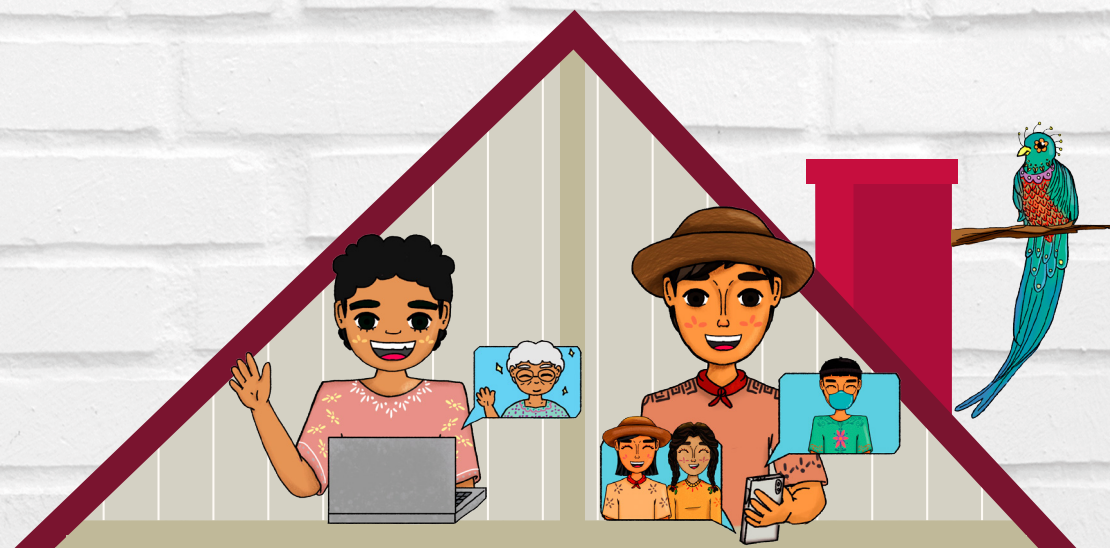
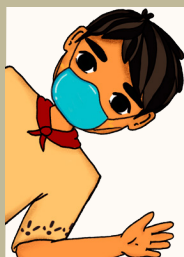
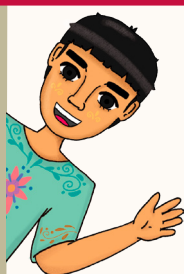
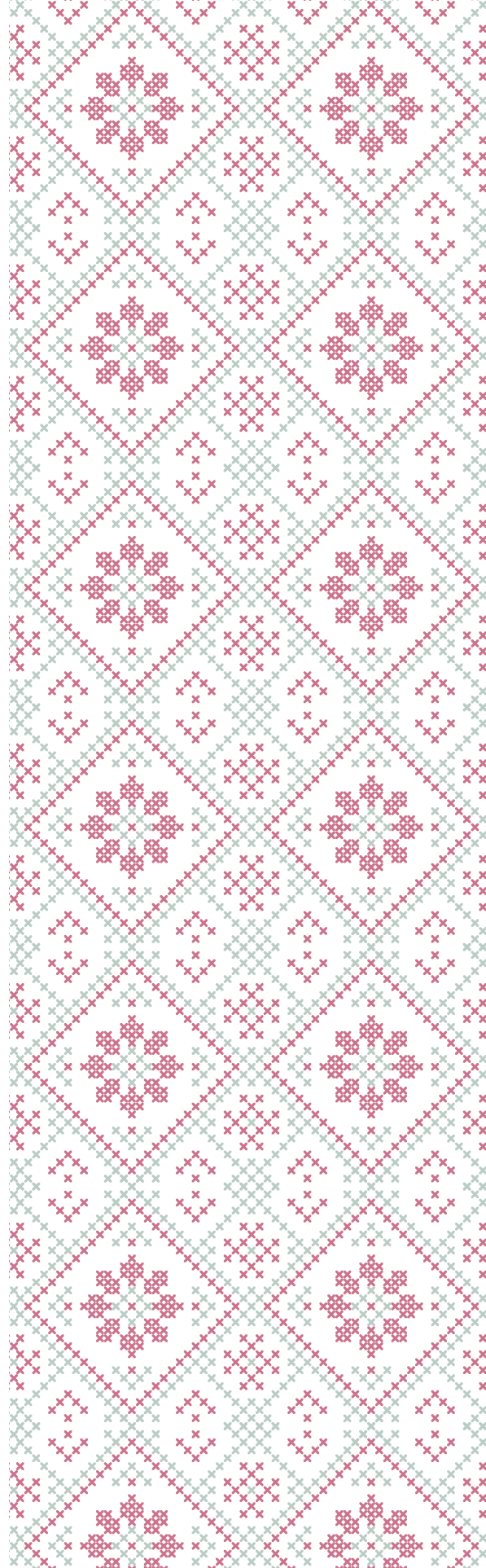




Expresión de la niñez y adolescencia sobre el confinamiento por **COVID-19** en el estado de Puebla







Expresión de la niñez y adolescencia sobre el confinamiento por COVID-19 en el estado de Puebla

Lic. Miguel Barbosa Huerta
Gobernador Constitucional del
Estado de Puebla

Dra. Ana Lucía Hill Mayoral
Secretaria de Gobernación del
Estado de Puebla

Dr. Melitón Lozano Pérez
Secretario de Educación del
Estado de Puebla

Mtra. Nora Yessica Merino Escamilla
Presidenta de la Junta de Gobierno y
Coordinación Política del H. Congreso
del Estado Libre y Soberano de Puebla

**Dr. Victoriano Gabriel Covarrubias
Salvatori**
Director General del Consejo de Ciencia
y Tecnología del Estado de Puebla

Psic. Maria Fernanda Arellano Curiel
Coordinadora de proyectos especiales

Mtra. Ayesha Margarita Courrech Arias
Responsable de convocatorias infantiles,
juveniles y para profesionistas

**Ing. María de los Ángeles
Domínguez Romero**
Responsable de compilación y
transcripción

Mtra. Mariana Rojas Chávez
Especialista en intervención infantil

Mtra. Maricruz Vázquez Bañuelos
Responsable del área de publicaciones

Lic. Erika Greyss De la Cruz Martínez
Responsable de publicaciones periódicas

C. Eduardo Jáuregui Sainz de Rozas
Responsable de corrección de estilo

Lic. Abigail Ramírez Beltrán
Responsable de diseño editorial y portada

P.* Karla Rodríguez Rosas
Diseñadora editorial

P.* Juan Jiménez Guerrero
Ilustrador

P.* María Laura Flores Granillo
Transcriptora y analista de la información

P.* PROGRAMA DE SERVICIO SOCIAL Y
PRÁCTICAS PROFESIONALES

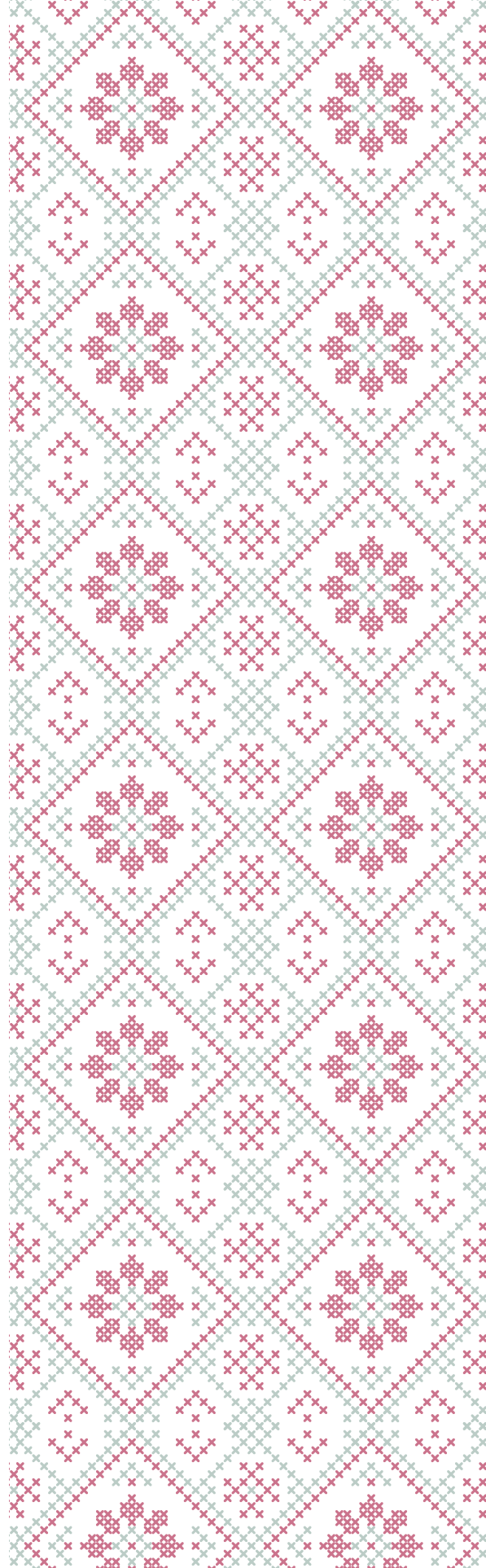
Primera edición, México, Julio 2021

Publicado por el Consejo de Ciencia y
Tecnología de Puebla (CONCYTEP)
B Poniente de La 16 de Sept. 4511, Col.
Huexotitla, 72534. Puebla, Pue.
ISBN: 978-607-99058-6-6

La información contenida en este
documento puede ser reproducida total
o parcialmente por cualquier medio,
indicando los créditos y las fuentes de
origen respectivas.

Índice

Sobre el CONCYTEP	I
Mensaje del Director General	II
Introducción	III
Reseña de la ejecución de la convocatoria	VI
Ciencias Sociales	1
Categoría 6-12 años	2
Categoría 13-18 años	25
Salud y Educación Física	67
Categoría 6-12 años	68
Categoría 13-18 años	71
Ciencias Naturales	89
Categoría 6-12 años	90
Categoría 13-18 años	99
Matemáticas	113
Categoría 6-12 años	114
Categoría 13-18 años	116
Menciones especiales	120
Referencias	123



Sobre el CONCYTEP

El Consejo de Ciencia y Tecnología del Estado de Puebla (CONCYTEP) es un organismo descentralizado de la Secretaría de Educación del Estado de Puebla creado en el 2004 mediante el H. Congreso de Estado.

Su objetivo establecido en el artículo 2.º de su decreto de creación es:

Promover, impulsar, asesorar y apoyar la innovación en materia de ciencia y tecnología en el Estado, así como promover la vinculación de los sectores público, productivo, científico y académico mediante la construcción de redes interdisciplinarias que permitan solucionar y satisfacer las demandas y necesidades en el ámbito de la producción de bienes y servicios en beneficio de la población, en concordancia con los planes nacional y estatal de desarrollo (Gobierno del Estado de Puebla, 2004, p. 3).



Mensaje del Director General

Todo el trabajo de este Consejo está basado, guiado y sustentado en el Plan Estatal de Desarrollo, en el Plan Nacional de Desarrollo y en los 17 Objetivos del Desarrollo Sostenible (ODS) establecidos por la Organización de las Naciones Unidas (ONU).

En apego a estos lineamientos y con un enfoque de compromiso social, reducción de desigualdades, rescate al campo y promoción del bienestar, se busca dar herramientas a madres y padres de familia, tutoras, tutores, maestras y maestros para promover el óptimo desarrollo de las niñas, niños y adolescentes del estado de Puebla.

Hay una distancia cronológica entre los adultos y este sector de la población, por lo que es fundamental trabajar en su zona de desarrollo próximo mediante tareas, preguntas, retroalimentación y otros mecanismos, con el objetivo que en el futuro puedan alcanzar su desarrollo potencial. En primer lugar, es fundamental hacerles saber que son tomadas y tomados en cuenta, y en segundo lugar, darles mecanismos y plataformas para que se expresen.

El compromiso de este Consejo, reflejado a través de sus distintos programas e iniciativas, busca llevarles semillas de duda, de imaginación, de inquietud, de sueños y de anhelos. Buscamos sembrar esas virtudes para que encuentren su vocación, despeguen, transformen su realidad y generen un mayor bienestar social y personal.

Dr. Victoriano Gabriel Covarrubias Salvatori

Introducción

La palabra convocar proviene del latín *convocāre*. Puede hacer referencia a “Citar, llamar a una o más personas para que concurran a lugar o acto determinado” o “Anunciar, hacer público un acto, como un concurso, unas oposiciones, una huelga, etc., para que pueda participar quien esté interesado” (Real Academia Española, s.f., definición 1 y 2).

Es por lo anterior que, en el marco de las acciones realizadas por el CONCYTEP en favor de la niñez, adolescencia y juventud poblana, esta convocatoria ha sido un primer mecanismo de apertura para un espacio de diálogo y escucha. Se busca que aquellos grupos que han sido alejados y desdibujados de la esfera de acción durante la crisis sanitaria experimentada tengan un espacio de expresión. También se promueve un desarrollo del pensamiento científico y propone un acercamiento hacia las vocaciones en humanidades, ciencia, tecnología e innovación.

Las niñas, niños y adolescentes son el presente y el futuro de la sociedad. De ahí proviene la importancia de promover y fomentar el reconocimiento de su valía, así como respetarla, pues todo ser viviente merece ser respetado. Es importante recalcar que las niñas, niños y adolescentes se encuentran en una etapa de desarrollo y cambio constante en aspectos físicos, cognitivos, sociales y emocionales. Por ello, el papel de los adultos es apoyarles a que logren hacerlo de la mejor forma posible.

De acuerdo con Landreth (2012), el creador de la ludoterapia centrada en la niñez, existen cuatro actitudes básicas que podemos comunicarles y que propician el desarrollo emocional sano. Éstas son: “estoy aquí para ti”, “te escucho”, “te entiendo” y “me importas”. Las niñas, niños y adolescentes necesitan recibir estos mensajes de alguna de las personas de su entorno para sentir que se les quiere y se les acepta. Es un hecho bien conocido entre las expertas y los expertos del desarrollo infantil que para alcanzar el máximo potencial social, emocional y cognitivo, es necesario hacerles sentir que se les escucha, se les comprende y se les acepta.

En el Grupo de Trabajo Interinstitucional de la ONU sobre la Violencia contra las Niñas y los Niños se elaboró una Agenda para la Acción. En ella se proponen una serie de prioridades inmediatas, entre las que se mencionan la atención a la violencia contra las niñas y los niños, la participación infantil, brechas digitales y la salud mental (Naciones Unidas, 2020). Con esta convocatoria se propuso comunicarles a las niñas, niños y adolescentes poblanos que pensamos en ellas y ellos, valoramos sus opiniones, queremos escucharlos, y por supuesto, que nos importan; estos mensajes se alinean con las dimensiones básicas de una relación nutritiva según Landreth (2012). Si bien esta primera propuesta no pudo llegar a todas las regiones poblanas, se continúa trabajando en mecanismos que nos permitan aproximarnos a los grupos más vulnerables. Lo anterior mediante encuentros, talleres, eventos, capacitaciones; diversos tipos de materiales interactivos, lúdicos, museográficos; trabajo colaborativo con traductores, líderes sociales, radios comunitarias; y el programa de Vehículos de la Ciencia, contando siempre con el apoyo de todo el equipo de trabajo del CONCYTEP.

En este lugar sus voces suenan y logran expresar su sentir, sus vivencias, sus inquietudes y sus preocupaciones, libremente y sin ser juzgados. También se les proporcionan mecanismos para compartir su creatividad e imaginación, y posicionarse como actores claves dentro de la sociedad. En este sentido y como establece Alzina y Paniello (2017) “El bienestar no depende tanto de circunstancias externas sino de cómo las percibimos y afrontamos” (p.61).

Profesionales de la salud definen la pandemia como un trauma colectivo. La pandemia ha llevado a muchos de nuestros niños al aislamiento social, la depresión, la ansiedad e incluso hasta el suicidio. La salud física de las y los menores de edad también ha disminuido, y se ha incrementado notablemente la presencia de aparatos electrónicos y videojuegos en la cotidianidad. Además, como consecuencia del encierro, el estrés parental ha aumentado, trayendo consigo más violencia doméstica y abuso a nivel emocional, físico y sexual. De todos estos efectos se puede concluir que la niñez y la población adolescente están resintiendo la pandemia y sufriendo sus efectos negativos de manera directa y evidente, al igual que los adultos.

La buena noticia es que todas las personas tenemos las herramientas para mitigar los efectos del trauma, ya que estos se curan con relaciones interpersonales cálidas y de aceptación. En nuestras manos está seguir creando espacios y oportunidades donde las niñas, niños y adolescentes sientan seguridad y comprensión de parte de los adultos que les rodean. De nosotras y nosotros depende crear y fortalecer nuestra relación con nuestras hijas e hijos, y alumnas y alumnos, para que puedan cicatrizar la herida que ha dejado la pandemia del COVID-19. Les invitamos a acompañarnos en este viaje, y a escuchar a nuestras niñas, niños y adolescentes de diversas regiones del estado de Puebla. Con el tiempo podremos crear de esta manera más ambientes de escucha, empatía, congruencia y aceptación, en donde nuestras niñas, niños y adolescentes florezcan.



Reseña de la ejecución de la convocatoria

Derivado de la contingencia por COVID-19 surgieron diversas problemáticas y el CONCYTEP en cumplimiento de una de las metas primordiales: “estimular la formación y desarrollo de investigación científica en las etapas de la infancia y adolescencia”, convocó a realizar propuestas que resolvieran problemas identificados y relacionados al COVID-19, a través de las ciencias y las humanidades a nivel individuo, familia y comunidad.

Se contemplaron dos categorías de participación, de acuerdo a las siguientes edades:

1. 6 a 12 años
2. 13 a 18 años

Se solicitaron requisitos administrativos y el envío de un video de duración máxima de 3 minutos, en el cual el participante debía indicar su nombre completo, título del proyecto, explicar la problemática identificada y describir la propuesta de solución desde la perspectiva de la pandemia por COVID-19.

Los proyectos podían incidir en alguna de las siguiente áreas:

- I. Físico-Matemáticas y Ciencias de la Tierra
- II. Biología y Química
- III. Medicina y Ciencias de la Salud
- IV. Humanidades y Ciencias de la Conducta
- V. Ciencias Sociales
- VI. Biotecnología y Ciencias Agropecuarias
- VII. Ingenierías

Las áreas de participación se identificaron dentro de las asignaturas consideradas en la currícula de educación básica y media superior de la Secretaría de Educación Pública (SEP), resultando el siguiente listado:

- *Ciencias Sociales*, circunscribe IV. Humanidades y Ciencias de la Conducta y V. Ciencias Sociales.
- *Ciencias Naturales*, considera II. Biología y Química y VI. Biotecnología y Ciencias Agropecuarias.
- *Salud y Educación Física*, incluye III. Medicina y Ciencias de la Salud.
- *Matemáticas*, considera I. Físico-Matemáticas y Ciencias de la Tierra y VII. Ingenierías.

El período de recepción de proyectos fue del 1 al 15 de junio de 2020. En total se recibieron 193 proyectos, lo que significó una gran respuesta en el poco tiempo que estuvo abierta la convocatoria, y se pudo percibir el entusiasmo en las y los participantes de ambas categorías. Los resultados fueron publicados el 6 de julio de 2020.

En la categoría de 6 a 12 años fue notoria la emoción, el interés y la dedicación en cada uno de los videos recibidos. Las niñas y los niños demostraron estar conscientes de la situación mundial por la pandemia, pero en específico manifestaron su preocupación por problemáticas locales, tales como la economía, temas de salud como la obesidad y su relación directa con las complicaciones al contagiarse de COVID-19, y que es necesario seguir hábitos alimenticios saludables desde edades tempranas. Además, exhibieron el reto de las autoridades municipales para la gestión de los desechos generados por la pandemia en su localidad, entre otros asuntos “visibles” para ellas y ellos. No obstante, también hubieron proyectos enfocados en temas psicosociales, abarcando desde el buen uso del tiempo en casa hasta la identificación de diversas problemáticas psicológicas derivadas por el confinamiento.

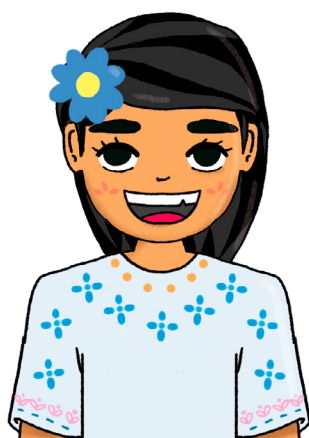
En la categoría de 13 a 18 años se recibieron proyectos interesantes e interdisciplinarios, desde la explicación de cómo hacer un huerto en casa hasta el desarrollo de aplicaciones móviles para la reactivación económica. Igualmente, señalaron los retos de la educación en línea o a distancia, la fabricación de caretas y “lavamanos” con material reciclable, entre otros.

Uno de los aspectos más interesantes y gratificantes de recibir todos los proyectos fue percibir el esfuerzo del participante y de su familia, cumpliendo así otro de los objetivos particulares de la convocatoria: “fortalecer la unión familiar”. Lo anterior, se estableció para buscar y fomentar la convivencia familiar en el confinamiento, un tema con alta prioridad de atención.

