

Lourdes Campuzano

¡EXPLORA TU CASA!

NO DEJES QUE EL CONFINAMIENTO TE ABURRA. RECORRE TU CASA COMO LOS ANTIGUOS EXPLORADORES, RESOLVIENDO ENIGMAS Y SUPERANDO MISIONES. APRENDE JUGANDO Y CONVIÉRTETE EN UN EXPLORADOR DE PRIMERA.

#quedateencasa

#queelconfinamientonoteaburra



Me llamo Lourdes Campuzano y soy periodista. Hace 12 años, el destino quiso que, intentando conciliar la vida laboral con la familiar, acabara trabajando en el departamento de comunicación de un hospital infantil.

Vivo rodeada de niños. Ellos me han enseñado que el juego es un instrumento potentísimo para aprender y superar situaciones difíciles. Y esta que nos toca vivir estos días debido a la epidemia del Coronavirus Covid-19 lo es y mucho.

Por eso, he decidido escribir la guía que tenéis en vuestras manos. Para aportar mi grano de arena y hacer más soportable a los más pequeños estos días de cuarentena.

!Explora tu casa! es una adaptación de la guía de viajes para niños que concebí hace cuatro años y que dio lugar a la colección Explorem...! de la editorial Mediterrània que ya cuenta con cinco títulos publicados: ¡Exploremos Barcelona!, Tarragona, Girona, Lleida y Menorca.

!Explora tu casa! propone a los niños explorar su casa como los antiguos exploradores, afrontando y superando misiones muy diferentes que les permitirán aprender jugando (al menos esa es la intención). Y jugando, cumpliendo misiones, irán acumulando los puntos necesarios para convertirse en un SÚPER-MEGA-HÍPER-EXPLORADOR.

Para hacer realidad este proyecto, he contado con la ayuda de Santi Porta, amigo y diseñador catalán que vive en Alemania y que enseguida que se decretó la cuarentena en Catalunya ofreció su ayuda.

Quiero dedicar este sencillo trabajo a mis compañeros del Hospital Sant Joan de Déu y de tantos otros hospitales que lo están dando todo por la comunidad. Pero también a los profesionales de otros sectores que han hecho posible que estos días tengamos todas las necesidades básicas cubiertas. Este es mi más sentido y particular "aplauzo" para todos ellos.

¡Mucha salud para todos y nos vemos fuera!

Texto: Lourdes Campuzano
www.lourdescampuzano.com

Ilustraciones:
www.freepik.es/fotos-vectores-gratis/banner

Diseño: Santi Porta
www.spgrafic.com

EXPLORADORES Y
EXPLORADORAS,
ESTE MALDITO
CORONAVIRUS
DEL QUE TODO
EL MUNDO HABLA
NOS TENDRÁ EN
CASA UNA BUENA
TEMPORADA...
PERO NO PASA
NADA...

UN EXPLORADOR SIEMPRE LO ES, ESTÉ DONDE ESTÉ. AHORA QUE NO PODEMOS IR A LA ESCUELA NI AL PARQUE NI A JUGAR CON LOS AMIGOS... AHORA QUE NO PODEMOS VIAJAR A OTROS LUGARES PARA EXPLORAR.... ¿POR QUÉ NO EXPLORAMOS NUESTRA PROPIA CASA?

SÍ, SÍ, PORQUE NORMALMENTE PASAMOS TANTO TIEMPO FUERA, EN LA CALLE, QUE NO PRESTAMOS ATENCIÓN A UN MONTÓN DE COSAS CHULAS QUE TENEMOS Y PODEMOS HACER EN CASA.

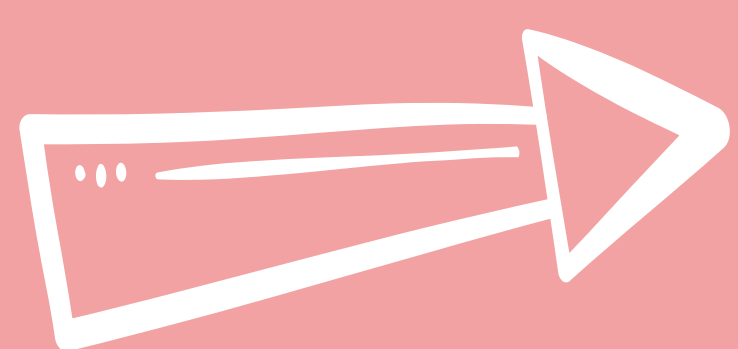
PERO ANTES DE COMENZAR A EXPLORAR, LO PRIMERO QUE TIENES QUE HACER ES DISEÑAR TU PÓSTER DE EXPLORADOR EN EL QUE CADA DÍA ANOTARÁS LA MISIÓN QUE HAS HECHO Y LOS PUNTOS QUE HAS CONSEGUIDO.

