



# DESAFIOS BAJO TECHO FASCÍCULO 2



ISBN: 978-9968-11-024-2

# Oración de Comunidad



**Dame Señor,  
Un corazón vigilante  
Que ningún pensamiento vano  
aleje de ti.  
Un corazón noble  
Que ningún afecto indigno  
rebaje.  
Un corazón recto  
Que ninguna maldad desvíe.  
Un corazón fuerte  
Que ninguna pasión esclavice.  
Y un corazón generoso  
Para servir.**

**Así sea**



Guías y Scouts  
de Costa Rica  
INSTITUCIÓN BENÉFICA

#### 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: \_\_\_\_\_

Grupo: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

Etapas en la que te encuentras:

Compromiso  Decisión

Nombre de la Comunidad: \_\_\_\_\_



# ¡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 te conozcas más y explores sobre tus gustos y, si te parece, los compartas con tu Comunidad. ¡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 podés realizarlas desde la comodidad de tu casa, al ritmo que deseés y según tu tiempo disponible, además, te invitamos a que seas creativo y propongas proyectos e ideas para generar tus propias actividades y que las compartas con tus compañeros de Comunidad.

## Siempre Listos



# GUÍA DE USO

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

- Te sugerimos realizar al menos una actividad semanal.

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

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

- Recordá que estas son sugerencias y que vos podés generar muchas más actividades, ya sea solo o con tu Comunidad.

## ¡Te deseamos muchos éxitos!

ACTIVIDAD

1

## ¡Intentá cosas nuevas!



Ahora que estás tantas horas en casa, es normal que te aburras al hacer las mismas actividades siempre, así que intentá aprovechar ese tiempo en aprender cosas nuevas que te interesen y puedan mantenerte activo; podés iniciar con una rutina de ejercicio, aprender a tocar algún instrumento, cocinar o cualquier otra actividad de tu interés.

También podrías hacer cosas que habías pospuesto por falta de tiempo u otras razones, podés leer ese libro que no terminaste o empezar uno que tenías guardado. Tutoriales hay por montones, libros y "paso a paso" para aprender habilidades nuevas.

¡Compartí lo que aprendiste con los miembros de tu Comunidad! Incluso en tus intereses podés involucrar a miembros de tu familia o amigos que compartan intereses comunes con vos.

¡Apresurate!

**Aquí te dejamos una pequeña lista de aficiones, pasatiempos o actividades que pueden interesarte:**

- Lettering
- Tatuajes en tinta de henna
- Carpintería y reparación
- Soldadura
- Escultura y modelaje de figuras en barro o madera
- Dibujo artístico
- Bordados manuales como punto cruz
- Macramé
- Mecánica básica
- Bisutería con alambre, con hilos, abalorios y hasta pulseras
- Stop-motion
- Fotografía
- Manejo de paquete Excel



ACTIVIDAD

2

## Retos: escalas de estructuras para campismo

Esta actividad busca que los jóvenes mantengan la mente activa por medio de la creatividad como área de crecimiento, creando una zona de campamento a escala.

Nuestra naturaleza es creativa y qué mejor forma de sumar nuestras habilidades para construir escenarios que recreen lo que nos gusta hacer, como actividades de campismo y pionerismo.

Integrando nudos y amarres con el mayor realismo posible, así como figuras de construcción que solemos hacer en bambú a tamaño escala, podemos hacer construcciones y escenarios muy reales de campamentos, sitios, rincones y portadas, donde sería hermoso hacer nuestras ceremonias, lugares con puestos de fogata, sitios con tiendas de campaña elevadas, fogones complejos, sillas, rincones de utilero, etc.

### Para hacer nuestras maquetas, podemos utilizar:

- Palitos, pinchos de madera, cañas de bambú delgadas, ramas pequeñas, entre otros, siempre que tengan la consistencia y dureza necesaria para autosoportarse.
- Mecate o hilos (nailon, lana, cabuya, entre otros) que sean de la dimensión de los palos.
- Goma de secado rápido o cola, con el objetivo de fijar áreas débiles de las construcciones o los amarres. Dependerá de vos si deseáis hacerlo con amarres detallados.
- La cantidad de material variará dependiendo de lo que se vaya a crear.

