



THE YESS GIRLS MOVEMENT
...journey of a life time

ESTRATEGIAS DE SUPERVIVENCIA COVID-19

UN MANUAL PARA GUÍAS Y GUÍAS SCOUTS DE TODO EL MUNDO



NOR⇌C

NORWEGIAN AGENCY FOR
EXCHANGE COOPERATION



#FORHERWORLD

Para elle y su mundo



CONTENIDO

i | Lista de siglas y abreviaturas

ii | Dedicatoria

iii | Reconocimiento



iv | Prólogo e introducción

01 | Actividades Guías en Interiores :
Que siga siendo divertida a pesar del confinamiento

03 | Salud física :
Rutinas de ejercicio en interiores a pesar de la restricción de movimiento

05 | Comer saludable :
Menús y recetas recomendadas



07 | Conecta con tu espiritualidad
... en honor de la ley y la promesa guía

09 | Cuidarte :
Acciones clave para la prevención de COVID-19

11 | Sobrecarga de información sobre COVID-19:
Protege tu salud mental y tu seguridad

13 | Salud Mental :
Mantener tu cordura durante la pandemia



15 | Trabajo desde casa con eficiencia :
Ideas para enfrentar las distracciones



17 | Cuando las escuelas están cerradas :
Sé proactiva con actividades escolares desde casa

19 | Aumenta al máximo el tiempo de calidad con la familia durante el confinamiento

21 | Economía Doméstica :
Gestionar las finanzas y otros recursos a pesar de la escasez

23 | Ser una ciudadana del mundo desde la seguridad de tu hogar



25 | Cuando tu prueba de COVID-19 resulta positiva :
Mantener alejados el pánico y el temor



27 | Revisa oportunidades en el Guidismo

LISTA DE SIGLAS Y ABREVIATURAS

COVID-19	: Enfermedad Coronavirus 2019
GPN	: <i>Girl Powered Nutrition</i> , el programa de nutrición de la AMGS
NOREC	: <i>Norwegian Agency for Exchange Cooperation</i> , Agencia Noruega de Cooperación para el Desarrollo
ODS	: Objetivos de Desarrollo Sustentable
UNICEF	: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia
UNESCO	: Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura
UNFPA	: Fondo de Población de las Naciones Unidas
EUA	: Estados Unidos de Norteamérica
AMGS	: Asociación Mundial de las Guías Scouts
TDC	: Asociación Mundial de las Guías Scouts
OMS	: Organización Mundial de la Salud
YESS	: <i>Youth Exchange South to South</i> , el Programa de Intercambio de Jóvenes de Sur a Sur



DEDICATORIA

Este libro está dedicado a todas las Guías y Guías Scouts del mundo entero.

Esperamos que este recurso les sea de utilidad durante esta pandemia tan difícil de COVID-19 y sus efectos posteriores.



RECONOCIMIENTO

Este libro de recursos es resultado del compromiso, un trabajo arduo y maravilloso, así como la contribución de más de 60 voluntarias guías de todas las regiones de la AMGS:

Las **PARTICIPANTES DE YESS 2020** que realizaron la investigación, consultas y usaron algunas de sus propias experiencias para conjuntar (redactar) el contenido de este libro. Las Participantes de YESS son 45 jóvenes de 18 a 25 años de edad de Organizaciones Miembro de la AMGS de África y Asia Pacífico que actualmente trabajan con las OM en sus países anfitriones, alejadas de sus propios países. Gracias por elegir ser ciudadanas globales responsables, incluso cuando estuvieron tan alejadas de sus familias durante esta epidemia de COVID-19.

MENTORAS: 15 mentoras voluntarias de las diferentes regiones de la AMGS que apoyaron y fueron mentoras de las participantes de YESS mientras desarrollaban el contenido. Muchísimas gracias por su valioso esfuerzo, tiempo y sabiduría.

EQUIPO EDITORIAL: El siguiente equipo editorial de 7 integrantes

- Las **correctoras** y encargadas de control de calidad: Ackissah Baluti, Faniry Rakotoarivony, Linda Amoako y Faustine Shimo Ikaze quienes garantizaron que la gramática, puntuación y ortografía del libro estuviesen en orden.
- La **artista gráfica**, Afra Musinguzi, quien dibujó todas las ilustraciones del libro, las cuales son asombrosas, nos hacen reír y nos dejan dibujada una sonrisa incluso bajo las dificultades de COVID-19, tal como lo marca nuestra ley guía.
- Andriantahina Minohasina, la súper talentosa **diseñadora**, quien hizo el gran trabajo de diseño para darle al libro una imagen que realmente refleja nuestra marca de guidismo.
- La **Editora y control de calidad**, Robina Asiimwe Sentumbwe - también Directora de Programas Globales de la AMGS, quien marcó el rumbo y refinó el tono del libro, para garantizar que la presentación y contenido del mismo fuera la mejor.

Este, definitivamente, es un recurso desarrollado por muchachas guías para muchachas guías.

¡Muchísimas gracias!

PRÓLOGO E INTRODUCCIÓN



Este manual es un recurso cuidadosamente elaborado específicamente para las Guías y Guías Scouts de todo el mundo. No contiene todas las respuestas, pero ofrece algunas actividades interesantes que las Guías y Guías Scouts pueden hacer no sólo para mantenerse comprometidas, conectadas y activas, sino también saludables física y mentalmente durante el confinamiento. Nuestras chicas YESS de 2020 han aportado su creatividad, ingenio, investigación y arduo trabajo para producir este recurso para las demás chicas en el movimiento.

El libro cuenta con información práctica de mucho valor y algunas ideas que pueden ser útiles en nuestra vida cotidiana incluso si estamos en confinamiento parcial o total; y posteriormente cuando la vida vuelva a la normalidad.

Aquí también incluimos algunos recordatorios para todas como Guías y Guías Scouts, sobre como nuestra Ley y Promesa pueden influir en las acciones que tomemos durante estos tiempos de pandemia. Este recurso nos recuerda que necesitamos ser ciudadanas del mundo y la forma en que podemos hacerlo.

Tantas personas en todo el mundo se encuentran en confinamiento parcial o completo, existe una creciente ola de tedio y las medidas de distanciamiento social pueden ser difíciles para nosotras. Muchas de nosotras buscamos las noticias sobre el COVID-19 y existe un deseo natural de conectarnos con amigos y familia. Usar más los medios de información y la sobrecarga de la misma puede ocasionar estrés mental e inseguridad cibernética. El libro ofrece algunas ideas sobre cómo cuidar tu salud mental y permanecer segura mientras navegas por Internet.

Aunque ya hay demasiada información por parte de la Organización Mundial de la Salud y otras fuentes sobre COVID-19, el libro recopila formas de permanecer seguras y cuidarnos a nosotras mismas.

En este libro encontrarás incentivos para usar parte del tiempo libre que ahora tenemos para buscar nuevas oportunidades en el Guidismo durante el confinamiento. Sabemos que algunas de estas oportunidades sólo se pueden utilizar cuando termine la epidemia de COVID-19 y cuando sea seguro volvernos a reunir en persona. De cualquier manera, es bueno estar informadas de las posibilidades y hacer planes con antelación. Dirígete a esa sección para revisar los enlaces donde puede ir a ver lo que hay disponible.

Espero que guías de todas las edades encuentren algo valioso en este libro.

Cúdense mucho.

Sarah Nancollas
Chief Executive
World Association of Girl Guides and Girl Scouts

ACTIVIDADES GUÍAS EN INTERIORES: QUE SIGA SIENDO DIVERTIDO A PESAR DEL



Mubashwira Uddin Eshika, Nadia Tadiwanashe Chakuzira, Alice Nelson Chaima y Jasmin Cassian Mkoka con la mentoría de Mel Reoch

‘El guidismo y escultismo femenino pueden ser el hilo mágico que une a las niñas del mundo’ - Juliette Gordon

Las Guías y las Guías Scouts de todo el mundo nos hemos visto afectadas por el COVID-19 que ocasiona que no podamos realizar actividades en persona. Quedarnos encerradas puede ser difícil y no podemos llevar a cabo nuestras actividades guías normales. Pero como Guías y Guías Scouts, tenemos que encontrar nuestra propia forma de resolverlo. Aquí hay algunas ideas que te pueden servir para continuar: -

También puede usar tus plataformas de redes sociales como Facebook, WhatsApp y Pinterest para tener:

- Juntas de tu compañía,
- Video llamadas
- Cuestionarios de guidismo
- Crea un tablero de Pinterest



CONÉCTENSE A INTERNET Y HAGAN GUIDISMO DIGITAL

En momentos como este cuando estás confinada en casa y no puedes salir, el guidismo digital es la solución perfecta. Como guía y guía scout, es importante que seas proactiva y asumas la responsabilidad para elevar la conciencia del COVID-19 y otras cosas como la confianza en la imagen, seguridad en Internet, etc. Haz lo siguiente y publícalo en tus páginas de redes sociales:

- Toma fotos,
- Elabora volantes y carteles
- Haz video y dramatizaciones
- Escribe cuentos cortos y blogs
- Crea discursos
- Escribe canciones y poemas

CREA Y REALIZA ALGUNAS ACTIVIDADES INTERESANTES

ACTIVIDAD 1: Terapia de salud mental con el poder de la voz

Objetivo de la actividad: El uso de redes sociales para crear conciencia y compartir mensajes positivos y genuinos de esperanza como terapia de salud mental en medio de la pandemia de COVID-19.

Edad recomendada: 13 años o más

Duración: 30 minutos a una hora cada día durante 5 días

Qué necesitas: Un bolígrafo y una libreta, acceso a un teléfono o computadora y/o la red social de tu preferencia (WhatsApp, Facebook, Instagram, YouTube, etc.). Una “Hora de las buenas noticias” dedicada cada día, tiempo constante (de 30 minutos a una hora). Por ejemplo, 11:00 a.m a 12:00 del medio día.



Paso 1: Busca al menos 2-5 actualizaciones muy positivas sobre COVID-19 de las diferentes fuentes a las que tengas acceso cada día; y escríbelas en la libreta a medida que las recopiles. Cerciórate de que la información venga de fuentes confiables y creíbles.

Paso 2: Durante tu “Hora de las buenas noticias” seleccionada, comparte las actualizaciones positivas con un mínimo de 10 compañeros, amigos y familia. Cuanto más puedas enviar los mensajes a, mejor. Puedes usar mensajes de texto para quienes no tienen acceso a Internet; y las redes sociales para quienes sí lo tengan.

NB: Puedes decidir si enviarás los mensajes a las mismas personas cada día; o a un grupo de 10 personas diferentes cada día.

Paso 3: Repite el paso 1 y el paso 2 todos los días durante 5 días



ACTIVIDAD 2: El poder de la imaginación

Objetivo de la actividad: Ayudar a las guías a visualizar sus experiencias, al ponerlas en una realidad física

Edad recomendada: Todos los grupos de edad

Duración: 30 minutos

Herramientas: Papel, lápices y lápices de cera para colorear, si los tienes

Número recomendado de personas para la actividad: 2-5 integrantes de la familia

Paso 1: Siéntense en un círculo (en el piso o alrededor de una mesa) cada uno con una hoja de papel en blanco y algunos lápices para colorear si los tienen

Paso 2: Cierren los ojos y relájense, reflexionando en su promesa guía y una de las leyes. Reflexionen sobre lo siguiente: -

- o ¿Qué significan para ti, como Guía, la promesa y la ley?
- o ¿Cómo se reflejan la promesa y la ley guía en tu forma de vida?
- o ¿Hay situaciones en tu vida (buenas o desafiantes) donde has aprovechado la orientación que te ofrecen la Promesa y la Ley?