CUELGA EL PÓSTER EN UN LUGAR BIEN VISIBLE DE CASA.

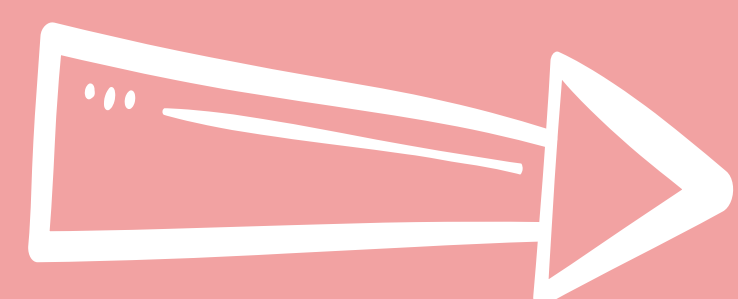
RECUERDA QUE, POR CADA MISIÓN SUPERADA, TE TIENES QUE APUNTAR DOS PUNTOS... PERO PRESTA ATENCIÓN PORQUE ALGUNAS MISIONES TIENEN ¡PREMIO DOBLE!

PONTE EN FORMA

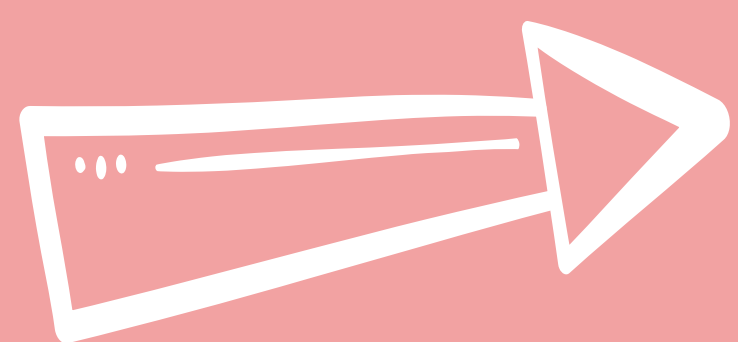
Cada día, al levantarte, tienes que hacer ejercicio. Escoge lo que más te gusta:



Puedes estirarte en la cama y mover las piernas como si hicieras bicicleta. Cierra los ojos e imagina que estás dando la vuelta al mundo.



Baila tu canción favorita una y otra vez. Inventa una nueva coreografía, y ¡cuánto más original y movida, mejor!



Haz gimnasia o aprende los primeros pasos de hip hop o de cualquier otro baile que te guste. Ictiva tiene un canal de youtube donde encontrarás varios videos especialmente pensados para que puedas hacer gimnasia en casa o aprender a bailar.

Y AHORA QUE YA ESTÁS EN FORMA, DESAYUNA ALGO Y ¡A EXPLORAAAR!

[VER VIDEO](#)



EXPLORA TU HABITACIÓN

Hoy harás como los arqueólogos. ¿Sabes qué hacen? Buscan bajo tierra restos del pasado. Tú buscarás juguetes del pasado. Improvisa una “excavación” en el baúl, caja o lugar donde guardas los juguetes.



A LA BÚSQUEDA DEL JUGUETE DESCONOCIDO

Busca, busca dentro de tu caja de juguetes y elige uno con el que no hayas jugado apenas. Quizás tienes incluso algún juguete sin estrenar... Ahora es el momento de explorarlo, de descubrir cómo funciona y de jugar con él.

Y de paso, aprovecha para hacer limpieza. Elige los juguetes que más te gusten, aquellos con los que quieres seguir jugando. Y mete en una bolsa aquellos que ya no usas porque te has hecho mayor o ya no te gustan tanto. Así, cuando el Coronavirus se vaya y todos podamos salir a la calle, podrás llevarlos a la escuela o a otro lugar donde los niños los puedan utilizar.