### Para tener un sitio de campamento más adornado, podemos pensar en incluir:

- Tela
- Aluminio
- Plástico y otros elementos decorativos

ACTIVIDAD

2

## Retos: escalas de estructuras para campismo



### Subiendo de nivel

Luego de terminar, podés subir una fotografía de la maqueta compuesta con todos sus elementos, a las publicaciones sobre los retos de la página de Asociación Guías y Scouts de Costa Rica.

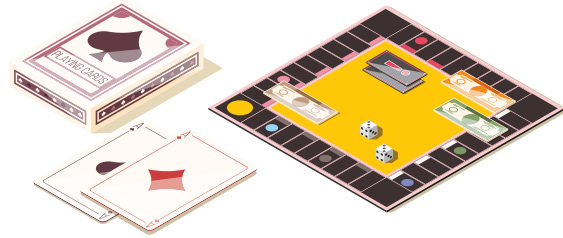




ACTIVIDAD

3

¡Es hora del juego!



Los juegos de mesa son sensacionales para pasar ratos divertidos en familia, además de potenciar tus habilidades, fomentan la comunicación y fortalecen los vínculos afectivos. Casi en todos los hogares hay juegos de mesa guardados por allí. Es hora de desempolvarlos y sacarles provecho. Si no tenés un juego de mesa a mano, podés darle rienda suelta a tu imaginación y crear juegos muy divertidos, con pocos materiales.

**Algunas ideas que te compartimos son:**

- Juego de bolos con botellas plásticas rellenas de algún material liviano y una bola plástica.
- Rayuela (solo necesitarás tiza y un sitio apto en el suelo para rayar, puede ser la acera de tu casa).
- El "twister" o colochó. Utilizá cartón de reciclaje o un plástico que podás pintar o decorar, pinturas témperas, lápices o marcadores.
- Crear tu propio juego le añadirá diversión a la actividad. Si querés llevarlo a otro nivel, organizá con tu familia un campeonato. Eso les dará oportunidad de compartir más momentos juntos.



**Llévalo más allá...**

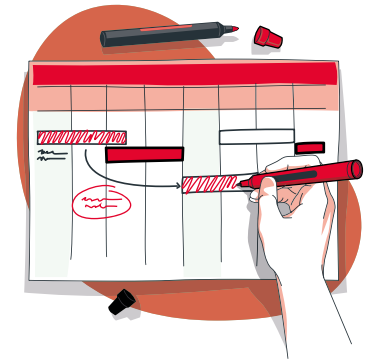
Diseñá tu propio juego. Construílo con material reciclable o que podás adquirir a bajo costo. Escribí las reglas del juego y, sobre todo, ¡ponelo en práctica!



ACTIVIDAD

4

¡Diseñá tu propio planificador de pared!



Que estés en cuarentena no significa que estés en vacaciones. ¡Todo lo contrario! Sentís que tenés mucho trabajo del cole o la universidad, colaborar con las tareas del hogar y las actividades que también hemos preparado para ti. Ha llegado el momento de poner tus tareas en orden y organizar tu tiempo.

Buscá un espacio donde podás dejar volar tu imaginación, conseguí cartulina o papel de colores, diseñá tu propio planificador y colgalo en la pared de tu dormitorio, cerca de tu escritorio o en un lugar donde lo podás ver constantemente y te recuerde las tareas pendientes.

**Materiales:**

- Cartón, cartulina escolar o cartulina satinada
- Hojas de colores, fotografía, dibujos o recortes
- Marcadores o lápices de colores
- Goma o silicón líquido
- Calendario del año

Tené en cuenta que el tiempo lo organizás a tu conveniencia. Por eso, podés diseñar tu planificador diario, semanal o mensual. ¡Vos elegís!

