

EN MI CASA

9-1-1 #5

Desafortunadamente las y los adolescentes recibimos violencia de personas muy cercanas, si tú o alguien cercano la está viviendo y necesitas pedir ayuda puedes hacerlo a través de la línea del 9-1-1.

Pero si por alguna razón no puedes comunicarte y requieres pedir auxilio te sugerimos un código de alerta para dar aviso sin que quien te está violentando se dé cuenta:

- En caso de una video llamada, rasca varias veces la entre ceja.
- En caso de una llamada o audio, cada palabra termina con una "X" muy marcada, por ejemplo: ¡holax amigox!, ¿cómo extax?

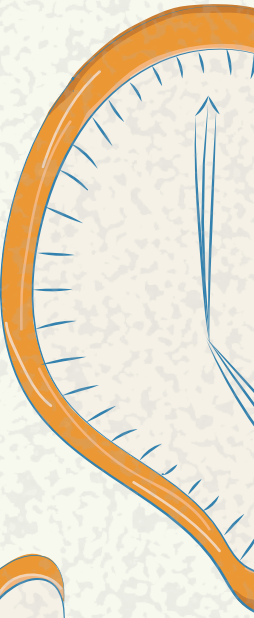
¿CÓMO VAS?



TE COMPARTIMOS UN STICKER QUE PUEDES UTILIZAR ¡SOLO PARA PEDIR AYUDA!

Recuerda que si tú recibes una señal puedes comunicarte al 9-1-1 para apoyar a la persona cercana.

DESDE EL OASIS



¡Hola! mi nombre es Rosana, tengo 14 años, soy de Monterrey, Nuevo León, este es mi compañero Kiwi (mi perro que lo acustalario) ¡quiero contarles anecdotas de ahora que estoy en casa.

Mi aventura Covid-19

Después de hacer tarea tengo tiempo de probar y hacer nuevos postres o dibujar.

Mi compañero no solo me acompaña en mis post tiempos, sino también mientras hago mis tareas.

¡Hola! Mi nombre es Kiwi, esta es mi compañera humana, hace poco cumplí tres meses con ella, y ahora esta más tiempo en casa. (con amigos)

Me gusta que me tenga mi compañera en sus manos, seguir la a todas partes y solo a veces me gusta bañarme.

Hemos aprendido muchas cosas en este tiempo pero si quisiera poder salir pronto. Gracias por ver este pequeño cómic, Cuidense, divídense y quédense en casa.

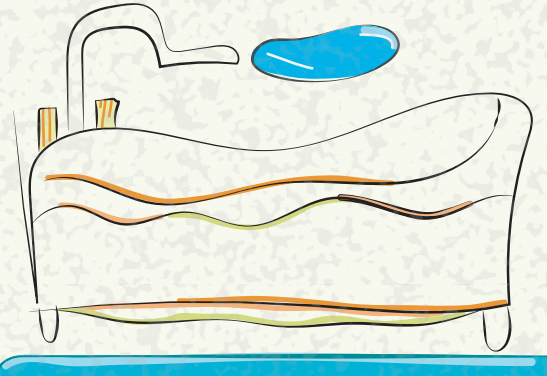
ROSANA, 14 AÑOS. MONTERREY, NUEVO LEÓN.

¿JALAS O QUÉ?

Podemos aprovechar el tiempo en casa haciendo algo que nos ayude a tener un ambiente que te guste y te sientas feliz. Remodelar tu habitación puede mejorar tu entorno, ¡Pongamos en marcha la creatividad!:

- Primero si compartes habitación con más personas lleguen a acuerdos sobre lo que van a hacer.
- Haz limpieza profunda y empieza a convivir con tus emociones y con quien eres. Al revisar nuestra ropa y cosas que andan por ahí desde hace tiempo nos hace recordar personas o situaciones que hemos vivido.
- Reacomoda los muebles (siempre y cuando estén de acuerdo quienes duerman ahí).
- Reutiliza y recicla cosas que ya no uses para decorar tu espacio.

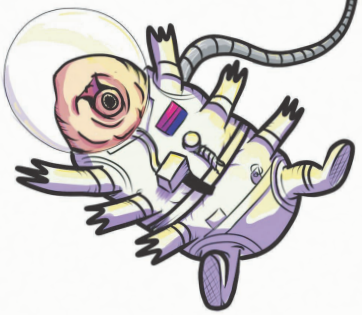
REORDENA TU ROPAS
 DONA LA QUE YA NO USAS A PERSONAS
 QUE LO NECESITEN.