Paso 3: Escribe o dibuja la forma en que estás viviendo tu Promesa o alguna de las leyes guías a partir de la reflexión que tuviste en el paso 2.

Paso 4. Comparte con las demás personas en el grupo alguna de tus ideas y reflexiones realizadas en el paso 2.

Paso 5. Renueven su promesa y compromiso con la ley juntas como grupo (sólo para quienes deseen de hacerlo, ya que esto es opcional).

ACTIVIDAD 3: Por el lente de la ventana - observa, anota y conecta

Objetivo de la actividad: Obtener y compartir virtualmente información sobre objetos y fenómenos usando nuestros sentidos y habilidades guías.

Edad recomendada: 13 años o más

Número de personas: 3-5 compañeras o amigas, cada una en una casa diferente

Duración: Es mejor durante el día, unos 20-30 minutos

Que necesitas: Una libreta o diario y un lápiz o bolígrafo, un lugar agradable dentro de la casa con una vista clara del entorno externo por una de las ventanas.

Número recomendado de personas para la actividad: Es mejor si se hace individualmente

Paso 1: Toma tu libreta o diario y un bolígrafo y dirígete a la ventana que seleccionaste dentro de la casa, de preferencia de pie.

Paso 2. Observa atentamente a través de la ventana y ve lo que está sucediendo. Observa los cambios, el estado de ánimo, el clima, la gente si la hubiera, etc.

Paso 3: Escribe y describe en tu libreta o diario todo lo que veas.

Paso 4: Conecta con otras personas por Internet para compartir lo que ves y coméntalo por redes sociales, incluso mensajes SMS y hasta llamadas telefónicas.



MAS ACTIVIDADES: manualidades, trabajo artístico y pintura

Sé creativa y haz **manualidades y trabajo artístico** usando recursos disponibles tales como hilo, es una buena actividad en interiores que pueden hacer las guías. Se pueden hacer pulseras o brazaletes con papel y colores de cera.



Dibujar y pintar son actividades de interiores que están a la mano y vale la pena aprenderlas durante la cuarentena.



Para más actividades guías en interiores, visita el sitio oficial de Internet de la Asociación Mundial de las Guías Scouts:

www.wagggg.org

SALUD FÍSICA: RUTINAS DE EJERCICIO EN INTERIORES EN MEDIO DE LA RESTRICCIÓN DE MOVIMIENTO



Victoria Ng'anga, Tamakhu Rumi, Stephanie Nene Diatta y Nasandratra Rachelle Ramanantsoa con la mentoría de Maureen Nderitu

Con los movimientos limitados en medio de los confinamientos en cada país del mundo debido a COVID-19, existe un alto riesgo de que la actividad y movimiento limitados podrían afectar la salud física de la gente. Para mantenerse en forma y saludables, las Guías deben ser proactivas y usar el tiempo y espacio a su alcance llevando a cabo algunas rutinas de ejercicio regulares en interiores.

¿Por qué hacer ejercicio?

- Te mantiene en forma
- Mantiene tu metabolismo
- Te ayuda a controlar el peso
- Combate las condiciones de salud y enfermedades
- Eleva la energía
- Fomenta el dormir mejor
- Es una buena forma de mantenerse ocupada

Donde ejercitarse:

El ejercicio puede hacerse fácilmente en la comodidad de nuestros hogares sin equipo de alta tecnología. Los ejercicios se pueden realizar de manera individual o con los integrantes de la familia.

Cómo ejercitarse:

A continuación, está una rutina de ejercicio recomendada para interiores. Puedes hacer todas las rutinas juntas o seleccionar un mínimo de 4 (siempre incluyendo el ejercicio de calentamiento al principio; y el estiramiento al final).

Ejercicio de calentamiento

1. Círculos con los brazos (6 círculos hacia adelante y 6 círculos hacia atrás)
 - Las piernas separadas el ancho de los hombros
 - Rodillas ligeramente flexionadas
 - Extiende los brazos horizontales
 - Haz girar las manos en pequeños círculos



Figura 1 Círculos con los brazos



Figura 2 Flexiones de Tronco

2. Flexiones de tronco (10 repeticiones)
 - Las manos a los lados con los dedos detrás de la espalda - pulgares hacia el frente
 - Rodillas ligeramente flexionadas
 - Reclínate hacia atrás



Figura 3 Flexiones de rodillas

3. Flexiones de rodilla (6 sin levantar los dedos de los pies, 6 levantando)
 - Pies separados al ancho de hombros
 - Sin mover la espalda
 - Flexiona ligeramente las rodillas

Salto de tijera

El salto de tijera es un ejercicio corporal total y eficiente que hace trabajar tu corazón, pulmones y músculos al mismo tiempo. Los saltos de tijera también involucran tus músculos abdominales y hombros.

- **Paso 1:** Ponte de pie erguida con las piernas juntas y brazos a los lados del cuerpo.
- **Paso 2:** Flexiona ligeramente las rodillas y da un salto.
- **Paso 3:** Al brincar, abre piernas para que queden separadas al ancho de los hombros. Extiende los brazos hacia afuera y sobre la cabeza.
- **Paso 4:** Salta a la posición de inicio y repite todo el proceso.



Figura 4 Salto de tijera

Zumba



Figura 5 Zumba

“¡Olvídate del ejercicio – Vente a la fiesta!” ese el eslogan de mercadeo para Zumba, que atrae a quienes quieren ejercitarse con una divertida fusión de movimientos de baile de estilos como Salsa, Merengue, Reguetón y Flamenco, y el tipo de coreografía que se puede ver en un club nocturno. Los beneficios del baile de ejercicio de la zumba son un corazón saludable, beneficios para el cerebro, pérdida de peso y alivio del estrés.



Figura 6 Levantamiento de rodillas

Levantamiento de rodillas

Levantamiento de rodillas es un ejercicio intenso de cardio realizado a un ritmo rápido. Compromete tu centro, fortalece todos los músculos de tus piernas, incrementa tu ritmo cardíaco y mejora la inercia, coordinación y flexibilidad.

- **Paso 1:** De pie con los pies separados a lo ancho de la cadera. Levanta la rodilla izquierda hasta el pecho.
- **Paso 2:** Cambia para levantar tu rodilla derecha hasta el pecho y continúa el movimiento alternando las piernas y moviéndote a un ritmo de carrera veloz o carrera común.

Sentadillas



Figura 7 Sentadillas

Hacer sentadillas diariamente te ayudará mentalmente e incluso te dará mejores revisiones con tu médico de cabecera. Las sentadillas fortalecen los músculos de las piernas: cuádriceps, isquiotibiales y pantorrillas. Estos ejercicios también crean un entorno anabólico, lo que fomenta el fortalecimiento de músculos en todo el cuerpo, mejorando la masa muscular.

Lo básico: Forma correcta de sentadillas

- De pie con los pies un poco más abiertos que la cadera, dedos hacia el frente.
- Lleva las caderas hacia atrás, flexionando las rodillas y tobillos y presionando las rodillas ligeramente abiertas, a medida que...
- Te sientas en posición sentada mientras mantienes talones y dedos de los pies en el piso, el pecho arriba, hombros atrás.
- Esfuérzate para quedar paralela en algún momento, esto significa que las rodillas quedan flexionadas en un ángulo de 90 grados.
- Presiona sobre tus talones y estira las piernas para volver a la posición de pie.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE MENÚS Y RECETAS RECOMENDADOS



Blink Irida, Duwal Puranjani, Fauster Umutesi Alphonse y Rova Toky Danielle Andrimihaja con la mentoría de Rojo Andrimahery

Durante este tiempo del brote de Coronavirus, tú puedes ayudar a tu cuerpo a estar saludable y combatir las infecciones. Todo lo que necesitamos para restablecer nuestro sistema inmune es alimentarnos correctamente. Los alimentos nutritivos nos ayudarán a mantenernos saludables, llenos de energía y sintiéndonos bien.

A CONTINUACIÓN TE PRESENTAMOS ALGUNAS IDEAS Y RECOMENDACIONES:



El plato del arco iris

En Girl Powered Nutrition (GPN), El programa de nutrición de la AMGS, decimos que “La buena nutrición es comer un plato del arco iris a través de los grupos de alimentos y en las cantidades correctas, de manera que obtengamos los nutrientes que necesitamos para conservarnos saludables, crecer, evitar enfermedades y recuperarnos más rápido de la enfermedad.” Así que mientras estemos en confinamiento, asegúrate de dar algo de color a tus platos.

Para aprender más sobre la forma en que los diferentes alimentos nos proporcionan diferentes nutrientes puedes jugar “Cacería de alimentos” con la siguiente “carta de cacería de alimentos”. Es una actividad del grupo de edad medio de GNP. Busca más actividades de GNP compartidas por la AMGS en línea en los próximos meses.

Cartas de cacería de alimentos

NOTA:

Con frecuencia los ejotes por lo general se agrupan con otras verduras.

La mayoría de granos y leguminosas se agrupan como alimento rico en proteína (como el pescado, etc.) y como verduras. Son excelentes fuentes de proteína vegetal, hierro y zinc, así como de fibra dietética y potasio. Con frecuencia los vegetarianos los consumen como una alternativa de la carne.

GRANOS

Fideos
Arroz
Pan

Nos pueden dar muchos:

RCSARBOIDATSRO

Este nutriente nos da la mayor parte de la energía que necesitamos y nos ayuda a crecer.

PESCADO, CARNE, FRIJOLES Y HUEVO

Frijol o lentejas
Nueces
Hígado

Los alimentos en este grupo nos aportan muchas:

RAPOIENTS

Estos nutrientes nos dan energía y nos ayudan a crecer

FRUTAS

Mango
Papaya
Manzana

Las frutas nos aportan muchos diferentes:

MVATAINSI Y EINRALS

Necesitamos esos nutrientes para ayudar a nuestro cuerpo a trabajar bien y mantenerse saludable

LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS

Queso
Yogurt natural
Leche

La leche y los productos lácteos nos dan mucho:

CCAILO (un mineral)

Necesitamos este nutriente para mantener nuestros huesos fuertes

VERDURAS

Ejotes
Espinaca
Camote

Las verduras nos aportan muchos diferentes:

MVATAINSI Y EINRALS

Necesitamos esos nutrientes para ayudar a nuestro cuerpo a trabajar bien y mantenerse saludable

GRASAS/ACEITES

Aceite de coco
Mantequilla
Crema

Los alimentos en este grupo nos dan muchas:

ASRSGA

Necesitamos estos nutrientes para obtener energía

Cuando se trata de la salud, hay algunas normas que debemos seguir al comer. Ejemplos de los siguientes consejos, qué hacer y que no hacer.



✓ Come una amplia variedad de alimentos de todos los grupos de alimentos: granos enteros, frutas y verduras, carne y otros alimentos ricos en proteína, incluyendo aquellos con contenido de calcio.



✗ No se aconseja ingerir alimentos del mismo tipo, alimentos de color y alimentos que no contengan todo tipo de nutrimentos y energía.

¡Agua! ¡Agua! ¡y más agua!



Una buena hidratación es crucial para una óptima salud, siempre que se encuentre disponible y su consumo sea seguro, el agua es la bebida más saludable y económica. También es la más sustentable, ya que no produce desechos. Así que, bebe agua, agua y más agua. Intenta al menos 1 litro por niño y 2 litros por adulto al día.

Recetas para un desayuno saludable

Tostada de aguacate con huevo



Sobre dos rebanadas de pan de granos enteros ligeramente tostadas coloca aguacate machacado, y salpimenta al gusto (si no te gusta la pimienta, la puedes omitir).

Coloca encima dos huevos estrellados para tener una dosis saludable de proteína y tendrás un desayuno perfectamente equilibrado.