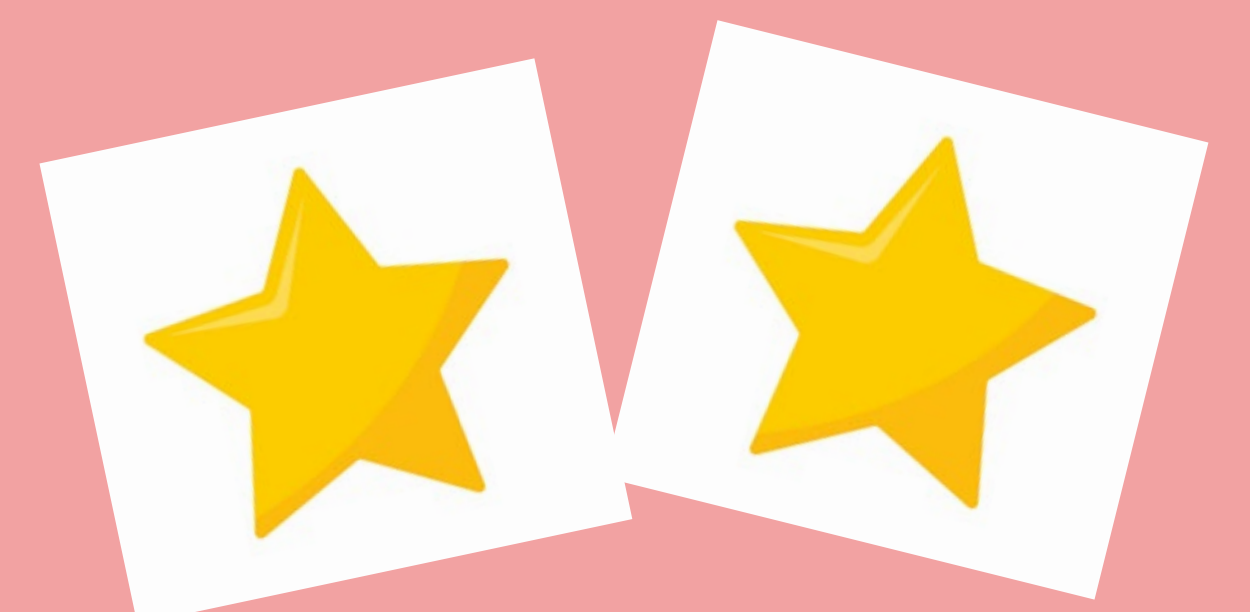


ORDENA EL ARMARIO Y MONTA UN DESFILE DE MODA

Y ya puestos, ¿por qué no haces lo mismo con la ropa? Pon orden en tu armario, pruébate aquellas prendas de ropa que no sabes si te han quedado pequeñas y también las que le han quedado pequeñas a tus hermanos para ver si te van bien a ti... ¡Y monta un desfile!

Así ordenarás tu armario, te lo pasarás pipa y te llevarás dos puntos más.

Y recuerda: la ropa que ya no te valga, guárdala en una bolsa para darla a los amigos o a otros niños que la puedan utilizar.



**¡BUEN TRABAJO,
EXPLORADOR/A!
¡DOS PUNTOS PARA TI!**

EXPLORA LA COCINA

COCINA TU PLATO SALUDABLE FAVORITO

Busca en el recetario “¡Familia! ¡A cocinar!” un plato que guste a toda la familia, comprueba si tienes todos los ingredientes y... ¡manos a la obra! Es muy importante que cocines con una persona adulta. Tú puedes hacer todos los pasos de la receta que el libro marca en color azul. Los mayores harán los otros, los que están resaltados en color rojo.

Recuerda lavarte bien las manos antes y después de preparar la comida, y antes y después de comértela. Tener una buena higiene de manos es muy importante. ¡Buen apetito!

EXPLORA LOS ALIMENTOS

Estos días también puedes dedicar un buen rato a explorar los alimentos. ¿Sabías que con un poco de sal puedes limpiar una mancha? ¿O que puedes convertir fácilmente un litro de leche en un trozo de requesón? ¿Sabrías explicar por qué una magdalena crece y aumenta de tamaño en el horno? En el libro *Cocina a conciencia* de la científica Asunción Fuente explican todas estas cosas y muchas más.