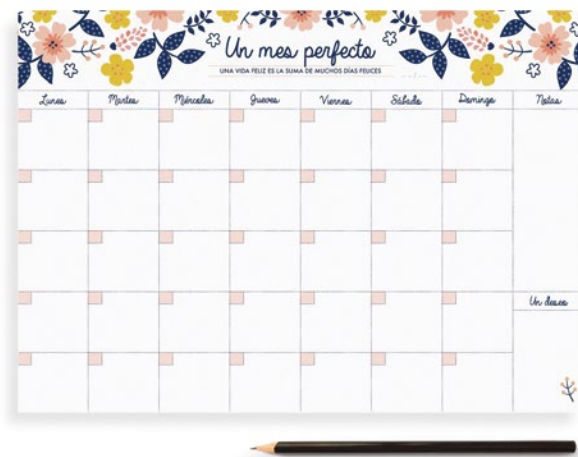
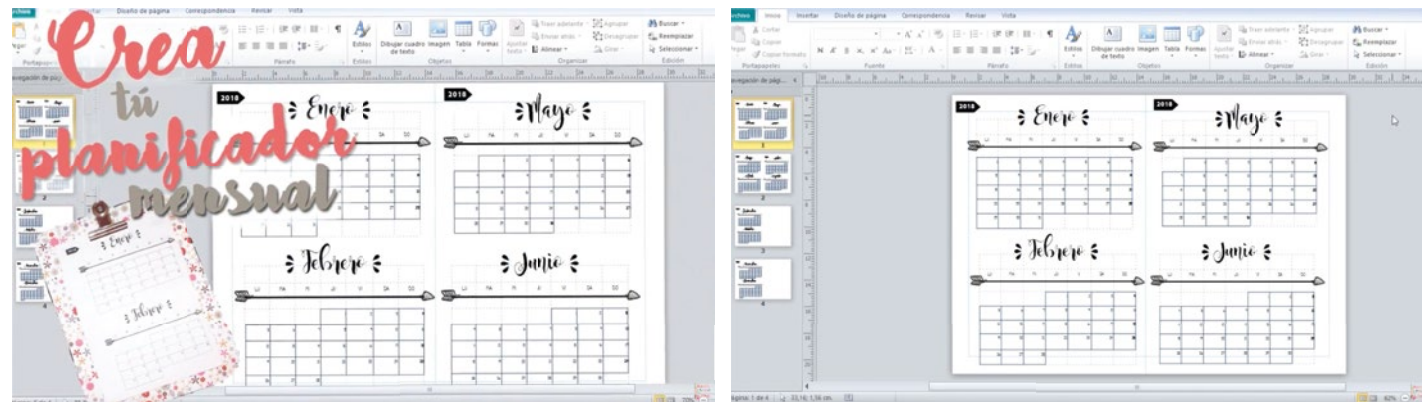
**Te dejamos algunas ideas...**



ACTIVIDAD

# 4

## ¡Diseñá tu propio planificador de pared!



ACTIVIDAD

# 5

## Un momento para pensar



En este tiempo de cuarentena, has pasado por mucho estrés por el cambio de vida que hemos tenido. Entonces, ¿por qué no tomar un momento para relajarse? Despejémonos de la realidad y pausemos el mundo un segundo; agarrá una noche de la semana, apagá las luces y desconectá todos los electrodomésticos de tu casa, prendé una vela o un foco y reflexioná sobre lo que ha pasado y cómo te has sentido, pensá sobre lo que estás haciendo en este tiempo en casa y cómo podrás mejorar tu propia experiencia y la de tu familia.

### Materiales:

Una candela o foco, una libreta y lapicero si querés apuntar lo que pensás.



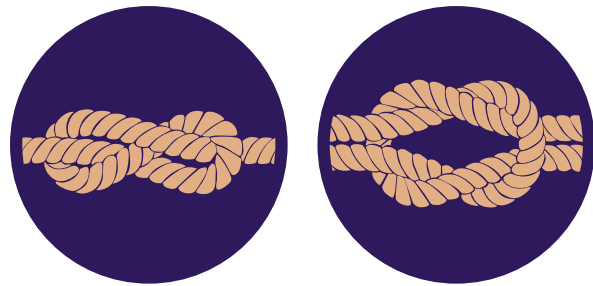
### Llevalo más allá...

Hay varias formas de aprovechar el tiempo con las luces de la casa apagadas: si tenés acceso a internet, podés hacer una lamparita a distancia con tus compañeros de sección, dejando que solo la pantalla de tu celular ilumine la habitación. O podés reunirte con tu familia, cocinar malvaviscos con la candela y compartir tu experiencia con las personas que convivís en tu casa. Hacé de este desafío algo muy tuyo y cambialo cómo te apetezca.