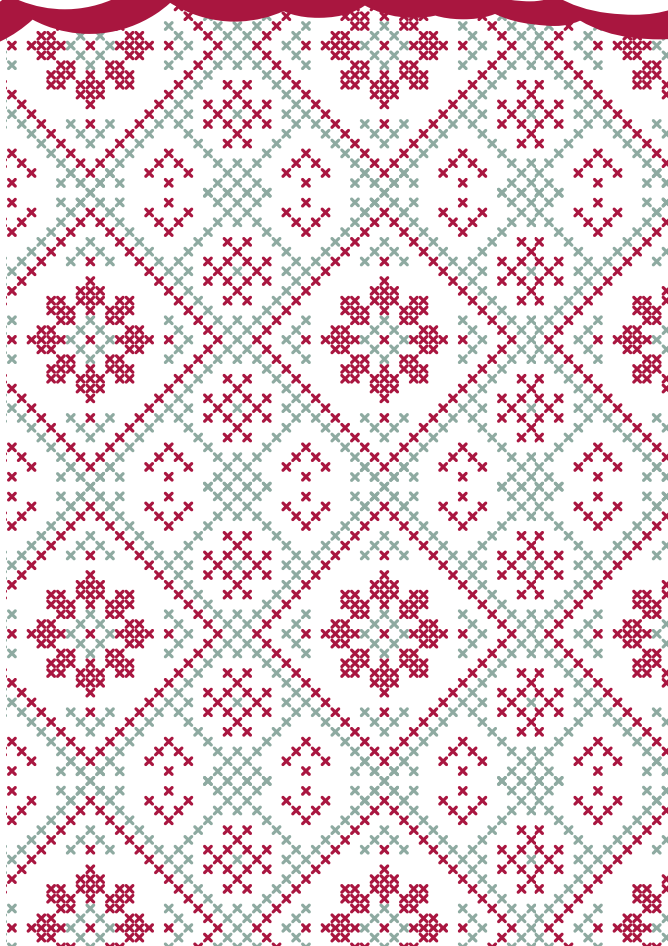
La mayoría de los proyectos tenían como objetivo principal su establecimiento en corto y mediano plazo, y posiblemente una de las diferencias primordiales entre las categorías de edad fue la manera de abordar las diferentes temáticas. Ahora bien, la gran mayoría de los proyectos de las y los participantes de 6 a 12 años manifestaron un fundamento científico, formularon y expusieron en algunos casos una hipótesis. Esto resultó realmente emocionante y satisfactorio, ya que con ello se cumplió el objetivo principal de la convocatoria. Asimismo, se demostró la necesidad del desarrollo e implementación de este tipo de dinámicas, las cuales promueven el pensamiento crítico, creativo y científico. De la misma manera se corroboró lo imprescindible que es hacerlo en edades tempranas, pues permite la formación integral del individuo y de potenciales científicos, con alto sentido de responsabilidad y conciencia del entorno que les rodea, así como de las problemáticas incidentes.

En conclusión, la convocatoria permitió la expresión de la niñez y juventud poblana en diversas temáticas, también concedió formular posibles soluciones a las problemáticas identificadas durante el confinamiento por COVID-19. De igual manera, el CONCYTEP comprobó la necesidad de dar continuidad a este tipo de actividades que fomentan la dedicación e interés en el desarrollo de proyectos con perspectivas científicas, tecnológicas y humanísticas, atendiendo situaciones reales y aplicando conocimientos.

La siguiente sección se compone de transcripciones de los videos de las y los participantes.



Ciencias Sociales



Miguel L., 6 años

"¿Sueñas con jugar?"

«Hoy les mostraré cómo no aburrirse en casa. Pueden tejer, también pueden hacer manualidades, dibujar, leer, jugar con sus legos, hacer un rompecabezas y hacer experimentos. Hoy les mostraré un experimento que hice» (se visualiza que toma dos botellas de plástico unidas en las tapas de cada una y las mueve de forma circular para que el agua contenida en una de ellas desaparezca empieza a pasar a la otra, formándose un remolino)».



Nicté H., 6 años.



"Aprendiendo juntos"

«El problema del coronavirus es que no podemos salir a la escuela, ni a ver a los abuelitos, ni podemos ir al parque ni a los juegos, porque está el coronavirus y todo el día debemos estar en la casa. Si yo busco en *Youtube* videos solo encuentro puro niño jugando con juguetes, y lo que yo quiero es aprender cosas nuevas. Mi idea es que mis amiguitos y yo hagamos videos para enseñar a otros niños cosas nuevas (lo que nosotros sabemos), aunque no puedan salir por el coronavirus».

Aileen M., 7 años.

“Enfrentando la cuarentena con imaginación”

«Un día yo dije: “Ya hice mis deberes, o sea la tarea, pero ya me aburrí. ¿Qué puedo hacer?” Busqué en mi casa, en mis reciclajes, y encontré cartón de huevo y tapas, entonces dije: “¿Qué puedo hacer con eso?” Se me ocurrió la gran idea de ponerle números al cartón e invité a mi familia a que jugara. Por ejemplo, si yo pongo el número 5 con plumón, y si una tapa en el 5 tiene cinco puntos y así hasta que veamos quién es el ganador. También este juego lo tenía en mis reciclajes con cascarón de huevo, entonces me dije: “¿Qué puedo hacer con eso?” Y los pinté y algunos los llené con confeti. Por ejemplo, este también está pintado con un conejito. También de ahí hice estas, en las que imprimí cara de mis familiares, y con paletas las pegué para poder agarrarlas y, por ejemplo, yo decía: “¿Quién es más probable que cante más?” Y sabía que cantaba más mi mamá, y poníamos la foto de quien era el que más cantaba. Después imprimí unos burros y con un plumón le hice la colita y le tienen que atinar al centro. Entonces me pregunté: “¿Qué puedo hacer con todos estos juegos? ¡Una feria!” Hice una feria y nos divertimos mucho con todos estos juguetes. Luego dije: “¿Cómo puedo hacer algo bueno?” Recordé que en un pueblito no tienen juegos de estos y pensé que cuando terminara la cuarentena y el COVID-19 fuéramos a regalarles algunos juguetes. Echa a volar tu imaginación».



Cristian F., 7 años.

“Súper niños en la batalla del COVID-19”



«Como todos sabemos que el coronavirus es una enfermedad grave y contagia a los adultos y mayores, entonces tenemos que estar en casa. También tenemos que lavarnos diariamente las manos cantando nuestra canción favorita y estornudar en el codo como si fuera un saludo ninja (el niño muestra cómo se debe hacer mientras hace un sonido:

“achuu”). (Escrito en el video) Lavarnos las manos. Distancia de 1.5 metros. Uso de gel antibacterial en cualquier lugar al salir. -Para prevenir a nuestro cuerpo del COVID-19 u otra enfermedad: hacer mucho ejercicio, tomar agua, comer frutas y verduras, tomar el sol, no fumar, usar el tapabocas o la mascarilla, pero lo más importante es que tengamos un cuerpo sano. Estando en casa podemos leer un cuento, dibujar o tener clases en la computadora, en el teléfono, en la tablet o jugar con nuestros juguetes preferidos (muestra a la cámara, su peluche llamado “Peluchín Capi”), ayudar a las labores de la casa, jugar con papá y mamá, y por último jugar con nuestras mascotas. Como nosotros somos superhéroes salvando al mundo, tú también lo serás siguiendo estos sencillos consejos. La Institución CPIL agradece a los doctores, a las enfermeras y al personal de salud. Son héroes en esta lucha contra el COVID-19. Gracias doctores».

Ferdinand B., 9 años.**“Inseguridad personal”**

«Últimas noticias: Los policías nos han reportado llamadas de mamás preocupadas porque sus hijos han salido de casa sin permiso. Se han ido a casa de sus abuelitas, a parques, incluso afuera de sus escuelas. Eso se debe a que nosotros somos niños y pensamos que eso es una mentira, pero yo propongo una solución: que los maestros hagan un video de sus alumnos que estén en casa y para los que ha sido difícil esa situación, o visiten a la abuela y los parques con las medidas necesarias. Espero sus videos, gracias».

**Josefa R., 7 años.****“Curso-taller para la detección del maltrato infantil durante la cuarentena”**

«El COVID-19 provocó cambios importantes en la vida cotidiana de todas las personas. El mayor impacto fue en los niños y en las niñas del mundo, ya que estamos acostumbrados a ir a la escuela, realizar nuestras actividades, convivir con nuestros compañeros y compañeras, y de la noche a la mañana nos tuvimos que quedar en casa y aprender desde ahí, donde la mayoría de los padres

carecen de conocimientos que poder transmitir. Esto trajo consigo violencia emocional, falta de empatía, descalificación, insultos, amenazas, críticas destructivas, control excesivo, control afectivo, culpabilización y sarcasmos. Recuerden que el maltrato emocional trae consigo violencia física. Esto tiene como consecuencia sentimientos de humillación, vergüenza, culpa, depresión, baja autoestima, que incluso puede llegar a intento de suicidio o al suicidio. Yo propongo la siguiente solución: realizar curso taller en línea, con todos los maestros y maestras antes de reincorporarnos de manera presencial en nuestras escuelas. Esto con la finalidad de detectar síntomas de maltrato emocional, tales como tics, miedos, llantos excesivos, tartamudeos, comerse las uñas, entre otros más, para que los niños que manifiestan síntomas relacionados puedan ser remitidos de manera oportuna a las dependencias especiales en atención y prevención al maltrato infantil para recibir el apoyo correspondiente».



Sophia G., 7 años.

“Campaña YO SÍ ME CUIDARÉ”

«Yo elegí el tema de Humanidades y Ciencias de la Conducta porque creo que es importante tener nuevas y buenas conductas ahora que estaremos en la nueva normalidad para cuidarnos todos. Disfruta el video:

México ha entrado a la nueva normalidad, pero ¿realmente estamos listos para ella? A pesar de que México ha terminado la campaña nacional de sana distancia, la

epidemia no ha terminado, y ahora más que nunca con el regreso de actividades debemos tener más cuidado. Todos tenemos familia vulnerable en casa, pero muchos no lo saben, por eso es importante que yo me cuide a mí, para cuidarte a ti. En la escuela, trabajo o lugares públicos se tomarán las medidas necesarias para cuidarnos bien, pero qué hay de nosotros mismos. Únete a la campaña “yo sí me cuidaré” y de esta forma crearemos hábitos para protegernos: más por mí, más por ti.

¿Y de qué trata esta campaña? Lava tus manos con agua y jabón constantemente, si no es posible, usa gel desinfectante al 70% de alcohol, solo sal de tu casa si es necesario (suena música de fondo), no hagas reuniones o fiestas dentro de tu casa, no salgas sin cubrebocas, y si estás en lugares reducidos con mucha gente usa también una careta, mantén tu distancia donde quiera que estés y respeta la distancia de los demás. Sé honesto si tú o alguien de tu familia tiene síntomas, no expongas a los demás, todos queremos salir a pasear o visitar personas que no hemos visto en meses, pero aún no es el momento. Si todos nos aplicamos faltará muy poco, si eres de los que te cuidaras y cuidaras a tus vecinos y a su entorno, entonces pega este logo en tu portón y así tus vecinos sabrán que alguien responsable vive ahí y se cuida para cuidarlos. Y recuerda, más por mí, más por ti».

Alan T., 7 años.

“Internauta responsable”

«Comienza una escena con Alan caminando en cámara lenta, se le enfoca desde abajo, llega a un escritorio con una computadora y se sienta.

“Qué día tan difícil, investigaré una solución. Nadie se cuida y no hacen nada por el COVID-19. Unos dicen que solo es pura mentira, investigaré en internet”.

Mira un video informativo en su pantalla. Suena una voz de fondo:

“Hola, soy el Doctor Hernán Huerta y esta es su dosis diaria de información sobre el nuevo coronavirus, que esperamos sea de utilidad para el cuidado de su salud y la de su familia. Hoy trataremos de explicar, y sobretodo, dar recomendaciones prácticas. Hay que dar educación científica para dar una solución y una vacuna contra el COVID-19”».



Dayan L., 8 años.

“Los niños contra el virus”

«Ha llegado un virus muy peligroso que se llama COVID-19. Ha viajado desde muy lejos desde un país que se llama China, por eso debemos de ser muy valientes y no tener miedo. Actualmente no hay vacunas, por eso debemos protegernos unos a otros. Unos están enfermos y otros han muerto. Debemos aprender a vivir con este virus y aplicar las medidas de higiene y de precaución.

Lavarse las manos con agua y jabón por veinte segundos, aplicarnos gel antibacterial, ponernos cubre bocas o mascarillas, no acercarse a las personas mayores ni vulnerables y comer sanamente. Si te sientes mal comunícaselo a tus padres y ten una sana distancia. Tenemos que aprender a vivir con este virus, tenemos que aprender a crear una nueva vacuna que no tenga costo alguno. Se puede llamar “Contra el virus COVID-19”. Los niños juntos aprenderemos a vivir con este virus».



Soledad H., 8 años.

“Nuevas formas de aprendizaje implementando dinámicas con un alumno real y otros ficticios, para evitar el contagio de COVID-19 en el salón”

«Mi proyecto propone nuevas formas de aprendizaje, implementando dinámicas con un alumno real y otros ficticios para evitar el contagio de COVID-19 en el salón. Todos los alumnos estamos expuestos a contagiarnos de COVID-19 dentro del área de estudios por ser parte de un grupo de alumnos en el salón de clases. Para la realización de actividades en equipos formaremos grupos con un alumno real y dos ficticios, representados por muñecos o muñecas de nuestro agrado, que nos pedirán junto con el material didáctico nuestro maestro, lo que nos servirá para llevar a cabo las dinámicas planteadas en equipo seguidas por una exposición grupal con el fin de cumplir con la sana distancia con compañerismo y prevenir un contagio de COVID-19. Como resultado permitiremos la forma de comunicarnos con otros compañeros, desarrollaremos la imaginación y creatividad. Por ejemplo, en matemáticas mi equipo lo integró así: la muñeca Zoe, la muñeca Aysa y yo. Tenemos que repartir un pastel y ver qué fracción nos tocará a las tres. Haremos el reparto a cada una. Nos tocará un tercio. A Zoe un tercio, a Aysa un tercio y a mí igual. Otro ejemplo, en Ciencias Naturales, en equipos realizamos el experimento de observar las sombras de diferentes horas del día para saber cómo es un reloj de sol. Mi compañera de equipo fue Lisa. Nos ayudaremos para realizar la actividad y después yo expondré antes mis demás compañeros la conclusión. Gracias por tomar en cuenta mi propuesta que beneficiará a todos los alumnos».



Franco M., 9 años.

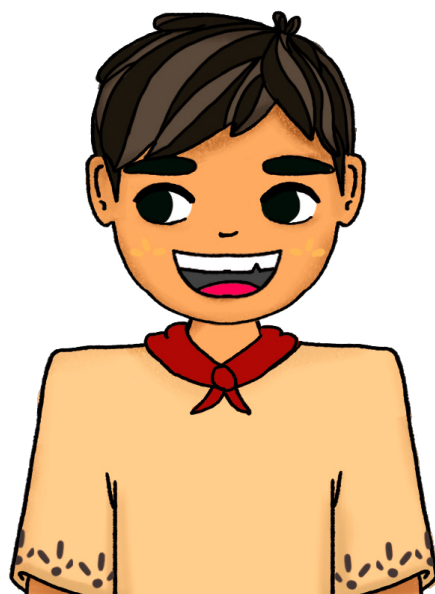
“1,2,3 por el COVID-19”

«Tres problemas que son importantes para resolver la causa del COVID-19. La primera es la educación y las relaciones interpersonales en la cuarentena. Las únicas personas con las que nos relacionamos es con nuestra familia. Y no es lo mismo tomar las clases en línea que presenciales. La segunda problemática es tomar conciencia y ser responsable por el COVID-19. La tercera problemática es la adaptación a la nueva realidad. Esto afecta a nuestro entorno y cambios de conducta. La solución es ayudar a los niños a entender la situación, mediante un kit para padres. Este es un kit que nos ayudará a nosotros los niños a entender qué es el COVID-19. Este kit incluirá imágenes para colorear del COVID-19, así como imágenes para recortar y pegar por toda la casa para recordar nuestras medidas de prevención».

Ian R., 9 años.

“La educación durante el COVID-19”

«El Covid nos ha puesto en muchas dificultades. Una de ellas es la educación, debido a que la mayoría de clases se ha intentado dar en línea. Hemos visto muchos casos donde los niños no tienen acceso a internet porque sus padres no cuentan con el dinero suficiente para obtenerlo, o en muchos casos en su región no se puede obtener. Yo propongo que el gobierno establezca como derecho básico el acceso a internet, porque esto brindará a los estudiantes y maestros que tengan mayor acceso a cursos, video educativos, etc. Por otro lado, que la SEP fomente la creación de páginas o plataformas con el objetivo principal de generar conocimiento, que repare a los maestros para manejar estas nuevas tecnologías, muy importante como primer paso que se realice un conteo de los estudiantes que no tengan internet. Otra cosa que podemos ver en esta situación es que la escuela es muy importante porque en ella todos los estudiantes pueden tener las mismas oportunidades de aprender, no importa si mi papá no me sabe enseñar, si en mi casa no tengo internet o si no tengo libro de consulta, etc. Por eso yo también propongo que todas las escuelas deben tener un aula de computadoras con acceso a internet, una biblioteca con muchos libros e inclusive cubrir la necesidad básica más importante: la alimentación. Muchas gracias por su atención».



Andrés R., 9 años.

“Campaña de concientización sobre el COVID-19”

«Mi objetivo: crear conciencia sobre la importancia del confinamiento y la sana distancia. 1.- Hay personas que no creen que el COVID-19 existe, y esto los lleva a seguir con su vida cotidiana. 2.- Anteponer la economía a la salud. Ahorita las personas no tienen mucho dinero, entonces lo que hacen las personas es: quieren tener más dinero en vez de tener salud. 3.- No querer dejar el estilo de vida que tenían. Hay unas personas que quieren seguir con su vida cotidiana como salir a pasear al perro, ir de compras, pero esas personas lo que no entienden es que se puede aumentar el número de contagios que ahorita hay. Solución: yo propongo crear conciencia haciendo publicaciones con medios como *Whatsapp*, *Facebook* y *Tiktok* de testimonios de personas que no creían contagiarse y su experiencia al contagiarse. Gracias».



París M., 9 años.

“Puebla en guerra de economía”

«Soy orgullosamente poblana. Actualmente Puebla vive un escenario difícil por el COVID-19. La economía poblana desciende significativamente y la tasa de desempleo es mayor a la de hace años. Para nuestro estado significa una inversión millonaria la elaboración de medidas que permitan reintegrar a los miles de poblanos que se encuentran desempleados y no cuentan con apoyos.

Todo necesita soluciones rápidas y efectivas en proyectos a corto plazo. Medidas tales como impulsar a la sociedad del consumo de productos locales y lo hecho en México, así mismo generamos empleo y apoyamos a las pymes. Nos enfrentamos a escenarios tristes. Quedarnos en casa para muchos significa no comer. Yo los invito a que seamos más humanos, más conscientes y más sensibles con aquellas personas que más lo necesitan: quienes viven al día, personas de la tercera edad desempleados, comercios en quiebra, inmigrantes o las que hayan perdido todo a causa del COVID-19. Consumamos productos de cercanía, productos locales y quiero decir con esto consumir en la tiendita, panadería, tortillería, frutería, etc. Para evitar que estos negocios lleguen a una situación de riesgo. Juntos por la estabilidad económica poblana. Muchas gracias.

Hola, hoy les vengo hablar sobre cuál es la importancia del consumo local desde el llamado quédate en casa. Muchos han sido beneficiados, otros muchos no. Apoyar el producto local es consumir en mercados, tianguis, tienditas, etc. Nosotros como sociedad al comprar en ellos podemos fomentar generar una fuente de trabajo y sustento. Compra en tu colonia y no compres en los supermercados. Apoya el consumo local. Contacta conmigo y con gusto te ayudaré a publicitar tu marca o negocio».

Brenda G., 10 años.

“COVID-19 generador de violencia infantil en México”

«Como muchos ya sabemos estamos viviendo una epidemia mundial causada por el COVID-19. El COVID-19 es una enfermedad infecciosa muy contagiosa que nació en Wuhan, China, en diciembre de 2019 y llegó a México en febrero de 2020. Actualmente estamos en semáforo rojo. El COVID-19 ha traído muchas consecuencias negativas como son la pobreza, el desempleo, comercio paralizado, escuelas cerradas, miedo social, muertes, sistema de salud saturados y sobre todo, estrés social y familiar. El gobierno ha tenido que tomar muchas medidas de prevención y una de ellas es el confinamiento, que es quedarse en casa. Es aquí donde presenté mi hipótesis: el confinamiento derivado del COVID-19 genera un incremento en las estadísticas de violencia hacia los niños. Me gustaría comenzar con la cita que hizo la UNICEF el 18 de mayo de 2020 que dice: “el aumento en los niveles de inseguridad económica alimentaria y el confinamiento del COVID-19 ha incrementado radicalmente los niveles de violencia en México”. Para demostrar mi hipótesis, la violencia incrementó 2438 casos de febrero al mes de abril 2020. El estrés ha sido provocado por muchas causas, pero hay un tema muy importante que es el descontrol educativo que ha generado violencia al momento de tomar las clases, porque los padres deben estar pendientes de nuestras clases y tareas, y además, lidiar con la nueva tecnología. Las soluciones que propongo son para que baje el nivel



de estrés: clases de orientación psicológica a los padres impartida por los maestros para que baje su nivel de estrés; campañas por parte del gobierno en redes sociales o televisivas y así aprendan los padres de familia a controlarse; que el gobierno no cobre servicios básicos y disminuya precios en canasta básica; que los servicios básicos como el agua, el gas y el teléfono y no los cobren y que disminuya la canasta básica; que el gobierno apoye con materiales o equipos electrónicos a los alumnos con menores recursos económicos y que el maestro sea quien lo seleccione; plasmar o generar una sanción para los padres que lastiman a los niños y así disminuirá la violencia; y abrir una línea directa de atención a niños para que se les haga más fácil comunicarse y los apoyen. Es hora de mi conclusión: adoptando las medidas de solución propuesta la violencia contra la niñez disminuirá. Gracias».