También podrás hacer algunos experimentos: aprenderás cómo quitar un trozo de hielo dentro de un vaso de agua sin tocarlo con los dedos o cómo inflar un globo con una botella.

UN BUEN/A EXPLORADOR/A DEBE ALIMENTARSE BIEN PARA ESTAR SANO, Y DEBE SABER COCINAR PLATOS BIEN SALUDABLES.

¡HA LLEGADO LA HORA DE ENTRAR EN LA COCINA! CON LOS PADRES, CLARO.

[VER RECETARIO](#)

[VER LIBRO](#)



OBJETIVO “ADIÓS BASURA”

Estos días no podemos bajar tan a menudo a la calle a tirar la basura. ¿Y te has dado cuenta cuánta basura acumulamos? ¡Muchísima! ¡Demasiada! Y lo peor de todo es que muchos de estos plásticos acaban en la naturaleza, contaminando nuestros ríos y mares.

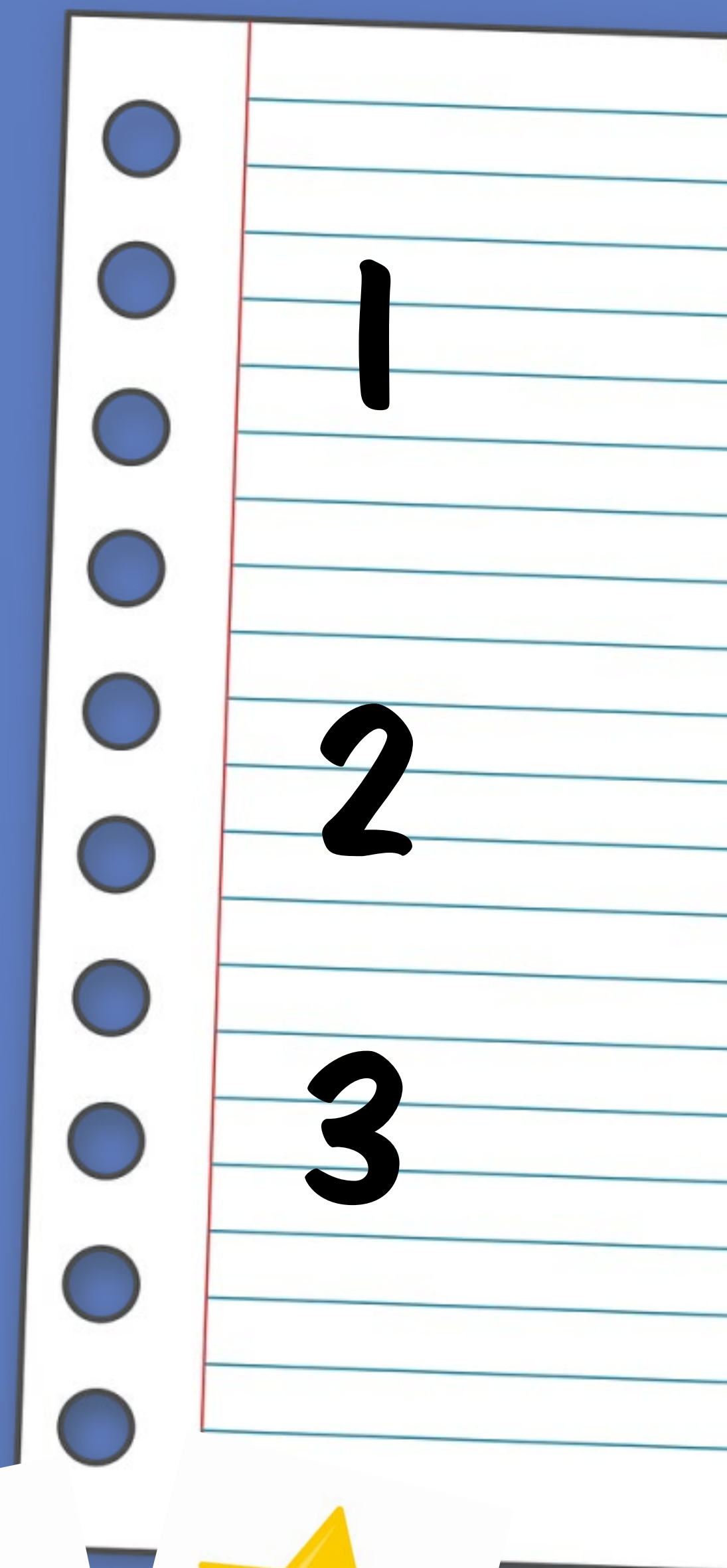
Exploradores y exploradoras, ha llegado el momento de reunirse con los otros exploradores de la casa y debatir “¿Cómo podemos reducir la basura?”.