Huerto casero

Mediante los programas de reciclado las niñas pueden usar recursos reciclados, por ejemplo: botellas, bolsas y sacos de plástico en casa y tener una pequeña hortaliza, y esto ayudará a las niñas de todo el mundo al tener vegetales por lo menos como parte de su alimento diario.

Consejos de higiene en general para los alimentos

Las siguientes son cinco formas de ayudarte a mantener la higiene de los alimentos;

- Lávate las manos minuciosamente con agua y jabón antes de manejar alimentos.
- Separa los alimentos crudos de los cocinados. No uses el mismo cuchillo o cualquier otro utensilio para alimentos crudos y cocinados.
- Cocina bien los alimentos; a menos que sea intencional (como cocinar un bistec término medio), asegúrate de que las carnes, mariscos queden cocinados por completo.
- Mantén los alimentos a una temperatura segura; las bacterias empiezan a ingresar a los alimentos dos horas después de preparados.
- Usa agua segura y materia prima cuando elabores los alimentos. Asegúrate de lavar perfectamente las frutas y verduras.

Una guía puede aprender más sobre como hacer un alimento colorido y saludable para mejorar su propia nutrición en la etapa turquesa del GNP.



CONECTA CON TU ESPIRITUALIDAD

... En honor de la Ley y la Promesa guías



Valentina Segua Alaba Monnie, Argie Gathigia Muriuki, Joyce Maleyi Chaula y Elizabeth Biira con la mentoría de Bella Amandine Kaneza con aportaciones adicionales de Robina Asiimwe Sentumbwe

...encuentra un sentido de propósito donde está perdido
...descubre el significado de la vida cuando todo parece perder significado
...y usa las relaciones para explorar tu espiritualidad

COVID-19 ha llevado a cambios en los estilos de vida de la gente y el efecto en la espiritualidad no ha sido la excepción. La pandemia está contenida mayormente por distanciamiento social, donde se aconseja a la gente a que permanezca en casa y evite las áreas concurridas para mantenerse saludables. Estas nuevas formas requieren que la gente use su creatividad para encontrar nuevas formas de vida, incluyendo la forma de practicar su espiritualidad.

Qué es la espiritualidad

La espiritualidad es la conexión con algo más grande que tú y tener un conjunto de valores, principio, morales y creencias que ofrezcan un sentido de propósito y significado para la vida que, a su vez, también ayudan a guiar tus acciones.

(La espiritualidad) es un concepto extremadamente individual que cada persona observa de manera diferente, en lo individual, como familia y como comunidad. La forma en que entendemos y nos relacionamos con ella se ve influenciada por nuestras tradiciones y contextos sociales.



El guidismo y la espiritualidad

El reconocimiento de una dimensión espiritual para la vida es uno de los valores centrales del guidismo y el escultismo femenino y es intrínseco en la Promesa y la Ley Guía. Por tanto, cada guía que hace la Promesa tiene la responsabilidad de explorar y desarrollar su propia espiritualidad.

Importancia de la espiritualidad

La espiritualidad ofrece un sentido muy necesario de control sobre tu vida. Contribuye al desarrollo de la persona integral junto con los aspectos moral, social, emocional, intelectual y físico. Durante esta pandemia de COVID-19, muchos profesionales de la salud han confirmado un creciente reconocimiento de la importancia de la espiritualidad como la base para el bienestar general.

CONSEJOS SOBRE COMO USAR LAS RELACIONES PARA EXPLORAR TU ESPIRITUALIDAD



Amarte a ti misma y tener una buena relación cordial con otras personas son actos de espiritualidad y te dan un sentido a tu vida, te permiten apreciar tu autoestima y tu propio valor.

Nosotros como seres humanos existimos y nos desarrollamos dentro de una esfera de relaciones. Al enfrentarnos a esta situación sin precedentes de la pandemia de COVID-19, en el ahora muy frágil mundo, nos damos cuenta de la forma en que todos nos conectamos unos con otros. Con todas las fuentes de estrés relacionadas, las guías pueden encontrar un sentido de propósito donde está perdido, descubrir el significado de la vida cuando casi todo parece perder sentido; y explorar el lado espiritual de la vida en sus diferentes relaciones de la siguiente manera: -

- **Relación con uno mismo**

- ✓ Tener un sentido y un significado.
- ✓ Amar y ofrecerte para ser amada.
- ✓ Tener autoestima y apreciar tu propio valor.
- ✓ Tratar de llegar a la paz y alegría internas.

- **Otras formas de impulsar tu espiritualidad**

- ✓ Incluso cuando el confinamiento como familia, refuercen su espiritualidad apoyándose entre ustedes.
- ✓ Conecta con amigos y familiares que no estén contigo por teléfono, redes sociales y otros posibles medios
- ✓ Mira programas en la televisión, escucha la radio o lee diarios en busca de noticias que te den oportunidades y energía positiva para explorar tu espiritualidad.
- ✓ Lee libros que guíen tu espiritualidad

- **Relaciones con los demás y el mundo que nos rodea.**

Los seres humanos son sociales con una necesidad de conexión y relaciones con los demás. Incluso durante el confinamiento y mientras dura el distanciamiento social, aún podemos permanecer conectados y explorar nuestra espiritualidad de la siguiente manera: -

- ✓ Servir a los demás.
- ✓ Manifestar la generosidad de espíritu, por ejemplo, realizando actos de bondad, ofreciendo ayuda a quienes lo necesiten
- ✓ Mostrar aprecio por alguien cada día
- ✓ Traer consuelo a alguien que se siente solitario y ansioso, hacer estos simples gestos humanos que tendemos a pasar por alto, Muchas personas necesitan esto: los pacientes positivos de COVID, los que han perdido a sus seres amados, los que han perdido el sustento, los solitarios y aislados ¡y tantos otros!

Si puedes hacerlo, usa teléfonos, conéctate de manera virtual y usa las redes sociales para conectarte entre otras formas para hacer lo anterior.

CUIDARSE: PUNTOS CLAVE PARA PREVENIR EL COVID-19



Nyirandorimana Simonie, Nawrin Fatemi, Trish Paidamoyo Matarutse y Iyanuoluwa Dunsin Sonde con la mentoría de Andile Faith Tshuma

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ya ha representado una función muy importante al proporcionar información respecto de mantenerse seguros del COVID-19. Aquí prestaremos atención en particular a algunos detalles más específicos para ayudarte a cuidar tu seguridad cada día; y explicar con un poco más de detalle cómo deben llevarse a cabo algunas de las acciones recomendadas y cuándo son apropiadas.

Tipos de superficie	Cuánto tiempo sobrevive el virus
Metal (incluyendo picaportes, joyería, cubiertos)	5 días
Madera (por ejemplo, muebles, camas)	4 días
Plásticos (incluyendo contenedores, sillas de plástico, botones de elevador, etc.)	2 a 3 días
Acero inoxidable (por ejemplo, refrigeradores, ollas y sartenes, fregaderos y algunas botellas de agua)	2 a 3 días
Cartones (por ejemplo, cajas de embarques)	24 horas
Cobre (por ejemplo, monedas, teteras, utensilios de cocina)	4 horas
Aluminio (por ejemplo, latas de gaseosas, papel aluminio, botellas de agua)	2 a 8 horas
Vidrio (por ejemplo, vasos, tasas de medir, espejos, ventanas)	Hasta 5 días
Cerámica (por ejemplo, platos, vajillas, tazas)	5 días
Papel	De unos cuantos minutos a 5 días

¿SABÍAS?

(A) ¿Cuánto tiempo permanece el COVID-19 en diferentes superficies?



©Baldwin Publishing, Inc

Al ponernos en contacto con superficies, incluyendo metal, madera y papel, es importante recordar que COVID-19 puede adherirse a las superficies y saber cuánto tiempo sobrevive el virus en los diferentes tipos de superficie.



¿Qué hacer?

Para reducir la oportunidad de contraer o difundir el coronavirus, limpia y desinfecta todas las superficies y objetos en casa y oficina todos los días. Esto incluye mostradores de cocina, mesas, picaportes, artículos del baño, teclados, teléfonos, controles remotos, inodoros, todo debe limpiarse a fondo. Usa un aerosol o toalla de limpieza del hogar. Para superficies sucias, límpialas primero con jabón y agua y después desinfectalas, usando un aerosol o toalla de limpieza.

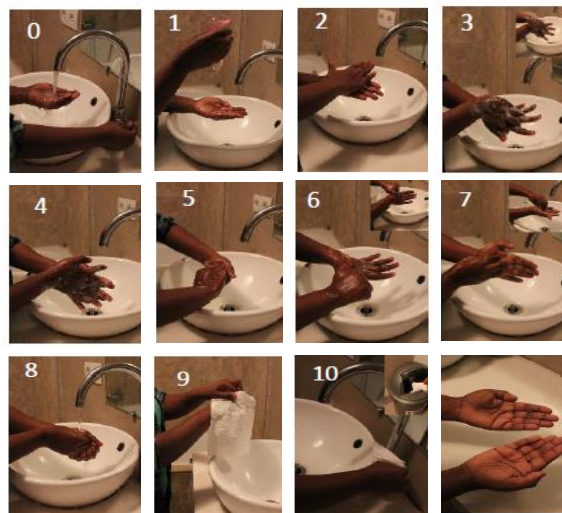
(B) Lavarte las manos es más eficiente que usar sanitizantes de manos

Lavarte las manos con agua y jabón durante al menos 20-30 segundos es más efectivo que usar sanitizante de manos porque el procedimiento de usar jabón tiene pasos más complicados y que lava los virus al enjuagarte.

- El sanitizante de manos es una solución rápida donde quizá no encuentres jabón, agua y un lugar donde usar el agua y el jabón
- Requiere menos tiempo que lavarse las manos
- Son más accesibles que los lavabos
- Son menos irritantes para la piel que algunos jabones
- Algunos sanitizantes de manos pueden mejorar la condición de la piel.

Tanto para lavarte las manos como para usar sanitizante, las manos deben limpiarse a fondo. A continuación te presentamos los 10 pasos del proceso de lavado de manos recomendado

- 0- Humedece las manos con agua para crear una superficie húmeda en la cual pueda hacer espuma el jabón.
- 1- Aplica suficiente jabón para cubrir todas las superficies de las manos para garantizar una máxima cobertura.
- 2- Talla las manos palma con palma para eliminar el virus en las palmas.
- 3- Coloca la palma derecha sobre el dorso izquierdo con los dedos entrelazados y viceversa para eliminar el virus de entre los dedos.
- 4- Palma con palma con los dedos entrelazados para eliminar el virus del largo de los dedos.
- 5- Las partes posteriores de los dedos a las palmas opuestas con los dedos entrelazados para eliminar el virus de las articulaciones a lo largo de los dedos.
- 6- Tallar en forma rotatoria del pulgar izquierdo agarrado en la palma derecha y viceversa para eliminar el virus de pulgares.
- 7- Tallar en forma giratoria, hacia adelante y hacia atrás, con los dedos agarrados de la mano derecha en la izquierda en la palma izquierda y viceversa para volver a limpiar la palma después de haberla usado para limpiar el pulgar.
- 8- Enjuaga tus manos con agua para retirar el jabón, el virus y dejar las manos limpias.
- 9- Seca a fondo con una toalla desechable y evita reusarla y hospedar al virus
- 10- Usa la toalla para cerrar el grifo y evitar volver a tener contacto con virus que pudiera estar en el grifo y deséchala de inmediato.