Grecia O., 10 años.

“Ciberadicción en cuarentena por COVID-19”

«Hoy en día, debido a la contingencia por COVID-19, las personas están aumentando el uso de la tecnología, pero no solo para estar informados o estar comunicados, sino también para estar en videojuegos o incluso en las redes sociales, y eso puede afectar en que se vuelvan adictos hacia esas plataformas virtuales, afectando a personas de todas las edades. Aquellas personas que antes de la pandemia ya estaban con adicción hacia las redes sociales ahora cada día que pasa en esta contingencia se

va aumentando su fuerza hacia esas plataformas virtuales, y las que aún no eran adictas, ahora puede que lo sean. Esta adicción va a generar problemas como dependencia, ansiedad, alteración del sueño, además de que afecta la relación entre la misma familia, el trabajo, la escuela o algunas otras actividades. Es importante tener un control de las horas que le dedicamos a la tecnología y limitar nuestras horas de uso. ¿Cómo contribuir dentro de la sociedad a desarrollar hábitos saludables en el uso de las redes sociales en tiempos de contingencia por COVID-19 para llevar a cabo una vida más equilibrada? Para ello elaboré un juego de mesa llamado *desenredate*. Este juego lo apliqué en mi familia y les ayudó, porque conocen el grado de adicción que tienen hacia algunas plataformas virtuales y también los concientizan para dejarlas poco a poco con algunos consejos. También subí un video a *Youtube* donde hablé acerca de la adicción a las redes sociales. Las redes sociales no son malas ni peligrosas, sino el uso que hacemos de ellas, por eso es importante tener en cuenta hasta qué punto son una prioridad en nuestras vidas. Gracias».



Isabella G., 10 años.

“El impacto del COVID-19 en el hogar”

«El COVID-19 es un virus que se extendió en muchos países y atacó a la población. Esto provocó quedarnos en casa para cuidar nuestra salud y evitar propagar más la enfermedad. La problemática fue el encierro que ha provocado estrés psicológico por el hecho de no estar acostumbrados a estar tanto tiempo en casa y por ser personas muy sociables. Esto ha afectado a muchas familias mexicanas y a muchos países de manera económica y emocional. Como por ejemplo, que estamos enfadados, que estamos felices, que estamos tristes. También ha causado diferentes conflictos familiares, como que los papás se peleen y le griten a los hijos. Gracias a la tecnología al acceso y la facilidad, podemos encontrar diversas actividades que podemos hacer en casa, así como trabajar el lado emocional y físico con ejercicios de respiración como meditar y hacer yoga. Mi propuesta para esto es aprender a cómo sembrar y cosechar diferentes frutos. Mi mamá me ha enseñado a cosechar granadas, duraznos, zarzamoras y tomates. Otra cosa que puedes aprender es a preparar un postre o un platillo. Mi mamá me enseñó a hacer hot cakes de una manera divertida. Otra cosa es que puedas aprender un nuevo idioma. Mi tía me enseña coreano e inglés (se presenta hablando en coreano e inglés). Otra cosa es que puedes hacer es inventar cosas, como, por ejemplo, un baile. Puedes inventar tus propios pasos o copiarlos de algún programa. Mi solución para el conflicto familiar es que los invito a crear o inventar algo nuevo en la familia para mejorar la conexión entre los integrantes de esta. Podemos hablar sobre lo que nos afecta, para esto es

importante que conozcamos nuestras emociones y saber expresarnos. Unos ejemplos son que podemos inventar un juego nuevo: en mi familia hablamos en efe (hofo lafa afa tofo dosfo). Otra cosa es hacer manualidades para venderlas a buen precio y así ayudar económicamente a nuestro hogar. Gracias por ver mi exposición».



Jesús R., 10 años.

“Comunicación telefónica con sordomudos mediante hologramas”

«Debido a que todos vivimos en aislamiento, pienso que los sordomudos han agravado su capacidad de comunicación, ya que una llamada telefónica normal no es viable para ellos. Con mi propuesta de comunicación vía holograma de cuerpo entero de persona a persona, la conversación con señas sería más fluida y entendible. Aquí vemos como la persona 1 se quiere comunicar con la persona 2, lo que hace la persona 1 es pararse en una cámara, y esta a través de una aplicación en una pantalla y con ayuda de unas micas, se crearía el holograma, y la

persona 2 si se quiere comunicar con la persona 1 tiene igual que pararse enfrente a la cámara y ya a través de una aplicación en una pantalla y con ayuda de unas micas se crearía el holograma de la persona 2. Aquí vemos un breve ejemplo de mi celular



(muestra cómo funciona el holograma en su celular con ayuda de una aplicación y de unas micas que dan el efecto como si se estuviera viendo la imagen en 3D) (continúa hablando). No es que la mariposa esté encerrada acá, simplemente es que la misma aplicación hace que la imagen se vea así y con ayuda de las micas se unan todas y así se crearía el holograma. Repito, soy Jesús Rodrigo Rugerio Sánchez, quiero ganar. Gracias por su apoyo».



Camila S. M., 11 años.

“¿Cómo sobrellevar el confinamiento desde la niñez?”

«Confinamiento, miedo, enfermedad, aislamiento. Son palabras que hemos estado escuchando, haciendo y sintiendo. Como sabemos, el mundo está atravesando problemas muy grandes debido a la Pandemia del COVID-19, por tanto quiero alzar la voz en nombre de la niñez para manifestar nuestro sentir en esta cuarentena tan larga e investigar para encontrar una solución que mejore nuestro ánimo ante una situación como esta. El problema está en que todos hemos cambiado nuestra vida drásticamente, tuvimos un giro de 180 grados. El encierro nos obligó a vivir situaciones a las que no estábamos acostumbrados: no podemos salir, divertirnos como antes con nuestros amigos, no podemos abrazar a nuestra gente, no podemos ir a la escuela, y aunado a esto, tuvimos que adoptar esta nueva modalidad de escuela en casa, que vaya que nos ha dado dolores de cabeza, no solo a los alumnos, sino que también a los

profesores y padres de familia. Hemos vivido con miedo a contagiarnos, a no tener lo suficiente para sobrevivir, miedo a perder a los nuestros. La información que recabé, la resumí en cuatro puntos a considerar para que el impacto del aislamiento sea menor. Lo primero que hay que hacer frente a este problema es: 1. La aceptación, porque cuando uno reniega la situación, comienzan los miedos, los enojos, la ansiedad, las apuraciones y el aburrimiento. 2. El respeto, cumplir todas las nuevas normas y reglas que nuestras autoridades nos recomiendan. Una muestra de ello es el uso del cubrebocas que nos protege a nosotros mismos y a su vez protege a los demás. 3. Administrar nuestro tiempo, realizando actividades recreativas para evitar el aburrimiento y el ocio en casa. Podemos dibujar, escuchar música, hacer manualidades, ayudar con los deberes, ver películas o series para que nuestra mente no esté enfocada en una sola cosa. 4. Y, por último, evitar hablar en exceso de la enfermedad y saturar nuestra mente con demasiada información emitida por los medios de comunicación, que en ocasiones son muy alarmistas. Lo que podemos salvar de esta difícil situación son las grandes lecciones que nos ha dado: que nuestra salud es nuestro mayor tesoro, que hemos descubierto al artista que llevamos dentro, y lo más importante, que hemos recuperado la comunicación familiar, valor que no debemos dejar escapar de nuestras manos».

Nelly T., 11 años.

“Proteet mask”

«Sabemos que el contagio del COVID-19 se provoca por la saliva que viaja en el aire. El problema que yo ubico en las caretas comunes como esta es que cuando estornudas o hablas, la saliva se cae. El diseño que propongo para mejorar la careta es ponerle un soporte en la parte de abajo para que cuando tú hables o tosas, los microbios caigan en la parte del soporte. La careta está sostenida por una banda de la cabeza. Esta careta sirve para poder ir a conciertos, oficinas de gobierno y estadios. Cuando tú tosas o estornudes tendrás que tapar así la boca con este diseño de acá. Gracias».



Kevin G., 11 años.

“La música en el ser humano”

«Mi problemática es: ¿Cómo la familia puede ayudar a afrontar el periodo de aislamiento ocasionado por el COVID-19? Nosotros los niños presentamos periodos de miedo, angustia, estrés y preocupaciones en este tiempo de contingencias. Mi solución para disminuir estos síntomas puede ser: escuchar música armónica para tranquilizarnos y disminuir la ansiedad.



Esto debe ser todos los días por la mañana, de preferencia por cinco minutos máximo. Podemos dibujar líneas o cualquier cosa que imaginemos utilizando varios colores, plumones o crayolas. Al iniciar la actividad damos una respiración profunda y al terminar la actividad respiramos dos veces y nos sentiremos tranquilos (pone música clásica de fondo y comienza a dibujar líneas en un papel bond pegado en la pared). Gracias».



Miguel M., 12 años.

“Entretenerse en casa”

«Bueno, es que hoy en día me he dado cuenta de que muchos niños y niñas de aquí de México no saben divertirse sino tienen un celular, tablet o computadora en sus manos. Mi solución para evitar esto son estas: un claro ejemplo es que nos podemos divertir leyendo ya que la lectura nos ayuda mucho (toma un libro y comienza a leerlo). También nos podemos entretener de una muy buena forma dibujando. (Toma un lápiz de color y comienza a colorear un libro con dibujos) (Lo muestra a la cámara). También otra forma muy divertida es hacer manualidades (muestra dos manualidades que realizó). También nos podemos entretener haciendo obras de arte (muestra una pintura hecha por él). Otra forma muy divertida de entretenernos es jugar juegos de mesa con la familia. Por ejemplo, yo ahorita estoy jugando con mi hermano al ajedrez. Otra cosa que podemos hacer si tenemos un patio grande o un espacio en el cual jugar es hacer deportes. Bueno, como ya habrás visto, todos estos juegos

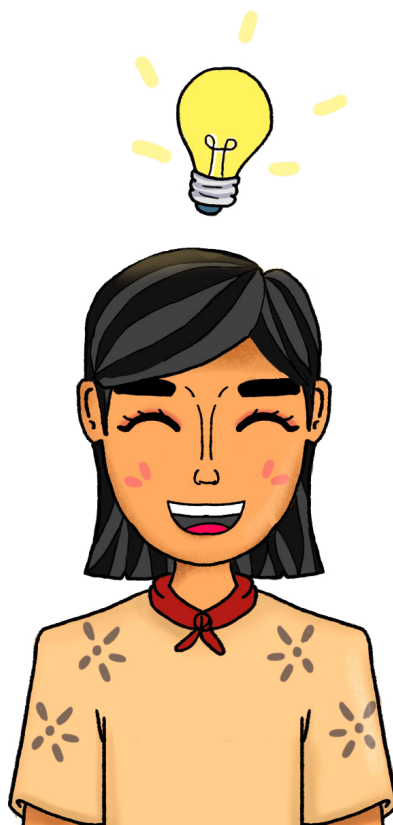


se pueden realizar en la comodidad de una casa y les voy a decir cuáles son los beneficios de hacerlos. Leer nos ayuda a ejercitar el cerebro, ya que al leer nuestro cerebro recopila esa información y la guarda para cuando la necesitemos, así que es muy importante que leamos. Hacer manualidades y dibujar nos mejora la destreza, además de que podemos ir haciendo muchas cosas, ya que esto ocupa la imaginación más que nada, así que podemos hacer lo que queramos siempre y cuando sea con imaginación. Los juegos de mesa también sirven para la destreza y para crear estrategias, tal como es el ajedrez o juegos como por ejemplo el Turista mexicano; también sirven muy bien para jugar y divertirse. Bueno, estos fueron algunos de los juegos y actividades que les recomiendo para hacerlos. Gracias por apoyarme y por dejarme demostrar cómo nos podemos divertir en casa».

Categoría 13-18 años

Sofía L., 13 años.**“Hacer uso eficiente de tu tiempo en tiempos de COVID-19”**

«Me he dado cuenta que han surgido tres problemas que están afectando a la sociedad. El primer problema es que los jóvenes de mi edad disponemos de más tiempo y lamentablemente muchos lo desperdician. Por ejemplo, muchos jóvenes invierten su tiempo jugando videojuegos, viendo las redes sociales y navegando en internet sin un objetivo provechoso. El segundo problema es que las personas mayores, aunque viven con nosotros, muchos no conviven como familia. Y el tercer problema es el desempleo que, aunque a nosotros como jóvenes no nos afecta directamente, en el futuro sí tenemos que pensar cómo vamos a ayudar a nuestras familias económicamente. Mi propuesta abarca estos tres problemas. Independientemente de la zona en que vivamos, tenemos recursos naturales y culturales de los cuales nos pueden hacer mucho provecho. Me gustaría que los jóvenes de nuestra edad aprendiéramos las habilidades de nuestros familiares. Aprender oficios con ayuda de nuestros familiares o habilidades artesanales. Aprovechar mejor nuestro tiempo, aprovechar que nuestra



familia está unida, ser jóvenes productivos para la sociedad. Apoyar a nuestra familia y a nuestro país. Que los padres reciban un incentivo económico para utilizarlo en material y así comprometerse a enseñarles una habilidad a sus hijos, y en un lapso si el joven comprueba haber desarrollado esa habilidad tendrá un incentivo económico».



Ángela L., 17 años.

“El sistema educativo mexicano ante la pandemia de COVID-19”

«A raíz de esta pandemia, una de las medidas tomadas fue finalizar las clases presenciales, y los docentes tuvieron que optar por usar herramientas digitales. Lamentablemente eran muy pocas las personas que contaban con los conocimientos necesarios para usar estas herramientas. A raíz de investigaciones se descubrió que por el consumo, la demanda y la capacidad de usar las TICs México se encuentra en pobreza digital, debido a que es mínimo el porcentaje de la población que cuenta con los conocimientos necesarios para la utilización de estas herramientas. Esto se debe a que la capacitación digital que reciben no es la debida o necesaria, y son pocas las familias que cuentan con los recursos necesarios para tener clases particulares. Se ha confirmado que la era digital llegó para quedarse. Surge la necesidad de alumnos y docentes mejor preparados para este tipo de situaciones relacionadas con la tecnología. La solución es el establecimiento de un programa que permita que alumnos de

educación media, media superior, superior y docentes tengan acceso a la capacitación en herramientas tecnológicas como, por ejemplo, informática, programación, computación, etc. a través de la escuela a la que pertenecen. El objetivo es crear docentes mejor preparados y sobre todo generaciones de profesionistas que tengan la preparación necesaria para competir con un mejor nivel con alumnos de otros países. Para este proyecto se necesitaría invertir 168 750.00 pesos por escuela para la contratación de maestros preparados para impartir los conocimientos necesarios. Esto se calculó basado en una aproximación de cuánto gana un profesor en esta materia por hora a la semana, multiplicado por las semanas de un ciclo escolar y el número de grupos con los que cuenta la institución. Este proyecto beneficiaría a 11 957 escuelas de Puebla y 93 736 docentes. La educación debe ser una prioridad nacional porque es un medio imprescindible para el desarrollo integral de México».



Alysson Á., 13 años.

“Desempleo en la comunidad por el COVID-19”

«Esta propuesta sería básicamente para las comunidades, no solo para una, ya que como sabemos al pausarse las actividades en Tlatlauquitepec se pausó el comercio y se vieron afectadas las comunidades porque ahí comerciaban todo. Y aunque tienen para alimentarse, no es suficiente porque tienen que llevar dinero al hogar. Así que mi propuesta sería hacer un pequeño programa en donde los productores de diversas comunidades, como el Progreso, puedan comerciar cada ciertos días, tomando turnos con las medidas de seguridad e higienes básicas, respetando el distanciamiento social. Esto se debería a que el comercio en mi comunidad no es suficiente y afecta en muchos sentidos. Aquí se vive principalmente de la producción del maíz, el durazno, la ciruela, el aguacate y el frijol. Y en lo forestal estaría la producción de leña y carbón. Y como ya les comenté esto no es suficiente vendiéndose en la comunidad así que por eso se comerciaba en el centro. Tlatlauquitepec es un Pueblo Mágico y en la pandemia se vio afectada su actividad, comercio y turismo. Esto también llegó a las comunidades afectándolas. Así que esta sería mi propuesta. También se pueden practicar los llamados trueques que surgieron en el siglo XVI en la Nueva España, así como los estados que lo practicaban mucho antes de la pandemia, como Chiapas, Morelos, Hidalgo y Michoacán. Siguiendo el ejemplo de estos estados se podrían comerciar e intercambiar productos básicos por otros, obteniendo lo indispensable con las normas de seguridad básicas higiénicas y el distanciamiento social, así nadie estaría con falta de alimentos.

Esto ayudaría mucho a otras comunidades y no solo al progreso. Esta sería mi idea, mi propuesta y espero que la tomen en cuenta. Muchas gracias por su atención. El hecho también sería que de ganar la propuesta se hablaría con la junta de gobierno municipal de Tlatlauqui para así iniciar la reactivación de la economía y el comercio en Tlatlauqui y en las comunidades.

Gracias por su atención, linda tarde».

Guillermo C., 13 años.

“Confinamiento y pandemia”

«Bueno, antes de empezar mi tema quiero agradecerle al CONCYTEP por darnos este apoyo a los jóvenes para expresar nuestra opinión públicamente. El nombre de mi tema es “Confinamiento y Pandemia”.

¿Qué es confinamiento? Bueno, *con* viene del latín todo. *Finis* viene del latín límite. Quiere decir que todo tiene un límite. ¿Qué significa Pandemia? *Pam* viene del griego

todo. *Demos* viene del griego pueblo. Esto quiere decir que todo el pueblo se ve afectado y ningún individuo corre menos riesgo. Ahora les voy a dar mi observación de cómo ha sido la pandemia dentro de mi hogar, cómo la he vivido yo y como he visto que la viven los demás afuera de mi casa en las calles públicamente. La pandemia dentro de mi casa no ha sido tan complicada: hemos estado todos juntos en familia (gracias a Dios tengo a



toda mi familia todavía), hemos jugado muchos juegos de mesa, nos ha dado tiempo para convivir más, nos ha dado tiempo para reflexionar, nuevos libros, nuevas convivencias en familia, nuevas aventuras, de todo un poco. Ahora, ¿Cómo ha sido la pandemia afuera en las calles? He tenido la oportunidad de salir con mis amigos en mi fraccionamiento, muy poco por la pandemia, y lo que me he dado cuenta es que algunos tienen más capacidad que otros. No capacidad de pensar, sino capacidad de autocontrol. ¿Qué es autocontrol? Es la capacidad del individuo de regular sus emociones. Es decir, tú tienes mucha energía, tú vas a decidir cómo sacarla, nadie te puede decir como sacar esa energía, tú tienes que saber si la sacas de buena manera o si la sacas de mala manera. Tengo una hipótesis, los padres tienen que ver en esto, por qué tienen que ver en esto me preguntarán. Les voy a contestar, hay padres que son muy estables, que siguen las reglas de gobierno, que siguen su sana distancia, están poco preocupados pero felices y siguen las leyes del gobierno. Y hay otra cosa muy diferente que se llama paranoia, que es preocuparse demasiado, estresarse y tener demasiados nervios. Tú dices, bueno, si tengo paranoia es mi problema. No, no es tu problema nada más, o sea sí es tu problema, pero no te afecta a ti nada más: afecta a tu hijo. “¿Cómo? ¿cómo afecta a mi hijo?”, dirás. Bueno, te voy a decir. Afecta a tu hijo porque él, aunque no lo veas, en su subconsciente ya está creyendo que la pandemia es algo malo y eso está mal. Tú dirás: “¿Por qué está mal? O sea, sí puede estar mal, pero es muy leve, es una equivocación muy leve que se puede corregir”. Bueno, yo tengo un punto de vista diferente al tuyo, mi amigo. Porque esto es lo que pasa. Tu hijo va a tomar las pandemias no para bien: tiempo de reconciliación con su familia, tiempo para convivir.

No, las va a tomar mal. Tú le estás influyendo mucho temor, las va a tomar para mal tu hijo, entonces si toma las pandemias para mal pues tampoco le va a ayudar de nada, porque mira, como te dije hace rato, influye mucho en el autocontrol, porque es la capacidad de regular sus emociones. Entonces no solo lo estás privatizando de la pandemia, no solo le estás influyendo temor a una pandemia, de la pandemia hay muchas emociones, ¿Cómo sacas esas emociones? Te digo que tú decides como, pero si tú le enseñas a tu hijo a sacarlas negativamente puede tener problemas en su próximo trabajo, con su jefe, en su empleo. Bueno, para terminar, este mensaje va para todos los padres: no tengan mucho temor, tomen las pandemias bien, háganle caso al gobierno, háganle caso a su sana distancia, pero no tengan miedo, no tengan temor, no tengan estrés, no tengan nervios. Eso los afecta a ustedes y a sus hijos y puede que a muchas generaciones más. Por favor, no influyan temor, vivan esta pandemia con tranquilidad, claro con su sana distancia y con su debido respeto al COVID-19. Muchas gracias, no tengas miedo».



