

Somos Únicos, Somos Similares

La Gran Idea de Hoy:

¡Nuestras diferencias nos hacen únicos y deben ser celebradas! Las actividades de hoy son todos sobre la celebración de lo que tenemos en común y de lo que nos diferencia.

Por Que Importa:

Cuando valoramos diferencias, les damos a las niñas espacio y apoyo para que pueden aparecer como ellas mismas en vez de tratar a “encajar en” o ser como todos los demás. A la misma vez, celebrando nuestra unicidad les ayuda a las niñas a abrazar la unicidad de otros y crear conexiones.

Inicios Divertidos

- ¿Prefiere tener una alfombra mágica que vuela o un teletransportando submarino? ¿Por qué?
- ¿Prefiere comer un tazón de espagueti que sea solamente un fideo largo o comer pure de papas arrojado de una cuchara grande? ¿Por qué?

Compartir El Objetivo Principal:

¡No hay una “respuesta correcta” a los inicios divertidos expuestos! A veces preferimos hacer las mismas cosas de los demás, a veces elegimos caminos diferentes. ¡La parte divertida es escuchar todas razones únicas por las que! ¡Todas actividades que siguen se relatan a celebrar nuestras diferencias y lo que tenemos en común!

¡Se Mueve! ¿Puede adivinar?

Materiales:

- Trozos de papel
- Lápices o bolígrafos

Como se hace:

- De cada persona algunos trozos de papel y un lápiz o un bolígrafo
- Lea en voz alta una pregunta desde la lista debajo. Participante A escriba secretamente su repuesta a la pregunta a la misma vez que Participante B escriba secretamente lo que piensa que Participante A se respondería
- ¡A la cuenta de tres, revelen las respuestas entre sí y vean si las respuestas coinciden!



- Jueguen otra vez con la misma pregunta, pero esta vez Participante B escribe su respuesta a la misma vez que Participante A adivina la respuesta de Participante B
- ¡Revelen a sus respuestas otra vez y vean si las respuestas coinciden!
- Después de ambos participantes responden a la pregunta, todos los demás hacen una mezcla de movimiento de la lista. Si ambos participantes adivinan las respuestas correctamente – elijan una mezcla de movimiento juntas. Si solamente una participante se adivina la respuesta correctamente, esta persona elige una mezcla de movimiento.
- ¡Continúe con las preguntas o tiene la libertad de crear preguntas de si mismo! ¡Complete una mezcla de movimiento después de cada vuelta!
- Nota: Si tiene más de dos personas jugando, elija dos personas a la vez y gira a través. ¡Todo el mundo puede hacer los movimientos a lo largo del camino!

Preguntas	
<p>¿Es una noctambula o una madrugadora? ¿Qué prefiere – cantar o bailar?? ¿Cuál es su deporte favorito? ¿Prefiere estar con uno o dos amigos o un grupo grande? ¿Prefiere frutas o vegetales? ¿Cuál es la cosa favorita de la otra persona sobre usted? ¿Cuál es su película favorita? ¿Si pudiera tener cualquier superpoder, lo que sería?</p>	
Mezclas de Movimiento	
<p><u>Mezcla #1 (repita tres veces)</u> Salte reemplazado (Skip)** durante 30 segundos Haga su baile favorito durante 15 segundos Haga 15 jacks</p>	<p><u>Mezcla #2 (repita tres veces)</u> Haga 15 saltos de estrella** Mueva como su animal favorito durante 30 segundos (salte como una rana, camine como un pinganillo) ¡Vea un video de un premio de energía y después hágalo!</p>
<p><u>Mezcla #3 (repita tres veces)</u> Corra una turna alrededor de nuestro espacio/en el lugar durante un minuto Elección libre – haga su propio movimiento Ande como un cangrejo (crab walk)** de un lado a otro a través de nuestro espacio</p>	<p><u>Mezcla #4 (repita tres veces)</u> ¡Cree su propia mezcla! ¡Utilice música, accesorios, o cualquier otra cosa para que sea su propia!</p>



Para las mayores:

- Permita que su niña elija las preguntas
- Dé elecciones de movimiento más arduas (ejemplo: Sostenga una plancha durante 30 segundos) o haga una mezcla más ardua (ejemplo: corra en lugar durante 30 segundos, después haga 10 flexiones, después haga 20 jacks)

Compartir y conectar:

- ¿Cuántos de nuestras respuestas eran mismas? ¿diferentes?
- ¿Cómo se siente tener respuestas diferentes? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son otras situaciones en las que se siente difícil o fácil ser diferente?

