición de las siguientes palabras:
 - Machismo
 - Violencia de género
 - Femicidio
2. Una vez hayás entendido estos conceptos, el desafío es encontrar al menos tres canciones que contengan mensajes que promueven estereotipos o ideas sobre machismo o violencia de género. No dudés en escoger las más pegadizas o las que se encuentren actualmente de moda.
3. Luego, acompañado de tus familiares o encargados, sentate a escuchar las letras de las canciones que escogiste con detenimiento para analizarlas y escribí que pensás del tema.
4. Escribí o llamá a un compañero o compañera de tu patrulla y preguntáله cuáles son sus canciones preferidas. Luego conversá con él o ella para que identifiquen juntos si esas canciones tienen letras machistas o que promuevan la violencia de género.



ACTIVIDAD 9

MI PROPIO FILTRO MATERIALES

Agua sucia, algodón, arena, piedras, una botella de 2 o 3 litros.

Una de cada tres personas en el mundo no tiene acceso a agua potable y muchas para sobrevivir tienen que construir sus propios sistemas para filtrar el agua. ¿Qué tal si aprendemos a hacer el nuestro?

Instrucciones:

- Se corta la parte inferior de la botella plástica.
- En la parte que tiene la tapa, se colocan los materiales en el fondo presionando fuertemente en el siguiente orden: algodón, unos 7 a 10 cm de arena e igual cantidad de cada una de las piedras que tenemos; primero las piedras pequeñas, luego las piedras medianas. Finalmente, ponemos sobre las piedras medianas el pedazo de tela.
- La parte inferior de la botella que cortamos antes se utiliza como recipiente del agua filtrada.
- Por último, se vierte agua sucia y se observa el proceso de filtración.
- Es posible que debas filtrar el agua dos o tres veces.
- Este filtro está adaptado para las aguas grises del hogar, son todo tipo de aguas que se generan en una vivienda. Excepto las del inodoro.
- Esta agua no es potable, pero podemos utilizarla para regar las plantas, lavar la ropa y el tanque del inodoro. **(ver anexo 3)**



ACTIVIDAD 10

EL MOTOR ELÉCTRICO MÁS SENCILLO DEL MUNDO

¿Sabías que, en Costa Rica, casi el 100 % de la energía eléctrica que utilizamos proviene de fuentes renovables no contaminantes?

En el país usamos la fuerza del agua, el viento, la geotermia y el sol para generar energías. En el resto del mundo, lamentablemente, no es así y la mayoría de los países aún sigue utilizando fuentes de energía que contaminan más, como lo son el petróleo o el carbón.

El futuro del mundo depende de que la humanidad logre sacar mayor provecho de las energías limpias.

Veamos cómo te va con este desafío:

MATERIALES

Una pila AA, un imán, un trozo de alambre de cobre de unos 30 cm de longitud.

- 1-** Con el alambre de cobre, hacé la parte circular. Para ello, enrollá el centro del alambre alrededor del imán (una vuelta y media). Para darle forma, también se puede usar la pila, pero hay que tener cuidado de no hacer el círculo demasiado pequeño para que el alambre se acople después alrededor del imán, ya que este es un poco más grande.
- 2-** Moldeá el resto del alambre como se muestra en la imagen. Finalmente, moldeá la punta de la bobina que se colocará sobre la pila.
- 3-** Colocá el imán en el polo negativo de la pila.



ANEXOS

ANEXO 1



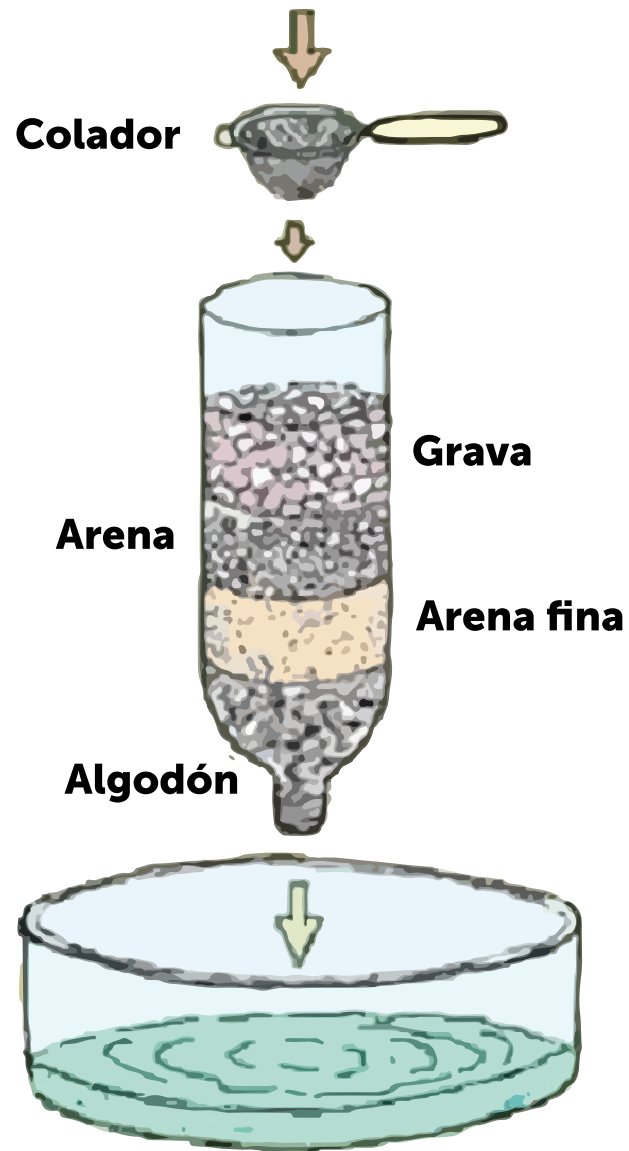
<p>SENTADILLAS</p>	<p>ZANCADA</p>	<p>ESCALERAS</p>	<p>CURL DE BICEPS</p>
<p>ELEVACIONES LATERALES</p>	<p>PRESS DE BANCA</p>	<p>ABDOMINALES</p>	