Andrea R., 13 años.

“Un mundo que necesita ayuda”

«El día de hoy México está sufriendo una gran pandemia que está afectando a todo el mundo. Las empresas más importantes han tenido que hacer un paro como medida preventiva de sus trabajadores, las personas han tenido que quedarse sin trabajo, incluso las empresas han tenido que recortar a personal, ya que como en estos momentos no están generando recursos pues no tienen el dinero suficiente para pagarles a todos sus trabajadores. Las personas que esperan a que abran estas empresas están trabajando por su lado, mientras que están otras personas que solo se aprovechan de esta situación, y en vez de buscar un trabajo simplemente roban. Esto causa enojo e indignación en las personas porque mientras que unos trabajan, otros solo lo roban injustamente. Hasta el día 11 de junio de 2020 hay 133 974 casos acumulados y 15 944 personas han perdido la vida. Hay personas que también tomaron cuarentena voluntaria. Otras solo por obligación del gobierno, otras que simplemente no pueden tomar esta cuarentena porque tienen negocios, tiendas, etcétera., y de estos negocios depende la estabilidad económica de sus casas y sus familias, pero aún así toman las medidas preventivas que ya todos sabemos, como el uso de cubrebocas, caretas, etcétera. Mi propuesta es que los supermercados bajaran los precios para ayudar a las personas



más vulnerables en estos tiempos. También yo me asociaría o haría una asociación donde estén doctores, gobiernos y campañas, que al igual que yo buscan el beneficio de las personas más necesitadas. Por ejemplo, que las pruebas de COVID-19 no se cobren para que las personas que no tienen los recursos puedan hacerse una prueba. Incluso podríamos hacer dispensas con lo más indispensable, o dar dinero en efectivo para las personas que son el sustento de sus familias, pero que en estos momentos no pueden trabajar ya que padecen esta enfermedad. Para identificar este tipo de personas podríamos hacer un estudio social. Por ejemplo, yendo a las zonas más marginadas o por la solicitud de algún vecino. Gracias».



Lizbeth M., 13 años.

“Comunidad como sociedad preparada ante la pandemia”

«El COVID-19 es una enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto recientemente, tanto este nuevo virus como la enfermedad que provoca eran desconocidos. Actualmente, el COVID-19 es una pandemia que afecta a muchos países del mundo. Toda la sociedad tiene preocupaciones sobre esta situación, incluso hay violencia, pero no tratan de solucionarlo. Mucha gente no cree en este nuevo virus, los gobiernos de los estados implementan estrategias diversas para mitigar los contagios del nuevo COVID-19. Estas son algunas pandemias que existieron anteriormente: la peste bubónica, la peste negra, gripe española, gripe

asiática, la gripe de Hong Kong, VIH, SARS, ébola y gripe A. Hasta la fecha no existen vacunas o medicamentos específicos contra el COVID-19. En México el riesgo de contraer coronavirus es muy peligroso, ya que afecta de distintas formas en función de cada persona. El COVID-19 ha afectado a la humanidad en diversos ámbitos como son el trabajo, la economía, la sociedad, la salud, entre otros. El quedarse en casa es una gran medida de prevención para no tener riesgo de contagiarse. Pero ¿qué sucede con la gente que vive del trabajo y debe salir todos los días para satisfacer sus necesidades? Por estas razones se ven obligadas a salir de casa para obtener un poco de dinero. La mayoría de la población es de escasos recursos. Otra razón por la cual aumentan y existen más casos de este virus es la mentalidad, capacidad y educación del individuo. En México 7 de cada 10 personas no tienen estudios de secundaria o educación media-superior lo que propicia a que el país aumente en crisis y más contagios, por lo tanto, se saturan los hospitales, personal médico y aparatos que se requieren. Me gustaría que en mi estado todas las personas estén preparadas en situaciones difíciles educativamente, recibiendo educación apoyando a niños, niñas y jóvenes a terminar sus estudios a nivel superior y que el gobierno facilite Instituciones cercanas a regiones de escasos recursos».



Flavio A., 13 años.**“COVID-19 y su impacto en mi comunidad”**

«El tema a tratar hoy es la falta de empleos y de alimento, que lleva por nombre “COVID-19 y su impacto en mi comunidad”, desde la perspectiva de área de las Humanidades y de la Ciencia de la Conducta, que se entiende como un conjunto de disciplinas que centra las decisiones en la conducta humana en la medida que influye y no influye por las actitudes, el comportamiento y las necesidades de otras personas. Estas estudian el origen, funcionamiento y las Instituciones del origen. Mi problemática está aquí, en mi comunidad, los ha perjudicado mucho la pandemia del COVID-19, ya que muchos se están quedando sin trabajo. El gobierno piensa que, cerrando escuelas, cerrando empresas, acabará más rápido esta pandemia del COVID, pero ¿acaso se ponen a pensar en los que no tienen trabajo o no tienen para comer? Mi comunidad es pequeña y depende de comunidades más grandes y al cerrar las empresas ya no tenemos trabajo. Por ejemplo, una fuente económica de mi comunidad es la maquila. Si cierran las empresas ya no tienen a quien venderle sus productos y nos quedamos sin trabajo. Ahora, mi solución

es que el gobierno deje de estar cobrando impuestos por estos meses de la pandemia como el agua, la luz, el predial, etc. Y otra es que pongan un comedor público para beneficiar a los que no tienen trabajo. Gracias».



María G., 13 años.

“La crisis frente al coronavirus”

«Actualmente, enfrentamos la contingencia sanitaria más letal de los últimos cien años: la pandemia del COVID-19. A estas alturas la crisis sanitaria ha cobrado ya miles de vidas en todo el mundo, exacerbando la pobreza de millones de seres humanos. Esto debido entre otros factores al colapso de la economía global y local, pero sobre todo por los deficientes sistemas de salud en la gran mayoría de los países. En el caso particular de México, no solo es la pandemia del coronavirus lo que ha trastocado el sistema de salud, sino otras enfermedades, como lo son la diabetes, la hipertensión, la obesidad y la adicción al cigarro. A pesar de que el Consejo de Salubridad Mexicano optó por la estrategia de la jornada nacional de sana distancia a tiempo, los resultados no han sido del todo favorables debido a la realidad económica del país. Es decir, más de la mitad de los mexicanos viven en la pobreza extrema y otro tanto más en la informalidad del trabajo. Por obvias razones, la ciudad de México y zonas conurbadas desde un principio han sido la región del país con más casos confirmados y de fallecidos en los últimos tres meses. Ahora en el estado de Puebla, específicamente en la zona metropolitana de la capital, enfrenta un ritmo de casos similar al de la ciudad de México debido a su proximidad territorial. Por estas razones mis propuestas serán para apoyar e implementar las medidas de protección frente a esta pandemia. Propongo a todas aquellas personas que cuenten con los recursos y la autoridad necesaria para donar insumos de protección, como lo son los cubrebocas, mascarillas y antibacteriales a los sectores de la población más

vulnerables y con poco o con nulo acceso a este tipo de medidas preventivas. Hacer una nueva medida de prevención en la cual se establezca que aquellas personas que cuenten con la posibilidad de trabajar desde sus casas lo hagan, ya que de esa manera se ayudarán y nos ayudarán a evitar que este virus se siga propagando. Debido a la escasez de algunos productos básicos o de primera necesidad, alentar a desarrollar huertos o granjas familiares para que de esta manera no dependamos de la especulación de los precios de dichos productos. Y como propuesta urgente que sugiero es el incremento sustancial del presupuesto federal al sector salud. Y recordemos que no peleamos contra una enfermedad, sino contra una sociedad enferma. Por eso detengámonos, escuchemos, pensemos diferente».



Matías G., 13 años.

“La movilidad como factor de propagación del virus de COVID-19 y la falta de medidas de seguridad e higiene de las personas”

«Todos sabemos que a finales del mes de diciembre se confirmaron diversos casos de contagio en la ciudad de Wuhan, provincia de Hubei, China. El COVID-19 es un virus capaz de propagarse de persona a persona y solo se indican medicamentos para aliviar síntomas. Un estudio de *University College London* ha demostrado que el virus se propaga con suma facilidad sobre las superficies. Por eso es importante limpiar y lavarse las manos constantemente, así como evitar tocarse la cara o los ojos.

Una medida de contención ha sido *#QuedateEnCasa*. Sin embargo, sabemos que un gran número de habitantes tienen que desplazarse a diversos lugares para trabajar y seguir contribuyendo con la economía familiar. La problemática que he detectado es la siguiente: la movilidad de las personas como factor de propagación del virus COVID-19 y la falta de medidas de seguridad e higiene. Como ya había mencionado, la movilidad de las personas ha determinado que el virus continúe con su paso de infección a más y más personas. A pesar de que el Gobierno de México ha establecido diversos mecanismos como la *#SanaDistancia* y el lavado de manos, los contagios siguen al alza. Mi propuesta es realizar una base de datos e identificar el número de personas que tiene movilidad fuera de su hogar, a qué lugares van, si son de gran concurrencia, y qué tipo de medidas de seguridad e higiene realizan. Además, mencionarse si esas personas tienen alguna enfermedad como obesidad, diabetes, hipertensión, etc. La base se puede realizar a través de los diversos sistemas de mensajería digital como WhatsApp, con el diseño de un formulario. Con esa

base de datos, el Sistema de Salud y su personal le daría seguimiento las veinticuatro horas vía telefónica. Con la finalidad de detectar síntomas, identificar fuente de contacto y lugares donde se pueda propagar, así como dar auxilio inmediato a las personas vulnerables. La prioridad sería zonas de mayor movilidad y las personas con enfermedades crónicas degenerativas. Es importante alimentarnos sanamente, cuidar a nuestros adultos mayores, así como a niños y



niñas. Debemos ser una sociedad disciplinada, educada e informada. Ya que cada acción responsable que hagamos será importante para todos. Por ti y por mí. Sigamos manteniendo nuestra *#SanaDistancia*. ¡Gracias!».



Mitzi M., 13 años.

“Conductas para conocer virtudes”

«El incremento de los niveles de violencia doméstica, derivado del confinamiento por la pandemia de COVID-19 es ya un problema de salud pública en todo el mundo. El caso de México no es la excepción. Los efectos causados por el COVID-19, como el aislamiento, las presiones económicas, el desempleo y los mayores niveles de estrés provocan graves secuelas en el entorno familiar y local. Entre esas consecuencias se encuentra el aumento de la violencia contra niñas, niños y adolescentes, que se ha convertido en una segunda pandemia, que como sociedad debemos afrontar. En primera instancia, las medidas necesarias para contener el contagio como el distanciamiento social también causan que niñas, niños y adolescentes estén en riesgo de tener una convivencia constante con sus agresores. Aunado a lo mencionado, otro factor que aumenta la violencia intrafamiliar es el no saber convivir en familia todo el día, ya que esta pandemia cayó de sorpresa porque no estamos preparados científica, biológica y culturalmente, pero sobre todo humanamente, lo cual ha afectado a los seres humanos psicológicamente y estos factores se han prestado para incrementar problemas internos en la familia que desen-

cadenan una conducta de violencia. Ante esta situación, como adolescente mi propuesta de solución para la violencia intrafamiliar es implementar talleres virtuales por las diferentes plataformas digitales y emisoras locales en los que se fomente el diálogo afectivo y emocional en la familia, donde se establezcan propuestas y acuerdos de convivencia para mantener un respeto mutuo, así como actividades interactivas que promuevan una reflexión sobre las virtudes de cada integrante en la familia. Parecerá un ejercicio sencillo, pero generará una conexión humana muy profunda, porque las personas se empiezan a conectar reconociendo lo mejor que tienen y desde ahí se puede establecer una nueva relación siendo una manera para organizar y humanizarse».



Esmeralda M., 13 años.

“Aprender a cuidarnos ante el COVID-19”

«Mi proyecto es “Aprender a cuidarnos ante el COVID-19”, compartiendo la problemática y la solución con las medidas de prevención para evitar la propagación del COVID-19 y el uso correcto del cubrebocas. El COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus y se ha descubierto recientemente. Sus síntomas incluyen: fiebre, tos seca, cansancio, dolores de cabeza y congestión nasal. Este año ha sido sin duda uno de los peores de la historia de la humanidad, principalmente por todos aquellos contagios y muertes ocasionadas por el COVID-19. El gobierno de México está haciendo su mayor esfuerzo, pero al parecer la mayoría de la gente no está

poniendo de su parte como se pensaría que lo haría. Hay tipos de personas que salen de sus casas solo para divertirse y hacer compras innecesarias. Mi propuesta es seguir concientizando a la gente sobre las medidas de prevención y el uso correcto de cubrebocas, para que así se pueda disminuir el número de contagios y muertes.

1. Lávate las manos con agua y con jabón;
2. Usa gel antibacterial;
3. Usa el cubrebocas;
4. Evita tocarte ojos, nariz y boca;
5. Mantener la distancia de un metro entre personas;
6. No exponer a menores de edad en lugares concurridos.

El uso correcto del cubrebocas es el siguiente: lávate bien las manos antes de colocarlo. No tocarlo mientras lo traigas puesto, y si tienes que hacerlo lávate las manos. Aunque traigas cubrebocas tose con el ángulo interno del brazo, solo así podemos enfrentar el COVID-19. Gracias».



Diego L., 13 años.

“El efecto de la pandemia dentro del COVID-19 en mi comunidad”

«Hoy les vengo a platicar el efecto que atraído la pandemia de COVID-19 en mi comunidad, de Chignahuapan Puebla, Chignahuapan significa en las 9 aguas o donde abunda el agua, Chignahuapan está ubicada en la sierra norte del estado de Puebla aquí se producen millones de esferas hay más de 200 talleres, familiares y fábricas que le dan empleo a un 70% de la población actualmente las esferas se exportan a mercados de Italia, Estados Unidos, Sudamérica y Centroamérica. Mi propuesta en

este proyecto es que los grupos de esfereros se vean apoyados con liquidez económicamente para poder seguir manteniendo a sus familias y seguir con la producción de esfera, ya que este producto no es solo oro normal si no que reúne costumbres y tradiciones de mi comunidad de Chignahuapan».



Natalia M., 16 años.

“Dreams and Smiles”

«Las personas de escasos recursos han sido las más afectadas por el COVID-19 ya que en este año se incrementó la tasa de desempleo, por lo que estas personas no tienen un sustento económico. Crear una fundación donde se puedan donar cosas de higiene, guantes, cubrebocas y comida enlatada. Hizo un post, donde invitó a las personas a que realicen sus donaciones y muchas personas sí respondieron ante su petición y hasta le donaron dinero. Ya fue a entregar un par de cosas y le gustó ver la sonrisa de las personas agradecidas».

Abner G., 14 años

“Lifes Good”

«Debido a este confinamiento hemos visto que hay mucha violencia intrafamiliar, por eso nosotros nos basamos en Humanidades y Ciencias de la Conducta debido al COVID-19 y el encierro que estamos viviendo. Muchas casas y hogares están viviendo la violencia intrafamiliar, pero muchos no saben qué hacer ante esto y se quedan callados. Sin embargo, ahora ya no se quedarán más callados, porque llegó “LifesGood”: “Porque tu felicidad es nuestra felicidad”. “LifesGood” es una aplicación en la que encontrarás información sobre qué se debe hacer para que ya no tengas temor y sepas actuar, pero que también cuenta con un botón de pánico en el cual enlaza directamente a las autoridades y no es necesario explicar qué es lo que sucede porque “LifesGood” ya se encargó de eso. Las autoridades vendrán inmediatamente a resolver este caso y tendrás más seguridad. A continuación, veremos un ejemplo de cómo se debe utilizar correctamente esta aplicación de “LifesGood”.

(Actúan una escena, un niño y una niña)

(Niño) “Cállate, tú me tienes que respetar”. (Simula que le está pegando a otra persona)

(Niña) “Voy a presionar el botón de pánico de “Lifes-Good”. (Simula presionar el botón)

(Continúa el exponente) Listo, como lo acabas de ver en el ejemplo, “LifesGood” es muy fácil de utilizar. Ahora no lo dudes más, descarga la aplicación y si ves algún caso

de estos no tardes en apretar el botón de pánico. Pero recuerda, esto no es un juego, solamente si vives estos casos o ves uno de estos casos lo debes apretar. Gracias por estar atento a este video, descarga la aplicación y comiéndala a usar. Porque “LifesGood” es tu felicidad, nuestra felicidad».



Juan S., 14 años.

“Redes que unen”

«El confinamiento causado por el COVID-19 nos ha afectado a todos, un grupo importante han sido los adolescentes. Debido a esto, muchos adolescentes en todo el país nos enfrentamos a problemas, pero debido a los cambios físico-emocionales propios de nuestra edad estos se han agravado mucho más.

Problemática: Emocionalmente este encierro ha desencadenado una ola de emociones negativas, como frustración, enojo, confusión ansiedad, etc. En parte por no poder interactuar con otros adolescentes o amigo que compartan sus ideas ni tampoco poder divertirse con ellos.



¿Cómo podemos hacerlo si tan solo el acercamiento personal puede dañarnos?

Propuesta: Mi propuesta consiste en que la SEP diseñe una aplicación o juego donde podamos interactuar y relacionarnos con nuestros compañeros, amigos y docentes como en la escuela, pero con avatares que nos identifiquen. Por supuesto con reglas y normas para que todo se lleve a cabo con responsabilidad y respeto.

Sé que no todos tienen la posibilidad de acceder a internet, ya que algunos somos de bajos recursos. Entonces propongo que el gobierno nos proporcione recursos de manera mensual para que los alumnos con escasos recursos también puedan tener acceso a esta aplicación y así comunicarnos, jugar, divertirse, distraerse y así minimizar el impacto emocional en muchos adolescentes.

Estamos en una transformación digital y esta es una oportunidad para incorporar a nuestras vidas, ya que nos interesa. Se podría adaptar para que las clases se den de esta manera cuando no podamos asistir a la escuela por cualquier motivo y así estar preparados para enfrentar futuros acontecimientos como el de hoy.

Muchas gracias por su atención, ahora les voy a dar un pequeño mensaje.

(En lengua de señas) “Los jóvenes necesitamos ser escuchados”».

Erick V., 14 años

“Todos juntos contra el COVID-19”



«Desde el pasado 23 marzo el mundo enfrenta una gran pandemia. Tú y yo somos testigos de lo que está pasando en nuestras casas. Me di cuenta que en algunas comunidades tienen permitido el uso de parques, esto con sana distancia que desgraciadamente no muchos lo llevan a cabo. Esto puede contraer problemas, ya que se pueden aumentar la tasa de contagiados. Eso de andar con cubrebocas si es necesario y aplicar

la sana distancia. En este vídeo aplicaremos lo aprendido en un tema de información de Cívica y Ética llamado “Participación ciudadana y su corresponsabilidad con las autoridades”. ¿Qué sugeriría hacer ante el COVID-19 para evitar contagios? Más que nada bajar de peso, utilizar cubrebocas cuando uno sale de casa y mantenerse a una cierta distancia hacia las demás personas. “Bueno, veo que no trae un cubrebocas, ¿me permitiría darle uno?” “Sí, claro, gracias a usted”.

Segunda persona: Pues tener las medidas de seguridad como el cubrebocas, aplicarte un poco de gel, una botella con cloro y agua si es posible y pues evitar el contacto, es un poco complicado. Yo creo que es muy complicado por la situación que ahorita estamos viviendo.

Tercera persona: -¿Qué sugeriría hacer para evitar contagios ante el coronavirus? -Se ha hablado mucho de mantener su distancia. -Lo más importante es lavarse las manos. Llegas a tu casa láveselas y eso es todo
-Vale, gracias.

Cuarta Persona: -¿Qué harías ante el coronavirus? -Usar cubrebocas. -Veo que no traes uno ahorita. -No. -Bueno, ¿me permitirías darte uno? -Ahhh, pues sí. -Okey, toma. -Gracias.

Así que ya saben pueden divertirse en el parque, obviamente con sana distancia y no olvides: “Tú me cuidas, yo te cuido”».



Fernando J., 14 años.

“Es tu salud y la salud de todos”

«Derivado a la pandemia COVID-19 que se está viviendo en la actualidad han surgido diversas problemáticas. En la Secretaría de Salud de nuestro país la falta e ineficiente distribución de insumos médicos en nuestros hospitales y en los profesionales de la salud es alarmante. Lamentablemente la corrupción de algunos funcionarios de gobierno, aunado a la falta de conciencia y educación de la sociedad es lo que está empeorando esta pandemia. Mi propuesta es que se aplique una multa a todo aquel que no acate las medidas de prevención que se han sugerido ante este virus, ya sea empresa, comercio, Secretarías de Gobierno o ciuda-

dano, y garantizar que el recurso obtenido sea utilizado en la adquisición de insumos médicos y estos sean donados tanto a instituciones médicas como a personas de escasos recursos. Así mismo, propongo fortalecer el núcleo familiar mediante campañas, páginas de internet, programas de radio y de televisión. Con las temáticas de todos los valores que se deben inculcar en las familias, ya que estamos hablando de tu salud y la salud de todos. Gracias».



