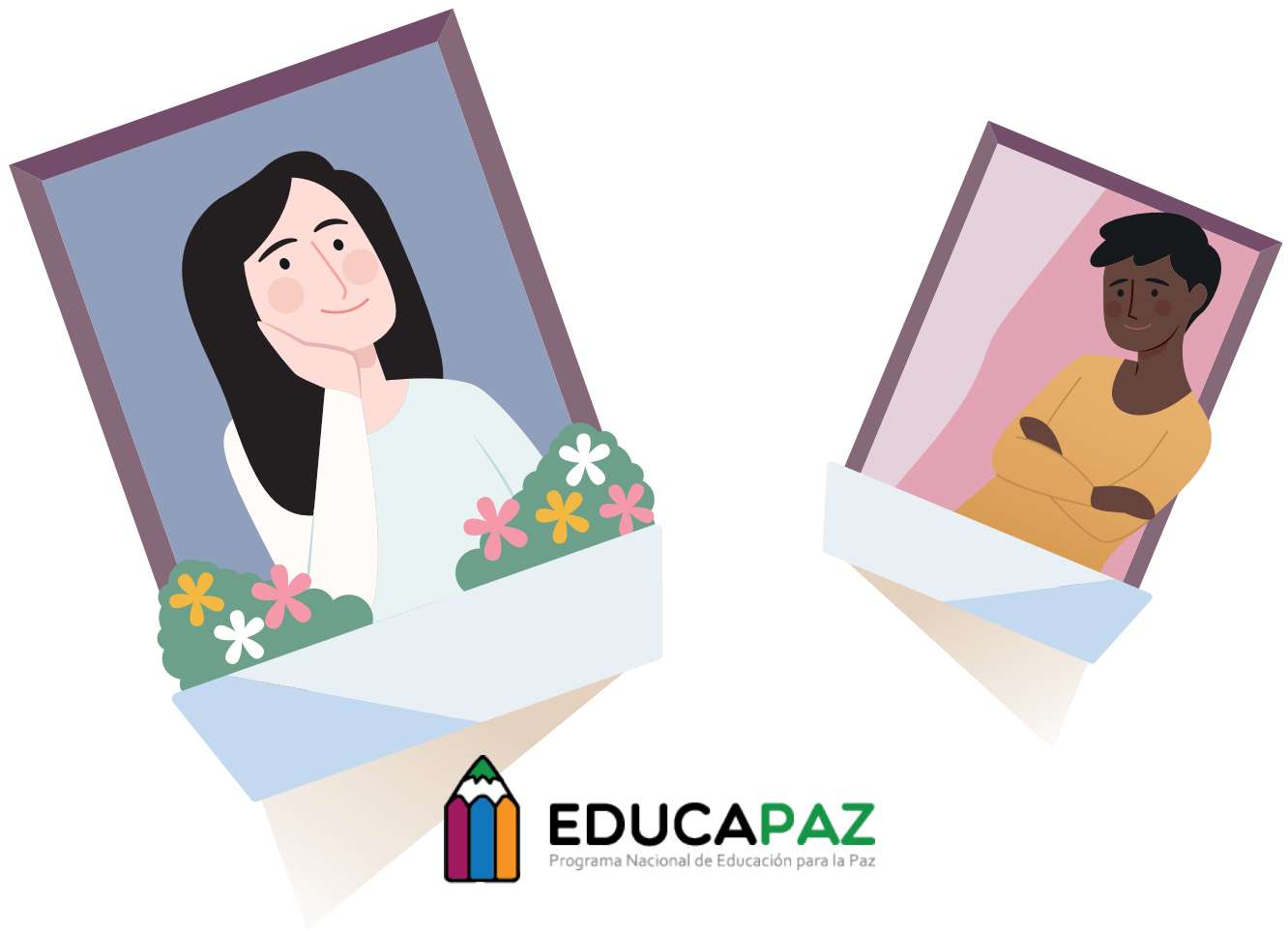


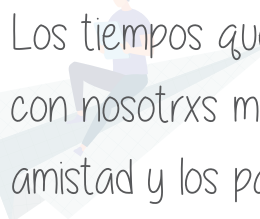
# GUÍA PARA HABITAR LA CUARENTENA

por Inty Bachué

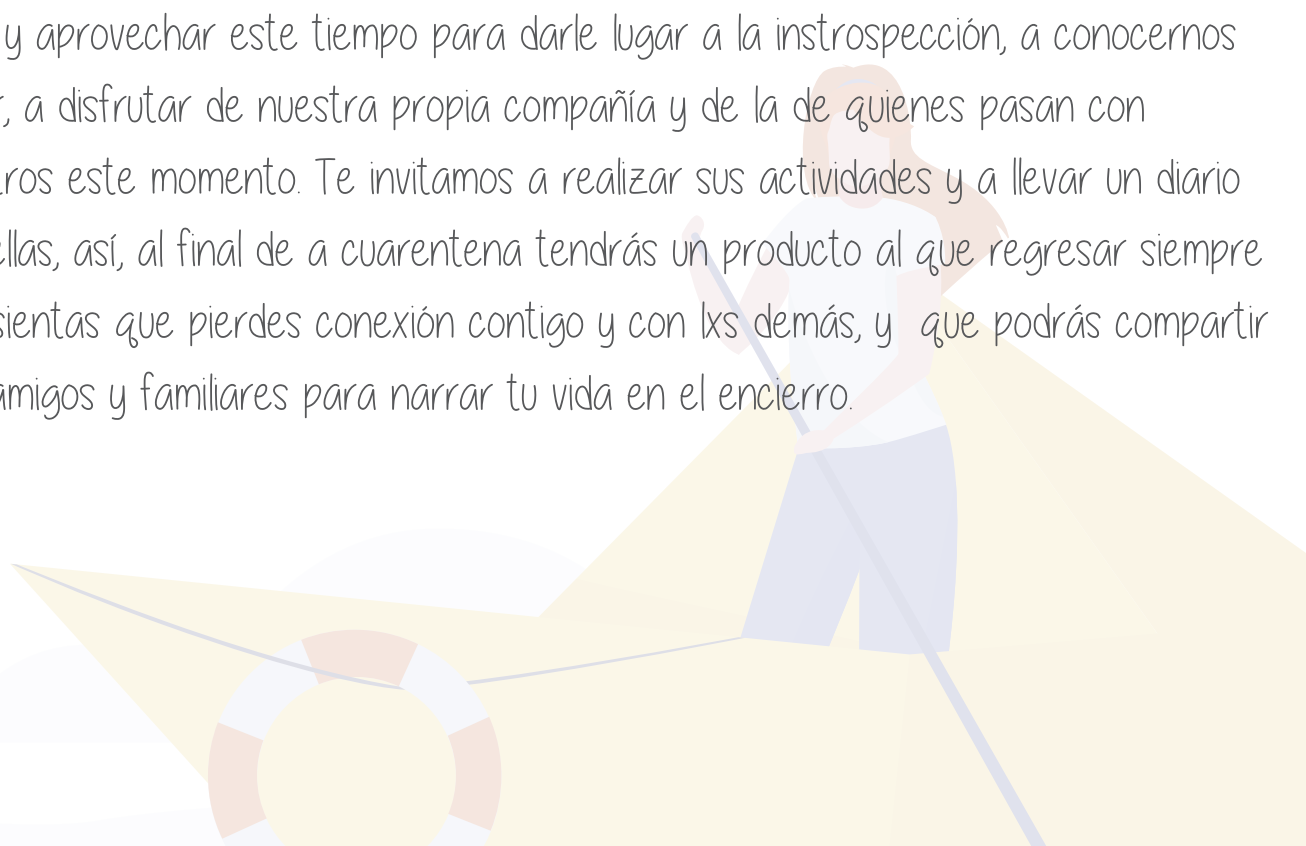


**EDUCAPAZ**  
Programa Nacional de Educación para la Paz

# ¿CÓMO VER LA LUZ AL FINAL DEL TUNEL?



Los tiempos que corren son todo un desafío para la convivencia en casa, la relación con nosotrxs mismxs, el proceso de enseñanza y aprendizaje, los amores, la amistad y los pasatiempos. La realidad a la que nos enfrentamos nos obliga a transformar todo a lo que nos habíamos acostumbrado, debemos encontrar otras maneras de abrazar en lo virtual, otros modos para celebrar la vida de quienes cumplen o las fechas especiales, aprender a disfrutar de la soledad y de esta pausa, del tiempo que cada vez es menos medible, que se nos escapa al conteo de semanas, días y horas, pues pareciese que estuviéramos en un loop que no acaba, en una inercia bastante movida.



La cuarentena nos agarró fuera de base y hemos ido lidiando como podemos con la montaña rusa de emociones que significa estar en aislamiento, por eso hemos creado esta guía para habitar la cuarentena, poder ver un poco de luz al final del túnel y aprovechar este tiempo para darle lugar a la introspección, a conocernos mejor, a disfrutar de nuestra propia compañía y de