¡QUE SE ESCUEN TU VOZ!

Hemos visto que hay situaciones que nos rebasan y salen de nuestro control, puede ser un evento natural como un temblor, una tormenta o un evento social como la violencia externa en nuestras comunidades. En ocasiones nos tenemos que mover sin poder avisar a las personas que nos quieren y la angustia crece para todas y todos.

Te invitamos a usar este sticker para que lo envíes a quien deba saber que estás bien. Puedes usarlo como foto de perfil, en lo que logras comunicarte con esas personas.



DEL BARRIO

¡Hola!

Mi nombre es Leilani, vivo en Calpulalpan, Tlaxcala desde que nací.

Me gusta el lugar donde vivo, pues aunque es pequeño, es bonito y agradable. Hay tres zonas arqueológicas de la época clásica: Los Cerritos, Tecoaque y La Herradura, que me gusta mucho visitar. Además, en esta época los terrenos que suelen ser marrones se vuelven verdes, por la temporada de siembra de cebada, trigo, maíz y habas, y mi municipio, al estar rodeado de ellos, es realmente bonito.

PA' L MUNDO



D'MENTES RIFADAS

¿Alguna vez has soñado que visitas un sitio que parece salido de otra realidad, escenas absurdas que simplemente carecen de sentido lógico?

Te proponemos 5 actividades para realizar en 5 días y volver lo cotidiano en extraordinario.

1. Pide a alguien que te diga un color. Deberás portar por lo menos dos prendas de ese color durante todo el día.

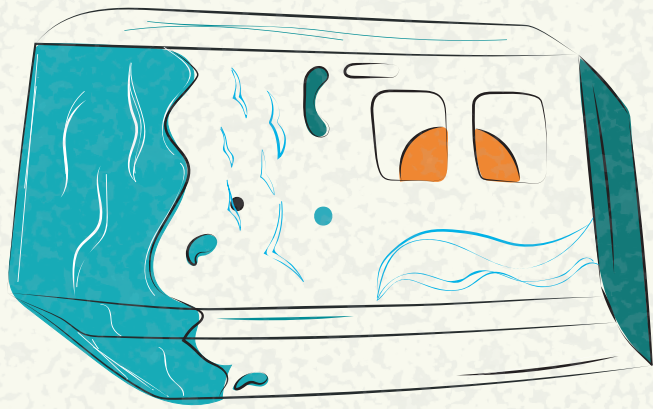
2. Busca un libro o revista, cierra los ojos, elige una página al azar y lee cuidadosamente frente a tu familia antes de la comida.

3. Ponte los zapatos al revés.

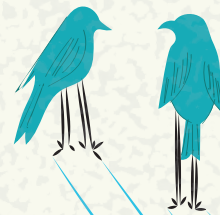
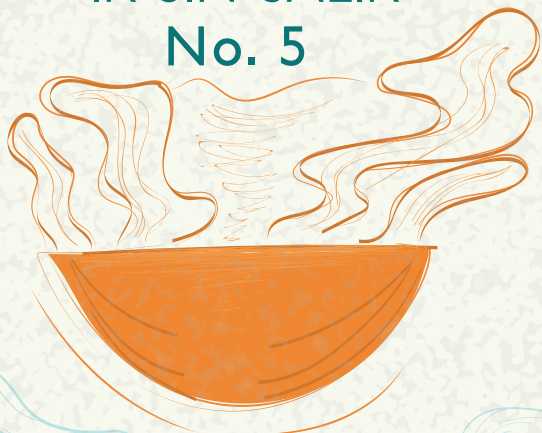
4. Utiliza calcetines impares (diferentes)

5. Coloca una silla cerca de la ventana, cierra los ojos, relájate, respira y escucha e identifica todos los sonidos alrededor. Abre tus ojos y, a manera de mapa, escribe las cosas que escuchaste.

TE INVITAMOS A QUE LLEVES UN REGISTRO FOTOGRÁFICO DE TODA LA SEMANA



EN MI CASA IR SIN SALIR No. 5



SIPINNA Alas y Raíces

Jóvenes Construyendo el Futuro

Koko Culebro
Martín Arias
Max Vite
Elizabeth Bonilla

Comité Editorial

Producción	Contenido	Diseño
Leilani Cepeda Melani Toriz	Nadia Pérez Leslie Nájera Ricardo Bonilla	Daniel Ramos Gael Hau