Oswaldo O., 14 años.

“Conectando esfuerzos”

«Desde hace ya varios meses hemos estado atravesando una situación muy compleja por el COVID-19. Yo vivo en una zona rural en la que prácticamente no hay contagios, pero sí nos encontramos en otro de los estragos más grandes que es la falta de trabajo, ya que la mayoría tiene cerrado todo a disposición oficial. A este problema yo le quiero dar una pequeña solución a la que llamé “Conectando esfuerzos”. La idea trata de crear un sitio *web* en el cual se tenga una base de datos de las personas que están en mi comunidad, pero en video, donde se explique qué actividad saben hacer mejor, qué ofertas tienen y que pueden trabajar por especie o si estarían dispuestos hacer trueques por sus productos. El sitio *web* estaría regulado por una autoridad municipal que podría verificar que la información sea real. Ofreciendo descuentos y propaganda este sitio sería viable, igual que en otros sitios tales como *Facebook*.

Además, que en el municipio se promocionará a las personas que están desempleadas sería una buena estrategia para que el dinero circulara, A continuación, les presento cómo serían los videos de este sitio web que se renovarían cada semana, ofreciendo nuevas ofertas e incluso se podría dividir en tres partes: negocios, oficios y servicios.

Ejemplo:

Buenas tardes, mi nombre es Manuel Barrientos, tengo la edad de veinticuatro años. La profesión que yo estudié fue Ing. Industrial. Trabajo en una empresa que se dedica a dar servicios eléctricos, tubería, instalación de tubería inoxidable, carbón, instalación de maquinaria, entre otras. Contamos con servicio a domicilio y nos puede marcar al número 23-61-08-34-75.

Buenas tardes, mi nombre es Gude Hernández y me dedico al comercio de frutas y verduras. La promoción de esta semana son 3 kilogramos (kg) de jitomate por 20 pesos. Si gustan a domicilio, pongo mi teléfono que es 27-71-08-59-47.

Buenas tardes, me dedico a vender cacahuates. Si alguien se interesa por mis productos favor de llamar al 276-67-09. Agradezco a las autoridades por hacer este concurso y dar un foro a las nuevas generaciones».



Alma S., 15 años.

“Educación en línea”

«Les voy hablar sobre una de las problemáticas que ha surgido en esta pandemia la cual es la educación en línea. Para empezar, voy hablar sobre dos conceptos muy importantes. El primero es la educación, que se refiere a la influencia ordenada ejercida sobre una persona para formarla y desarrollarla a través de un proceso de facilitación del aprendizaje. El segundo es la educación línea, que es aquella en la cual los maestros y alumnos participan en un entorno digital a través de la tecnología, haciendo uso del internet. En la educación en línea el maestro tiene un papel muy importante, ya que debe asumir una serie de funciones que pueden llegar a variar a nivel de su complejidad y necesita conocer los contenidos. Como consecuencia de esta pandemia la educación se ha vuelto complicada, ya sea por el escaso conocimiento en medios digitales o por el acceso a internet de ambas partes, ya sea maestros o alumnos, por lo que se han estado haciendo esfuerzos encaminado a mejorar a estudiantes y maestros. Por un lado, los

estudiantes debemos tener compromisos, competencias y tareas específicas para mejorar nuestra motivación e interés. En consecuencia de esto, resulta una mejor atención para mejorar nuestro rendimiento académico. Por otro lado, los maestros siendo nuestros guías deberían desarrollar



contenidos. Por ejemplo, una guía de estudio en la cual podrían establecer objetivos, contenidos, actividades, prácticas, resultados y evaluaciones; enriquecer a la plataforma por temas y bloques de asignatura, con materiales como textos, imágenes, videos, audios, etc; programar videoconferencias para aclarar dudas; hacer un debate y actividades en donde participen alumnos y maestros, para que así nosotros los alumnos aprendamos estudiando, procesando y actuando; y hacer de esta problemática un momento más fácil, al menos para la comunidad escolar».



Leonardo B., 16 años.

“Conectando esfuerzos”

«Para empezar, sabemos que el ejercicio ayuda tanto a la mente como al cuerpo, ya que al hacer ejercicio aparte de quemar calorías libera serotonina, la cual ayuda a desestresarse. Esto es muy importante, ya que sabemos que sin este podríamos llegar a contraer enfermedades muy graves, como serían: la diabetes y la obesidad. La emergencia sanitaria por la crisis del coronavirus nos ha obligado a mantenernos dentro de la casa. Por lo tanto, mucha gente no está pudiendo hacer actividades diarias ni ir a centros recreativos para hacer ejercicio ni nada de eso. Como sabemos, no debemos dejar de hacer ninguna actividad diaria ya que afectaría muchísimo, ya que afecta nuestra salud física y emocional. Mi solución sería hacer una rutina como la que están viendo en pantalla a diario. Se trata de rutinas que no necesitan mayor lugar

ni inversión. Como lo pueden ver yo no era la persona con el mejor cuerpo (se ven imágenes del participante) o la persona con el cuerpo más envidiable, pero al menos trataba de ser atlético ya que pues a esto me quiero dedicar. Al pasar los días, los meses, en el confinamiento de la cuarentena dejé de hacer ejercicio, dejé de implementar lo que yo sabía, lo que día a día hacía. Tal vez porque no tenía la capacidad de ir al gimnasio. Ahora trato de hacer una nueva rutina porque no solamente estaba perdiendo mi condición física y empeorando mi salud, sino que estaba decaendo mi estado de ánimo. Y bueno con esto los quiero dejar».



Nina G., 16 años.

“Formando líderes esta cuarentena”

«Me percaté que mis amigos no sabían en qué invertir su tiempo libre en esta cuarentena y me di cuenta que soy muy buena motivándolos y orientándolos en hacer ciertos tipos de actividades y esto me llevó a la siguiente pregunta: ¿cómo podemos utilizar el tiempo libre en esta cuarentena y que a la vez tenga resultados favorables a futuro? Bueno, esta es mi idea y se las presento... El ser líder es una parte fundamental en nuestras vidas y en las vidas de los demás ya que siempre necesitamos alguien que nos oriente, nos apoye y nos instruya al hacer las cosas. Ser líder los vemos en todos lados, en las escuelas, en compañías, en un grupo determinado de personas, en la familia, realmente en todos lados. Es por ello que he implementado esta idea, mi idea es implementar

actividades que ayuden a desarrollar a un líder. Una de las actividades que se tendrían que hacer sería tener conversaciones fluidas con personas de nuestro entorno para saber cómo orientar, esto se puede practicar con nuestra familia, esto es solo por dar un ejemplo; también se puede aprender cómo motivar y entre otras diversas características de un líder. Esta idea la he implementado con familiares y amigos y fue exitosa, ya que logré que ellos pudieran salir de su zona de confort. Gracias».

Nirvana A., 16 años.

“Unidos a distancia”

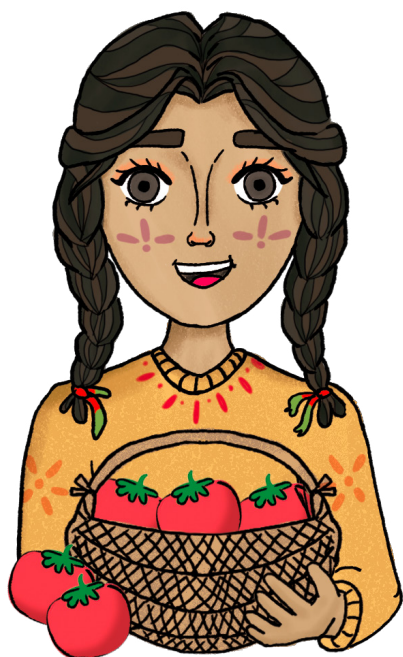


«El día de hoy expondré mi proyecto llamado “Unidos a Distancia” (señala una cartulina que se visualiza detrás de la participante), elegí este proyecto ya que en estos momentos por la contingencia no podemos tener a nuestra familia unida y menos si se encuentra en otro estado o país. Es por eso que mi proyecto se encargará en unir a la familia a distancia y al mismo tiempo trabajar en equipo para llevar una mejor convivencia entre ellos, es importante que la familia desarrolle una buena convivencia ya que esta ayudará a reforzar sus lazos de unión y así evitar distintos problemas entre familia, es importante mencionar que también ayudaremos a llevar una buena convivencia en casa, porque con la cuarentena la convivencia entre padre

e hijos debe ser buena sino esto provocará muchos problemas y no podrán llegar nunca a un acuerdo, por ello es importante que los padres les inculquen al tener siempre una buena convivencia entre ellos para después convivir con los demás. Mi proyecto se llevará a cabo por medio de actividades que la familia tendrá que realizar, en la que necesitará involucrar a cada participante de ella para poder realizarlas; las actividades serán lúdicas y de destreza para que ningún integrante de la familia se aburra, estas actividades las podrá realizar desde el más pequeño hasta el más grande de la familia. Cada día las actividades que realizarán serán diferentes y estas se acomodarán al horario de cada familia quiera, para ello cada familia elegirá un horario y la duración a desarrollar de cada actividad, también podrán interactuar con amigos o compañeros de escuela o trabajo realizando un rally e intercambiar talentos, por último se llevará un conteo de las actividades que realizaron y el fin de semana se podrán canjear por una película o diversas cosas, esto se dará a conocer por un perfil de Instagram y se le asignará un “nicke” personalizado para llevar la estadística y seguimiento de cada familia que participará, es todo y recuerden estamos en la era digital, aprovechemos la tecnología para estar más cerca de los nuestros, gracias».

Yoselin M., 16 años.

“Propuestas para la solución de problemáticas del bajo comercio ocasionadas por el confinamiento”



«Todos estamos sufriendo las consecuencias, sin distinción alguna. Los problemas que ha originado el confinamiento son muchos, pero una de las problemáticas más destacadas es el bajo comercio. Existen miles de personas que se han quedado sin dinero a causa del confinamiento, ya que no podrían subsistir como lo hacían cotidianamente. Por ello, sería indispensable que tanto el gobierno como nosotros, ayudemos a estas personas a sobrevivir el confinamiento.

Por ejemplo, a las personas que trabajan día con día en los campos, ya que sus productos no son tan comprados por la comunidad como antes. Estamos en una crisis y la gente no cubre todas las necesidades básicas para subsistir. Sería bueno que por medio de una red social se conecten entre varias personas de la misma comunidad para que promocionen sus cosechas. Que las personas que se contacten para compra-venta lleven cubrebocas y guantes para evitar el contagio y que solo sea una persona de la comunidad quien recoja y haga las entregas a domicilio a otras comunidades. También es importante ayudar a las personas a reactivar sus pequeños negocios, comprando más sus productos que ir a tiendas departamentales.

Que cada negocio cree una página o aplicación para publicar sus productos, sus precios y números para contactarlos. Que entre los dueños de los negocios locales se pongan de acuerdo para pedir un préstamo o apoyo al gobierno para sostenerse. Debemos ser conscientes y ver las formas de actuar y salir adelante, porque somos seres de acción, sociales y con vida exterior, pero debemos ser conscientes de que el confinamiento es indispensable y tomar en cuenta a todos como sociedad. Si llevamos a cabo las medidas pertinentes esto tendrá fecha de caducidad, aunque aún se desconozca».



Alan R., 16 años.

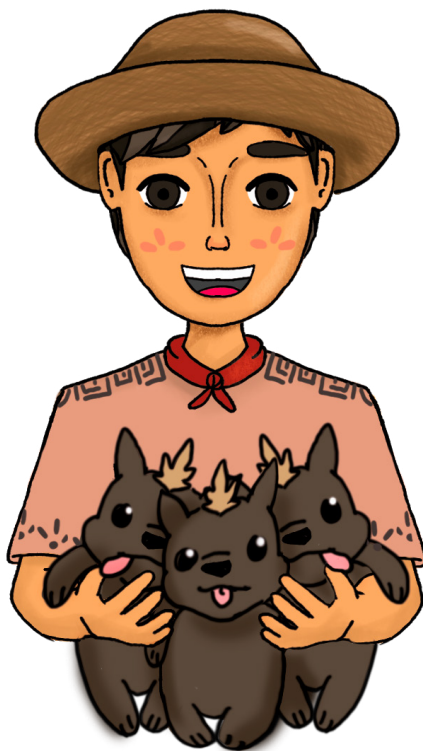
“¿En verdad podríamos acabar con el COVID-19?”

«Me complace presentarles una solución que yo le doy a una de las problemáticas más grandes de esta contingencia. ¿En verdad podríamos acabar con el COVID-19? Para empezar, el COVID-19 es un virus completamente diferente a los que habíamos escuchado, como el virus de la inmunodeficiencia humana (que se transmite por medio del contacto sexual) y otros virus como la influenza, los resfriados o las gripes (que se transmiten por medios meramente respiratorios, como la tos o los estornudos), pero el COVID-19 se transmite de persona a persona y este entra a nuestro organismo con el hecho de solo respirar. Así varias personas que se contagian no perciben los síntomas y se convierten en portadoras sin que ellas lo sepan. Además, aunque ya haya tenido COVID-19, se puede recaer en la enfermedad de nueva cuenta.

Otra cosa, no solo esta enfermedad es respiratoria, sino que también cardiovascular y esto lo demuestra uno de los síntomas que es presión en el pecho o dificultades para respirar. Si de algo estoy seguro, completamente seguro, es que este virus se va a quedar y mucho tiempo. Esto asusta mucho a la sociedad ya que no saben cómo reaccionar ante el virus y tampoco saben por cuánto tiempo más estaremos así encerrados. Tengo dos propuestas para mejorar el estado de mi comunidad.”

La primera es que sería de mucha ayuda que se quitaran restricciones en la adquisición de ciertos medicamentos, esto sería de utilidad para poder comprar aquellos que ayuden a contrarrestar el virus. Por último, es que se podría enviar a personal del servicio público de protección animal para la revisión de animales que se encuentren en la comunidad, ya que ellos podrían contraer el virus y ser portadores, lo que llevaría a un mayor número de contagios de la gente que los rodea.

Espero que mis propuestas hayan sido de mucha ayuda y una cosa más, tenemos que ser pacientes, ya verán que algún día saldremos de esta. ¡Muchas gracias!».



Dafne A., 16 años.

“Después del COVID ¿Qué?”

«Actualmente, estamos pasando una situación muy difícil, una situación que nos sobrepasó de todas las formas, debido a que nadie estaba preparado para recibir una pandemia de tal grado. Puebla sigue siendo uno de los estados con mayores contagios de la República Mexicana, por lo que nos seguimos ubicando en el semáforo rojo. Eso se debe a que no hemos tenido las debidas precauciones. Antes de empezar les voy a explicar un poco acerca del COVID-19. Este es un virus que se transmite a través de la saliva. Como es un virus desconocido aún no existe alguna cura en especial, por eso se recomienda tomar ciertas precauciones a nivel general, como son: la higiene de manos, taparse al toser, evitar el contacto con síntomas y el uso de cubrebocas y mascarillas.

Hoy les vengo hablar sobre la nueva normalidad. Es decir, sí sabemos que en algún momento tenemos que regresar a nuestras actividades cotidianas, igualmente sabemos que debemos tener el debido cuidado ya que las aglomeraciones y descuidos de nosotros mismos pueden ocasionar un brote. Debido a que no existe una vacuna que sea la encargada de erradicar esta enfermedad, nuestra más grande problemática considerada es el transporte público. Sabemos que en la ciudad de Puebla un gran porcentaje de ciudadanos utilizamos el transporte público para llegar a nuestros destinos, ya sea nuestra casa, nuestra escuela, nuestro trabajo, etc. De igual modo, sabemos que la capacidad no da para que los usuarios



puedan tomar la distancia recomendada, y cientos de estudios muestran que puede disminuir el número de contagios si los usuarios y conductores mantienen las normas de seguridad; es decir, mayor uso del cubrebocas. Algunas de las soluciones de este caso sería mejorar la ventilación y aumentar la regularidad de autobuses para evitar las aglomeraciones. A continuación, les voy a mostrar un ejemplo de cómo te puedes contagiar fácilmente en el autobús. Supongamos que Ana es una persona asintomática, por lo cual no se ha dado cuenta que está infectada. Ella llega y toca el barandal. Igualmente, sube María. Ella no cuenta con las precauciones para no enfermarse, por lo cual, al tocar el barandal está contagiada. Si ella en algún momento se llega a tocar parte de la cara, el virus va a entrar a su sistema. Es por ello que debemos de ser más conscientes y tomar las precauciones necesarias. Gracias».



Yolanda Z., 17 años.

“Economía sustentable: esperanza para la gran mayoría de las familias de nuestro país”

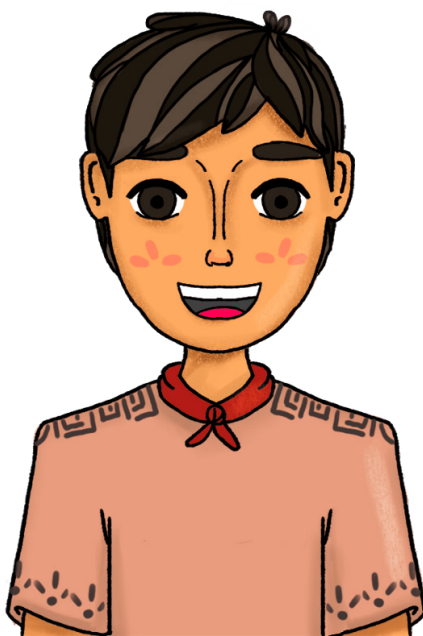
«Mi inquietud como adolescente y principalmente como estudiante se deriva a causa de la contingencia causada por la pandemia COVID-19, que de una y otra forma ha provocado que en todo el país se suspendan actividades no esenciales para que la gente salga menos a la calle, como es tener clases en línea en donde padres y madres de familia se han convertidos en maestros. Puedo decir que no ha sido nada fácil tanto para ellos como para

nosotros como alumno, y menos si estamos en espera de una graduación o en espera de una fecha de admisión a la universidad. Al mismo tiempo resalta la importancia de los movimientos sociales por los que estamos pasando, como que los negocios están cerrados. Sin embargo, gracias a nuestra gente la economía prevalece, gracias a que algunos siguen abiertos, pero aún así el reflejo de sus ventas se han visto disminuidos. Todo esto ha reflejado la economía de las familias y en gran escala la de nuestro país. Para mí como para muchos es muy preocupante que la mayoría de personas no confían en la gravedad de la pandemia, y por lo mismo no acatan las indicaciones sanitarias establecidas por las autoridades de salud y de gobierno, y esto provoca que el contagio de las enfermedades y muertes aumenten. Igualmente, la naturaleza implora un sutil cuidado, un alto de destrucción total de su existencia. Una emergente cultura se ha desempeñado en destruirla, abandonarla y en el peor de los casos maldecirla. Cuidado, ¿qué hemos hecho o dejado de hacer por ella? Detengámonos un momento y devolvámosle un poco de la vida que ella nos ha brindado. Procuremos que el optimismo prevalezca en todo momento dejando a un lado el individualismo. Al tener solidaridad con todos podemos superar una enorme crisis. En este tiempo me he dado cuenta de la importancia de unir a toda la humanidad en la búsqueda de un desarrollo sostenible y equilibrado. Logremos juntos que se rompa todo el fatalismo en que nos hemos inmerso y que nos permita volver a sentirnos artífices y protagonistas de una historia común y así responder como una sociedad y gobierno ha tanto males que aquejan al país y al mundo entero. Resistan, juntos venceremos y saldremos vivos. Gracias».

Bryan A., 17 años.

“Actívate, ánimate y realízate”

«El proyecto titulado: “Actívate, ánimate y realízate” ayudará activamente a las personas durante la cuarentena, donde podrán realizar, crear y disfrutar de diversas actividades que pondrán a prueba su personalidad y su pensamiento. Muchas personas están estancadas, aburridas y ansiosas en estos tiempos, es por eso que se crea una plataforma en la cual tendrán un calendario en el que vendrán diversas actividades en la semana, que dan ciertos porcentajes para poder desbloquear diversos personajes únicos. Son diez personajes en total. Cuando los tengan todos serán acreedores de un premio físico el cual será la inspiración para realizar las actividades. Este proyecto no tiene un público en particular, lo pueden realizar desde niños hasta adultos. Se crearán páginas en *Facebook* e *Instagram* para promocionarlo y desarrollarlo, teniendo voluntarios en el camino. Cambia el progreso para un buen regreso: actívate, ánimate y realízate».



Josué L., 17 años.