(C) Lo que se debe y lo que no se debe hacer con mascarillas para

✓	✗
Cubrir manos y nariz.	Tocar el frente de la mascarilla.
Cuando se use mascarilla, sostener el hilo y colocarlo sobre las orejas.	Reutilizar la mascarilla desechable.
Lavar perfectamente la mascarilla reusable inmediatamente después de usarla con detergente y agua y secar al sol.	Depender únicamente de la mascarilla.

PREGUNTAS FRECUENTES (FAQ)

¿El Coronavirus se disemina mediante la exposición a alimentos?

Aún no se ha establecido. Sin embargo, se aconseja lavar frutas y verduras minuciosamente bajo el chorro del agua antes de comerlas, tallándolas a fondo con un cepillo o las manos para eliminar cualquier germen que pudiera estar en su superficie. Lava tus manos después de ir al supermercado. Si tienes un sistema inmunológico debilitado, quizá sea preferible comprar productos congelados o enlatados.

Cuando se deberían lavar las manos:

- Después de limpiarte la nariz, de toser o estornudar
- Después de visitar un espacio público, incluyendo transporte público, farmacia, mercado, supermercado y lugares de culto
- Después de tocar superficies fuera de casa, incluyendo dinero
- Antes, durante y después de cuidar una persona enferma
- Antes y después de comer
- Después de traer comida para llevar o paquetes
- Levantar un diario entregado
- Entrar en contacto con cualquier cosa o alguna superficie que pudiera albergar el virus

¡Lávate las manos casi todo el tiempo! No hay límite para el número de veces que te puedes lavar las manos para protegerte de COVID-19.

¿El coronavirus se encuentra en agua?

No se ha encontrado coronavirus en agua potable. Sin embargo, si entra en el suministro de agua, tu planta de tratamiento de aguas local filtra y desinfecta el agua, lo cual debería matar todos los gérmenes.



y recuerda siempre, el distanciamiento social es lo que hace la magia. #quedateEnCasa #distanciamientosocial

Al momento de llenar esto, cerca de un millón de personas en todo el mundo habían contraído COVID-19 con más de 200,000 muertes. Esto demuestra la intensidad y seriedad del virus. Así pues, es importante que todas nos cercioremos de permanecer seguras usando los lineamientos de la Organización Mundial de la Salud y los lineamientos de tu gobierno nacional, entre otras fuentes confiables.

SOBRECARGA DE INFORMACIÓN SOBRE COVID-19: PROTEGE TU SALUD MENTAL Y TU SEGURIDAD



Selina Mukoko, Beatrice Mbulumbunde, Asma'u Naphatiti Aliyu y Susan Atar con la mentoría de Narindra Andriamahefalisson y Prerana Shakya



Con el desbordamiento de la pandemia de COVID-19, millones de personas en todo el mundo se han encontrado inevitablemente en un confinamiento parcial o completo durante períodos largos. Inevitablemente muchas están buscando información para enfrentar la creciente incertidumbre, pero también para permanecer informadas sobre las actualizaciones, comprender mejor lo que está sucediendo alrededor del mundo con la pandemia, y también contar con noticias importantes que las puedan guiar sobre cómo deben responder a la crisis.

El tedio por practicar la distancia social y el auto aislamiento ha llevado a mucha gente a encontrar refugio, lo cual, en consecuencia, conduce a un incremento súbito en el uso de todo tipo de medios de comunicación.

En momentos como estos, tener acceso a la información es muy importante para que la gente conozca la naturaleza y el alcance de la amenaza que representa el coronavirus. Tener acceso a información detallada como el significado de la auto-cuarentena, lo que debería pasar a la familia de la persona en cuarentena auto-impuesta que viven con esa persona, lo que sucede con el virus después del período de cuarentena, qué medidas preventivas se deben tomar, etc. mediante las diversas fuentes de información de fuentes confiables, nos puede ayudar a mantenernos seguros y tomar las precauciones necesarias dictadas por el personal sanitario. Con las escuelas cerradas y los encierros impuestos, muchos niños y jóvenes pasan casi todo el tiempo en casa y están expuestos a diferentes formas de información de diferentes fuentes, incluyendo la televisión, radios, teléfonos, la Internet y muchas otras. Las fuentes de Internet les ofrecen valiosas oportunidades para aprender y socializar con amigos y compañeros, lo cual es saludable.

EL RIESGO

De manera inevitable, hay una sobrecarga de información que nos expone a demasiada información, siendo alguna confusa, estresante, exagerada, falaz e incluso dañina para la salud mental de las personas. Los peligros de la sobrecarga de información y el uso excesivo de Internet incluyen: -

Estrés mental

Cada día hay informes de personas que contraen y mueren de COVID-19. Cada canal de televisión, boletín o canal en línea que sintonizas reporta lo mismo día con día. El temor y la ansiedad en ocasiones es demasiado abrumador para todos, jóvenes o ancianos, blancos o negros, ricos o pobres. Esto ocasiona estrés mental, que a veces conduce a cambios en los patrones de sueño y alimentación; empeorando las enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas y a que algunas personas recurran al uso del alcohol, tabaco, u otros fármacos para calmar los nervios.



Inseguridad cibernética especialmente para jóvenes, lo cual los lleva a los siguientes riesgos:

- Malware donde se puede robar información privada
- Delitos cibernéticos, incluyendo fraude, tráfico de niños, pornografía infantil, robo de propiedad intelectual, robo de identidad o violación de la privacidad
- Phishing, lo que incluye timos y suplantación de personalidad con la intención de cometer fraudes
- abuso sexual en línea, donde los extraños o incluso personas conocidas te mandan contenido sexual o te piden que compartas fotos y videos tuyos con contenido sexual.
- acoso cibernético que en ocasiones incluye el enviarte comentarios crueles, mensajes agresivos y publicaciones para intimidarte.
- Acceso a contenido dañino inapropiado por parte de niños incluyendo incitación al suicidio y daño auto-infligido; contenido de violencia o xenofobia, y mercadotecnia poco apropiada. También se pueden exponer a informaciones incorrectas sobre COVID-19 que las hace tener más temor, ansiedad y confusión sobre su mundo.

CÓMO CUIDAR DE TU SALUD MENTAL Y TU SEGURIDAD EN LÍNEA

● **Filtra las fuentes de información**

Sé muy consciente de la credibilidad y confiabilidad de tus fuentes de información. No todas las fuentes de noticias son creíbles y no se debería confiar en todas las fuentes

● **Reduce la exposición a demasiadas noticias**

Las noticias en ocasiones tienen a ser repetitivas. En lugar de ver las mismas noticias repetitivas, selecciona dos a tres veces al día en las que puedas ver encabezados de noticias, en lugar de ver lo mismo, varias veces, durante horas sin fin.

● **Diversifica la manera en que inviertes tu tiempo durante el confinamiento**

- ✓ Planea conectarte virtualmente una o dos horas al día con tu familia y amigos en lugar de estar revisando diferentes fuentes de noticias. Conectarse con la familia reduce la sensación de aislamiento especialmente al practicar el distanciamiento social.
- ✓ Has actividades regulares de trabajo en equipo en casa como jugar ajedrez, Scrabble, ejercitarse o jugar otros juegos de interiores.

● **Duerme adecuadamente**

Duerme al menos 6 - 8 horas cada noche. No leas o escuches las noticias justo antes de ir a la cama para ayudarte a dormir mejor sin estrés.

● **Regala energía positiva, no pánico**

No seas la razón de que otros tengan pánico o estrés mental. Siempre verifica dos veces el tipo de información que lees y compartes en línea. No debe ser información que confunda a otras personas.

● **Garantiza la seguridad en Internet:**

- ✓ Ponle un límite al tiempo que pasas en Internet y en redes sociales. Desconectarse de interés algunas horas y en ocasiones un día reducirá la cantidad de exposición.
- ✓ Haz un acuerdo como familia sobre cuáles serán los límites y lo que se espera. Hablen y pónganse de acuerdo sobre cuánto tiempo pasan sus niños conectados a Internet, cuánto tiempo pueden jugar, cuánto pueden pasar en un chat y cuánto tiempo deben invertirlo a trabajo o tareas escolares.
- ✓ Jugar juegos sin conectarse a Internet, ser creativos fuera de la Internet y hacer ejercicio usando canales de streaming y videos dentro de casa, incrementando el tiempo positivo de unirse.
- ✓ Hacer otras actividades productivas por Internet que con frecuencia no tenemos oportunidad de hacer en esta era digital, como leer libros en línea y aprender nuevas habilidades.

SALUD MENTAL: MANTENER LA CORDURA DURANTE EL CONFINAMIENTO

Karen Simalonda, Mishelyn Prisca Kanyungwe y Haika Fredrick Temu con la mentoría de Mitchel Jonathan, Zaina Hamza Waniiru y Catherine Isaack



Factores de estrés del Coronavirus que podrían afectar tu salud mental: -

- Sobrecarga de información
- Aislamiento, soledad y tedio debido al confinamiento
- Desempleo y pérdida de una forma de ganarse la vida
- Estigma y temor
- Imposibilidad de cuidar o de sepultar a tus seres queridos

Una abrupta interrupción de rutinas de vida habituales incluyendo ir a la escuela y al trabajo.

Posibles efectos de los anteriores casos de estrés por COVID-19

Si no se enfrentan correctamente, el COVID puede enfatizar alguna o una combinación de lo siguiente: -

- Depresión
- Uso nocivo del alcohol y drogas
- Violencia intrafamiliar
- Daño a una misma o conducta suicida
- Altas tasas de criminalidad
- Los problemas crónicos de la salud empeoran
- En casos extremos, pérdida de la cordura



Cómo cuidar tu salud mental: -

- Equilibra la cantidad de información que recibes sobre COVID-19, sólo recibe lo que necesitas saber para permanecer segura y proteger a tu familia. Por ejemplo, las precauciones necesarias, síntomas, qué hacer cuando tienes los síntomas.
- Este es un momento perfecto de fomentar la unión con tu familia y tus seres queridos, especialmente si están confinados juntos, planeen actividades que todos puedan hacer juntos, por ejemplo, todos pueden dejar a un lado el teléfono y sacar álbumes antiguos y recorrer la calle de los recuerdos.
- Encuentra en qué ocuparte y evita la inactividad. Esto se puede hacer encontrando nuevos pasatiempos que se pueden realizar en interiores, por ejemplo, si nunca trataste de leer un libro, intenta leer uno que te podría gustar. Haz rutinas de ejercicios, cocina, forma parte de retos como bingos divertidos (puedes crear algunos y también compartir con otros).
- Para reducir el nivel de soledad debido al confinamiento y el aislamiento, sigue en contacto con amigos y otros seres amados por teléfono o en línea (mediante sus diferentes redes sociales).
- Si perdiste tu trabajo y la forma de ganarte la vida (fuente de ingresos) trata de establecer si tu gobierno está haciendo algo para ayudar a personas como tú. En muchos países, existe apoyo con alimentos de emergencia para personas que ya tienen sustento y para hogares pobres. Después de COVID-19, puedes encontrar formas de seguir con la vida. Si tu país cuenta con mecanismos de apoyo a los desempleados (por ejemplo, en los EUA), puedes declararte desempleada para obtener beneficios de desempleo.
- Si tienes hijos y no están en la escuela, prueba la opción de hacer lo que se conoce como home schooling, o escuela en casa, o has auto tutorías si eres estudiante que no va a clases debido a COVID-19.
- Cerciórate de permanecer segura.



Cuando te cuidas del estrés causado por COVID-19, tu salud mental estará protegida. Aún puedes ser feliz a pesar de los desafíos.