ACTIVIDAD

# 6 Nudos



Practicá y competí contra vos mismo o contra tus compañeros de Comunidad. Practicá los nudos rizo, fugitivo, as de guía, vuelta escota y la silla de bomberos, entre otros, desde la comodidad de tu cuarto, sala o, aún mejor, y si lo disponés, el patio de tu casa. Una vez que los dominés, podés crear un tutorial que demuestre cómo hacer estos nudos y compartilo con tus compañeros de comunidad para que todos puedan aprovecharlo y aprender.

En una reunión virtual, pueden organizar una competencia de nudos entre ustedes, la imaginación del cómo realizarla depende de cada uno.

## Materiales:

Mecate y mucha imaginación para saber cómo realizarlo, para iniciar la práctica junto a la competencia.



### Llévalo más allá...

Si gustás, podés compartir el tutorial que has realizado, en alguna de las plataformas como lo es YouTube o similares, a la vez, podés compartirlo con tus compañeros de grupo, desde los pequeños de manada, los emprendedores de tropa, los Tsurís que van creciendo, hasta los miembros de junta. Además, puedes compartir en nuestras redes sociales Instagram, Facebook y Twitter @GuíasyScoutsCR y en el grupo de Facebook de **Rovers y Guías Mayores** <https://www.facebook.com/groups/2376658019298120>



ACTIVIDAD

# 7 Explorá tus talentos

Es momento de explorar tu talento artístico en el arte del dibujo, la pintura, cine, baile, cocina o cualquier otro arte que llame tu atención.

Realizá un dibujo aplicando las técnicas y materiales que vos gustés y creá ese momento o esa actividad que te hizo enamorarte del Movimiento Guía y Scout. Una vez que lo tengás preparado, compartilo con tus compañeros de comunidad y realicen un mural virtual, el cual unirá cada momento especial que han vivido.



### Llévalo más allá...

Compartan su mural por medio de las redes sociales, de forma que sus amistades conozcan más sobre ustedes y el Movimiento. Nunca se sabe quién se interesará y se vuelva parte de tu grupo.





ACTIVIDAD

8

Conectados  
podemos  
divertirnos



ACTIVIDAD

8

Conectados  
podemos  
divertirnos

Todos desde nuestro hogar anhelamos regresar a la normalidad de nuestras reuniones y, si continuamos cuidándonos y cuidando de los nuestros, pronto volveremos a estar juntos. Pero, de momento, en nuestras casas podemos hacer de nuestras reuniones ordinarias un espacio de recreación y alegría en el que podamos olvidar todo aquello que nos causa angustias. A continuación, te damos algunas opciones que probablemente ya conozcás, las cuales podemos adaptar e implementar durante el aislamiento.

Sabemos que mucha gente no cuenta con los medios para realizar estas actividades vía internet, pero no te preocupés, podés llevar a cabo estas dinámicas con tu familia en casa sin problemas.

**Materiales:** conexión a internet, dispositivo móvil o computadora, lápiz, hojas.

**Actividades:**

## Charadas:

Mediante una llamada de video entre los miembros, deben buscar nombres de películas, personajes, videojuegos o algo de interés. Un miembro se encarga de asignar uno de estos a cada compañero y este deberá hacer que los demás descifren el tema con el uso de mímicas y gestos. ¡Se puede llevar un puntaje para hacerlo más competitivo o solo por diversión!

## Pinturillo:

el conocido juego en el que se realizan dibujos de temas al azar y el resto de los compañeros deben identificar de qué se trata con un tiempo límite; también se pueden dividir en dos grupos y primero un grupo deberá descifrar el dibujo de uno de sus miembros y luego el otro, mientras se va anotando un puntaje general de los grupos.

Si se desea, se pueden utilizar páginas de internet para jugarlo con mayor facilidad o simplemente en la opción de dibujo en la llamada.  
<https://www.pinturillo2.com/>



ACTIVIDAD

8

Conectados  
podemos  
divertirnos

## Béisbol online:

se formarán dos grupos y habrá un lanzador que se encargará de formular y realizar preguntas que irán desde dificultad fácil, media, difícil y muy difícil. Un bateador de cada equipo deberá elegir entre una de estas para realizar un hit con el fin de desarrollar una carrera y entonces un punto. La carrera consta de cuatro bases y dependiendo de la pregunta elegida, se recorre más.