¿Es necesario comprar botellas de agua o podéis buscar otro sistema para beber el agua del grifo? Y el arroz o los macarrones, quizás los podría ir a comprar, cuando acabe el confinamiento, con el bote donde los queréis guardar y así no sería necesario que los vendieran en paquetes... Proponed tres ideas más.

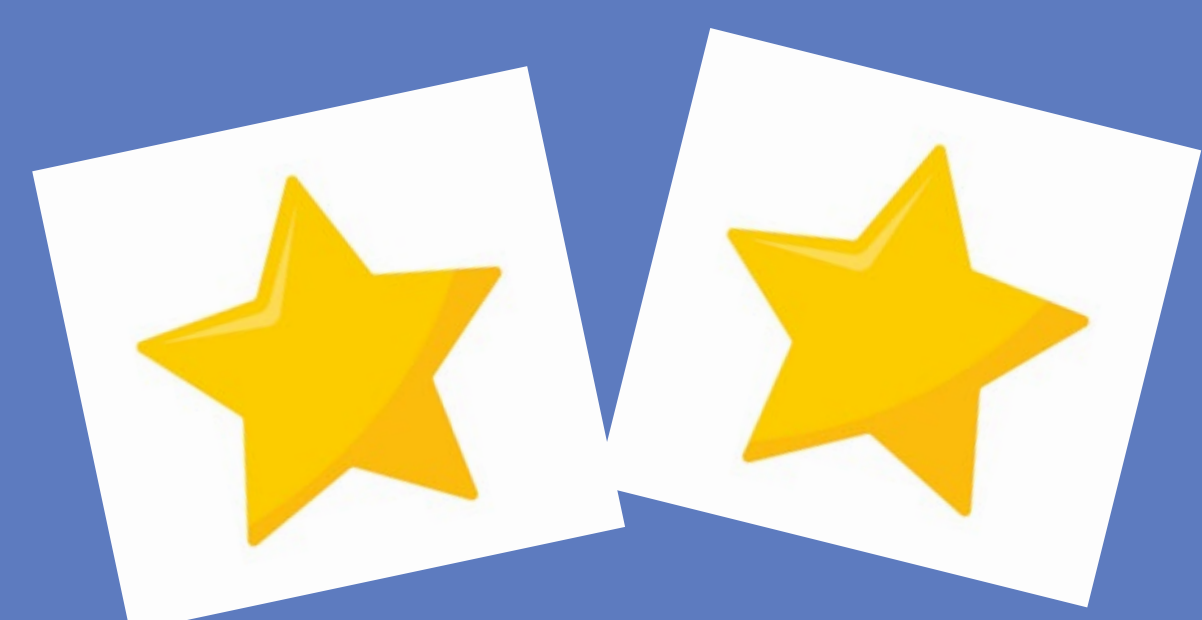
LA HORA DE LA COLADA

Quizás entre misión y misión te has ensuciado la ropa... ¿Has usado alguna vez la lavadora? Pues ha llegado el momento de que descubras cómo funciona.

Prepara la ropa con tus padres -la blanca, por un lado; la de color, por otro- y pídeles que te expliquen qué significan todos esos dibujos que hay en el panel de la lavadora, decide con ellos cual es el programa/dibujo más adecuado... ¡Y haz tu primera colada! Te llevarás dos puntos bien limpios.



TRES IDEAS POR DOS PUNTOS MÁS.



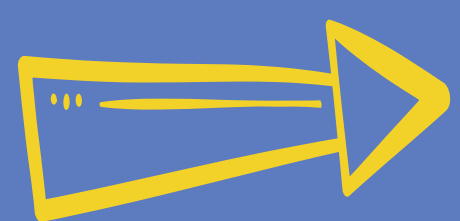
¡DOS PUNTOS MÁS!