TRABAJAR DESDE CASA CON EFICIENCIA; IDEAS SOBRE COMO MANEJAR LAS DISTRACCIONES

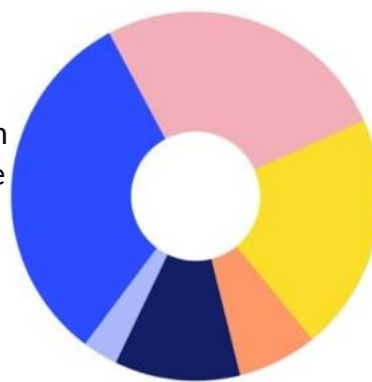


Safa Claudia Uwingeneye y Valerie Stella Andrianony con la mentoría de Martha Begumisa

En medio de la pandemia de COVID-19, muchas personas alrededor del mundo se encuentran con la necesidad de trabajar desde casa (TDC), lejos de una oficina formal o un entorno laboral. La verdad es que incluso antes de COVID-19, muchas organizaciones tienen personal que trabaja desde su casa. Por ejemplo, para muchas comunidades Guías no es una práctica nueva. Muchas personas que trabajan en la AMGS son personal remoto y trabajan desde su casa. Sin embargo, para millones de personas en todo el mundo, esta es una experiencia nueva que ha sido el resultado del confinamiento y concepto del distanciamiento social para protegerse de la pandemia.

Beneficios de trabajar desde casa

Existen beneficios de trabajar desde casa. De acuerdo con una investigación realizada en fechas recientes, donde se hizo una encuesta a más de 3,500 trabajadores remotos, los principales beneficios de trabajar desde su casa incluyen tener un horario flexible, la capacidad de trabajar de cualquier parte y no tener que trasladarse al lugar de trabajo.



- 32% Capacidad de tener un horario flexible
- 26% Flexibilidad para trabajar desde cualquier parte
- 21% No tener que trasladarse
- 11% Posibilidad de pasar tiempo con la familia
- 7% Posibilidad de trabajar desde casa
- 3% Otros

Reporte "State of Remote" 2020
buffer.com/state-of-remote-2020

LOS DESAFÍOS, DISTRACCIONES Y LUCHAS DE TRABAJAR DESDE CASA



A pesar de los beneficios, trabajar desde casa puede ser complicado. ¡Habrá demasiadas distracciones!

Desafíos de comunicación:

Cuando no estamos trabajando de manera presencial con los compañeros de equipo, la forma más fácil de comunicación es el correo electrónico, y para algunas personas los mensajes de WhatsApp, lo cual en ocasiones quizá no sea tan claro como cuando la comunicación es en persona. No faltarán los malos entendidos de la intención original de los mensajes.

En la medida de lo posible, es bueno intentar **aprovechar al máximo el video llamadas** de manera que puedas tener la oportunidad de hablar más claramente con tus compañeros de equipo mientras los estás viendo. Hay muchas opciones para video llamadas, incluyendo WhatsApp, Facebook, zoom, GoToMeeting y Skype, entre otros. Sin embargo, necesitas estar segura de contar con Internet de alta velocidad, de otra forma puede ser frustrante. Cuando esto suceda, sé proactiva y elige trabajo que no requiera Internet todo el tiempo.

Competir con distracciones en casa:

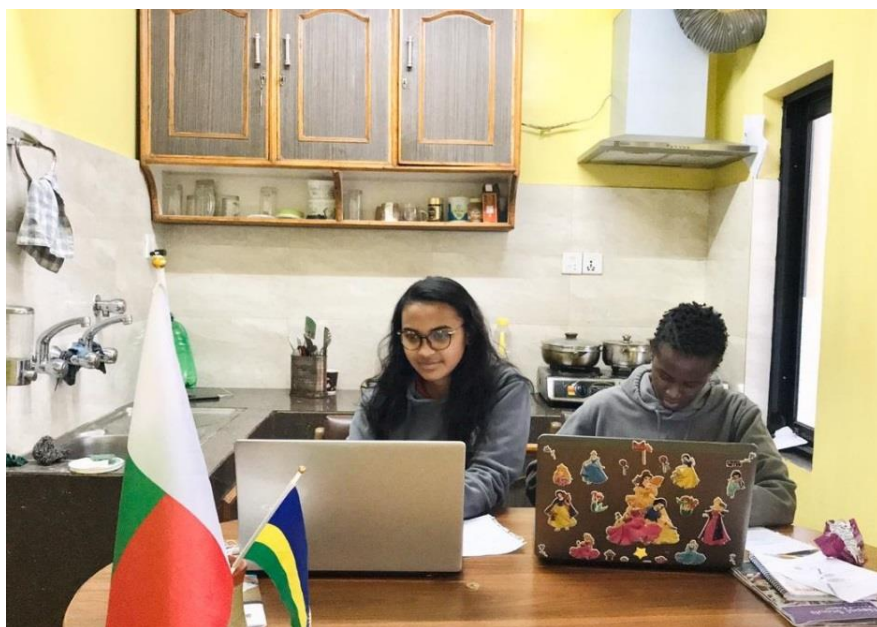
Hay demasiadas tentaciones que nos distraen en casa, incluyendo la televisión, los hijos y los cónyuges que buscan nuestra atención, quehaceres del hogar que deben llevarse a cabo y otros asuntos personales que deben resolverse. También las llamadas telefónicas y las redes sociales (como WhatsApp, Snapchat) pueden distraernos mucho, especialmente a las jóvenes.

Para una concentración óptima mientras se trabaja desde casa, se necesita tratar el trabajo remoto como un empleo normal con un horario claro con horas de trabajo establecidas y adherirse a ellas. Si tienes hijos o un cónyuge, pasa los recesos y las horas de almuerzo con ellos. Crear un límite estricto entre el trabajo y otros asuntos. Tener una oficina o espacio dedicado en la casa y declararlo “fuera de límites” puede protegerte de que te interrumpan otros integrantes de la familia. Necesitas el apoyo de tu familia para poderte concentrar. Por tanto, ellos deberán saber cuándo estás “en la oficina” o cuando estás disponible. Puedes silenciar tu teléfono durante tus horas de trabajo si no esperas llamadas urgentes. Sin embargo, también es crucial continuar conectada para asegurarnos de que otros compañeros de trabajo nos puedan “ver” virtualmente.

Riesgo de trabajar en exceso

Sin tener que preocuparse por el tráfico, o sin temor de que tus padres te reprendan por llegar tarde a casa (para las jóvenes que aún viven con sus padres) es fácil excederse en el trabajo, trabajar más del número habitual de horas laborales al día. Cuando eres afortunada de no tener distracciones en casa, puedes encontrarte trabajando continuamente demasiadas horas.

Aunque siempre es bueno trabajar arduamente para lograr nuestras metas, también es importante cuidarnos a nosotras y nuestra salud. Estar sentadas durante demasiado tiempo en la computadora incrementa el riesgo de problemas crónicos de salud, como enfermedad cardíaca, diabetes y algunos tipos de cáncer. Estar sentadas demasiado tiempo también puede ser malo para nuestra salud mental. Además de los problemas de salud, se ha demostrado científicamente que después de una hora de trabajo arduo, no podemos permanecer concentradas sin tomar un descanso. Es importante tomar descansos cortos después de una hora aproximadamente. No sólo para ti y tu cerebro, sino también para tu concentración y la calidad de tu trabajo.



Safa (de Madagascar) y Valerie (de Ruanda), trabajando desde su casa en Katmandú, Nepal, donde actualmente son participantes del programa YESS. Mantener un escritorio de trabajo organizado mientras se trabaja desde casa las mantiene concentradas y productivas con distracciones mínimas.

Conclusión

En la mayoría de los casos, antes de que siquiera vayamos a nuestro lugar de trabajo ya estamos cansadas e incluso con baja motivación. Trabajar de manera remota no sólo te da la oportunidad de trabajar dentro de la comodidad del hogar, sino que también te deja más tiempo. Es más fácil motivarte cuando defines la mayoría de los términos a cuyo alrededor llevas a cabo tus tareas. Aunque es muy grande la tentación de no preocuparte por lo que vas a vestir, siempre esfuérzate por vestir adecuadamente, ya que el vestido tiene una relación directa con el estado de ánimo, la actitud e incluso el desempeño.

CUANDO LAS ESCUELAS ESTÁN CERRADAS SER PROACTIVAS CON LA ENSEÑANZA ACADÉMICA EN CASA



Flavella Ingabire y Dina Mandroso Niaina con la mentoría de Catherine Nakazibwe



En un intento de controlar la dispersión de COVID-19, la mayoría de las instituciones educativas de todo el mundo han estado cerradas, lo cual tiene un impacto en más del 90% de la población estudiantil mundial, de acuerdo con un informe de la UNESCO. Para garantizar la continuidad educativa, para algunos padres y alumnos, la opción es la enseñanza académica en casa.

Catherine Nakazibwe en Kampala, Uganda, durante una sesión informal de enseñanza académica en casa con sus niños.

La enseñanza académica en casa es la educación de los niños en casa o en diversos lugares diferentes de una escuela pública o privada tradicional. Este tipo de educación por lo general lo realiza uno de los padres y es común en Europa, el Reino Unido, Estados Unidos y Asia y comenzó en los años 60 y 70 con reformistas educativos inconformes con la Educación Industrializada.

Un horario típico de enseñanza académica en casa

Las personas que realizan enseñanza académica en casa organizan sus días de la menor forma para ellos. Algunos comienzan sus actividades académicas temprano por la mañana pero algunos eligen hacerlo de tal manera que el aprendizaje tenga lugar en cualquier momento, por ejemplo, si un niño se interesa por un experimento científico antes de ir a dormir, algunos padres se adhieren al entusiasmo para ver a donde lo lleva, y también se convierte en parte del día escolar.

Métodos de enseñanza y materiales

La enseñanza académica en casa utiliza una variedad de métodos y materiales. Las familias o los padres eligen diferentes métodos educativos que desean llevar a cabo. Estos incluyen :

- Aprendizaje informal que es una forma cotidiana de aprender a partir de las experiencias con nuevos materiales o mediante preguntas a una persona con más experiencia.
- La enseñanza académica en casa estructural tiene la intención de imitar la estructura de una escuela tradicional mientras se personaliza el plan de estudios.
- La enseñanza académica en casa no estructural es cuando los padres no siguen un plan de estudios en particular sino las experiencias cotidianas del niño y se concentra más en aprendizaje autodirigido por el niño.

- Los estudios de unidades se dan cuando se estudian múltiples materias en relación con un solo tema y es aplicable mientras se enseña a niños de diferentes grados de manera simultánea.
- El plan de estudios todo en uno se conoce también como La escuela en casa o La escuela en una caja. Los métodos de instrucción y la tarea de los alumnos son similares a los que se utilizan en las escuelas tradicionales.
- No escolarizado es cuando los niños aprenden por medio de sus experiencias naturales de vida, que incluyen jugar, responsabilidades en casa, intereses personales y curiosidad, pasantías y experiencia laboral, viajes, libros, familias y mentores.
- El aprendizaje autónomo es cuando el niño es responsable de su propio aprendizaje.
- Planes de estudios nacionales e internacionales: La mayoría de las escuelas en África siguen el plan de estudios nacional o bien, el plan de estudios internacional. Un padre de familia puede decidir seguir cualquiera de estos dos planes de estudio y garantizar que sus hijos presenten exámenes nacionales o exámenes de Cambridge al final de cada nivel.
- Los materiales necesarios para llevar a cabo la enseñanza académica en casa dependerán del método que elija una familia, un padre de familia o uno mismo. La mayoría de los materiales necesarios se encuentran en casa, pero para algunos métodos de enseñanza necesitarán libros de texto, proyectores, exámenes establecidos para diferentes grados, etc.
- Algunas personas que realizan enseñanza académica en casa siguen los planes de las escuelas tradicionales y presentan exámenes al final del año escolar para evaluarlas y pasan al siguiente grado.