“Incertidumbre generada por la pandemia”

«Hola, muy buenas a todos. El día de hoy me gustaría hablarles acerca de la incertidumbre generada en las personas por la pandemia del COVID-19, bueno para empezar está claro que no todos las personas están bien informadas acerca de las verdaderas consecuencias que conlleva salir de sus casas durante esta cuarentena, muchos piensan que el virus no existe o que no es tan grave pero la verdad es que ha sido uno de los mayores problemas que hemos afrontado esta última década, el mayor problema está en que varios usuarios de internet se han encargado de difundir noticias falsas o datos engañosos sobre el COVID-19 , y teniendo en cuenta que el internet es una de las mayores influencias en las personas ha provocado que muchas de estas se dejen engañar por las mentiras que ven en internet, alejándose totalmente de la realidad que las autoridades nos otorgan, eso también ha ocasionado que las personas sigan saliendo con regularidad y la tasa de contagios siga en aumento, sin embargo aún podemos encontrar una solución para este problema. A continuación les voy a dar a conocer mis propuestas, primero que nada hay que hacer conciencia en las personas sobre los peligros a los que se exponen por salir de sus casas, hay que darles a conocer el principal problema es la alta probabilidad de contagio, por eso es importante fomentar las recomendaciones de los expertos, yo propongo que sea mediante la publicación de artículos en páginas web importantes o que sean muy populares, solo así vamos a poder opacar a las páginas que solo proporcionan información falsa, otra solución podría ser contactar con

grandes empresas o celebridades que tengan mayor influencia en México para que realicen comunicados que ayuden a las personas a sentirse más seguras siguiendo las normas de seguridad para esta contingencia, esto para que tenga mayor impacto en la población. En caso de que el número de contagios no baje podría realizarse la implementación de carteles u otro tipo de publicidad gráfica en las calles que aliente a las personas a quedarse en sus casas. Bueno por mi parte eso es todo, muchas gracias por su atención».



Julio H., 17 años.

“Dame una hora”

«Como todos ya sabemos, la pandemia del coronavirus ha hecho que todos tengamos que quedarnos en casa, pero lamentablemente no es la mejor solución para algunos, ya que hay comunidades en donde la mayoría de las familias no cuentan con internet en casa. Esto provoca que los estudiantes no puedan estar atentos a sus actividades escolares.



“Dame una hora” es la propuesta que yo planifiqué, que consiste en darles una hora a las aulas. Si el grupo es mayor a veinte alumnos dividirlos en dos o más grupos conforme al tamaño del aula. ¿Qué harán durante esa hora? El maestro dará indicaciones para las actividades, tareas y explicación. Especificará cómo debe de ser la entrega.

Obviamente deben tomar pequeños apuntes para facilitar su realización. Para ingresar a la institución deben lavarse las manos, aplicar gel antibacterial, contar con cubrebocas y medidas sanitarias. Luego de terminar esa hora, ingresarán los siguientes alumnos, igualmente, tomando las medidas sanitarias. Todo lo anterior facilitará a los estudiantes que no cuentan con algún dispositivo conectado a internet en casa. Como detalles extras: lavarse las manos al entrar y salir del aula y colocar una botella de gel antibacterial en cada salón. En la hora libre los alumnos pueden retirarse para luego regresar a la siguiente clase. De preferencia solo tres clases. Evitar asistir si el alumno es vulnerable».



Manuel Á., 17 años.

“Maglakaskinawihl litakaltlepet”

«El proyecto que he planteado es para resolver la pandemia del COVID-19. Aquí en mi comunidad muchas personas no usan el cubrebocas. He pensado en ir con esas personas que están fuera de casa, y preguntarles por qué. ¡Vayamos a preguntarles!»

-Buen día, señor, veo que usted no está usando cubrebocas, después de que se ha mencionado su uso en la pandemia quisiera saber cuál es la razón por la que no trae el cubrebocas. -No lo traigo. -¿Pero cuál es la razón? -No me gusta usarlo. ¿No le tiene miedo a la enfermedad? -Sí, le tengo miedo, pero ni modo. -Sí, pero hay que prevenir. -Sí, tienes razón, es peligroso y podría tocarnos

a nosotros, es importante ocuparlo. -Pues le brindó un cubrebocas, para que se proteja, -Gracias, hasta luego.

-Me gustaría saber por qué no usa cubrebocas. Hay enfermedades, muchas enfermedades y quizá así tiene que ser y debemos tener precauciones. -Sí, para cuidar y cuidarnos. -Bien, como he observado que no trae su cubrebocas por eso vengo a verla. -Lo traeré en otra ocasión porque es necesario. -Le brindaré uno ahora para que se proteja, se lo debe de poner de esta manera: toma los resortes y se lo pone en la cabeza. ¿Entendió? «Hemos ido a hablar con algunas personas. Ellos creen que no es necesario usar el cubrebocas, que el COVID19 aún no ha llegado, por eso no usan. No ha llegado, pero debemos prevenirlo. También evitemos saludarnos de mano y acercarnos mucho con las demás personas para evitar la enfermedad. Muchas gracias».



Alfonso C., 18 años.

“Encierro blanco”

«Si bien la cuarentena ha afectado mucho nuestra vida, necesitamos dejar de quejarnos y comenzar a hacer algo útil. Tal vez no todos tenemos acceso a una alberca, un gimnasio o a una biblioteca, pero es vital cuidar de nuestra salud física y mental. Hagamos ejercicio, leamos, aprendamos algo nuevo como tocar un instrumento. Nuestra vida no va a cambiar de la noche a la mañana, pero si no empezamos hoy nunca va a cambiar».

Emiliano O., 11 años.

“Ayuda a una convivencia sana durante la contingencia”

«Hola buenas tardes, mi nombre es Emiliano y tengo 11 años. El nombre de mi proyecto es “Ayuda a una convivencia sana durante la contingencia”. La problemática es el incremento de los índices de problema familiar. Veamos un ejemplo:



Papá, Sí, bueno, no, no es que estés mal (hablando por teléfono).

Hijo: ¿Papá por favor me ayudas? (papá interrumpe).

Papá: No, no sé qué están haciendo (llamando).

Hijo: Papá es que no le entiendo.

Papá: ¡Espérate! Escúchame, estoy en un procedimiento.

Mamá: ¿Qué pasó hijo?

Hijo: Es que no le entiendo.

Mamá: ¿Qué es lo que tienes que hacer? ¿Por qué no le prestas atención? Tengo que hacer la comida, quieres que esté aquí y él está aquí contigo.

Papá: Bueno, ¿quieres callarte por favor? Estoy en algo importante para mí. ¿Qué? ¿No le entiendes a esto o qué? ¡Eres un burro!

Como solución les comparto mi experiencia: como familia nos apoyamos para realizar nuestras actividades. Papá y mamá nos ayudan con nuestras tareas, aunque a veces sean muy difíciles. Tenemos actividades de distracción, pero lo más importante es no menospreciar las actividades de los demás».

Salud y Educación Física

Luis T., 8 años.

“Historieta para evitar la obesidad”

«Existen muchos problemas que por la pandemia se han hecho más evidentes. El más interesante es la obesidad infantil. Planteo preguntas alrededor de esta problemática, relación entre obesidad y COVID-19. Buscar en internet fue fácil y a la vez complicado porque hay demasiada información y tuvo que discernir. En Power Point realizó una historieta, uso de un semáforo para las escuelas, verde (siempre), amarillo (a veces), rojo (intentar no comer). México es el primer lugar en América Latina en productos altamente procesados en grasas y azúcar. El sistema inmunológico está débil».



Lia F., 7 años.

“La salud de los niños en la pandemia COVID 19”

«Problemas que parece importante tratar y que se ha presentado en la salud de los niños.

Sedentarismo: poca movilidad, lo cual al cuerpo no le favorece.



Ansiedad: mantenernos en casa sin saber con exactitud qué pasa en el mundo. Al perder a un ser querido, no ver a nuestros familiares y amigos nos hace sentir ansiosos.

Obesidad: Estar ansiosos nos hace comer en exceso y muchas veces esos antojos no son nada nutritivos.

Estrés: Todo en conjunto nos inquieta, nos preocupan las tareas de la escuela y todos estos nuevos cambios.

Diviértete, bailemos de una a dos canciones rítmicas.

Respira. Siempre es bueno comunicarse, decirle al otro cómo nos sentimos, escuchar música relajante y hacer respiraciones profundas como si estuvieras oliendo una flor.

Actívate, haz ejercicio, salta la cuerda en casa y aliméntate sanamente.

Relájate, todo esto va a pasar pronto, escucha música instrumental, dibuja y colorea, canta y baila, escribe un cuento.

Escúchense, cuídense y quíeranse».



Leobardo R., 10 años.

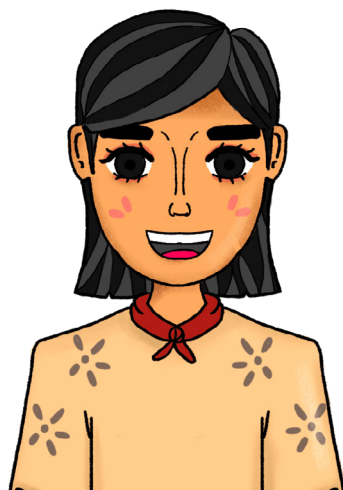
“Exceso de comida chatarra en esta cuarentena”

«Mi área es Medicina y Ciencias de la Salud y mi problemática es: en este encierro en casa a causa del COVID-19 me he dado cuenta tanto en las redes sociales como en las noticias, que muchas personas tratan su ansiedad comiendo. Yo quiero subir un video que contenga sugerencias para hacer antojitos saludables, como galletas de avena, gelatina de mosaico, pepinos naturales, o con limón y sal, zanahorias ralladas, jícamas, entre muchos otros más, y así difundir el video para que las personas puedan hacer sus propios antojitos saludable. Con esta propuesta, podemos ayudarnos unos a otros, escribir en los comentarios del video más recetas de antojitos saludables. Espero y esto sea de mucha ayuda para hacer menos pesada esta cuarentena, y así con estos sencillos consejos mejoramos tanto la ansiedad como los malos hábitos alimenticios. Gracias».



Categoría 13-18 años**Verónica G., 18 años****“Maximiza la higiene”**

«Se realizó con la intención de que los estudiantes eviten contraer o propagar infecciones, ya sea respiratorias o de tipo parasitario. El problema que se observó fue la falta de hábitos de higiene entre los estudiantes, ya que por la misma infraestructura de la escuela estos eran muy precarios y notorios, que mediante un resfriado común muchos estudiantes se contagiaron. Por lo tanto, se decidió plantear el proyecto de la asignatura de metodología de la investigación, misma que se apoyó con la asignatura de Ciencias de la Salud 2. En el ámbito de la higiene personal, lo que se plantea es diseñar con el uso del polietilentereftalato (PET): lavamanos rústicos (con agua previamente clorada, 20 ml de cloro por cada litro de agua). Se plantea también dar pláticas prácticas sobre el lavado correcto de manos y organizar los espacios para la convivencia en las instalaciones del telebachillerato para evitar aglomeraciones, sobre todo por la emergencia sanitaria del COVID-19. Por otro lado, también se plantea limpiar con agua clorada o alcohol las superficies o áreas que puedan ser tocadas con las manos por los estudiantes. Ahora les mostraré cómo aprovechar el agua y el PET. Lo que necesitamos es una botella de PET, recuerden que el agua debe de estar clorada 20 ml de cloro por cada litro de agua. Colocamos la botella en



forma vertical y en la superficie de la botella hacemos un pequeño agujero que servirá como respirador para que el agua salga a presión; de igual forma necesitamos una tapadera de goteo. También necesitamos jabón para eliminar nuestros gérmenes de las manos, y recuerden también tener papel o una toallita para secarse al final las manos. Ahora les voy a mostrar cómo es que funciona. Recuerden lavarse las manos por unos veinte segundos. Esta es una forma de ahorrar agua. Muchas gracias».



Ricardo S., 14 años.

“Una vida digna”

«El nombre de mi proyecto está relacionado con el tema de Medicina y Ciencias de la Salud. Debido a la contingencia sanitaria por el COVID-19, la población ha aumentado de peso continuamente, ya que en estos momentos no podemos hacer actividades físicas al aire libre que beneficien a nuestra salud. Mi propuesta para combatir esta enfermedad es realizar cada día de la semana una ensalada de verduras o un plato muy saludable para nosotros, no muy caro ni muy económico, ya que también sabemos que la economía ha bajado mucho. Una de las recetas caseras que se pueden hacer es una ensalada de verduras con pollo deshebrado. Es muy económica y eficiente. Sin más por el momento, espero que mi propuesta pueda ser válida y la ganadora. Gracias y muy buenas tardes».

Eduardo J., 15 años.**“Mascareta elaborada con materiales reciclados”**

«El problema por el que estamos atravesando actualmente es la pandemia llamada coronavirus o COVID-19. Las autoridades han propuesto algunas opciones como el uso del cubrebocas, la mascarilla, el lavado de manos o el gel antibacterial, entre otras. En esta ocasión mostraré cómo hacer una mascarilla utilizando materiales reciclables. Utilizaremos una botella, que ya no tenga lado superior ni inferior. Tiene que ser de 3 litros como la de Fanta. Un aro de 18 centímetros de largo tiene que estar cortado previamente y una cinta elástica de tamaño opcional. También necesitaremos tijeras y silicón. Primero cortaremos la botella por la mitad, la cual quedaría de esta forma. Después, con el aro de 18 centímetros de largo lo pegaremos del lado que no haya ninguna figura en la botella, lo cual nos servirá de soporte. La mascarilla quedaría así. Luego pegaremos la cinta en los dos extremos superiores de la mascarilla después de haberla pegado. La mascarilla ya estaría completa y lista para usarse. La podemos usar acompañada del cubrebocas, así podremos evitar el contagio de coronavirus o COVID-19. Esta mascarilla fue hecha con materiales reciclados, los cuales benefician al planeta y no seguimos contaminando. Puede durar varios días limpiándose periódicamente. Este tipo de mascarillas es una buena opción ante la baja economía que hemos tenido en estos días por



el COVID-19. Sin más por decir, esperemos que esto del coronavirus pase ya muy rápido para así poder visitar a nuestros familiares que tanto anhelamos ver y así regresar a nuestros trabajos correspondientes, como ir a la escuela, ir a trabajar y labores cotidianas. Bueno, espero que este video les haya gustado mucho. Gracias».



Alejandro B., 16 años.

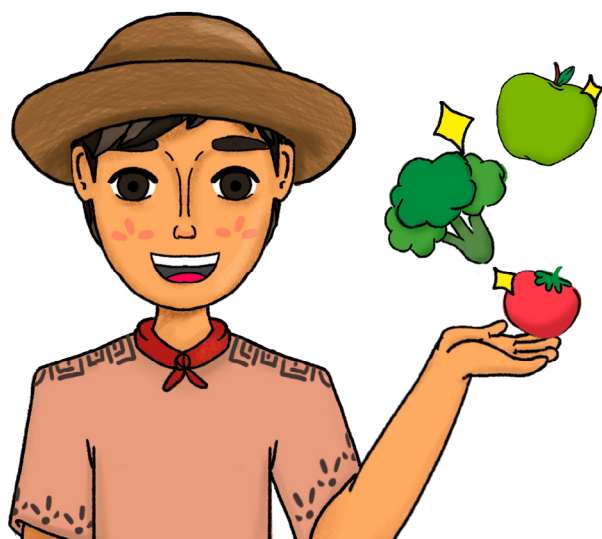
“Unidad móvil”

«Lo que sucede actualmente en Puebla es algo que afecta a la población en general. Las personas que presentan enfermedades crónicas y agudas están dejando de asistir a las clínicas, hospitales y sanatorios por miedo a concebir el COVID-19, lo cual está ocasionando que enfermedades simples tengan complicaciones a falta de atención médica y a veces la muerte. La solución que les propongo es que designen unidades móviles médicas por Puebla, equipadas para la atención de estos pacientes, y que cada tercer día cambien su zona de ubicación. Por medio de la página de *Facebook* del estado se publicarían el lugar en el que están y en el horario de atención, para así poder cuidar de otros y de nosotros».

Alan C., 16 años.

“Poblanos nutridos”

«Puesto que la trágica pandemia trajo consigo algunos problemas que incrementan la gravedad de otros como el sobrepeso y la obesidad, debido a un incremento en la ingesta de los alimentos (aumentando hasta una comida al día y en algunos casos ingestas repentinas alrededor del día). Sin embargo, estos alimentos suelen ser por lo general comida rápida, chatarra y bebidas azucaradas, agregando también un aumento considerable en la hora de sueño y un sedentarismo al tomar clases y realizar trabajos frente a un teléfono, computadora o pantalla. Esto significa un aumento en sobrepeso y obesidad, no solo en Puebla, sino en todo el país. Situación que debería alarmarnos ya que actualmente según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) contamos con el primer lugar en obesidad infantil y el segundo respecto a los adultos. Por eso mismo, propongo un sistema de nutriólogos en cada escuela que logre canalizar a niños con sobrepeso y obesidad, para así tratar de forma personalizada en cada caso y dar consejos e información directamente a los padres, así como coordinarse con los profesores de cultura física y darles rutinas especiales a estos chicos para erradicar de la mejor manera este grave problema. Esta implementación traerá consigo un aumento considerable en el autoestima y confianza de los chicos. Además, podría erradicar un gran porcentaje de acoso escolar. Por otra



especiales a estos chicos para erradicar de la mejor manera este grave problema. Esta implementación traerá consigo un aumento considerable en el autoestima y confianza de los chicos. Además, podría erradicar un gran porcentaje de acoso escolar. Por otra

parte, también traerá beneficios a largo plazo puesto que disminuirá enfermedades crónico degenerativas como la diabetes, hipertensión e insuficiencia renal, entre otras complicaciones derivadas. Hay que recordar que la obesidad mata a más gente que el tabaco: el 70% de las muertes son causa de estas enfermedades. Para concluir, debemos recordar que estos problemas se reducirían al prevenirlos desde la niñez. Gracias por su atención».



Yeshua F., 14 años.

“Uso de cubrebocas de tela y eliminación de cubrebocas desechable para reducir contaminación”

«Quiero presentarles mi proyecto, el cual trata del uso del cubrebocas de tela y la eliminación de los cubrebocas desechables, para así reducir la contaminación a través de la cadena de cuidado entre adolescentes.

Problemática: Actualmente México atraviesa la pandemia COVID-19, declarándose emergencia sanitaria en marzo de 2020. Provocando la extensión vacacional estudiantil el gobierno de México, en coordinación con la Secretaría de Salud, ha implementado una serie de medidas para prevenir y controlar los contagios, entre las cuales incluye el uso de cubrebocas, que se ha convertido en la principal herramienta de prevención de contagios del coronavirus en México y en el mundo. Su uso es obligatorio en espacios públicos en diferentes estados del país. Ante esta emergencia sanitaria este

producto ha empezado a escasear, así mismo la cantidad de desechos RPBI no anatómicos en donde se encuentran catalogados los cubrebocas ha aumentado, ya que según la Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales cada enfermo del coronavirus produce al día de 2 a 2.2 kg de residuos. Esto ha provocado un problema grave. El creciente uso del material desechable representa una amenaza para la vida marina silvestre y posiblemente la aparición de un nuevo brote de este virus por no haber sido desechados de manera adecuada. La creciente aparición de cubrebocas ha agravado el problema de contaminación y ha generado preocupación por la propagación de gérmenes. Nuestra campaña estará diseñada bajo un sistema de decisiones como se maneja en la siguiente imagen: “Uso obligatorio de cubrebocas”.

Primera opción: cubrebocas de tela.

Segunda opción: cubrebocas desechable.

Ambos basándose en la colocación adecuada del mismo. Parte de este proyecto es enfatizar en la implementación de zonas de desecho para la recolección de este material.

Este es mi proyecto gracias por su atención, espero contar con su apoyo».



Brian Z., 15 años.

“Manejo de materiales escolares”

«¿Podrían nuestros materiales escolares ser un agente de transmisión de COVID-19? Bueno, cuando vamos a la escuela utilizamos nuestros lápices, libretas, libros y mochilas, entonces a nuestro regreso a clases estos útiles escolares serán expuestos a un ambiente en el que pueden ser contaminados, algo que será muy difícil de evitar. En casa cuando realizamos las tareas, utilizamos nuestros útiles escolares, por lo que al introducirlo a nuestros hogares generamos una posibilidad de riesgo de infección, debido a que los útiles no se pueden lavar o desinfectar con facilidad. Según la *High Infectory Social*, entre los mecanismos de transmisión humano del COVID-19 está el contacto directo, que puede ocurrir por medio de una superficie infectada por el SARS-CoV-2 (donde el virus puede permanecer activo hasta por nueve días en el caso del plástico y en el papel hasta por cinco). Es importante considerar que los materiales que se usen en el salón de clases no se introduzcan a los hogares, por lo que deben manejarse tomando las debidas precauciones: los libros y cuadernos permanecer en la escuela. También hay que buscar métodos alternativos para elaborar las actividades extraescolares, como los medios digitales, dado de que el robo o extravío de los útiles escolares provoca una sensación de inseguridad. Es conveniente considerar la implementación de casilleros personales en la escuela. El regreso a clases se ejecutará en condiciones y con todas las medidas para prevenir el contagio del COVID-19, para eliminar la posibilidad de propagar virus en los hogares por el contacto directo

de superficies contaminadas. Es de vital importancia manejar los útiles escolares adecuadamente. Gracias».

Héctor M., 15 años.

“Interacción con el exterior”



«Debido al confinamiento que trajo la pandemia COVID-19 toda la población se vio afectada, pero fue más notorio en los adolescentes, ya que el encierro ha alterado nuestras conductas, puesto que en esta etapa de nuestra vida es cuando hacemos presencia, es cuando entramos a diversos cambio, principalmente físicos y hormonales, los cuales se pueden autorregular con las actividades que realizábamos cotidianamente fuera de casa. La problemática que podemos ver aquí es que permanecer dentro de casa por mucho tiempo hace que nuestras conductas empiecen a ser negativas, debido a la presión, al estrés y al aburrimiento del encierro, a que las actividades dentro de casa son mínimas.