la de quienes pasan con nosotros este momento. Te invitamos a realizar sus actividades y a llevar un diario con ellas, así, al final de la cuarentena tendrás un producto al que regresar siempre que sientas que pierdes conexión contigo y con lxs demás, y que podrás compartir con amigos y familiares para narrar tu vida en el encierro.

# REGISTRO

**1.** Escoge donde vas a hacer tu diario de cuarentena, puede ser una libreta viejita a la que le sobraron muchas páginas, una nueva o una que hagas tu. De ahora en adelante todas las actividades que hagas registrarlas en ese cuaderno.

**2.** Rellena el siguiente formulario, si hay algo que no sepas puedes preguntarle a otras personas que estén contigo pasando la cuarentena o llamar a quien sepa.

NOMBRES Y APELLIDOS: .....

TELÉFONO: (ANOTA TODOS LOS NÚMEROS QUE HAYAS .....

TENIDO Y DE LOS QUE TE ACUERDES) .....

DIRECCIÓN: .....

TALLA DE ZAPATOS: .....

MANO DOMINANTE: .....

FECHA DE NACIMIENTO: .....

DÍA DE LA SEMANA EN QUE NACIÓ: .....

NOMBRE DE LA MADRE: .....

NOMBRE DE LA ABUELA DE LA MADRE: .....

NOMBRE DEL PADRE: .....

NOMBRE DEL ABUELO DE PADRE: .....

MARCA EL DÍA DE LA SEMANA: L M MI J V S D

COLOR FAVORITO: .....

NOMBRE DE HERMANXS Y MEJOR AMIGX: .....

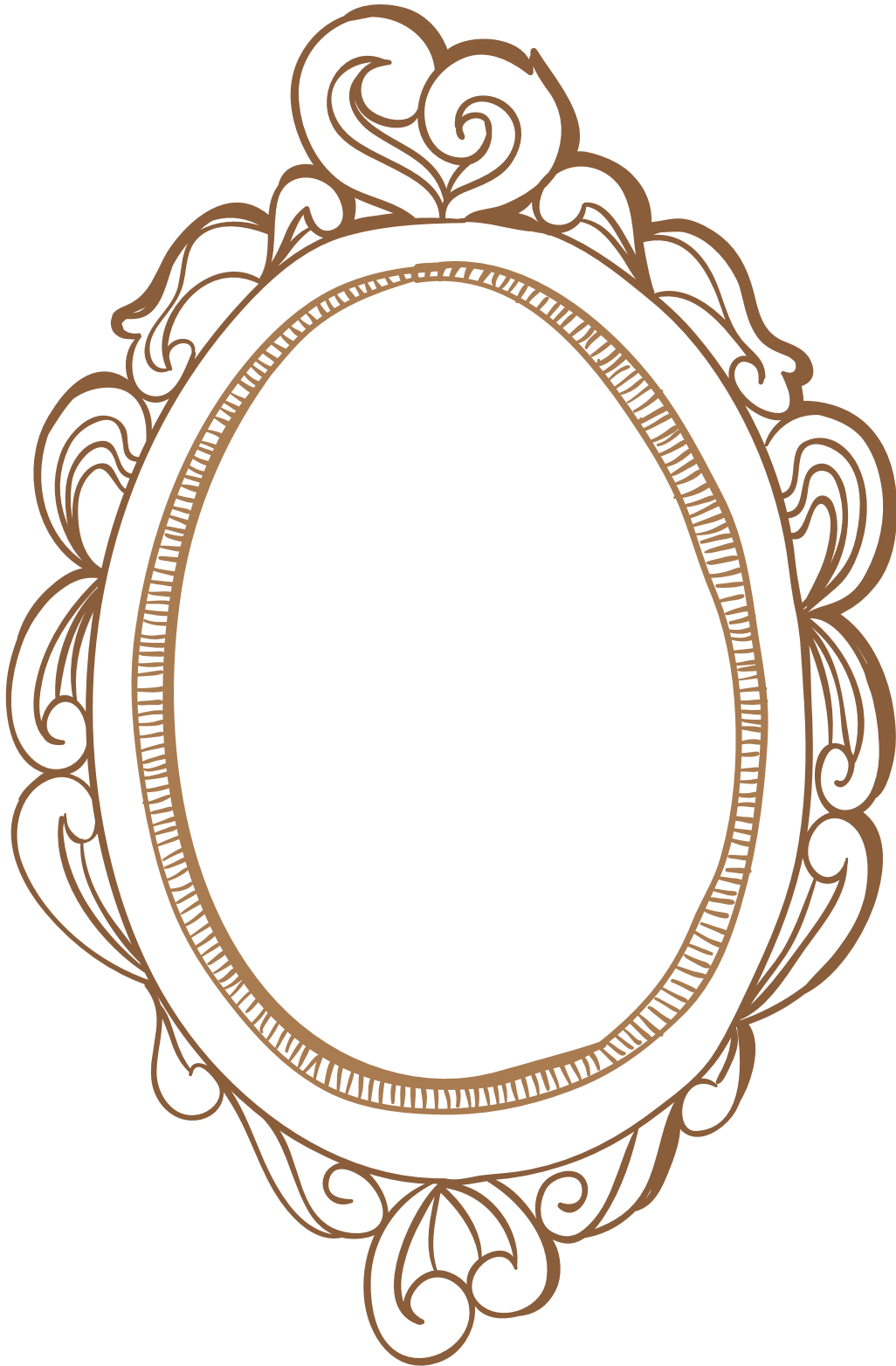
¿A QUÉ HORAS TE ACOSTASTE AYER? .....