**Fácil:** 1 hit **Media:** doble **Difícil:** triple **Muy difícil:** Homerun = 1 punto

Cada competidor contará con 30 segundos para responder. Si contesta correctamente, realiza su carrera y si se acaba el tiempo, contesta mal o recibe ayuda de alguien más, es un out; con tres out pasa el otro equipo a batear. El encargado o el que realiza las preguntas debe tener un dibujo de la cancha para saber si hay jugadores en base y los puntos que llevan ambos equipos para evitar confusiones. Para hacer más interesante el juego, pueden realizarse preguntas únicamente sobre el escultismo y así aprender al mismo tiempo.

¡Tratemos de hacer de este un rato divertido durante la cuarentena, no olvidemos respetar las medidas de prevención contra el virus y en un tiempo podremos jugar y reírnos de forma presencial con nuestros compañeros!



ACTIVIDAD

9

La luz que  
nos guía



En estos tiempos de mantenernos en casa, el tiempo es un gran aliado, pero el tiempo libre con el que se cuenta no se trata solo de juegos, dormir o descansar, también se debe aprovechar para la reflexión y conocerse a sí mismo.

Si contás con el espacio adecuado, encendé una pequeña fogata en el patio de tu casa y si no, usá tu habilidad como Guía Mayor o Rover, creando una lámpara, ya sea con el uso de una candela o un foco, no dejés que los espacios te limiten.

Una vez que tengas tu espacio de reflexión preparado, tomá una lectura con la cual te identifiques y sea de tu agrado. Cuando la hayás leído, reflexioná sobre vos mismo, tu familia y tu acercamiento con la sociedad.

### Materiales:

Tu fogata o lámpara, material de lectura, un cuaderno, lapicero y lo más importante, tu tiempo para conocerte a vos mismo.



### Llévalo más allá...

Este momento de reflexión y espiritualidad podés compartirlo con tu familia una vez que finalicés el desafío, no siempre las personas se encuentran de buen ánimo, ayudalas a seguir adelante y darles esas palabras de apoyo que requieren.



# Reflexión

## Eres arquitecto de tu propio destino

Se dice con mucha razón que la vida es lo que cada uno hace de ella. Esta realidad está muy bien ilustrada por cierta pintura que se encontró en un templo antiguo. En ella se observa a un rey que convierte su corona en una cadena. A su lado está la figura de un esclavo que convierte sus cadenas en una corona.

«¡Ojalá comprenda cada uno que es el arquitecto de su propio destino! En ustedes yace su felicidad para esta vida y para la vida futura e inmortal» (MJ 23).

Dicho de otra manera, no son las circunstancias las que determinan la calidad de la vida, sino la manera como nosotros decidamos manejar esas circunstancias. Sin embargo, algunos jóvenes se pasan la vida lamentando lo que no tienen. Razonan que serían felices si pudieran pertenecer a una familia con mayores recursos económicos. O si tuvieran por lo menos algunos de los atributos de sus amigos o amigas: un mejor cuerpo, mayor inteligencia, más habilidad para los deportes, una voz más agradable, el talento de la música o el don de la simpatía.

Si ahora mismo estás cometiendo ese error, conviene recordar la parábola de los talentos (ver Mat. 25:14-30). El jefe de un negocio entregó a tres trabajadores una determinada cantidad de dinero para que lo invirtieran. Dos de ellos así lo hicieron y produjeron ganancias, pero uno escondió el dinero por temor a perderlo. Cuando el jefe regresó, premió a los que habían invertido sus recursos dándoles aún más. Pero al que escondió el dinero, lo llamó «empleado malo y perezoso» y, además, le quitó lo que tenía.

Por esta razón se nos aconseja: «Los talentos, aunque sean pocos, deben ser usados» (PVG 264).