¡Consiga creativa! Retratos Compartidos

Materiales:

- Papel, lápices, bolígrafos, marcadores
- Opcional: pinturas, pegatinas, limpiadores de tuberías, cuentas, cartón

Como se hace:

- Use los materiales para crear autorretratos
- En cada autorretrato, incluya una cosa que es única sobre usted y una cosa piensa que tiene en común con la otra persona
- Desafíase a sí mismo pensar creativamente. Encuentre semejanzas más allá de característicos físicos y busque para algo único que se importa y que quiere compartir con su pareja.
- Puede pintar, dibujar, edificar o de lo contrario construir su autorretrato

Para niñas más mayores:

- Desafíase a su niña a crear un autorretrato usando solamente pocos materiales que encuentran en la casa
- Encuentre periódicos y revistas antiguas y haga un retrato de collage – cortando letras e imágenes y pegándolas juntas para mostrarse a sí mismo.
- Cámbielo – en vez de autorretratos crean un retrato el uno del otro.

Compartir y conectar:

- Comparten sus autorretratos, marcando lo que específicamente se separa y donde hay similitudes
- Comparten sus pensamientos:
 - ¿Por qué elige incluir esta parte única?



- Piense de un momento en el que celebró lo que se hace único. Me di cuenta. ¿Cómo le hizo sentir?
- Piense de un momento en el que encontró algo en común con alguien. ¿Cómo le hizo sentir?

¡Hágalo pegarse! Lanzar y Compartir

Materiales:

- Un dado

Como se hace:

- Tomen turnos tirando el dado.
- Utilice el grafico para responder a la pregunta dependiendo del número que tira (por ejemplo: si tira un uno, responde a la pregunta en el grafico para tirar un 1)
- ¡Trabajen juntos en sus respuestas, pero permite que su niña de Girls on the Run o Heart & Sole empiece y dirija la conversación!

Preguntas para tirar y compartir	
<p>Si tira un 1: ¿Por qué es importante celebrar lo que tenemos en común y lo que nos separa?</p> <p>Si tira un 2: ¿Cómo puede celebrar lo que le hace única (piense de una cosa se puede hacer esta semana)?</p> <p>Si tira un 3: ¿Cómo puede celebrar lo que tiene en común con otra persona?</p>	<p>Si tira un 4: Piense de alguien quien es super diferente que usted. ¿Cómo puede celebrar sus diferencias esta semana?</p> <p>Si tira un 5: Piense de alguien quien es super diferente que usted. ¿Cómo puede encontrar algo que comparten y celebran juntos?</p> <p>Si tira un 6: ¿Cómo puede compartir lo que ha aprendido sobre celebrando las diferencias y las similitudes con otra persona?</p>

Sigue – desafío:

- Defina un objetico para celebrar algo único sobre cada persona en su casa o vecindad.
- La palabra del código es: Mezcla de Movimiento. ¡Si alguien lo dice, ustedes ambos lo hacen! ¡Desafíe el uno al otro para hacer mezclas de movimiento a lo largo de la semana!



****Nota para adultos:**

Queremos que todas las niñas puedan participar en estas actividades. Si su niña requiere adaptaciones, haga lo que crea que es mejor para satisfacer sus necesidades específicas. Aquí hay adaptaciones posibles a los ejercicios de la mezcla de movimiento en caso de que sean útiles:

- Salte reemplazado (skip) sustituido por brazos que corren
- Ande como un cangrejo (crab walk) sustituido por brazos que corren
- Saltos de estrella sustituido por círculos grandes de brazos (diga “¡Soy una estrella!” mientras circulando los brazos a la cima)

Si necesita más ideas para adaptaciones, póngase en contacto con nosotros.

