

¡Hola! Te damos la bienvenida a la colección

HOJAS AL VUELO

Aquí descubrirás que el tiempo que pasamos en resguardo es una gran oportunidad para poner a trabajar nuestra imaginación, encontrar otras formas de explorar nuestro entorno y de convivir.

TE INVITAMOS A IMAGINAR...

EL EQUILIBRIO DE LAS COSAS

¿Cómo harán los pajaritos para no caerse del alambre de la luz? y ¿cómo mantiene el señor del pan la canasta en la cabeza al mismo tiempo que anda en bicicleta? Para ellos, así como para todas y todos, mantener el equilibrio es algo importantísimo.

Aquí te retamos a jugar y explorar el mundo del equilibrio.

¿QUÉ ES EL EQUILIBRIO PARA TI?

Si puedes estar en pie, levántate, estira tus brazos, sube una pierna a la altura de tu rodilla y cierra los ojos

¿QUÉ SUCEDIÓ?

Ahora toma alguna pelota pequeña o una naranja y trata de ponerla sobre tu cabeza. En ocasiones es difícil mantener el equilibrio de las cosas, ¿verdad? Pero es muy importante mantenerlo para que nada se nos caiga y podamos seguir jugando.

¿SABÍAS QUE HAY ARTISTAS QUE DEDICAN SU TRABAJO A PONERLE PRUEBAS Y RETOS AL EQUILIBRIO?

Sí, ellas y ellos construyen torres enormes con distintos materiales sin que nada se les caiga, también hacen que objetos puedan mantenerse casi volando.

¿TE ANIMAS A CONVERTIRTE EN ARTISTA DEL EQUILIBRIO?

VOLTEA LA HOJA Y SIGUE APRENDIENDO



¿CÓMO EMPEZAR?

Busca objetos que no se rompan, pueden ser almohadas, cubetas, jícara, plumeros, cucharas, piedritas, pelotas y todo lo que creas que pueda

formar una torre, un puente o lo que imagines que ponga a prueba el equilibrio.

¿QUÉ TE GUSTARÍA CONSTRUIR CON ESOS OBJETOS?
¿CÓMO LOS USARÍAS PARA DESAFIAR AL EQUILIBRIO?
¿QUÉ NUEVAS FORMAS PUEDES INVENTAR?

AHORA QUE HAS TERMINADO DE CONSTRUIR TU CREACIÓN

¿QUÉ NOMBRE LE PONDRÍAS?

¿QUÉ FORMAS TUVO ANTES DE VERSE ASÍ?

¿FUE FÁCIL O DIFÍCIL ENCONTRAR EL EQUILIBRIO?

¿CUÁNTAS VECES LO TUVISTE QUE INTENTAR PARA CONSEGUIRLO?

Si alguien te ayudó a construirlo, piensen juntas y juntos las respuestas.

¡VAMOS A VOLAR!



El chiste es que nada se caiga, pero si se cae ¡vuelve a empezar! Juega con el orden de las cosas, los colores, los tamaños o las formas. Puedes invitar a las personas que te rodean a que hagan una pieza colectiva. Aprovecha este tiempo para jugar más con las personas que están contigo.

Para encontrar el equilibrio hay que hacer circo, maroma y teatro. Si no nos crees, averígualo:
www.youtube.com/watch?v=WXqwXbbTmqw

COMPARTE TUS IDEAS

Haz un dibujo de las figuras de equilibrio que hayas construido y pégalo en una pared, ventana, balcón o en cualquier lugar donde más personas puedan verlo. Escribe en tu dibujo los pasos que seguiste para hacerlo y una frase sobre cómo construyes el equilibrio en tu comunidad. Si tienes celular, tómale una foto a tus creaciones y pide ayuda para compartirlas en las redes sociales con los *hashtags* **#ContigoEnLaDistancia**, **#QuédateEnCasaYa** y **#CulturaComunitaria**.

¿Sabes? el equilibrio también lo podemos poner en práctica cuando comemos bien, dormimos las horas necesarias y combinamos trabajo con descanso, juego con ejercicio. Como dicen por ahí, ni muy-muy ni tan-tan. Mantengamos el equilibrio en nuestro cuerpo y mente **¿qué dices?**

Espera el siguiente número de las **HOJAS AL VUELO** en contigoenladistancia.cultura.gob.mx



CULTURA
SECRETARÍA DE CULTURA

**CULTURA
COMUNITARIA**