Ideas para que la enseñanza académica en casa sea efectiva

- Planea un calendario y establece un cronograma claro de lo que estudiarán los niños más pequeños, programa horas de estudio en bloques cortos de tiempo. Para niños más grandes, dales espacio para que desarrollen su propio calendario de manera que sientan que tienen el control y se hagan responsables. Sólo intervendrás cuando ellos te lo pidan, o cuando veas que necesitan ayuda.
- Establece una rutina con tiempos de estudio constantes tanto como sea posible. Si embargo, deja a un lado la rigidez militar en la rutina y permite la flexibilidad de vez en cuando para evitar que los niños o alumnos pierdan interés.



- Durante los tiempos de estudio, garantiza un entorno de aprendizaje adecuado con el mínimo de interrupciones, incluso si eliges realizar enseñanza académica en casa informal.
- Si tienes acceso a Internet, usa recursos en línea para apoyar a tus hijos.
- Asegúrate de que sea divertido, en especial para los más pequeños
- Haz conciencia del síndrome del súper papá/mamá. Al tener a los niños en casa más tiempo que el habitual, y que la casa se convierta en la escuela, dependiendo de la edad de los niños, quizá tu casa no luzca tan limpia como de costumbre con los materiales escolares por todas partes. No te estreses por ello, úsalo mejor como una oportunidad para entrenar a los niños a limpiar después de cada “día de escuela”. Hazlo divertido para que no odien la “escuela”.



AUMENTA AL MÁXIMO EL TIEMPO DE CALIDAD CON LA FAMILIA DURANTE EL CONFINAMIENTO



Pascaline Furaha Irakarama, Joyce John Sebachuzi, Estelle Victoire Razananoro y Teopista Nabatanzi con la mentoría de Faniry Domohina Rakotoarivony

Atesora a tu familia, date el tiempo y ríe a menudo con ellos” - B.B. Butler

En los meses pasados, la mayoría de los países alrededor del mundo han estado enfrentando la pandemia de COVID-19, algo sin precedentes que ha llevado a muchos gobiernos de todo el mundo a imponer medidas de confinamiento durante semanas e incluso meses por venir. Esto ha obligado a la gente a permanecer en casa y pasar el tiempo con los integrantes de su familia. Aunque para mucha gente este “confinamiento impuesto” puede ser difícil, puede ser muy benéfico que familias de todo el mundo fortalezcan sus vínculos y pasen juntos tiempo de calidad.

La familia en el contexto del confinamiento por COVID-19

En el sentido más estricto de la palabra, Familia es un grupo de personas que tienen una relación de sangre o por la vía legal. Sin embargo, en el contexto de COVID-19, vemos que la familia va más allá, incluye a las personas que están juntas en la misma casa, por ejemplo, amigos u otros grupos de personas a quien pueden considerar su familia. En algunos lugares, las mascotas se pueden considerar parte de la familia. Cualquier grupo de personas que pase el tiempo del confinamiento juntos es familia en este contexto.

Desafíos de permanecer un tiempo demasiado largo, poco habitual, juntos como familia



Estrés e incertidumbre:

La razón para el confinamiento es proteger a la gente de contraer el tan temido COVID-19. Sin embargo, el confinamiento ha ocasionado mucho estrés en muchos hogares, especialmente porque ha tenido un impacto en el sustento y las fuentes de ingreso de mucha gente. Al momento de escribir esto, más de 30 millones de personas solo en los Estados Unidos se declararon desempleadas desde que comenzó el confinamiento por el COVID-29. Y esta es una tendencia en la mayoría de los países de todo el mundo. Así, a medida que la gente está confinada con sus familias, existe mucha incertidumbre sobre cómo van a mantener a su familia: alimentos, colegiaturas, un techo y otras necesidades básicas. ¡Lo que empeora todo es que no saben cuánto tiempo va a durar! El estrés se les transmite a los niños, lo cual ocasiona muchas emociones abrumadoras y una gran infelicidad.

Tedio y monotonía:

El confinamiento durante largos días (que no tenemos la seguridad de que termine pronto) puede conducir a un tedio y monotonía extremos. Con el tedio viene la tendencia de los integrantes de la familia a enojarse fácilmente y alterarse unos a otros por cualquier cosa. Algunas familias deciden matar el tedio viendo las noticias por televisión, redes sociales y otras fuentes de información, lo cual es también un factor de estrés ya que las noticias nos hablan de personas que lamentablemente fallecen, o de que no hay vacunas, o la incertidumbre de cuándo va a terminar esto, bla, bla bla.

Violencia intrafamiliar:

De acuerdo con un informe de UNFPA, los incidentes de violencia intrafamiliar, especialmente en algunos de los países del mundo con mayor índice de pobreza, van en aumento. La violencia no solamente es física. Puede ser verbal, emocional o psicológica. Incluso antes de la pandemia de COVID-19, se informaba que una de cada tres mujeres a nivel mundial había sufrido violencia al menos una vez en su vida. Ahora, COVID-19 ha agravado el problema debido a que las víctimas están obligadas a permanecer en casa con sus victimarios, y no tienen hacia donde correr para encontrar consuelo porque tienen que ejercer el distanciamiento social quedándose en casa.

► Hagan ejercicio juntos

Al ejercitarse juntos, fomentan el trabajo en equipo y trabajar en conjunto para lograr una meta común. Esto no sólo ayuda a fortalecer vínculos y lazos familiares, sino que también nos enseña la importancia de imponernos metas y logros tanto en lo individual como por familia.

► Ver juntos la televisión

Ver la televisión como familia puede ser un agradable pasatiempo para los integrantes de la familia especialmente si se realiza como una experiencia interactiva, comentando y poniéndose de acuerdo sobre los canales que van a ver. Los padres también pueden aprovechar el poder de la televisión como herramienta de aprendizaje para sus hijos. Sin embargo, los padres deberán poner reglas sobre el tiempo para ver televisión.

► Darse tiempo y espacio personal entre ustedes

En ocasiones es correcto y saludable tener tiempo a solas, lejos de los demás miembros de la familia, incluso si se encuentran en la misma casa, y hacer lo que quieras hacer ¡incluyendo hacer nada! Puedes optar por hacer una reflexión sobre algunas cosas importantes que te interesan, o sólo escuchar música y jugar un juego tú sola, ¡lo que sea! Cuando estás sola, te enamoras de ti misma de nuevo y entonces es más fácil amar a los demás miembros de tu familia incluso más.

Cómo aumentar al máximo el tiempo de calidad con la familia

No tiene que ser estresante. Las familias pueden vivir felizmente juntas y pasar tiempo de calidad durante el confinamiento por COVID-19. Aquí hay algunas ideas de como hacerlo: -

► Busquen la unión familiar

Este período de confinamiento se puede utilizar para crear un fuerte vínculo familiar. El cambio de los disparatadamente agitados días a los días no tan ocupados puede ser una buena oportunidad de establecer rituales familiares juntos para construir un sentido de pertenencia y seguridad interna en los niños. Contar cuentos, momentos para orar y comer, pueden ser momentos perfectos para unirse con la familia. “Antes de COVID-19 todos se iban temprano y regresaban tarde... Solo comíamos en casa durante los fines de semana, pero ahora estamos disfrutando alimentos caseros. Ahora tengo más tiempo, puedo jugar y aprender más con mi hijos” afirma Sylvia Yirenkyi, una guía de Ghana.

► Organizar y optimizar el hogar

Algunas familias tienen demasiadas cosas (ropa, zapatos, ropa de cama, etc.) mientras que otras casi no tienen. Es momento de la filantropía. Al donar ropa, juguetes y otras pertenencias, crearás un entorno más pacífico y limpio y tendrás menos cosas que cuidar de hacer que el tiempo de familia sea más pleno y agradable.



Las familias pueden ser felices durante el confinamiento.

► Conectarse virtualmente con otros amigos y familia

Conectarte con otros amigos y familia por la vía virtual en redes sociales puede ser un descanso bienvenido de la monotonía de tener que ver, hablar y relacionarse con la misma gente todos los días, mañana y tarde. Es bueno escuchar a personas del “otro lado del mundo” y esto relaja los nervios y el estrés.

ECONOMÍA DOMÉSTICA: GESTIONAR LAS FINANZAS Y OTROS RECURSOS EN MEDIO DE LA ESCASEZ



Linda Wilson, Joyce Chilumbu, Patricia Mubvumbi, Anne Gaelle Marie Danielle Badji, Bridget Ruth Thapwale, Mitchel Oluoch Akinyi, Cedrine Aina Fanambinirina y Jovia Namubiru con la mentoría de Rachel Tembo



La economía doméstica implica gestionar los recursos limitados durante la escasez, algo inevitable especialmente durante pandemias como la actual de COVID-19. El planeta tiene limitaciones en actividades que implican la regeneración de sus recursos esenciales como la comida, las finanzas y la mano de obra. Esto ha aumentado los desafíos como la inseguridad alimentaria, bajos ingresos y desempleo. Momentos como este requieren un plan para adaptarse a una situación así.

ALGUNAS IDEAS PARA ADMINISTRARTE : -

Concentrarse en las necesidades y no en los deseos

¿Cómo te organizas en tiempos de escasez? Las necesidades son lo esencial, mientras que los deseos son opcionales y la mayoría de los lujos caen en esta categoría. Las compras se basan en nuestro presupuesto. Para lograrlo, tienes que concentrarte en asignar fondos para comprar necesidades esenciales en lugar de lujos que pueden esperar. Elimina las cosas que no sean necesarias. Sólo tienes que tomar lo esencial para vivir y comprar productos saludables, concentrarte en no desechar. No compres cosas que por lo general no comes o usas.

Ten una escala clara de preferencias

Este es un concepto que conduce a satisfacer los deseos de una persona en el orden de su prioridad e importancia. En medio de la escasez, el enfoque debe ser únicamente en las prioridades para salvar la vida y tener una escala de preferencias facilitará el tomar una decisión. No se puede pasar por alto la escala de preferencias ya que fomenta la utilización perfecta de los limitados recursos disponibles.

No hagas compras de pánico

Mientras el coronavirus continua extendiéndose en todo el mundo, muchas personas han estado abasteciéndose de artículos esenciales, y quienes tienen carros hacen compras de pánico y llenan sus carros anticipándose a períodos largos de confinamiento y encierro en el hogar, dejando vacíos los supermercados. Aunque es importante garantizar que tienes suficientes víveres y artículos para el hogar en preparación para algo como el confinamiento por COVID-19, es importante que evites ser víctima de compras de pánico innecesarias.

Los peligros de las compras de pánico incluyen:

- Comprar demasiados suministros que pueden caducar antes de que los consumas.
- Llenarte de cosas que ni siquiera necesitas.
- Serás víctima de explotadores que te venderán cosas mucho más caras.
- Alza de precios debido al incremento de la demanda por compradores de pánico.

Haz un presupuesto y evita las compras por impulso

Un presupuesto es un plan para gastar tus recursos financieros. Comprar por impulso es hacer compras no planeadas de artículos porque te entusiasman; y muchos jóvenes esto lo hacen por la presión de sus amigos o cuando para ellos ir de compras es una forma de esparcimiento, una actividad para sentirse bien. En momentos como este, lo que menos debes hacer es compras por impulso. Cada gasto debe estar planeado, justificado y presupuestado. Incluso los niños más pequeños necesitan entrenarse en planear sus gastos. Si eres madre o padre de familia, antes de salir de casa, ponte de acuerdo siempre con tu hijo o hijos sobre lo que se va a comprar y haz una lista. Lo que no esté en la lista se puede planear para la próxima vez.