¿QUÉ DESATUNASTE HOY? .....

¿POR QUÉ EMPEZASTE A HACER ESTE DIARIO?  
.....  
.....

# ¿QUIÉN SOY YO?

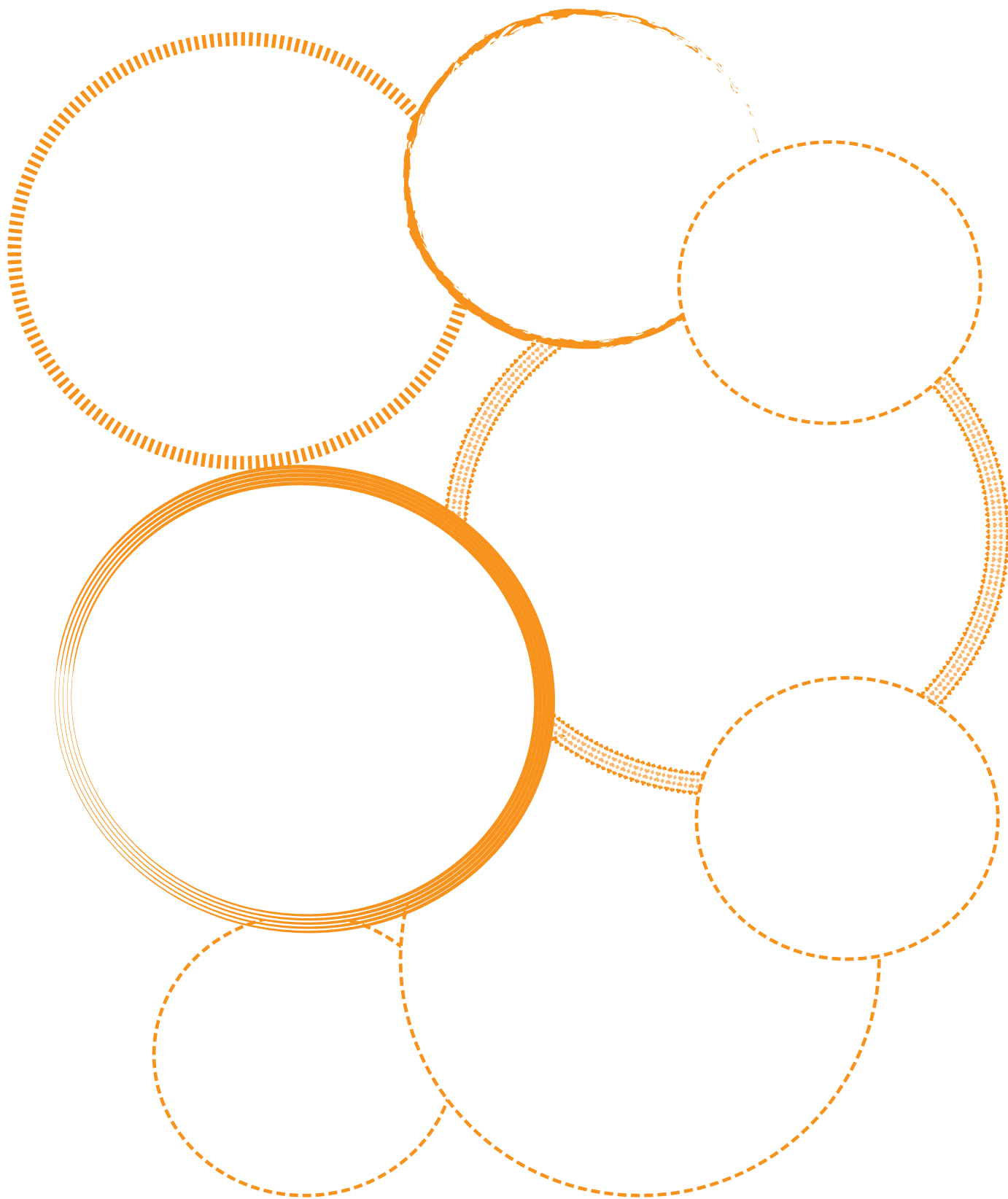
**1.** Haz tu propio retrato, no tiene que ser un retrato realista, puedes pintar como te ves a ti, que sueñas, lo que eres realmente; tampoco importa si no te consideras un gran dibujante, lo importante es hacer el ejercicio de vernos como cuando lo hacemos frente al espejo y nos reconocemos.