Por eso es que tengo esta propuesta: que la SEP realice una APP o un programa para poder interactuar con el exterior sin necesidad de salir de casa. Siendo esta una aplicación recreativa la cual esté enlazada a otras ya existentes para facilitar la búsqueda del contenido o género de nuestra preferencia.

También se pueden utilizar las salas que ha hecho *Facebook*, en las que los jóvenes podamos compartir nuestros intereses y así formar clubes digitales. Gracias».



Fatyma G., 15.

“Un mundo sin violencia, la aplicación rosa”

«La problemática a la que yo quiero dar solución es al aumento de violencia doméstica hacia la mujer por la contingencia del COVID-19, ya que según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en Europa se ha registrado un aumento de hasta un 60% en llamadas de mujeres que han sufrido o han vivido este tipo de violencia y en México ha aumentado hasta un cuarto desde inicios de marzo. La solución que yo quiero darle es crear una aplicación totalmente gratuita, tanto para Android como para otras plataformas, en la que tengamos diferentes apartados o secciones en donde tú puedas realizar demandas, ya sean anónimas o no. Un apartado de apoderamiento hacia la mujer y otro apartado donde tú puedas conocer tus derechos (en donde demos recomendaciones en caso de que tu estés sufriendo violencia doméstica o cualquier otro tipo de violencia hacia la mujer), ya que si no los conoces bien, no puedes tener ese apoderamiento, y otro apartado en donde tú reconozcas que realmente estás sufriendo violencia, ya sea doméstica o cualquier tipo de violencia dirigidas hacia la mujer, ya que en muchas veces no nos damos cuenta si estamos sufriendo violencia o no, o muchas veces tenemos temor de decirlo. También otra sección en

donde tu puedas contar de manera anónima diferentes tipos de violencia que hayas sufrido, ya que esto servirá para averiguar cuántos tipos de violencia sufren las mujeres día con día. Esta aplicación está pensada ahorita, ya que con la contingencia lo más recomendable es no salir de tu casa, entonces no podemos acudir a los centros de ayuda y de esta manera es más fácil poder hacer tus demandas o cosas así, ya que no tienes que salir de tu casa y lo haces desde la comodidad de tu teléfono. También me encantaría que se pudiera implementar un botón de alerta, para que en el caso de que tú estés sufriendo violencia, independientemente del lugar en el que estés, puedas enviar tu ubicación a tus familiares de confianza o a las autoridades responsables de estos casos, Viene un caso en donde si estás en tu casa y estás siendo violentada puedas activar ese botón y las autoridades responsables puedan ayudarte. Esto es todo, muchas gracias».

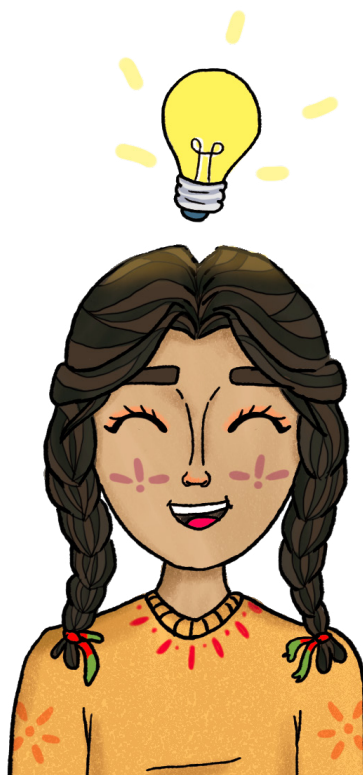


Mercedes M., 15 años.

“Un mundo psicosomático”

«Gracias a la historia conocemos qué ha pasado en el mundo y comprendemos que ha habido muchas pandemias. Esta con la diferencia, no solo por la densidad poblacional, económico o por la falta de personas que no siguen las reglas. Antes de plantear mi hipótesis me gustaría argumentar el término psicosomático. Se le llama así a la relación de la mente humana y el cuerpo. Es cuando la mente empieza a controlar el cuerpo muchas veces con enfermedades o simplemente sintomatologías. Muchas de estas enfermedades pueden ir desde algo tan sencillo como una tos hasta algo muy grave como puede ser un tumor o hasta un cáncer. A veces se llama sugestión, y aunque no sea algo en lo que estemos pensando todo el tiempo es una situación que existe y ahora más que nunca lo podemos percibir, y es que es posible que durante este confinamiento en casa mucha gente comience a sufrir somatización por el coronavirus. Esto es debido a la ansiedad y a la constante preocupación que ha nacido en nosotros. Por eso no solo es importante reconocer cuáles son los síntomas reales y así evitar confusiones. También es importante percatarnos de cuánta atención le hace falta a la salud mental, porque estas enfermedades no vinieron de la mano del COVID-19. No son nuevas estas enfermedades. Existen y son relevantes desde hace mucho tiempo. Como lo arroja la OMS el 90% de las enfermedades tiene un origen psicosomático. Es sorprendente cómo sabiendo esto y sabiendo revolucionar en la industria médica o en la tecnología ninguna organización ni privada ni gubernamental alrededor del mundo ha intentado tratar

este tipo de enfermedades. Y es que esto no tiene tan solo un trasfondo histórico, también tiene un trasfondo en el desarrollo de cada uno de los infantes. La salud mental es sumamente necesaria para el desarrollo del ser humano, y todos nosotros lamentablemente hemos aprendido a vivir con todos estos padecimientos para que luego se conviertan en una enfermedad que provoca la muerte. Nosotros estamos viviendo la cuarentena más larga mundialmente, y es que mientras nos sugieren un distanciamiento social porque son razones sanitarias es importante también darnos cuenta de que la salud mental es necesaria cuando nos percatamos que las personas se verán afectadas por este virus y que lamentablemente muchas de ellas morirán por la falta de la preocupación. Esto viene desde la educación, desde el modo de vida, desde quedarse en casa, pero también en los colegios mexicanos. Llevo casi dos años planificando cómo podríamos eliminar dichas enfermedades, que cuando hay un tratamiento psicológico de enfermedades tan graves como lo es hepatitis o cáncer, la recuperación es mucho más rápida y efectiva. Esto nos arroja una vez más cómo la mente humana lo controla todo. El confinamiento no ha dado la oportunidad, que cuando todo esto acabe, pero también ahora que estamos en nuestras casas, realizar una guía con ejercicios simples, concisos y funcionales, para evitar todo este tipo de enfermedades, mejorar el autoestima, pero también para comenzar a crear una cultura de salud mental. El mundo no solo es



mi comunidad. El mundo necesita de nuestra ayuda, necesita conocer sus enfermedades, evitarlas o curarlas cuando ya existan; necesita conocer las enfermedades psicosomáticas y hacer mi plan mucho más grande, llevarlo a colegios, llevarlo a otras comunidades de nuestro país. Así como muchos en esta pandemia serán psicosomáticos, también muchas personas ya han muerto mucho tiempo atrás por este tipo de enfermedades. Todos somos vulnerables a una pandemia, al COVID-19, A enfermedades, a lo psicosomáticos, pero aún más importante: todos somos nuestra propia mente humana».

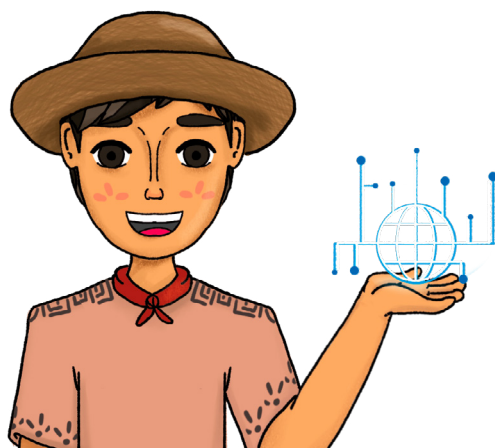


Abraham V., 16 años.

“COVID-19: nuestra realidad”

«El COVID-19, la denominada pandemia del siglo es un virus causado por el SARS covid 2, que puede llegar a padecer las personas que lo tienen desde un leve resfriado hasta una severa pulmonía. Las expectativas del Banco de México es que perderemos en el tercer trimestre un alrededor de un 8.5% del Producto Interno Bruto (PIB) y en el cuarto semestre alrededor de 4.6% del PIB. Lo que dice que en el 2020 aproximadamente será 8.0%. Eso es un margen de pérdida. ¿En realidad nunca estuvimos preparados para el COVID-19? Créanlo, las medidas de seguridad son lavarse las manos, no saludar, la sana distancia. Por ejemplo, alrededor del 80% de los viajes se hacen en transportes públicos, microbuses y autobuses, eso es más de 133 millones de viajes. Sin embargo, los espacios públicos empezaron a sanitizarse

desde que empezó lo peor de la pandemia. Imagínate lo que hubiéramos logrado frenar si hubiéramos sido un poco más higiénicos, y no solo porque esta pandemia nos obligó a hacer un poco más limpios y pulcros, hubiéramos evitado tanto catástrofe en México. Pero ¿a qué van todas estas ideas? No es simplemente dar información, es para dar a entender. Te quiero dar a entender que las crisis son igual a oportunidades, porque la tierra nos está diciendo: “¡No!”. Nos está dando un grito de auxilio para que actuemos. Antes de despedirme quisiera citar a uno de mis autores favoritos Albert Camus: “La vida es una suma de todas tus elecciones. Entonces, ¿qué estás haciendo hoy? Muchas gracias y no olvides, quédate en casa».

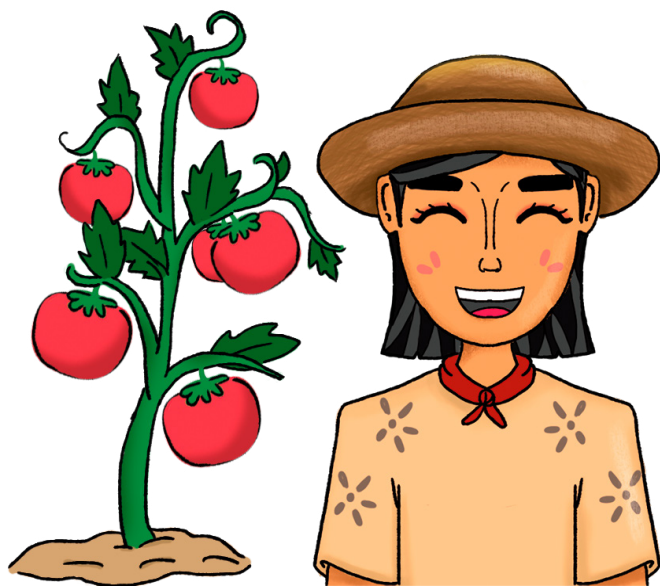


María V., 17 años.

“Multihuerto”

«Mi comunidad al igual que muchas otras, se vieron afectadas gracias a la pandemia del COVID-19. De las problemáticas, la que más impacto tuvo fue la falta de alimentos para el consumo. La idea que yo tengo para solucionar esto es la implementación de un huerto en casa o en alguna zona de propiedad que no se esté utilizando. Este espacio sería adaptado y se sembrarían y

se cosecharían alimento tales como: calabaza, cebolla, zanahoria, chile, tomate, jitomate, entre otros. El precio de la semilla de estos productos están entre 150 y 200 pesos por cada 100 gramos de semilla. La manera en que se abonaría el terreno para que la tierra pueda dar mayores resultados sería a base de fertilizante natural, obtenidos de los animales de corral por medio de difusión. Esto sería a través de una cuenta de *Facebook*. Se aceptarían ideas, comentarios y también algunas propuestas que se tengan de personas que estén interesadas en cosas parecidas o similares, además de que tengan conocimiento mayor y nos puedan brindar algunas de sus técnicas. La ayuda que brinda este huerto es variada ya que los alimentos que se produzcan en él puedan ser utilizados para consumo, para venta y también las raíces o algunos tallos son útiles para alimentar a los demás animales que tienen que mantener en casa. Este proyecto influye también en la salud de las personas, ya que aquí en la comunidad existen muchas enfermedades gastrointestinales provocadas por los mismos alimentos que se compran aquí en el mercado. Esto ayudaría a tener una mayor higiene en los productos, ya que se sabe qué productos se están utilizando para su cosecha y qué productos no se deben de utilizar para la misma. Mi proyecto está enfocado en Ciencias de la Salud específicamente en la nutrición y la alimentación. No sé qué tal les haya parecido mi video. Muchísimas gracias por su atención».



Dania T., 13 años.***“Delicious health”***

«Durante este confinamiento derivado por el COVID- 19 identifiqué entre mis familiares y amigos un problema de alimentación desordenada en el hogar: sobrepeso. Las ciencias de la salud han determinado una solución para lograr el control en nuestro peso y de esta manera evitar enfermedades derivadas por la obesidad. Tener una buena alimentación es la clave para tener una buena salud en general. La alimentación balanceada es consumir las proporciones indicadas de cada uno de los grupos de alimentos del plato del buen comer. A mayor cantidad debemos ingerir frutas y verduras. En segundo orden, están las leguminosas y alimentos de origen animal, y en tercer lugar los cereales y tubérculos. Es importante estar bebiendo agua natural durante todo el día. Los niños entre uno y diez años deben de beber de 1 a 1.5 litros y los adultos 2 a 3 litros por día. Muchas veces tenemos la intención de cuidarnos en la alimentación, pero al estar todo el día en nuestra casa es más difícil. Por eso propongo en utilizar una aplicación que te recuerde a qué hora debes de comer, y así los platillos saludables sugeridos en un recetario, el cual puedes adquirir a un precio único de 150 pesos incluido el envío. En la *app* de *Delicious* encontrarás las correctas porciones para una alimentación balanceada de acuerdo a tu edad y peso, y rutinas para hacer ejercicio, cuidar tu alimentación y salvar tu vida».

Montserrat A., 13 años.

“Unidos hacemos la fuerza”

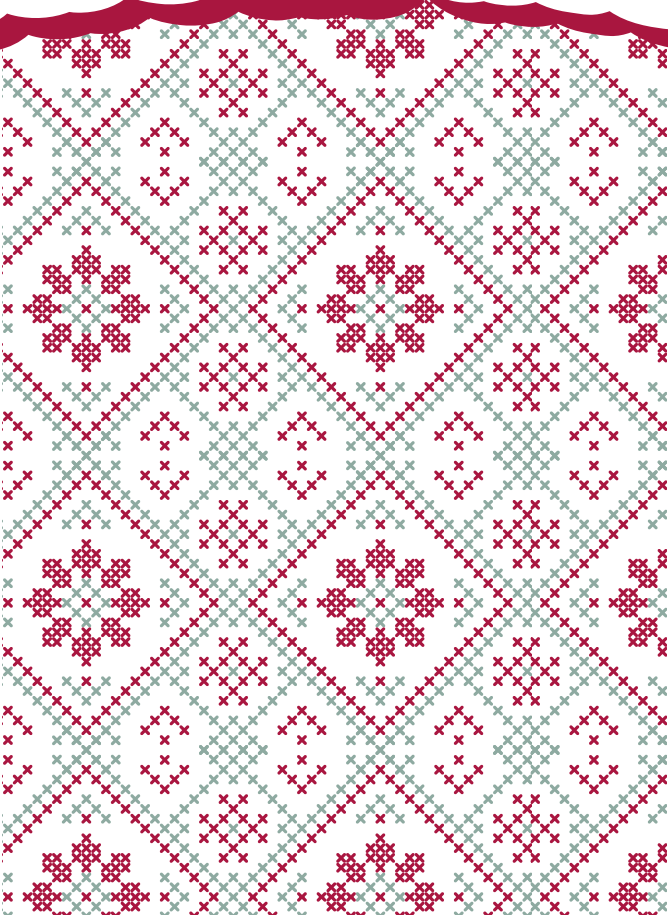
«El problema que se presenta en mi comunidad por causa de la pandemia que estamos pasando en los tianguis que son los días martes, el presidente municipal manifestó a los comerciantes del tianguis que se cancela dicho tianguis para prevenir más contagios, lo que ocasionó que los comerciantes no acaten las indicaciones e insisten en poner sus puestos, pues ellos dicen que de este tianguis depende su situación económica. La solución que propongo para evitar más contagios en el tianguis, pero que al mismo tiempo no se interrumpa el comercio son: horarios establecidos de inicio y fin en el tianguis; distancia mínima de 2 metros entre cada puesto; que los comerciantes cuenten con un cubrebocas, guantes, gel antibacterial y en caso de los alimentos con un protector al cabello; que las personas que existan al tianguis no lleven a niños o que estén con algún síntoma de COVID-19, recuerda “Unidos Hacemos la Fuerza” y que de esta pandemia debemos de salir.

Gracias y nos vemos. Haz caso a las indicaciones y quédate en casa».





Ciencias } Naturales }



Yeshua C., 6 años.

“Niños sin hambre”

«Estando en mi casa estos días de coronavirus, escuché en las noticias que a muchos papás les quitaron sus trabajos y no tenemos dinero para comprar. Mejor pensé que nosotros en nuestras escuelas nos enseñen a plantar comida para que así nosotros planteemos en nuestra casa, en el patio, en las cocheras, jardineras o azoteas. Podemos sembrar calabazas, fresas, plátanos y chiles. Cualquier fruta y cualquier verdura. Donde yo vivo, no hay campo. Solo hay casa y carreteras, entonces mi abuelito me contaba que donde él vivía había mucho campo para sembrar, y así pensé que podemos sembrar en las jardineras, patios cocheras, jardineras o azoteas. Así nosotros no vamos a tener hambre. Eso es lo que yo propongo. Cuídense mucho. Adiós».



Zoe R., 6 años.**“Mi granita de huerta”**

«En esta pandemia muchos han perdido su empleo y no tienen dinero para comprar su comida. Por eso, propongo que hagamos un huerto en nuestra casa. Yo lo hice en la casa de mis abuelos, sembramos ajo, jitomates, cebolla, aguacate y semillas como el comino. Vengan, se los voy a mostrar. Ya estamos en el jardín de mi abuela, tenemos plantas. Busquemos espacio para sembrar nuestras semillas. Primero vamos a sembrar las semillas en los botes para que germinen. Vamos por el aguacate. Con una cuchara hacer un hueco en la maceta. Ahora vamos a poner el hueso del aguacate y enterrarlo con más tierra. En el otro bote voy a sembrar el ajo, el jitomate, la cebolla y las semillas. ¿Ya vieron? Es muy fácil hacer un huerto en casa. Por mi parte es todo, muchas gracias».

**César H., 10 años.****“Desarrollo de habilidades de cultivo de plantas para evitar estrés y ansiedad por confinamiento derivado del COVID-19”**

«El objetivo del proyecto es aprender a cultivar plantas ornamentales y aromáticas para mantenerse ocupado en actividades no académicas, y que al no ir a la escuela y no convivir con nuestros amigos y compañeros genera estrés y ansiedad. Además de no salir a lugares públicos por lo tanto, el sembrar plantas genera un sentido de

tranquilidad de la naturaleza en casa. Yo vivo al sur y al tener un espacio pequeño en casa, empleo material reciclado como botellas de PET y madera como este cajón (señala un cajón que tiene enfrente de él) para proteger las plantas. Las botellas de PET se lavan, se cortan (se observa que empieza a cortar a la mitad de la botella), y luego se le hace orificios (en la parte inferior de la botella), finalmente se les agrega abono y luego le echas la plantita que es una sábila, hay que tener mucho cuidado porque si le rompes su raíz ya no va a crecer, y ya al tenerlo así le echas más abono y ahí tenemos una plantita (muestra la planta con el 'arreglo' que describió). Y luego se le echa un poco de agua cada tercer día para que esté húmeda. En el cajón se echa gravilla roja (se visualiza que se dispersa en toda el área del cajón de la gravilla), se agrega el abono y colocas plantas aromáticas y otras ornamentales. Primero vamos a cultivar una aromática, la hierbabuena (la muestra a la cámara); luego vamos a plantar una ornamental, como el magueycito, el aloe lengua de lagartija (ambas plantas las muestra a la cámara) y el dedo del niño.” (se visualiza a otros menores de edad siguiendo las instrucciones del participante)

Después entabla un diálogo con una niña.

Participante: -¿Qué aprendiste?

Niña: -Que debemos cultivar las plantas, cuidarlas, no maltratarlas

Al final se observan imágenes del proceso que hizo con otras y otros niños».

Renata G., 11 años.**“Cuidando el planeta, cuidándome a mí”**

(Se visualiza a la participante en algún patio y simula que tira el contenido de una bolsa de basura en el pasto).

«En esta contingencia generamos mucha basura. No todos tienen la posibilidad de guardar la cuarentena porque tienen que salir a trabajar, ni de adquirir los insumos necesarios para protegerse como cubrebocas o gel antibacterial. Por ello, propongo que se coloquen lavabos portátiles en la ciudad con agua de lluvia y que tenga filtro la tubería, para las personas que tengan que salir a trabajar puedan lavarse las manos (en el video se visualizan ejemplos de las personas que salen a trabajar, como repartidores, recolectores de basura, personal de limpia pública). También sugiero que las personas que lo necesiten traigan sus botellas PET, cartón y latas (se observa en el video una simulación de cómo sería el proceso) y vengan a lavarse las manos y regresen por su cambio que va a ser un cubrebocas y una botella de gel antibacterial. Gracias. Así cuidamos el planeta y nos cuidamos a nosotros».