15-20 repeticiones cada ejercicio // 1 minuto de descanso entre ejercicios

ANEXO 2



ANEXO 3



**NOS ALEGRA MUCHO QUE HAYÁS TERMINADO ESTOS RETOS,
QUEREMOS SABER CÓMO TE FUE.
CONTANOS ¿QUÉ TE PARECIÓ EL FASCÍCULO 2 DE LOS
DESAFÍOS BAJO TECHO?**

Envíanos tus fotos y comentarios a tus dirigentes, o bien podés pedir ayuda a tus padres o hermanos mayores para poder compartirlas en desarrollo@siemprelistos.org y en nuestras redes sociales Facebook, Instagram y Twitter [@GuiasyScoutsCR](https://twitter.com/GuiasyScoutsCR).

Además, ingresa a <https://qrco.de/bbf9TN> o escaneá con un celular este código QR para que vayás directo a la evaluación y nos des nuevas ideas para estar más cerca de vos.



ACÁ TE COMPARTIMOS ALGUNOS COMENTARIOS Y FOTOS DEL FASCÍCULO 1 DE LOS DESAFÍOS BAJO TECHO.

"Me gustó mucho la actividad "Desafíos bajo techo", son muy entretenidos y estoy haciendo lo posible para ganar con mi patrulla muchas especialidades y seguir con nuestra progresión. ¡Espero ganarme el máximo adelanto antes de pasarme a wak! :D" (Sofia Alpizar Morales - 14 años - Tropa - Grupo 8).

"Pues nada, simplemente que esto ha sido lo mejor que pudo haber pasado, ya que para mí los Scout es lo que más me gusta y ahora que no se pueden hacer reuniones con esto de la cuarentena me ha ayudado a distraerme. ¡Gracias por esto!" (Anónimo - 14 años - Tropa).

"Los desafíos bajo techo hacen que pueda salir de la rutina, aprender nuevas cosas y poder compartir con mi familia al hacer los retos" (Vivian Núñez Camacho - 16 años - Wak - Grupo 190).

"Fue perfecto, sigan así. Y me alegra muchísimo saber que van a venir más. Muchas gracias por seguir enseñándonos, a pesar de lo que está pasando, en serio admiro demasiado el potencial que tiene la Asociación de Guías y Scouts de Costa Rica. ¡Siempre listos para servir!" (Anónimo - 17 años - Comunidad).

"Todo me pareció muy bueno y excelente, siento que me sirvió a distraerme y aprender durante esta cuarentena" (Anónimo - 8 años - Manada).

"Me ha parecido excelente, ha sido una experiencia nueva y novedosa, se ha aprendido mucho" (Emanuel Castro Soto - 11 años - Tropa - Grupo 136).