El jefe le dijo: «Muy bien, eres un empleado bueno y fiel; ya que fuiste fiel en lo poco, te pondré a cargo de mucho más. Entra y alégrate conmigo» —Mateo 25:21 (DHH).  
¿Qué estás haciendo con los talentos que Dios te ha dado? Recuerda que lo importante no es cuánto tienes, sino qué estás haciendo con lo que tienes.

Señor, hoy me prepongo hacer lo mejor con los dones que me has dado.

## ACTIVIDAD 10 ¡YOGA! ¡Te cambia la vida!

La práctica del yoga puede mejorar tu estado físico, mental y emocional. Es una técnica para todos y puede realizarse desde la comodidad de tu casa. No tenés que ser un experto. Tan solo buscá un lugar de tu casa donde podás estar a solas y que sea apto para la meditación y el ejercicio. Buscá una colchoneta o una manta que podás colocar sobre el piso, ponete ropa cómoda, recordá respirar profundamente y respetá las posiciones que veás en las ilustraciones en la siguiente página.

Podés investigar más acerca de esta actividad y sus beneficios, mientras introducís nuevos ejercicios. La progresión en los movimientos la marcás vos.



ACTIVIDAD **10** ¡YOGA!  
¡Te cambia la vida!



**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 [desarrollo@siemprelistos.org](mailto:desarrollo@siemprelistos.org) y compartí en nuestras redes sociales Facebook, Instagram y Twitter [@GuiasyScoutsCR](https://www.instagram.com/GuiasyScoutsCR).

Además, ingresa a <https://qrco.de/bbfqWd> 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).*

*"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).*

*"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).*

*"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

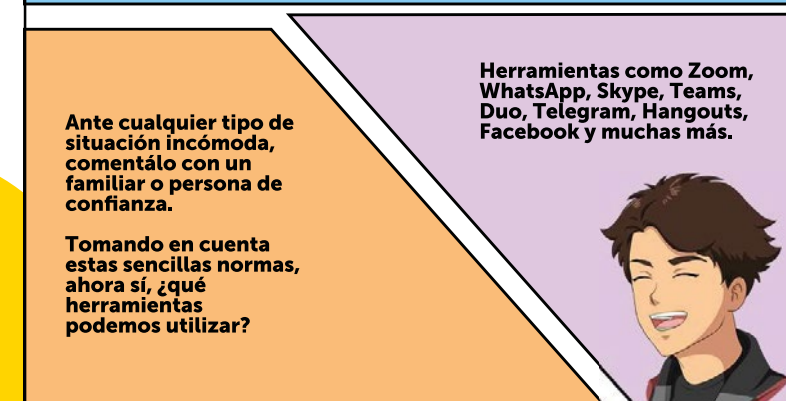
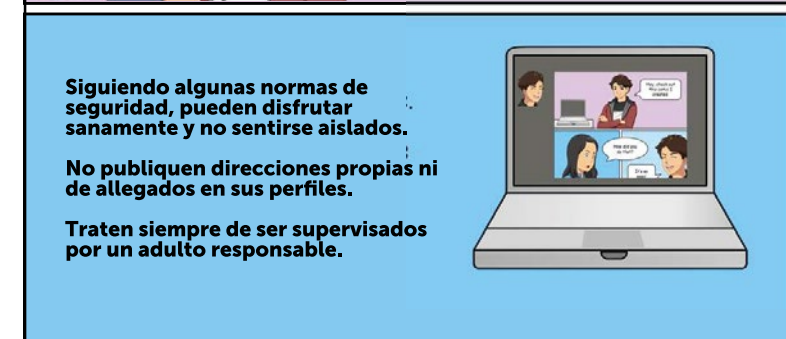




# DESAFIOS BAJO TECHO



## ¿CÓMO MANTENERTE ACTIVO DURANTE LA PANDEMIA?





# ¿CÓMO MANTENERTE ACTIVO DURANTE LA PANDEMIA?



Panel 1: A girl asks, "Quiero saber más sobre esas herramientas. ¿Cuáles son para dispositivos móviles y cuáles para computadora?" (I want to know more about those tools. Which ones are for mobile devices and which for computer?). A laptop shows a video call.

Panel 2: A boy says, "¡No sé que herramienta me funciona más! No trabajo y no la estamos pasando tan bien con esta situación." (I don't know which tool works better for me! I'm not working and we're not getting through this situation so well.).