# MI CÍRCULO

Ubica en los círculos a cada uno de los miembros de tu familia cercana y/o extensa, puedes dibujarlos, pegar un recorte de algo que te los recuerde, escribir su nombre con colores, como tu quieras. ¡Deja volar la imaginación!



# JARDÍN DE PENSAMIENTOS

A veces las ideas son fugaces como las estrellas y si no las escribimos rápido las habremos perdido para siempre, por eso construye en tu diario un jardín de pensamientos, destina varias hojas para él, decóralo y cada que tengas una idea o un pensamiento siébralo en el jardín.

# COMENZAR A ESCRIBIR

Escribir un diario es un ejercicio íntimo pues en él te conectas con tus sentimientos y emociones más profundas, además de ayudarnos a recordar lo que se ha hecho en el día, también podemos tener conversaciones con nosotrxs mismxs, ayudarnos a preparar que decir en situaciones difíciles, descargar el enojo o la felicidad. Los diarios son escenarios perfectos para simplemente ser y expresarnos como nos salga; con dibujos, con poesías, con canciones, y por supuesto con texto; los diarios nos recuerdan nuestros objetivos y propósitos y nos pueden orientar en este momento en que tenemos la sensación de haber perdido mucho, pues escribir como ejercicio y como hábito contribuye a descargar toda la carga emocional que trae estar encerradx, lejos de lxs amigxs o la familia., por eso queremos invitarte a empezar a escribir y para eso te recomendamos lo siguiente:

- +Escoge un lugar de la casa donde escribirás, ojalá uno donde tengas buena luz y ventilación, así forzarás menos tus ojos.
- +Decide cual es la mejor hora del día para dedicarle a tu diario, encuentra un momento para leer y escribir con tranquilidad, aunque sea 10 minutos cada día; puede ser al levantarte, después de alguna comida o antes de dormir. No pasa nada si no escribes todos los días; pero sí es necesario que sepas que cuentas con ese espacio. Tiene que ser un momento en el que, si es posible, puedas escribir sin ningún tipo de interrupción.
- +Escribe sobre lo que quieras, más que contar los hechos, se trata de escribir sobre lo que tengas en la cabeza en ese momento, las sensaciones del día que recuerdes, los momentos agradables, tus emociones.



# ALGUNAS IDEAS

Completa las siguientes frases y haz un escrito con ellas en tu diario

Lo que siento...

Lo que quiero...

Lo que necesito...

Lo que me gustaría hacer...

Lo que me gustaría decir...

Si no tuviera miedo...

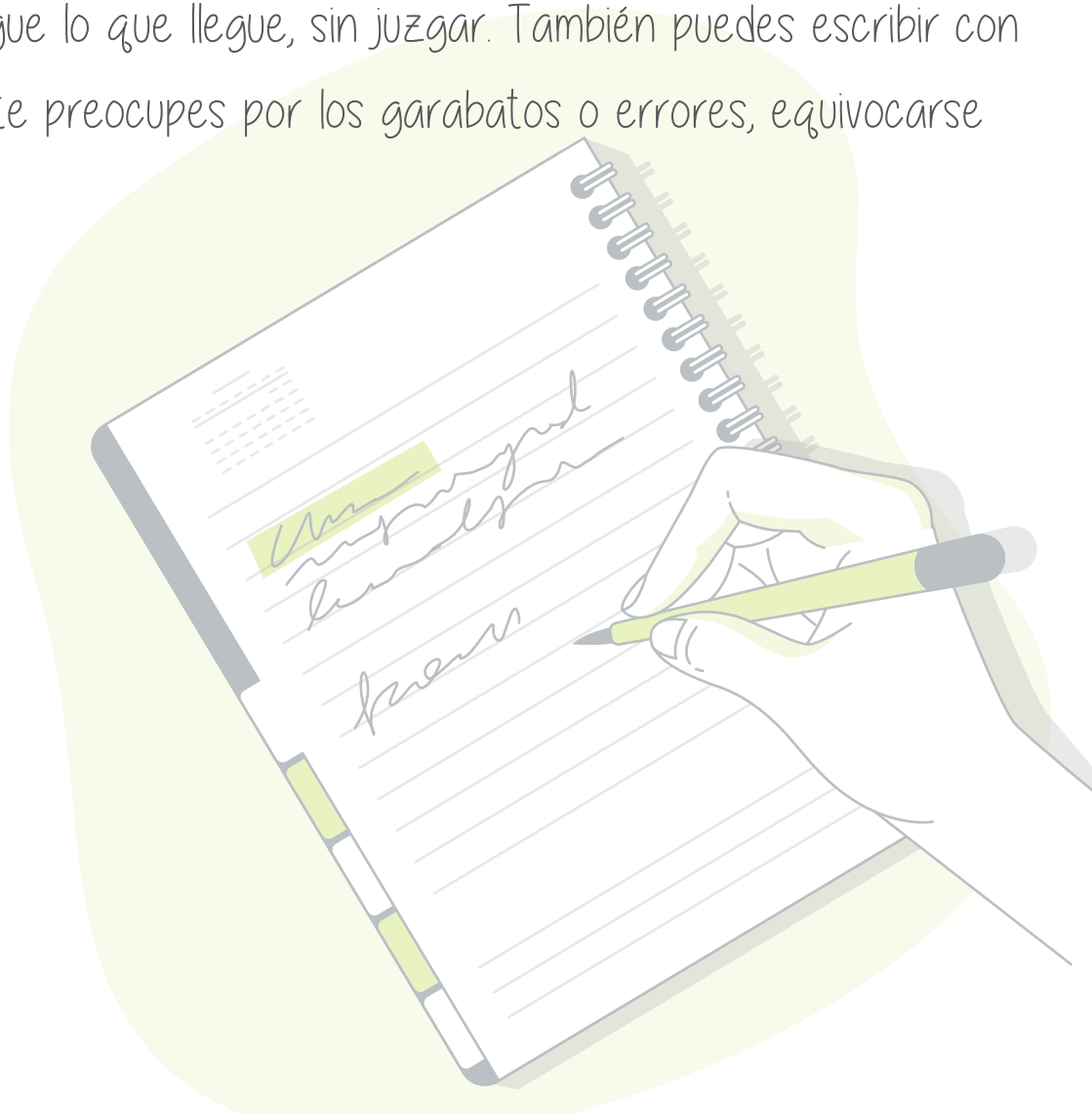
Cuando todo esto pase...