CONVIERTE LA BASURA EN COSAS ÚTILES

Quizás tu y tu familia no podéis poner en práctica ahora algunas de las ideas que se os ha ocurrido para reducir la basur, pero lo que sí podéis hacer es reciclar. ¡Reciclemos!

Convierte la basura en cosas bien chulas:



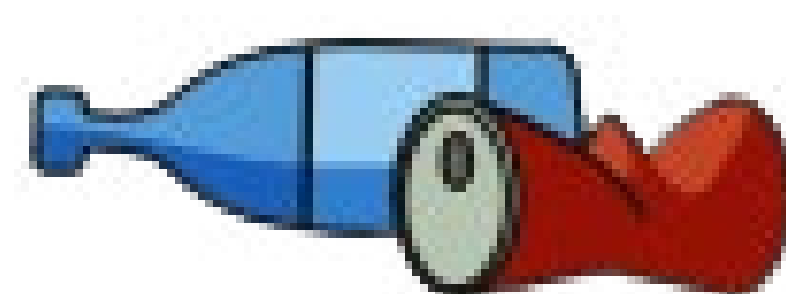
Transforma un par de rollos de papel del váter en unos prismáticos para ver la calle desde el balcón o en un micrófono como los que usan los periodistas. Corre a entrevistar a tu familia y pregúntales cómo se sienten, qué puedes hacer para que estén contentos...



Convierte una botella de plástico en unas maracas y utilízalas en tus actuaciones. Si te gustan las pompas de jabón, también puedes hacer un pompero.

En la web guía infantil en encontrarás estas y muchas otras ideas.

[IR A LA WEB](#)



EXPLORA LA CALLE DESDE EL BALCÓN

Si vives en una ciudad, en un piso con terraza o balcón, sal a ver la calle. Y si no, asómate por la ventana.

Fíjate bien. Casi no pasa nadie. Y las carreteras están vacías. Sólo circula algún autobús o coche de vez en cuando.

Puedes pasarte un buen rato mirando las nubes y adivinando qué formas tienen. Invéntate una historia en la que los protagonistas del cuento sean las nubes.

DESCUBRE TUS VECINOS MÁS ANIMALES

Escucha bien... ¿Puedes oír los pájaros? ¿Y verlos? ¿Qué pájaros vuelan cerca de tu casa?

Y mira... Mira los árboles y flores que se ven. ¿Cómo son? ¿Sabes que muchas plantas han sido utilizadas desde hace miles de años para curar enfermedades? ¡Fueron los primeros medicamentos que tuvimos los seres humanos!

En el cuento "El sueño mágico de Shaman" podrás conocer la historia.

[VER CUENTO](#)