Panel 3: A girl says, "Algunos de ellos podrías ser vos. A lo largo de estos fascículos te daremos ideas y propuestas para seguir activos en el Movimientos Guía y Scout, con recomendaciones de herramientas y actividades para quienes no tienen acceso a las plataformas tecnológicas." (Some of them could be you. Throughout these booklets we will give you ideas and proposals to stay active in the Scout and Guide Movements, with recommendations of tools and activities for those who do not have access to technological platforms.).

3



Panel 4: Two people are shown in a group huddle. To the right are three individual portraits of a girl, a woman, and a boy.

Panel 5: Text box with the message: "¿Te animás a cumplir con estos retos y avanzar con tu progresión? Somos Guías y Scouts, viviremos durante esta temporada un Escultismo y Guidismo diferente, pero igual de interesante, solo recordá que nosotros somos quienes marcamos el ritmo al que avanzamos o nos mantenemos. ¿Estás listo y lista? Iniciemos." (Do you want to take on these challenges and advance with your progression? We are Guides and Scouts, we will live during this season a different but equally interesting Scouting and Guiding, just remember that we are the ones who set the pace at which we advance or maintain it. Are you ready and ready? Let's start.).

4

# ¿CÓMO MANTENERTE ACTIVO DURANTE LA PANDEMIA?



Panel 6: A boy waves to a person whose back is to the camera.

Panel 7: A speech bubble says, "Con nuestros equipos definidos, trabajaremos este fascículo solo con WhatsApp para interactuar. Solo ocupás un teléfono móvil, una cuenta ligada al número. ¡Manos a la obra!" (With our teams defined, we will work on this booklet only with WhatsApp to interact. You only need a mobile phone, an account linked to the number. Let's get to work!). A WhatsApp logo is shown.

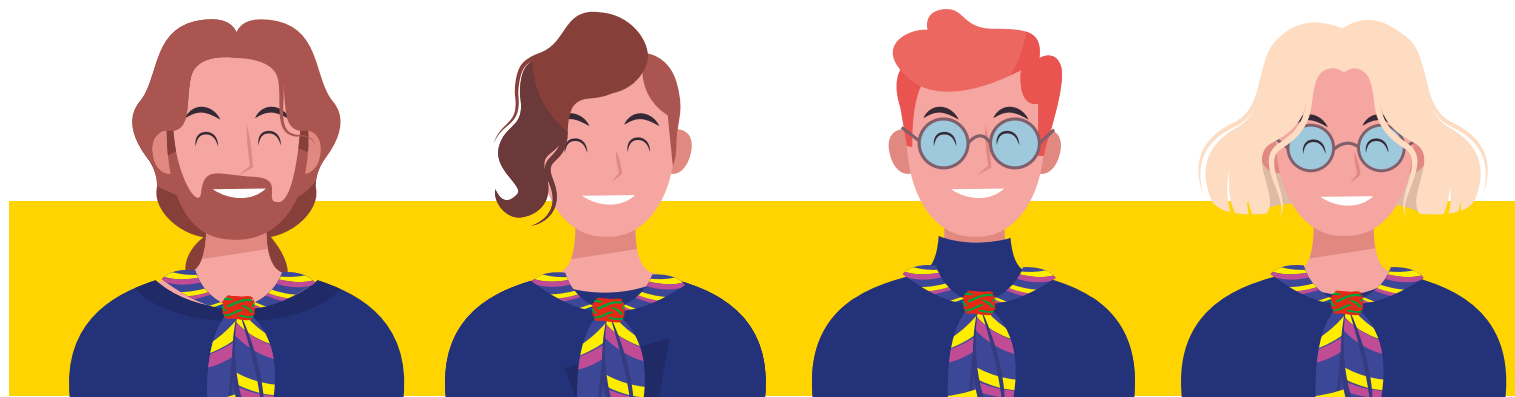
Panel 8: A group of four people (two girls and two boys) are talking.

5

# POSTALES







**Dirección**

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

**Teléfono** (506) 2222-9898      **Fax** (506) 2223-2770      **Apartado Postal** 2223-1000 S.J.

**Correo Electrónico**  
desarrollo@siemprelistos.org

**siemprelistos.com**