Evita el consumo extravagante

Se aconseja usar los recursos que tienes con moderación en tiempos de escasez. Por ejemplo, algunas familias eligen reducir el número de comidas al día, podría ser de tres a dos. Algunas eligen brincarse el desayuno y hacer un almuerzo temprano donde combinen desayuno y comida. Esto de ninguna manera debe afectar la calidad de tu nutrición, ya que es importante que comas saludables y te mantengas saludable.

LECCIONES IMPORTANTES DE LA PANDEMIA DE COVID-19

La necesidad de ahorrar

Es importante ahorrar para las vacas flacas, incluso si no tienes muchos ingresos. Los ahorros es dinero que le queda a la gente cuando restan sus gastos de consumo de su ingreso disponible durante un período determinado. Pero para un buen plan de ahorros, más eficaz, se nos aconseja ahorrar antes de gastar, esto se debe a que las necesidades y los deseos son interminables, lo que dificulta el ahorro. La gente prudente y sabia no se espera a la escasez para cambiar a modo administrado, se preparan y ahorran con anticipación sabiendo que despertarán un día en crisis como la pandemia del Coronavirus.

Es bueno crear un fondo de emergencia

Los fondos de emergencia se apartan para cubrir alguna urgencia financiera o gastos inesperados que pudieran presentarse. Mediante un gran sacrificio, este es dinero listo para usarse en tiempos como este y pueden darte mucha paz durante una crisis como la pandemia del Coronavirus, por tanto, te permiten ocuparte del problema que tienes ante ti. Los fondos de emergencia tienen la intención de proteger tus ahorros y cubrir tus gastos de tres a seis meses antes de que empieces a usar tus ahorros.

La necesidad de aprender sobre temas financieros

Conocer de temas financieros es esencial. Este es un conocimiento sobre como tomar decisiones informadas usando los recursos financieros. Por tanto, necesitamos comprender nuestro ingreso y nuestros gastos para gestionar mejor nuestras finanzas en un momento de escasez. El conocimiento financiero permite a la gente comprender lo que se necesita para lograr un estilo de vida equilibrado, sustentable, ético y responsable respecto de tus finanzas en medio de recursos escasos.



SER UNA CIUDADANA DEL MUNDO DESDE LA SEGURIDAD DE TU HOGAR



Ines Goncalves



Como Guías y Guías Scouts, todas reconocemos nuestro compromiso para dejar el mundo mejor que como lo encontramos. Hemos sido miembros activos en nuestra comunidad y hemos tomado acción por causas globales antes de la pandemia y aún hay formas para que lo sigamos haciendo desde la seguridad de nuestro hogar.

Cómo puedes continuar siendo ciudadana del mundo durante Covid-19:

1. Empieza con los que tienes cerca:

¡Revisa con tus amigas y Guías o Guías Scouts de tu compañía! Como se comenta en la sección de Salud Mental, hablar sobre nuestras emociones y sentimientos con alguien de confianza es esencial.

Si tienes amigas que no tienen acceso a Internet o a dispositivos móviles, escríbeles una carta que puedes tratar de enviar por correo, cuando sea posible, o guardarla para cuando puedas entregarla en persona. Demostrarle a alguien que te preocupa por esa persona es una de las acciones más poderosas que todas podemos realizar, y que tendrá un impacto real en alguien a quien amamos.

Acciones:

- ➔ ¡Llama o ponte en contacto con una amiga hoy! Pregúntale como le va y pregunta por su salud mental. Empiecen a pensar en los planes de lo que pueden hacer juntas una vez que se terminen las medidas de confinamiento y lo increíble que será su primer abrazo.
- ➔ Sigue los retos semanales de #PositivityPatrol en [las redes sociales de la AMGS](#) sobre como las Guías y las Guías Scouts alrededor del mundo pueden ser una Patrulla de Positividad, #PositivityPatrol, para marcar la diferencia en sus vidas y la vida de los demás.

2. Learn about the sustainable development goals



LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE
Son 17 metas mundiales diseñadas para terminar con la pobreza, proteger el planeta y garantizar la prosperidad para todos.

Acciones:

- ➔ Juega el juego de cartón [“Go Goals”](#) creado por [World Largest Lesson](#). Puedes imprimir los materiales (en el apéndice) o hacer una versión a mano con tu familia.
- ➔ Empieza a trabajar en tus sorprendentes ideas para hacer realidad los ODS en tu comunidad. Revisa la [Herramienta de Propugnación “Speak Out for Her World”](#) de la AMGS y la Herramienta [“Be the Change 2030”](#) sobre como transformar tus ideas en campañas de propugnación y en proyectos comunitarios.

¿Has escuchado de los ODS? En 2015, 193 países se reunieron a hablar sobre los problemas del mundo y decidieron un plan para enfrentarlos. A este plan le llamaron los 17 Objetivos de Desarrollo Sustentable (ODS).

3. ¡Levanta la voz!

Decirle al mundo que te interesa es una parte importante de ser ciudadana del mundo, y lo podemos hacer a la distancia de unos cuantos clics. La AMGS amplifica las voces de las niñas y jóvenes alrededor del mundo mediante U-Report, una plataforma gratuita en línea que recoge las opiniones de jóvenes. Al agregar tu voz, podemos levantar la voz aún más como Guías y Guías Scouts.

Acciones:

- ➔ ¡Convértete en U-Reporter! Envía un texto que diga “Unirme” a [U-Report Global](#) por Messenger, Facebook o Viber y responde las encuestas que la AMGS realiza sobre temas que le importan a los jóvenes.
- ➔ ¿Tienes un minuto libre? Responde la [encuesta de las Naciones Unidas](#) sobre el impacto de Covid19 en tu vida y di a las líderes del mundo lo que deberían estar haciendo.

4. No olvides la buena acción

Las Guías y Guías Scouts siempre encuentran formas creativas de tener gestos amables. Hemos estado aprendiendo a estar “Bien Preparadas” y sabemos que nuestras acciones, sin importar si son grandes o pequeñas, pueden marcar la diferencia.

Acciones:

- ➔ **¡Comprométete a hacer una buena acción al día!** Se puede hacer en un espacio digital y con las personas con quienes vives. Haz un nudo en un pedazo de cuerda por cada día que la hagas, así llevas un seguimiento de tu promesa. Puedes aprender a hacer nudos diferentes con el [Reto de los nudos de Nuestra Cabaña](#).
- ➔ **Ve si hay algo que puedas hacer en tu vecindario**
Puedes usar grupos de WhatsApp, páginas de Facebook, tableros de mensajes de la comunidad o incluso llamadas telefónicas para consultar a la gente y compilar una lista de preocupaciones y necesidades de la comunidad.

5. Cuida la tierra

Mientras estamos en casa, empezamos a extrañar esos espacios al aire libre donde solíamos jugar, pasar el tiempo con amigos o simplemente apreciar la Naturaleza. Apagar la luz, tomar duchas cortas y dar preferencia a alimentos con base en plantas son formas pequeñas de ayudar al planeta, pero ¡hay más!

Acciones:

- ➔ ¿Quieres plantar un árbol mientras recorres la Internet? Usa el [Ecosia search engine](#) en lugar del sitio de Internet inicial que usas siempre. Ecosia es un proyecto amigable con el medio ambiente que ha plantado más de 90 000 000 árboles sólo mediante la gente que utiliza su sitio de Internet.
- ➔ **Juega el juego en línea de la Unicef “Misión 1.5”** para aprender sobre las diferentes formas en que los países pueden tomar acciones por el clima.

6. Inspira y permite que te inspiren

En los momentos en que podemos sentirnos aisladas, obtener inspiración es una estrategia para no olvidar nuestra función como creadoras de cambios y seguir soñando en un mundo mejor. Y tú tienes un potencial interminable para inspirar a otras personas a soñar también contigo.

Acciones:

- ➔ **Comparte tus anécdotas en la plataforma [Voices of Youth](#).** Este sitio de Internet powered recopila experiencias de primera mano de jóvenes de todo el mundo, y la tuya puede ser la [siguiente](#).
- ➔ **Crea un club de libros o noche de cine en línea** con tu grupo Guía y Guía Scout. Elijan libros o películas con historias inspiradoras, o exploren una nueva cultura diferente cada día.
- ➔ **Sigue [@wagggsworld](#) en redes sociales** para que te inspiren otras Guías y Guías Scouts. También puedes revisar otras cuentas que te ayuden a ser una ciudadana del mundo. Nuestras favoritas son [@theglobalgoals](#), [@worldlargestlesson](#), [@glblctzn](#) y [@UnWomen](#).



7. Comparte información que valga la pena

Estar informadas y compartir información creíble relacionada con el virus puede ser una acción que cambie la vida de aquellos a quienes tienes cerca, y contribuir con una recuperación más rápida a nivel mundial.

Acciones:

- ➔ **Revisa el U-Report COVID-19 Information Chatbot** que ofrece información vital sobre COVID-19 y un “rastreador de rumores”. Lo puedes hacer mediante:
 - WhatsApp: Envía “CoronaVirus” a +66 80 024 9442.
 - Messenger de Facebook: Envía ‘CoronaVirus’ usando el Messenger de Facebook [aquí](#)
 - Viber: Sigue la Cuenta Pública de ‘U-Report’ en Viber (ve a Discover), envía el mensaje ‘CoronaVirus’



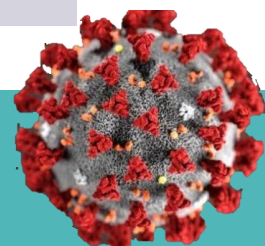
- ➔ **Trata de detener la propagación de informaciones incorrectas** si esto sucede cerca de ti. Mucha gente está preocupada y ansiosa en este momento, y en tiempos difíciles, la gente en ocasiones comparte información incorrecta o poco precisa. Revisa la [Herramienta: Unicef Covid-19 Youth Action Toolkit](#) para saber lo que puedes hacer cuando esto suceda.

CUANDO TU PRUEBA DE COVID-19 RESULTA POSITIVA: MANTENER ALEJADOS EL PÁNICO Y EL TEMOR



Faustine Ikaze Shimo y Linda Amoako con la mentoría de Benedict Busira

‘...por ahora lo que necesitamos hacer es prevenir el contagio, esperar una vacuna y luchar para que nuestro mundo se recupere para cuando todos podamos volvernos a abrazar, estrechar manos e incluso ir al cine, o a la escuela, sin preocuparnos por quién está junto a nosotros’.



Los médicos, autoridades de salud y la OMS han estado sensibilizando a todo el mundo que tener coronavirus no es una sentencia de muerte y esto ha sido un gran alivio.

Cuando tu prueba de COVID-19 es positiva, es importante tener el conocimiento e información correctos de la gente correcta. Tu médico te guiará a un plan de atención e informará de manera confidencial al Departamento de Salud de tu país. Ellos entonces se comunicarán contigo para preguntarte sobre tus viajes recientes o contactos cercanos para rastrear, ya que esto significa limitar los contagios.

¿QUIÉN TIENE EL DERECHO DE SABER?

Cuando tu prueba es positiva, es importante que por lo menos informes a tu contacto más cercano (familiar o amigo) ya que necesitas su apoyo. Algunos famosos y personas en todo el mundo han recurrido a las redes sociales para informar a sus seguidores sobre su condición.

Si estás en casa con personas de la tercera edad o alguien con alguna condición médica, es importante que ellos conozcan tu estado. En caso de que desarrollen algún malestar, la capacidad de que informen a su médico de haber estado en contacto con un paciente de COVID-19 puede ayudar.