HAZ QUE LA CALLE ENTRE EN TU CASA

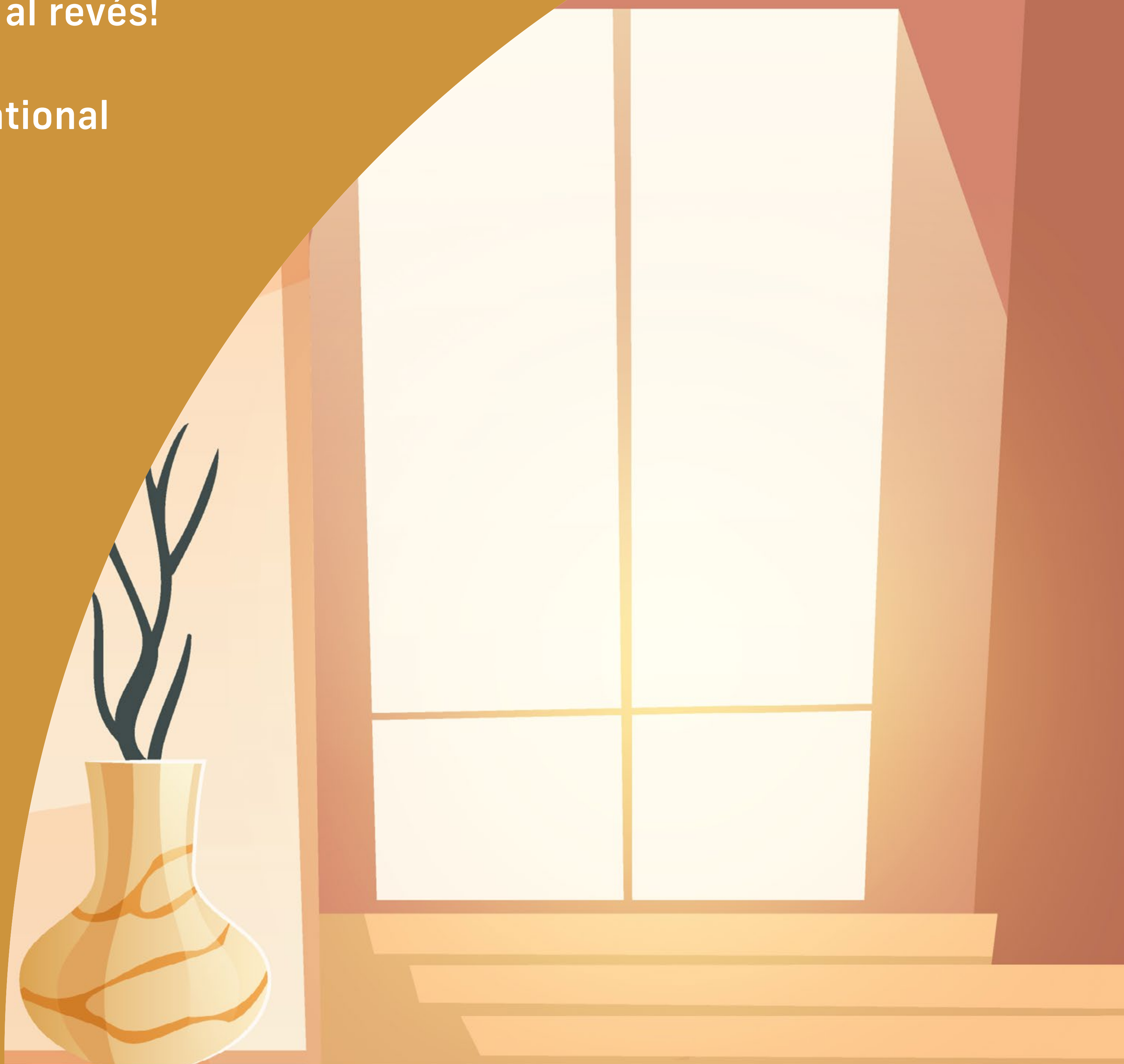
Ahora que no puedes salir a la calle, ¿por qué no haces que la calle entre en tu casa? Puedes conseguirlo convirtiendo tu habitación en una cámara oscura, en una especie de cámara de fotos. Es más fácil de lo que parece.

Un día que haga sol, elige una habitación de tu casa que tenga una ventana a la calle y que tenga justo enfrente de la ventana, a dos o tres metros de distancia, una pared blanca sin muebles. Ahora tapa la ventana con cartones o bolsas de basura y pon un trapo en la puerta de la habitación para que la luz no entre por ningún lado.

Solo te queda hacer en el cartón un agujerito del tamaño de una moneda y sentarte a esperar. ¿Qué ves en la pared de enfrente? ¡Magia! Verás reflejada la calle ¡y está al revés!

En este vídeo del canal de Youtube National Geographic puedes ver el resultado. ¿No te parece increíble?

[VER VIDEO](#)



EXPLORA OTRAS CASAS

HAZ VOLAR TU IMAGINACIÓN

Imagina que tu ciudad es el universo y tu casa, un planeta. Y las de tus amigos, otros planetas.

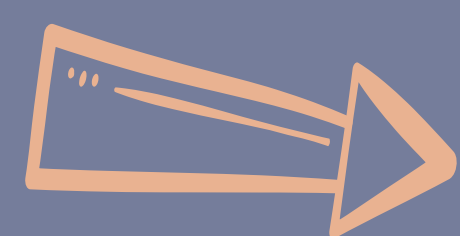
¿Cómo se llama el tuyo? Elige el nombre que más te guste con tu familia.

Y, ahora, ¿qué te parece si entras en contacto con los extraterrestres? Quiero

decir con los habitantes de los otros planetas... Vaya, con tus amigos, abuelos y otras personas que te gustaría ver.

Tus padres te pueden ayudar a hacerlo. No viajarás en una nave especial como los astronautas. No es necesario. A través del ordenador o el teléfono móvil podrás hablar con ellos e incluso verlos.