# SOLTANDO LA MANO

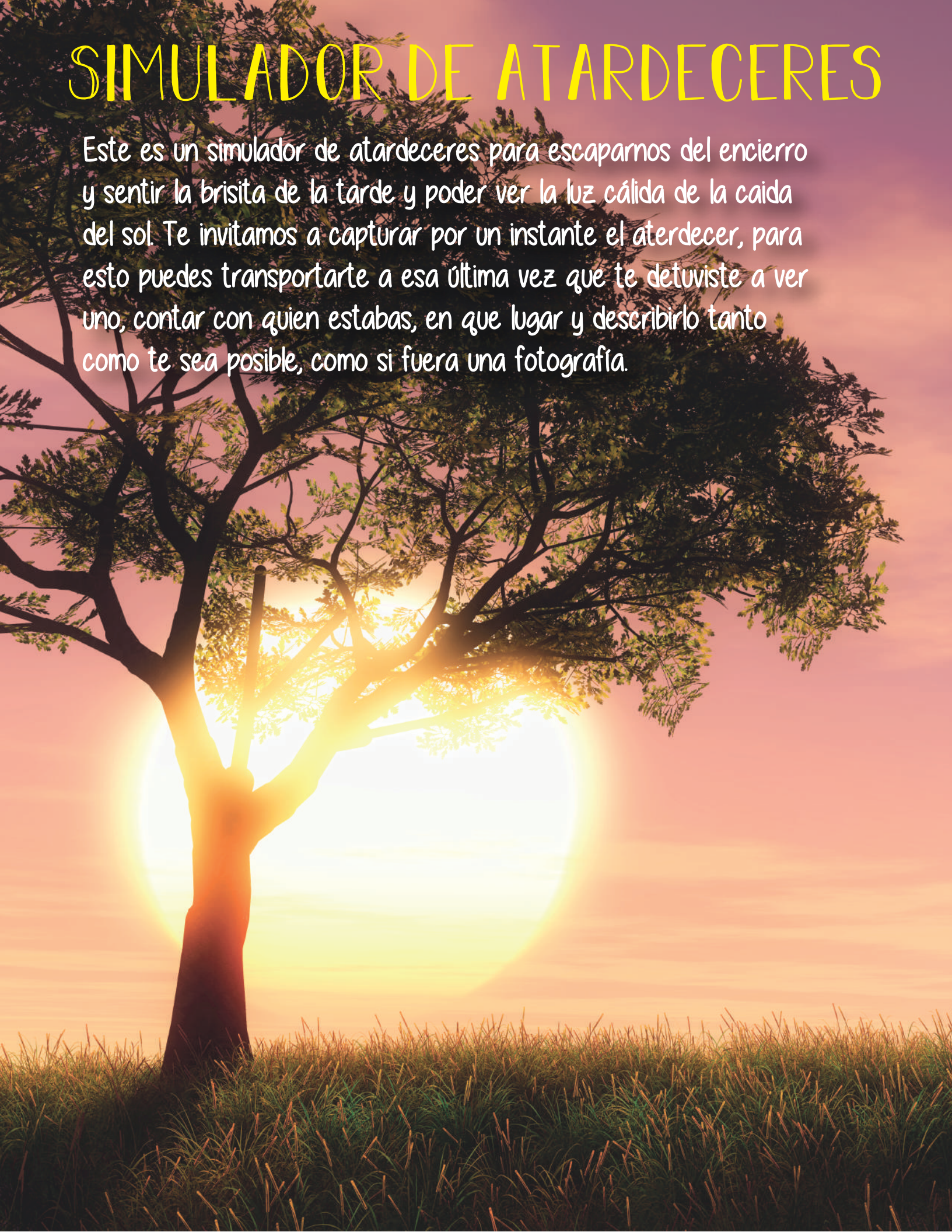
A veces nos cuesta mucho empezar a escribir o llevar un diario porque nos sentimos bloqueadxs, no tenemos nada interesante o importante que decir, o lo relacionamos con las tareas de la escuela y nos da pereza, por eso es importante reflexionar sobre cuál es la relación que tenemos con la escritura, por qué la vemos como algo aburrido o desagradable, tal vez, teniendo analizado ese aspecto podamos fluir más.

En esta ocasión te proponemos soltar la mano y las ideas con este ejercicio de escritura continua; escribe sin parar y sin pensar durante 5 O 10 minutos (de ser posible utiliza un cronómetro para no tener que estar pendiente de la hora) dejando que llegue lo que llegue, sin juzgar. También puedes escribir con los ojos cerrados, no te preocupes por los garabatos o errores, equivocarse está bien.



# SIMULADOR DE ATARDECERES

Este es un simulador de atardeceres para escaparnos del encierro y sentir la brisita de la tarde y poder ver la luz cálida de la caída del sol. Te invitamos a capturar por un instante el atardecer, para esto puedes transportarte a esa última vez que te detuviste a ver uno, contar con quien estabas, en que lugar y describirlo tanto como te sea posible, como si fuera una fotografía.



# MI LUGAR IMAGINARIO

En estos momentos en los que el planeta Tierra puede parecer un lugar inviable, sería genial que pudieramos viajar a otros planetas o mejor aún, tener un planeta personal hecho a medida, menos mal tenemos nuestro diario para imaginar.