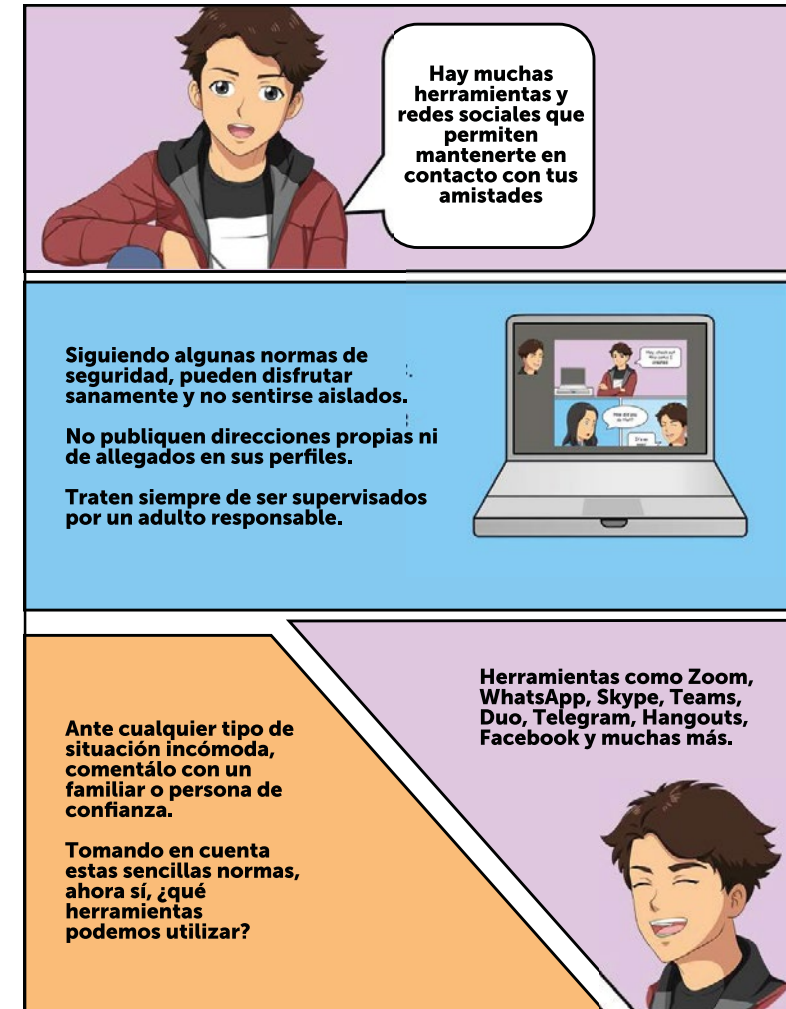
DESAFIOS BAJO TECHO



¿CÓMO MANTENERTE ACTIVO DURANTE LA PANDEMIA?

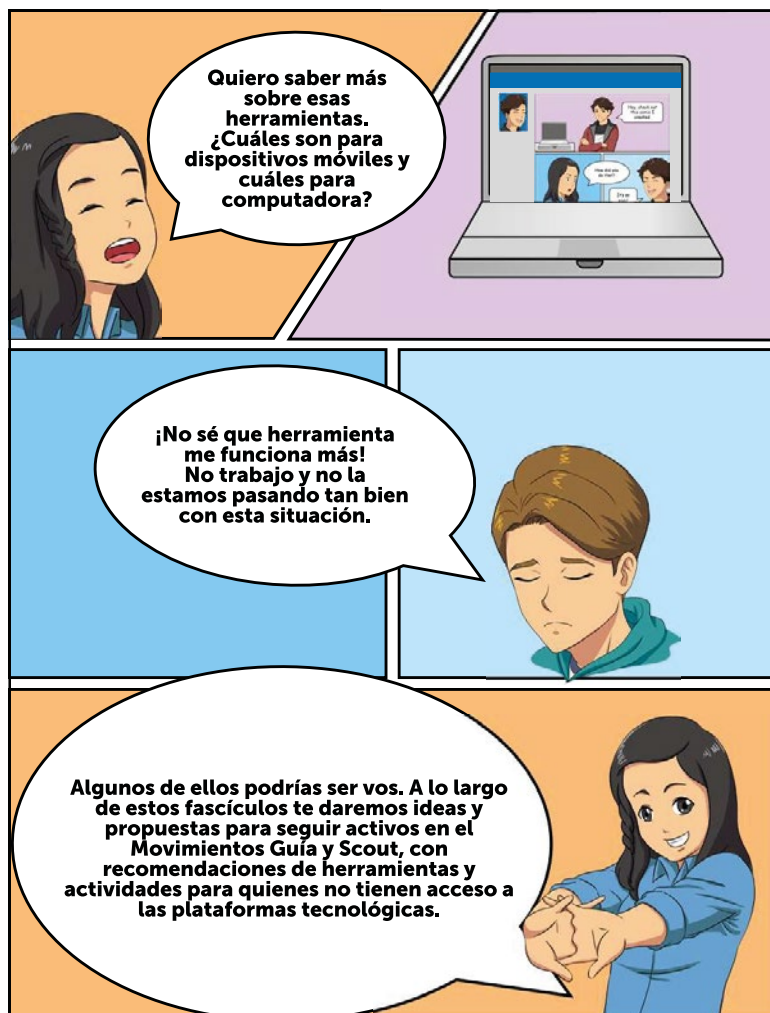


1



2

¿CÓMO MANTENERTE ACTIVO DURANTE LA PANDEMIA?



¿CÓMO MANTENERTE ACTIVO DURANTE LA PANDEMIA?



+ POSTALES





Dirección

Avenida 10, Calles 13 y 15 San José, Costa Rica

Teléfono

(506) 2223-2770

Fax

(506) 2222-9898

Apartado Postal

2223-1000 S.J.

Correo Electrónico

desarrollo@siemprelistos.org

siemprelistos.com