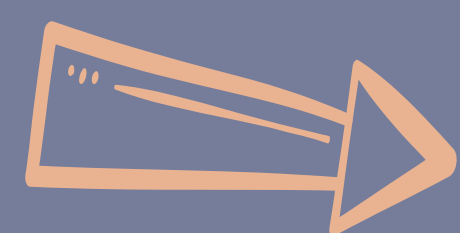
ENSÉÑALES TU PLANETA



Muéstrales el rincón de casa que más te gusta y explícales por qué lo es.



Pídeles que te enseñen su rincón preferido y que te expliquen también por qué lo es.



Muéstrales tus habilidades. Prepara un baile y actúa delante de tus amigos extraterrestres. O, si en tu familia sois muy artistas, organizad un concierto. No hace falta que tengáis instrumentos musicales en casa porque tu cuerpo es el mejor instrumento. Descúbrelo en este video de Viajeros del pentagrama y compón tu coreografía y música particular. ¡Seréis unos artistas interestelares!



¡DOS PUNTOS
MÁS!

[VER VIDEO](#)



!AH! Y NO OLVIDES...

SALIR CADA NOCHE AL BALCÓN DE CASA O ASOMARTE POR LA VENTANA PARA APLAUDIR A TODAS LAS PERSONAS QUE ESTOS DÍAS CUIDAN DE LAS PERSONAS ENFERMAS Y AQUELLAS QUE HACEN POSIBLE QUE PODAMOS COMPRAR COMIDA EN LA TIENDA Y TENER TODAS LAS COSAS BÁSICAS QUE NECESITAMOS.



HAZ TU HOMENAJE PARTICULAR

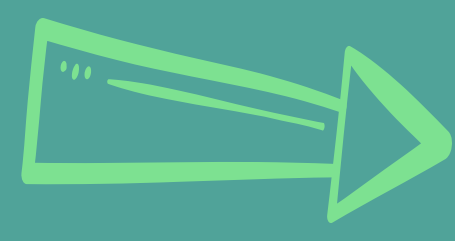
Y tú, ¿a quien le tienes que dar las gracias en tu vida diaria?



¿A tus padres, que cuidan de ti en todo momento y miran que no te falte de nada?



¿A los abuelos, que te vienen a recoger al cole y pasan muchos ratos contigo?



¿A tus profesores, que te enseñan un montón de cosas?



¿A tus amigos, que te hacen pasar un buen rato cuando juegas con ellos?

ATENCIÓN: estas dos misiones son muy importantes y, por eso, tienen premio doble: ¡apúntate cuatro puntos por cada una!



PUES ¡DATE PRISA!
COGE EL TELÉFONO,
LLÁMALOS Y, CUANDO
DESCUELGUEN, HAZLOS
UN HOMENAJE. LOS
PUEDES APLAUDIR,
DARLES LAS GRACIAS,
DECIRLES QUE LES
QUIERES...

A DESCANSAR...

UNA SESIÓN DE YOGA PARA RELAJARTE

En el canal de youtube Smile and Learn encontrarás un montón de vídeos para aprender diferentes posturas del yoga que se parecen mucho a las que hacen el perro, el gato y otros animales. ¡Míralos!

[IR AL CANAL](#)

UN POCO DE LECTURA

¿Y qué tal un poco de lectura? Escoge uno de los cuentos que tienes por casa.

Si te los ha leído todos, busca en el portal FAROS del Hospital Sant Joan de Déu Barcelona y encontrarás un montón donde elegir.

[IR AL PORTAL](#)

HA LLEGADO LA HORA DE DESCANSAR. TE IRÁ MUY BIEN...



¡HA LLEGADO EL MOMENTO DE SALIR A LA CALLE!



¿ CUÁNTOS
PUNTOS HAS
CONSEGUIDO ?

AHORA CUMPLE UNA MISIÓN:

Si has conseguido más de 30 puntos, reúnete con tu familia para valorar con ellos si has cumplido como un

**HIPER SUPER
MEGA HIPER
EXPLORADOR**

y decide con ellos el premio que mereces: ¿Quizás una buena salida para celebrarlo?

En mi web
www.lourdescampuzano.com
encontrarás un montón de
propuestas.

IR A MI WEB

¡NO DEJES DE EXPLORAR NUNCA!