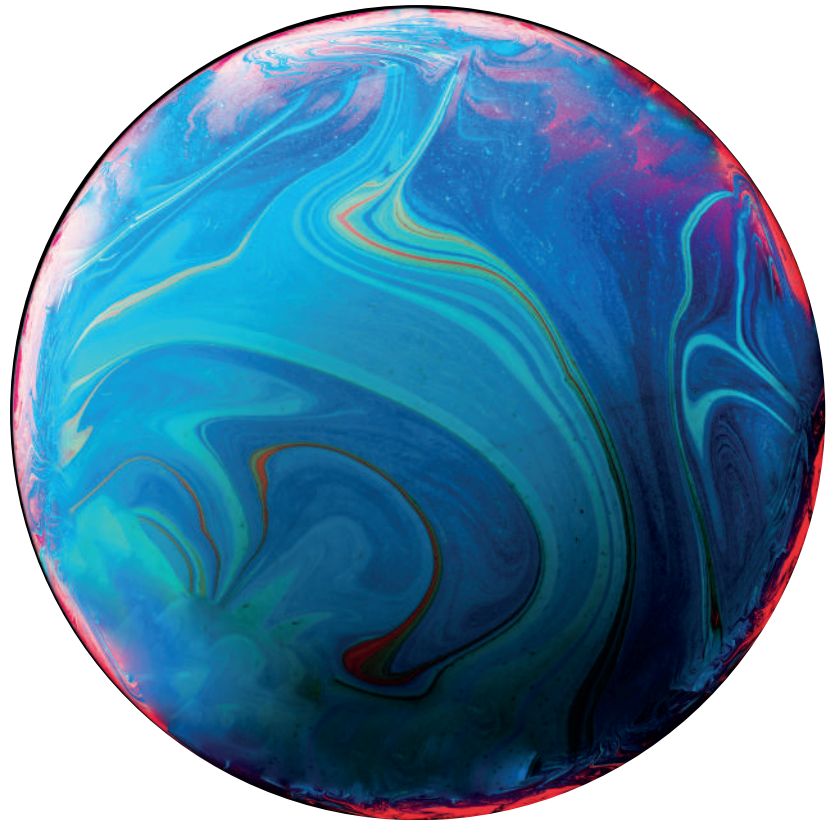
Este es tu planeta personal, añádele cosas para que florezca

1. Crea un mito de creación del planeta y ponle un nombre

2. Adórnalo con edificaciones, personas y objetos productos de tu imaginación.

3. Describe le clima, la vegetación y las personas que en él habitan.

4. Cuenta que se come en ese planeta.



# PARA QUE TE INSPIRES Y CREES TU PLANETA

## El planeta de la verdad



La siguiente página está copiada de un libro de historia que se estudia en las escuelas del planeta Mun, y habla de un gran científico llamado Brun (Nota: allá todas las palabras terminan en “un”: por ejemplo, no se dice “La luna”, sino “lun lun”; “la polenta” se dice “lun polentun”, etcétera). Helo aquí:

“Brun, inventor, vivió hace dos mil años y actualmente se halla conservado en un frigorífico del que despertará dentro de 49.000 siglos para recomenzar a vivir. Era todavía un niño en pañales cuando inventó una *máquina para fabricar arcos iris*, que funcionaba con agua y jabón, pero en lugar de simples burbujas hacía arcos iris de todos los tamaños que podían extenderse desde una punta del cielo a la otra y servían para muchas cosas, incluso para tender la colada. Cuando iba al parvulario inventó, jugando con dos bastoncillos, un *palo para hacer agujeros en el agua*. El invento fue muy apreciado por los pescadores, que lo utilizaban como pasatiempo cuando los peces no picaban.

”Cuando estudiaba enseñanza primaria inventó: un *aparato para hacer cosquillas a las peras*, una *sartén para freír hielo*, unas *balanzas para pesar nubes*, un *teléfono para hablar con las piedras*, el *martillo musical*, que mientras clavaba los clavos tocaba bellísimas sinfonías, etcétera.

”Sería muy largo recordar todos sus inventos. Citemos sólo el más famoso, o sea el *aparato para decir mentiras*, que funcionaba con fichas. Por cada ficha se podían escuchar catorce mil mentiras. El aparato contenía todas las mentiras del mundo: las que ya habían sido dichas, las que la gente estaba pensando en aquel momento y todas las que podían ser inventadas a continuación. Cuando el aparato hubo dicho ya todas las mentiras posibles, la gente se vio obligada a decir siempre la verdad. Por eso el planeta Mun es llamado también *el planeta de la verdad*.”

## Cocina espacial

Un amigo mío cosmonauta ha estado en el planeta X213 y me ha traído como recuerdo el menú de un restaurante de allá. Voy a copiarlo tal cual:

### ENTREMESES

- Arena de río con salsa de tapones.
- Tostaditas de papel secante.
- Rebanadas de carbón.

### POTAJES

- Caldo de rosas.
- Claveles secos con jugo de tinta.
- Patas de mesitas al horno.
- Tallarines de mármol rosa con mantequilla de lámparas trituradas.
- Buñuelos de plomo.

