

¡Que se escuche tu voz!

¿Cómo podemos ayudar a nuestra comunidad actualmente?

Podemos contribuir haciendo carteles con información clara y fidedigna sobre el Covid-19.

Sabemos que la mayor parte de los casos positivos no tienen complicaciones relevantes. Pero hay personas más vulnerables como: adultos mayores, diabéticos, hipertensos, o enfermedades respiratoria, tienen mayor complicación, llevando incluso a la muerte.

En estos casos, si se tiene tos, fiebre y/o dolor de cabeza
NO ESPEREN, llamen al 911 o 800 0044 800 o al 55 56 58 11 11.

- 01 Lng Sht_No voy a salir de casa
- 02 Rozalén_Aves enjauladas
- 03 Daniel, me estás matando_¿Qué se siente que me gustes tanto?
- 04 Taapa Groove_Check out
- 05 Samantha Barrón_Dibújame
- 06 The Centellas_Ultramar
- 07 Los 400 Conejos Ebrios_Algo más
- 08 Los Inquilinos_Paseo en bici
- 09 Mecano_ Perdido en mi habitación
- 10 Papo El Perro Solipsista_La piedrota en el espacio

Playlist

EN MI CASA



Hay muchas formas de que te involucres en la vida de tu comunidad desde casa. Aquí te compartimos algunas de ellas y te invitamos a que las descubras, explores y la vivas de una forma nueva y creativa.

¿Cómo vas?

Notas de mal humor a tus familiares últimamente? ¿Tus papás se gritan o levantan la voz con mayor frecuencia? ¿Sabías que el 911 no sólo da atención médica acerca del Covid-19?

El 911 puede ayudarte a ti y a otros en estos tiempos difíciles. Si te sientes triste y desanimado por la cuarentena puedes marcar a este número para recibir atención psicológica. Además, si llegas a sufrir algún tipo de agresión física o emocional puedes marcar y recibir asesoría y apoyo de diversas instituciones y programas que buscan garantizar tu seguridad.

¡No tengas miedo de pedir ayuda!

Desde el Oasis...

Con el coronavirus no hay de otra: Quédate en Casa es la solución.

Queremos saber cómo te has sentido.

¿Cómo vas con tus amistades?, ¿cómo la has librado con la novia o el novio?, ¿qué has vivido en familia?, ¿qué has descubierto en ti?

CRÓNICAS DE LA CUARENTENA

Historias de adolescentes y jóvenes enfrentando al coronavirus

Rífatelo con una historieta de 4 a 6 cuadros o una foto o un podcast (¡y más!).

Consulta las bases en los sitios de SIPINNA o de IMJUVE

GOBIERNO DE MÉXICO GOBERNACIÓN BIENESTAR CULTURA SIPINNA imjuve más y raíces

gob.mx/imjuve

Seguro conoces el típico:

“Se coompraan colchones, tambores, refrigeradores, estufas, lavadoras, microondas o algo de fierro viejo que venda”

Pero... ¿Alguna vez has prestado atención a todos los sonidos que puedes escuchar?

El sonido ocurre todo el tiempo y puedes explorar el espacio a través de él sin necesidad de moverte. Colócate en algún lugar que te sientas tranquilo. Cierra los ojos. Relaja tu cuerpo y despeja tu mente. Respira a un mismo ritmo. Escucha al silencio e intenta descifrar el sonido más lejano. ¿Qué es? ¿Qué está pasando? ¿Lo tienes?. A partir de ese sonido, ve dirigiendo tu atención a los sonidos que se encuentran más cerca. Desde la calle, tu casa, tu cuarto. Pon mucha atención. Los perros, los coches, goteras, la televisión. Repasa cada uno de ellos, todos son importantes, cada uno de ellos te guiará al más lejano. Cuando termines crea un mapa sonoro y describe aquello que estaba pasando en ese lugar a través de los sonidos. Comparte tu experiencia con nosotros.

Dímentes rifadas

¿Jalas o qué?

Recuerda quedarte en casa, pero si sales, infórmate y conoce los rituales de limpieza.

Todos queremos estar sanos y salir pronto de esto.

Ayuda a evitar la propagación del virus, cuida de ti y de los tuyos elaborando un cubrebocas casero con tela de alguna playera que ya no utilices o con pellón de grosor medio. Los materiales son muy sencillos de conseguir. Saca tu lado artístico y comparte con tu familia.

Muéstranos tus locos y únicos diseños.