TIPOS DE PACIENTES CON COVID-19

Hay 2 grupos de pacientes. Pacientes asintomáticos y pacientes sintomáticos. **Los pacientes asintomáticos** obtienen un resultado positivo en las pruebas, pero no muestran síntomas. La mayoría de jóvenes y sin padecimientos médicos previos caen en esta categoría. Esto se puede deber a que pueden estar por recuperarse o aún están por mostrarse las señales. Esta es la etapa latente y aún pueden contagiar a otras personas con quienes se pongan en contacto.

Pacientes sintomáticos tienen síntomas leves que son fiebre, tos, estornudos, diarrea y otros síntomas severos como dificultad para respirar o dolor de pecho persistente. Es bueno aislarse y seguir el plan de atención de tu médico hasta que te digan que ya puedes salir del aislamiento.

TENER UN RESULTADO POSITIVO DE LA PRUEBA DE COVID-29 NO ES UNA SENTENCIA DE MUERTE, CUÍDATE BIEN

Las estadísticas de la OMS hasta ahora muestran que 97% de la mayoría de los pacientes tienen síntomas leves y por lo general sólo el 3% tienen una condición crítica. Esto es evidencia de que un resultado positivo de la prueba de COVID-19 no es una sentencia de muerte, así que no hay necesidad de entrar en pánico. Sólo tienes que **cuidarte a ti misma y a los demás de la siguiente manera:** -

- Sigue en contacto con tu doctor y sigue todas las instrucciones.
- Si tienes una cita médica siempre llama con anticipación y enfatiza que eres un paciente de COVID.
- Monitorea los síntomas cuidadosamente y cuando empiecen a empeorar o haya una urgencia, comunícate de inmediato con tu médico.
- Cuida tu salud mental.
- Siempre trata de descansar y mantenerte hidratada con una habitación bien ventilada.
- Acepta el amor y el apoyo de tus seres queridos.
- Quédate en casa, evita salir a lugares públicos y volver a casa Siempre es mejor mantenerte aislada e incluso evitar compartir artículos del hogar.

Lo que la familia y amigos de pacientes de COVID-19 necesitan hacer: -

- El calor de la familia puede representar un papel vital para combatir el virus cuando la prueba sea positiva. Mantengan el espíritu alto y sean positivas. Este tipo de energía se transferirá al paciente.
- Comuníquense con frecuencia mediante llamadas y mensajes, como una garantía de que están juntos en esto.
- Eviten compartir información incorrecta y mensajes que esparzan el miedo.
- Usa ropa de protección **sólo** si debes estar en contacto con el paciente.

Salir de la Cuarentena y la vida después de la recuperación

Salir del aislamiento puede estar acompañado de emociones mezcladas, que van desde como te sientes y como se sienten otros respecto a ti. Y dependiendo de cada persona, esto puede ser motivo de estrés.

Sin embargo, la vida debe continuar. Se ha demostrado que algunas personas pueden volverse a contagiar, esto significa que nuestros cuerpos no son inmunes para siempre al virus. Además, no se ha descubierto vacuna o tratamiento específico, por tanto, es bueno seguir observando las precauciones incluso después de haberte recuperado del Coronavirus. Sigue aún en contacto con tu doctor y monitorea tu desarrollo.

Este es el momento en que todo el mundo necesita estar unido contra esta pandemia. Todo mundo es un paciente COVID-19 potencial. Así que por ahora, lo que necesitamos hacer es evitar el contagio, esperar una vacuna y luchar por que nuestro mundo se recupere para cuando todos podamos volvernos a abrazar, estrechar manos e incluso ir al cine o a la escuela sin preocuparnos sobre quien está junto a nosotros.

Referencias: www.who.org, www.cdc.gov, www.hackensackmeridianhealth.org, www.freepik.com, www.caribvoice.com

UTILIZA TU TIEMPO LIBRE PARA BUSCAR OPORTUNIDADES EN GUÍAS



Valentina Segua Alaba Monnie, Argie Gathigia Muriuki, Joyce Maleyi Chaula y Elizabeth Biira con aportaciones adicionales de Linda Amoako

La misión de la AMGS es ayudar a que las niñas y jóvenes desarrollen su máximo potencial como ciudadanas responsables del mundo. La AMGS y todas sus Organizaciones Miembro en 150 países ofrecen un programa de educación no formal que se concentra en capacitar en habilidades para la vida, liderazgo y toma de decisiones. El guidismo busca ofrecer un entorno seguro para que las niñas cometan errores y aprendan de ellos sin la presión de cumplir con estándares académicos previamente definidos. Se alienta a las niñas a “hacer lo mejor posible.”

El confinamiento por COVID-19 ha conducido a cambios sobre las operaciones guías en todo el mundo. La AMGS se ha asegurado de mantener un nivel razonable de actividades en línea. Por ejemplo, existe un espacio en el sitio de Internet donde las guías pueden conectarse.

#ForHerDigitalWorld es un espacio en el sitio de Internet de la AMGS para compartir ideas y encontrar formas de permanecer cercana a tu comunidad Guía y Guía Scout...a distancia. Esta página se actualiza periódicamente con nuevo y emocionante contenido. Sigue esta liga para más detalles :- <https://www.waggs.org/en/what-we-do/for-her-digital-world/>

Muchas OM también han creado espacios en línea aparte en sus páginas de redes sociales para mantener conectadas a sus integrantes. Así que por qué no aprovechar este tiempo para conectarse con las diferentes plataformas en línea como Instagram, Twitter y Facebook, para poder estar al día con las oportunidades de la AMGS.

También puede ser una buena idea para las líderes de la Asociación crear grupos en línea de manera que puedan seguir actualizando a sus integrantes sobre las oportunidades que se presenten para las guías y también dar a las integrantes más información sobre la AMGS.

Programas Globales y oportunidades de desarrollo del liderazgo:

La AMGS tiene varios Programas de Globales y oportunidades de desarrollo del liderazgo en que las guías pueden participar, incluyendo el Movimiento de Jóvenes YESS, Libre de Ser Yo, Acción por la Confianza de la Imagen, SurfSmart, Glow; #Team Girl, 16 Días de Activismo, Girl Powered Nutrition, Alto a la Violencia, Día Mundial del Pensamiento, el Seminario Juliette Low (JLS) y el Seminario Hellen Storrow (HSS) entre muchos.

“LAS OPORTUNIDADES GUÍAS CAMBIARON MI VIDA ENTERA”



Narindra Andriamahefalon:
Fue de su país natal Madagascar a Uganda como participante del intercambio internacional YESS por 6 meses en 2016.

Las oportunidades en el guidismo no sólo han cambiado una pequeña parte de mí, han cambiado toda mi vida. El Guidismo me ha mejorado en lo intelectual, emocional, espiritual, social, moral e incluso físicamente. Estaba completamente en mi zona de confort, pero mediante todas las experiencias me he descubierto a mí misma, he ganado más confianza, mejorado mis habilidades de liderazgo, decidí lo que quería y encontré el lugar al que pertenezco. He conocido a muchas guías y scouts de todo el mundo que se han convertido en compañeras de equipo, amigas, hermanas, mentoras, modelos a seguir, madres y familia.

Para oportunidades de aprendizaje visita:

<https://www.wagggs.org/en/what-we-do/Learn/>

Para saber como Hacer que se escuche tu voz visita:

<https://www.wagggs.org/en/what-we-do/speak-out/>

Para los diferentes programas de la AMGS dirígete a:

<https://www.wagggs.org/en/what-we-do/lead/>

Para buscar oportunidades de liderazgo, ve a:

<https://www.wagggs.org/en/what-we-do/volunteer/>



Learn

Through our participatory, non-formal education programmes, Girl Guides and Scouts learn about themselves and their world.



Lead

WAGGGS offers training and resources for Member Organisations and for young women to support their on-going leadership development.



Speak out

WAGGGS empowers young women to speak out and take action to influence others and bring about positive change in their communities.



Volunteer

Volunteering for the benefit of local communities has been a core part of Girl Guiding and Girl Scouting experience for over 100 years.

Grupo de recursos voluntarios

El Grupo de Recursos Voluntarios de la AMGS es un hub central para muchas oportunidades de voluntariado. Su objetivo es apoyar diversos proyectos y establecer capacidad alrededor de la misión principal del Guidismo y Escultismo Femenino. Al momento de identificarse las oportunidades para voluntarias, se comparten en la plataforma en línea del grupo de recursos. Esta es una oportunidad para que todas las guías estén bien informadas, equipadas y bien preparadas para oportunidades que pueden llegar en cualquier momento.

Para mayor información sobre el Grupo de Recursos Voluntarios y como ser parte del mismo, visita: <https://www.wagggs.org/en/what-we-do/volunteer/>

También he aprendido a gestionar las conexiones inter-generacionales e inter-culturales para valorarnos todas y cada. Es más, he abierto los ojos y el alma para darme cuenta de que en este mundo existen muchas desigualdades pero que puedo tomar incluso la más pequeña de las acciones para cambiar eso. He tendido mi mano a la comunidad y he obtenido todas las oportunidades para compartir mis opiniones y hacer que mi voz se escuche. La AMGS te ofrece muchas oportunidades y de ti depende tomarlas o ignorarlas". –Narindra, Mpanazava Eto Madagasikara.

OTRAS OPORTUNIDADES QUE BUSCAR:

Comisión de la condición jurídica y social de la mujer, naciones unidas (un CSW)

Las delegadas de la AMGS representan las voces de 10 millones de niñas y jóvenes en la CSW anual. CSW es el órgano principal de autoridad dedicado exclusivamente a la igualdad de género y el progreso de las mujeres. Las jóvenes tienen una oportunidad de alzar la voz a nombre de chicas en todo el mundo y garantizar que se escuchen sus necesidades, prioridades y voces. Para más información, ve a este vínculo: <https://www.wagggs.org/en/what-we-do/speak-out/commission-status-women/>

Voluntariado y pasantías en centros mundiales

Los Centros Mundiales de la AMGS ofrecen fantásticos Programas de Voluntariado y Pasantía y una oportunidad para desarrollarte en lo personal y lo profesional. Estas se dan en diferentes momentos del año y los períodos son variables, de corto a largo plazo de aproximadamente un año.

Para más información: <https://www.wagggs.org/en/our-world/world-centres/>

Debido a las incertidumbres actuales hemos optado por no dar en este libro fechas específicas de ciertas oportunidades, debido a que los tiempos pueden cambiar en medio de las incertidumbres de COVID-19, pero alentamos a las guías y guías scouts de todo el mundo a que se acostumbren a revisar el sitio de Internet de la AMGS como la fuente confiable de las oportunidades disponibles para ellas. Algunas de las oportunidades sólo podrán estar disponibles después de que se aplaque la epidemia de COVID-19 y sea seguro hacerlas. De todos modos, es bueno estar informada de las posibilidades y hacer planes con anticipación.

La AMGS continuará amplificando las voces de niñas y jóvenes mediante U-Report y consultas globales; y garantizará el ofrecer ofertas de actividad en línea relacionadas con programas y ofertas existentes. Visita las plataformas de redes sociales y sitios de Internet de tu OM ya que muchas de ellas están haciendo esfuerzos para mantener conectadas a sus miembros.



Información de contacto de la AMGS:

Asociación Mundial de las Guías Scouts

Oficina Mundial, Olave Centre, 12c Lyndhurst Road, London, NW3 5PQ

Teléfono: +44 20 7794 1181 Fax: +44 20 7431 3764

Correo electrónico: waggggs@waggggs.org

Sitio de Internet: <http://www.waggggs.org/>

Facebook: <http://facebook.com/waggggsworld/>

Twitter: <https://twitter.com/waggggsworld>

Instagram: <https://www.instagram.com/waggggsworld/>

© AMGS, 2020