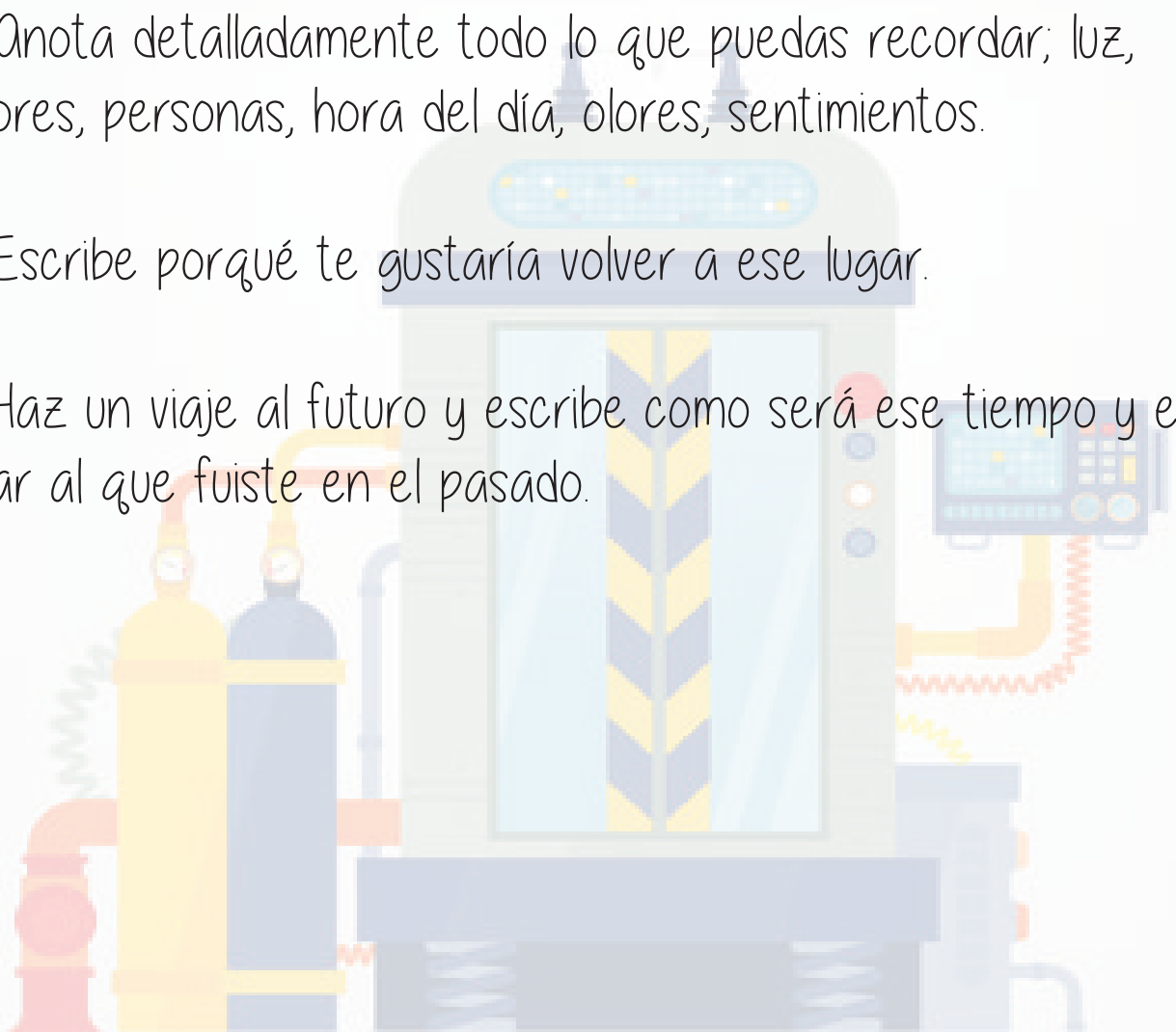
### PLATOS PREPARADOS

- Bistec de cemento armado.
- Tristec a la plancha.
- Tristezas a la parrilla.
- Asado de ladrillos con ensalada de tejas.
- Do de pecho de pavo.
- Neumáticos de automóvil con pistones.
- Grifos fritos (calientes y fríos).
- Teclas de máquina de escribir (en verso y en prosa).

# MÁQUINA DEL TIEMPO

¿Han querido salir corriendo a ese tiempo donde todo era "normal"?, nosotros también y por eso creamos esta máquina del tiempo, usarla es muy fácil, sigue las instrucciones y anota la experiencia en tu diario.

1. Piensa a qué tiempo y qué lugar te gustaría volver, e introdúcelos en la máquina.
2. Anota detalladamente todo lo que puedas recordar; luz, colores, personas, hora del día, olores, sentimientos.
3. Escribe por qué te gustaría volver a ese lugar.
4. Haz un viaje al futuro y escribe como será ese tiempo y ese lugar al que fuiste en el pasado.



# PÁGINA PARA EL DESAHOGO

Destina una página del diario para desahogarte cuando estés enojado, triste o incómodo con algo que esté pasando y escribe en ella todo lo que sientes, también vendrá bien garabatear un rato.

NOTA:  
Usa tantas páginas  
para el desahogo  
como necesites



# LISTAS Y MÁS LISTAS

Hacer listas nos permite tener claridad y dar orden a las cosas, por eso te invitamos a realizar las siguientes listas:

\* 20 cosas que te dan miedo

\* 20 cosas que deseas

\* 20 cosas que han sido difíciles de estar en cuarentena

\* 20 cosas que quieres hacer al volver a la escuela

\* 20 cosas que extrañas

\* 20 cosas que sueñas

\* 20 deseos para tus seres queridos

\* 20 personas importantes

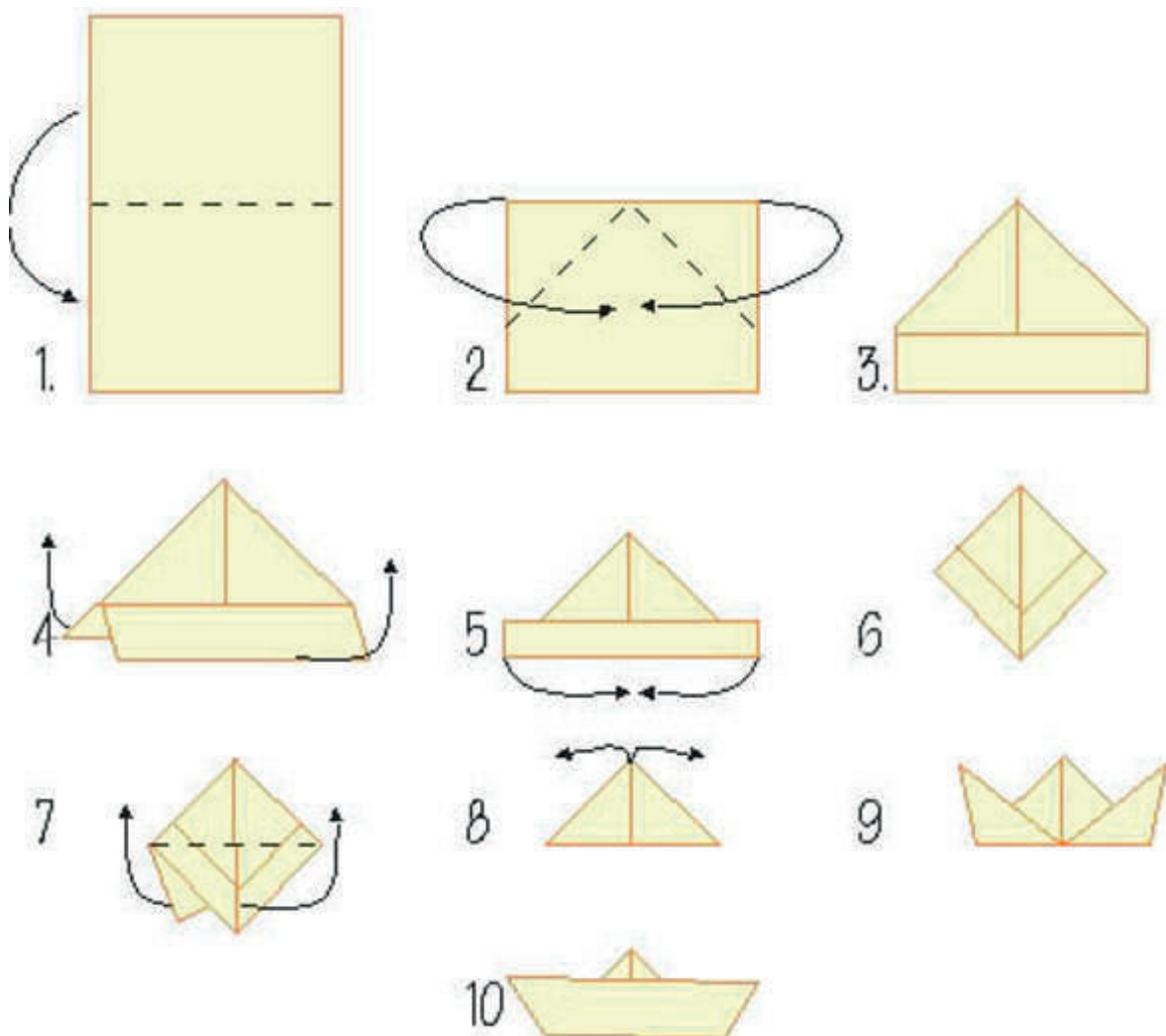
\* 20 cosas que te gustan de ti

\* 20 cosas que no te gustan tanto de ti

\* Haz una lista de 20 cosas propia, pueden ser colores, plantas favoritas, comidas especiales, lo que quieras y más te guste.

# ESCRIBE A ALGUIEN QUE ESTÁ LEJOS

Las cartas siempre han acercado a las personas y fortalecido vínculos; muchos amores se han mantenido a punta de cartas, y muchas noticias, alegres, triste o dolorosas han llegado por este medio antes de que la tecnología de teléfonos y emails inundara todo. Te invitamos a escribirle una carta a alguien que está lejos, puedes contarle algo que no te habías atrevido a decir, pedir perdón, contarle acerca de tus sentimientos en este momento, o simplemente recordarle cuanto la quieres, una vez escrita la carta vuévela un barquito de papel y guárdala hasta que pueda zarpar hasta su destino final.



# EXPERIMENTO DE EXPLORACIÓN SENSORIAL

Estamos muy acostumbradxs a vivir con los 5 sentidos bien puestos, pero ¿hasta dónde somos conscientes que los tenemos y hasta dónde valoramos tenerlos?. Acá traemos una serie de ejercicios para experimentar explorando sensorialmente el lugar que habitamos.

**1.** Venda tus ojos y recorre toda la casa, luego describe en el diario lo que sentiste, las cosas nuevas que notaste, y qué te resultó más difícil del ejercicio

**2.** Amarra tus manos en la espalda e intenta hacer una actividad cotidiana, puede ser comer, leer un libro, usar el celular o el computador. Escribe que te resultó difícil, si fue gracioso o no y que aprendiste haciéndolo.

# ETNOGRAFÍA DESDE UN OVNI

Ahora que hasta la NASA publica videos de OVNIS queremos saber que se siente estar dentro de uno, para eso hemos construido un simulador.

Móntate en la nave e imagina que eres un/a extraterrestre antropólogo que visita por primera vez la tierra y cuyo OVNI aterrizó en la calle frente a tu casa. Apunta en tu diario todo lo que encuentres de nuevo en este planeta; cómo son las calles, cómo son las casas, qué tipo de ropa y calzado se estila, toma nota de las conductas de las personas que vez en la calle, describe cómo se comporta la gente de la casa en la que encuentras, cuáles son sus costumbres, qué comen regularmente y qué rituales practican todos los días. Recuerda escribir todo como si fuera la primera vez que lo vieras, entre más descriptivo tu análisis mejor podrán entender los extraterrestres al planeta Tierra.



# CÁPSULA DE ESCAPE

Esta es una cápsula de escape para los momentos difíciles, recurre a ella cada que la necesites.

1. Haz una lista de las cosas que pondrías en la cápsula, ¿qué de las cosas buenas y ricas de la vida guardarías? Selecciona sólo lo mejor porque la capsula tiene el tamaño de un closet pequeño.

2. Decora la cápsula con dibujos, recortes, fotografías o frases que te hagan feliz y te pongan de buen humor.



# MÁQUINA PARA CAMBIAR EL ESTADO DE ÁNIMO

La palabra ánimo viene de dos palabras cuya raíz es el latín; **Anima:** que en su origen significa respiración y luego principio vital y vida, hace referencia al alma y **Animus:** que significa el carácter, el espíritu racional y también coraje y valor. El estado de ánimo vendría a ser como se encuentra nuestra alma y nuestro carácter y es algo que sufre variaciones cuando nos enfrentamos a situaciones de estrés, cuando nos pasa la vida por encima, cuando tenemos buenas noticias.

Otro de los artefactos que hemos inventado para este diario es la máquina para cambiar el estado de ánimo, acá te dejamos las instrucciones:

1. Describe con detalle tu estado de ánimo actual.
2. Escribe el estado de ánimo que te gustaría tener ahora.
3. Cierra los ojos y respira lentamente, inhalando en 3 tiempos y soltando el aire en 8 tiempos, mientras haces esas respiraciones concéntrate en cómo es ese estado de ánimo, puedes pensar en lugares, colores o personas que te recuerden ese estado de ánimo. Hazlo por lo menos 5 minutos
4. Permite que ocurra el cambio en el estado de ánimo, puede tardar algunas horas, pero el cambio pasará, eso te lo aseguramos.

# ESTO ES UNA ESCUELA

Ahora que la escuela se transforma y llega a las casas en forma de Whatsapp, de guías, de radio, entre otros, es una oportunidad maravillosa para pensar que tipo de escuela se necesita construir y queremos pedirte que nos ayudes a proponer una nueva.

- Si pudieras enseñar lo que quisieras ¿qué sería?
- ¿Cómo serían las clases y lxs profes?
- Haz un listado de cursos que se podrían ver
- ¿Cómo te gustaría que fuera el recreo?



ESTA GUÍA TERMINA  
AQUÍ, PERO NO POR  
ESO DEBE ACABAR  
LA ESCRITURA DEL  
DIARIO.

INTENTA SEGUIR ESCRIBIENDO TODOS LOS DÍAS Y  
VUELVE A LAS PÁGINAS QUE MÁS TE GUSTEN Y REPITE  
LOS EJERCICIOS CADA QUE LOS NECESITES