Vania G., 11 años.

“Primero pasos para un huerto urbano”

«Nos dimos cuenta que era difícil comprar comida, así que ideamos cómo obtener nuestros propios alimentos. El problema que tenemos es qué necesitamos un espacio más grande, pero no lo tenemos. Seguimos investigando y encontramos algo para poder cosechar llamados huertos urbanos. Se preparó la tierra con frutas y tierra vegetal sana. Algunas de las frutas se dieron mediante la tierra. Aprendimos a secar y germinar. Cosechamos verdolagas, chile, albahaca, jitomate y zanahoria. Este proyecto podrá servir para las familias para obtener sus propios alimentos y estar preparados para otra pandemia causada por el COVID-19. ¿Cómo germinar? Una forma de germinar es poner pequeñas cantidades de tierra, poner tu semillas y después un poco de agua. Esperar de 2 a 3 semanas, y de acuerdo cómo vayan creciendo, vas a ir las trasplantando. ¡Hasta la próxima!».



Emiliano M., 10 años.

“Desinfectante natural”

«Hoy les voy a mostrar cómo hacer un desinfectante con productos naturales. Yo viendo ahorita la situación en que estamos y la contingencia, me puse a investigar cómo podría hacer yo un desinfectante para el alcance de todos los bolsillos. Me di cuenta que estos

ingredientes me ayudarían a hacer un desinfectante. Aparte ahorita con lo del coronavirus hay mucha gente que no tiene para comprar desinfectantes, porque hay muchas comunidades en todo el mundo y esas personas se preocupan más por llevar comida a su casa. Por eso ideé este desinfectante. A mí lo que me preocupa es que a inicios del 2020 mucha gente perdió sus empleos. La materia en la que yo me basé para hacer este desinfectante fue la Bioquímica. Les enseñaré cómo hacer este desinfectante. Necesitaremos media cáscara de naranja, porque lo haré de medio litro. También necesitaremos ramitas de romero. Con ayuda de un embudo agregar alcohol. Les recuerdo que tienen que ser 150 mililitros (ml) de alcohol, 150 ml de vinagre y agua tibia suficiente para llenar el frasco. Esta preparación la debemos dejar reposar por un día y su costo es de trece a quince pesos aproximado. De la naturaleza para tu bienestar, te presento *Citrus Punch*. Espero que lo hagan y se diviertan. Hasta la próxima».



Ricardo R., 12 años.

“Aprende a vivir con el COVID-19”

«Estas son mis propuestas para la contingencias del COVID-19, como individuos y ciudadanos tenemos que asumir nuestra responsabilidad dentro de contribuir para que esta pandemia no avance más, ocuparnos por saber y entender que es como se transmite, cuáles son sus síntomas, que tan mortales y al entender sabremos cumplir con las medidas de prevención, es tiempo

de conocer y saber vivir con el coronavirus debido a que hoy es un tema muy comentado a nivel mundial, como jóvenes no nos dejemos influenciar por noticias falsas poco confiables, ya que solo nos confunden y a si podemos evitar en un cuadro de depresión y tristezas, hay que informarnos bien considero que antes esta pandemia nos humanicemos y no discriminemos que contraen este nuevo virus COVID-19, debemos ser solidarios, es por eso que propongo a las autoridades, a los padres de familia, a los maestros y nosotros los compañeros que colaboremos de una forma disciplinada y con toda las medida pertinentes indicadas por las autoridades. Pero que se nos prepare emocionalmente para que para regresar a nuestras actividades normales, sin miedo a que nos contagiemos recuerden que el mejor remedio para el miedo es la información, desde aquí les quiero proponer a todos que en hagamos actividad física en estos momentos, ya que he escuchado que a través de los noticieros o por especialistas de la salud que las personas que están más propensas en riesgo de padecer el COVID-19 son aquellas que sufren de obesidad, estrés y diabetes, he de decirles que nos ayudará a todos a estar sanos y propensos en mantenernos con salud y bienestar, así como el comer bien para mantenerse saludables hay que hacerlo en familia, la actividad física estimula la liberación de morfina, sustancias químicas que ayuden en liberar la depresión y la ansiedad, es decir, disminuye el nivel de estrés que adquirimos al estar encerrados en casa. Cuando pase este periodo de confinamiento nos resultara fortalecedor pues nos permitió apreciar más todo lo que tenemos sobre todo la unión familiar y es la hora de aprovechar estos momentos y prepararnos como unas personas responsables para todo lo que se presente en el futuro. Muchas gracias por su atención».

Sofía V., 12 años.**“Sanitize”**

«En estos días nosotros estamos en riesgo por el COVID-19. Cuando salimos al supermercado por alguna emergencia y cuando regresamos también podemos poner en riesgo a nuestra familia. Por causa de esto, se ha creado este proyecto. “Sanitize” es un desinfectante y sanitizante creado mediante nanotecnología, el cual es aplicado con un nebulizador, que crea una zona protectora sobre las superficies y mata virus y bacterias. Dura hasta diez días y puede ser aplicado en lugares públicos como: autos, escuelas, hospitales, etc. Sanitiza, vive sin virus».

**Valeria T., 12 años.****“Impacto ambiental por COVID-19”**

«Quiero expresar mis inquietudes acerca de la problemática que estamos viviendo en estos últimos meses por el COVID-19. Una de mis propuestas se llama “Impacto ambiental por el COVID-19. Este es un nuevo virus llamado sars covid 2, el cual fue descubierto recientemente ya que se ha extendido por casi todo el mundo. Se ha convertido en un problema afectando a la sociedad en diferentes ámbitos, tanto de salud como en lo económico. Un ejemplo está



en mi comunidad de Cuautinchan, Puebla, llena de desechos sanitarios, de residuos peligrosos, como agujas, jeringas y hasta sangre humana. Como la mayoría sabe, esto viene de diferentes hospitales y representa un gran riesgo ambiental y de salud para la población. Se dice que está clausurado temporalmente, pero qué pasaría si esto prosiguiera. Seguro que con la contaminación las enfermedades aumentarían con rapidez y gravedad. Ahora ¿cómo podemos resolverlo? Los exhorto a mantener la calma, no oír noticias falsas que nos alarmen a reforzar las acciones de humanidad; a mi comunidad le sugiero que no ignoren esta situación por la que estamos pasando y que verdaderamente realicemos las medidas de seguridad; y a las empresas que manejan los residuos peligrosos que tengan las medidas de protección, ya que como tú, yo tengo familia y quiero que esté sana y salva. Para terminar y reconstruir un ambiente nuevo cómo podemos lograrlo: no tirando basura, cuidando el agua, separando la basura, utilizando energía renovable, y por lo tanto, las 3R, que son reducir, reciclar y reutilizar que son muy importantes. No importa la gravedad que tenga el virus, sino la gente infectada por COVID-19. Aislarnos es la mejor manera de acabar con el virus. Si tú te cuidas nos cuidamos todos. Adiós».

Categoría 13-18 años**Ángel G., 15 años.****“Cosechas en casa”**

«Hoy les voy a hablar de un problema mundial: el COVID-19. El COVID-19 es un virus que ataca directamente a las vías respiratorias y es altamente contagioso. Por ello, los países del mundo se vieron obligados a entrar a un confinamiento necesario. A estas alturas la gente se empieza a desesperar por el largo encierro, por eso hoy les traigo un tip: las cosechas en casa. El propósito de este proyecto es promover el desarrollo de la conciencia ecológica, retomando las actividades de siembra y producción de alimentos, como un beneficio para la comunidad y el medio ambiente, reutilizando los desechos orgánicos e inorgánicos. Las ventajas de un huerto en casa son bastantes: te brindan buenos alimentos, no gastas demasiado dinero, te mantienes en casa y las cosechas son muy nutritivas, además que no se requiere de gran espacio. Como podrán ver, dentro de mi huerto se encuentran el chile jalapeño, habanero, maracuyá, zarzamora, jitomate e higo. Estos me proporcionan muy buenos frutos. No se requiere de mucho espacio para tener nuestras plantas, además de que es una muy buena manera de entretenerse cuidándolas para no salir de casa en este confinamiento.

Bueno, muchas gracias, y espero que les haya gustado. No olviden quedarse en casa respetando las indicaciones para evitar la propagación del virus».

Raúl C., 16 años.

“Geli-dáctico”

«La problemática que vamos a tratar es la del COVID-19 ya que nos está aquejando a todo el mundo. Las principales formas de contagio de las cuáles se tiene conocido es por los fluidos corporales, ya sea el estornudar, toser e incluso hablar. Las Instituciones gubernamentales o médicos están recomendando diferentes tipos de formas de evitar el contagio: ya puede ser el aislamiento, que es actualmente donde nos encontramos, el uso de cubrebocas si se va a salir a espacios abiertos y el lavado de manos, el cual es el tema o el principal objetivo de este proyecto. También en este proyecto se intenta inculcar a los niños de una forma más didáctica, ya que podrían ser lo que más les llama la atención, mediante los colores. El objetivo de este proyecto es determinar fluidos corporales mediante el pH. Como ya sabemos el pH puede ir desde ácidos, neutros y bases dependiendo de una escala. El método que vamos a seguir o que se va intentar implementar es utilizar este medidor de pH e incorporarlo a un gel antibacterial o una crema. Los materiales son: col morada, recipiente, alcohol, cuchillo, tabla para picar, embudo, gel antibacterial, crema, diferentes líquidos (vinagre, lavatrastes, saliva, etc.). Lo que se tiene que hacer para el procedimiento es cortar el col lo más pequeño posible. Después, meterlo en el recipiente, el cual se va a utilizar para el jugo. Se coloca también alcohol del 96%, para después



hacer la solución de alcohol con col y se separan los pedazos grandes. Luego de colocar agua se colocó el lavatrastes, vinagre y saliva en cada recipiente y así se notó la diferencia de colores que había entre cada uno. Por ejemplo, podemos ver que el lavatrastes se puso azul, el vinagre se ve rosa por el nivel de acidez, que tiene ya que se divide como lo he mencionado: ácido, neutro y base, cada uno en la escala del color morado ya que es el color de la col. En la siguiente imagen también se muestra cómo los fluidos corporales tienen diferente pH, por lo cual al entrar en contacto con la crema o el gel antibacterial van a cambiar de color. Espero que mi video haya sido de su agrado y muchas gracias por su atención».



Maya T., 15 años.

“¿Cómo obtener una sustentabilidad económica con recursos naturales en tiempos de pandemia?”

«¿Qué es el COVID-19? Es una enfermedad infecciosa causada por el coronavirus, el cual puede causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos se sabe que este virus puede causar infecciones respiratorias desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio agudo severo. Actualmente el COVID-19 es una pandemia que ha afectado a muchos países del mundo. ¿Cómo tratar al COVID-19 en mi comunidad? La economía que se da principalmente en mi comunidad es el cultivo de la caña de azúcar, y así como en la pandemia ha afectado en varias

ciudades en mi comunidad dañó considerablemente a todas las familias que dependen de la producción azucarera, transporte público y de comercio, ya que en la zona restringida la afluencia económica se fue en declive. Hoy estamos enfrentando el COVID-19, pero en el futuro enfrentaremos virus más agresivos que surgirán como consecuencia del mal manejo que hace el hombre de los recursos naturales y de las malas acciones hacia la sociedad dañando la economía de países enteros y que lamentablemente las corporaciones utilizan para acrecentar su riqueza a través del sufrimiento humano. Una pandemia no solo afecta la cuestión económica, sino también la social y la psicológica, así que para reducir los daños podría generar posibles pandemias a futuro los productores cañeros y los campesinos deben de reducir el uso de adoquines que contaminen el suelo, el agua y el aire que respiramos. Se debe de utilizar una táctica más saludable con el medio ambiente que permita alcanzar una mayor diversidad, que permitiera una convivencia más armónica entre el ser humano y la naturaleza. Solución: como primer recurso, que las escuelas municipales hicieran una buena difusión en medidas de prevención, que el gobierno del Estado y el gobierno Federal proporcionarán servicios de salud a toda la sociedad en general, que abastecieron las clínicas de medicamentos para garantizar una atención médica de calidad, aprovechar los canales televisivos para concientizar a la gente de llevar a cabo todas las medidas de higiene, ya que el virus será controlado, pero



no será erradicado. Espero que a través de este video las autoridades educativas anexas en sus planes y programas de trabajo actividades de prevención, cuidado y de protección para enfrentar y minimizar los efectos de este tipo de enfermedades».



Jennifer L., 13 años.

“Soluciones para el coronavirus”

«Lava tus manos frecuentemente con jabón y agua durante al menos 20 segundos, sobre todo después de tener contacto con animales, vivos o muertos, o personas que pudieran estar enfermas. También puedes usar soluciones a base de alcohol gel al 70% para fricción de manos, solo come alimentos bien cocinados y bebe agua que haya sido desinfectada o embotellada comercialmente. Cubre tu nariz y boca al toser y estornudar, con un pañuelo desechable, con el ángulo interno del brazo, técnica de estornudo de etiqueta. Evita lugares concurridos o eventos donde asistan cantidad de números de personas, evita el contacto con animales vivos o muertos, los mercados de animales y los productos como la carne cruda, evita el contacto con personas enfermas, si no puedes evitar algunas de estas situaciones, utiliza cubrebocas y asegúrate de que este cubra muy bien tu nariz y boca, si enfermas durante la estancia, solicita atención médica; evite auto medicarse. Gracias».

América S., 13 años.

“Información sobre el COVID-19”

«¿Qué es el coronavirus? Es una familia de virus que origina enfermedades en humanos, la cual es una infección respiratoria, que puede ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves. ¿Qué es el COVID-19? Es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus, que se ha descubierto recientemente. Actualmente la pandemia ha afectado a muchos países de todo el mundo. ¿Cuáles son los síntomas de la COVID-19? Los síntomas son tos, fiebre, cansancio, secreciones nasales, dolor de garganta y dificultad para respirar. ¿Qué debemos de hacer si tenemos síntomas de COVID-19? Debemos de buscar atención médica si tienes síntomas como tos o fiebre. Generalmente es necesario que busques atención médica, quédate en casa y vigila tus síntomas, busca atención médica si tienes dificultad para respirar, si sientes dolor u opresión en el pecho. ¿Cómo se propaga el COVID-19? Una persona puede contraer el virus. Principalmente, aparece en gotículas que salen de la nariz o boca de la persona que está infectada, y lo realiza al hablar o estornudar. ¿Cómo podemos protegernos a nosotros? Debemos lavarnos frecuentemente las manos, utilizar siempre cubrebocas y mantener una distancia de metro entre personas. ¿Qué significa aislarse? Es una medida importante que adoptan las personas que presentan síntomas de COVID-19. ¿Cuánto tiempo sobrevive el coronavirus? En las superficies cuatro horas, en el plástico de dos a tres días, en el cartón de veinticuatro horas y en el acero de dos a tres días. ¿Cómo puedo comprar con seguridad en las tiendas comerciales?

Podemos comprar teniendo una sana distancia, evitando tocarnos los ojos, la nariz y la boca.

¿Cuánto tiempo ocurre desde el contacto del COVID-19 y el desarrollo de los síntomas? Puede pasar alrededor de dos a seis días, pero puede variar de uno a catorce días. Las medidas de prevención son lavarse las manos frecuentemente, no tocarse nariz ni boca, estornudar con el codo flexionado y aléjate de las personas con síntomas. Gracias compañeros, muchas gracias por su atención».



Yahir T., 17 años.

“Reduciendo mi huella ambiental”

«Problemática: deficiencia en la economía de muchas familias durante el aislamiento.

Solución: creación de un proyecto sustentable que reduzca costos en las familias.

Este proyecto se desarrolló en colaboración con la materia “Evaluación de impacto ambiental” y con el objetivo de elaborar un producto que cubra con las necesidades básicas de una familia al reducir gastos.

Para este proyecto se tomaron en cuenta las necesidades de la limpieza y el aprovechamiento de los residuos alimenticios. El resultado final consiste en un detergente multiusos hecho principalmente de agua y residuos de alimentos cítricos (limón, naranja y mandarina).

Elaboración: en un recipiente colocamos los trozos de cáscaras de nuestro cítrico a elegir. Posteriormente, pondremos agua hasta que la cáscara sea cubierta por el líquido. El último paso es dejar entreabierto el recipiente y dejar la mezcla reposar durante una semana».



Vania C., 18 años.

“Mi huerto en casa”

«Ante la situación que estamos viviendo por la pandemia COVID-19 muchas de nuestras actividades cotidianas han tenido que cambiarse y todo esto se refleja en la condición de la alimentación que estamos viendo hoy en día. Una vez llevando a cabo las medidas preventivas que se nos impusieron por las autoridades sanitarias correspondientes, las problemáticas que mayormente se han presentado han sido limitarnos a salir de casa, únicamente ir al súper o en algunos casos ir a trabajar, aumento de gastos sin ningún tipo de ingreso económico, un exceso de tiempo libre, que si bien al principio es grato compartir con nuestras familias, sin contar el tiempo de las agitadas vidas de las que parecemos estar descansando. Después de cierto tiempo esto deja de ser algo positivo para nuestra salud mental y nuestra estabilidad emocional. Este proyecto se divide en dos etapas: la primera se remonta a los inicios de la cuarentena. En materia de Ecología nos solicitaba elaborar una composta, así que una vez evaluando los alimentos



que tenían, decidimos empezar primero. Colocamos la arena en los lugares donde se encuentran las ovejas que tiene mi papá. Esto lo expusimos a la intemperie con factores externos como el sol y la lluvia. Un elemento a considerar era que no teníamos lombrices. Sin embargo, las gallinas nos ayudaban en la descomposición que, aunque fue más lenta, el resultado fue óptimo. En este proceso añadimos los elementos secos que obtuvimos de los árboles de nuestro jardín y finalmente los almacenamos en un lugar seco para que llegara el momento de usarlos. Más tarde en la materia de Evaluación de Impacto Ambiental nos solicitaron elaborar un huerto, y lo primero que hicimos fue evaluar la calidad del suelo, que fuera un terreno fértil. Elegimos frutos comunes y llevamos a cabo el proceso de selección de semillas, las cuales obtuvimos de diferentes frutos, para después germinar las charolas. Ahí nos aseguramos de que la planta creciera un tamaño suficiente en de 20 a 35 días, para finalmente poder transplantarla. Para elaborar los surcos consideramos una distancia de 30 centímetros horizontalmente y 40 centímetros verticalmente. Después, añadimos la composta, regamos y despegamos las semillas de la orillas. Para asegurarnos de no dañar las raíces hacemos unos cortes en el perímetro de la planta con un espacio considerable para después trasplantar los respectivos surcos y plantarla. Finalmente, le pondremos aproximadamente un litro de agua. El proceso de agotamiento que empleamos es radicular, pues se integra directamente en la raíz. Nuestra composta es 100% orgánica y su función primordial es optimizar el proceso de absorción de nutrientes. Además, aporta fósforo, calcio y potasio, por lo tanto, la mata se fortalece y los frutos son firmes y de calidad. La planta madura de abajo hacia arriba y después de aproximadamente

cuarenta días dan los primeros frutos. Es importante deshojar las plantas con el fin de que los nutrientes no se desvíen, y así el fruto se aprovecha al máximo. Además de erradicar las plagas en solamente 75 días, la planta llega a su etapa adulta y su ciclo de vida de proceso productivo llega a su fin con la recolección manual. De este modo, recolectamos una cosecha que tiene un proceso productivo lento. Es para autoconsumo. Además, es un proyecto natural y sano pues no hacemos el uso de fertilizantes o follaje. Este proyecto nos ha ayudado muchísimo a generar algunos de nuestros propios alimentos sin exponernos al contacto con personas externas. Además, logramos reducir gastos. En cuanto al consumo de alimentos, tenemos desde frutas hasta verduras e incluso algunas especias como el orégano que son un gran apoyo para poder cumplir nuestras necesidades alimentarias en nuestro día a día. Finalmente, creemos que esta es una actividad muy efectiva para la canalización de nuestras emociones y de nuestra energía pues demanda tiempo y esfuerzo. Además, podemos incluir la sana convivencia con nuestra familia, de este modo podemos generar una atmósfera de distracción del difícil momento que estamos viviendo. Les agradezco muchísimo el tiempo que tomaron para ver este video y espero les haya agradado mi proyecto. Muchas gracias».

Atl E., 17 años.

“Estiércol de ovino como fertilizante orgánico”

«Estoy en la capacitación de impacto ambiental. El estiércol es uno de los mejores materiales residuales para el crecimiento de las plantas y los árboles por su bajo contenido de nitrógeno inorgánico. Este proyecto se hizo con el fin de restablecer los nutrientes de las tierras para el crecimiento correcto de ellas, ya que el estiércol contiene un bajo contenido de potasio y cloruro de potasio, que evitan que las plantas se quemen. Ahora, ¿por qué las plantas se queman? Yo escogí el estiércol de ovino, ya que el ovino tiene un PH del 8.51 a comparación del estiércol de la vaca que tiene un PH de 6.6. La planta se puede quemar o tiene mayor posibilidad de quemarse cuando el PH de un estiércol o de un fertilizante es inferior a 6 o 5. Aparte de esto de tomar en cuenta el PH, también tomamos en cuenta la materia orgánica de cada composta, de cada estiércol, de cada animal. La materia orgánica del estiércol de ovino es del 13%, mientras que el estiércol de vacuno es del 6%. Esto quiere decir que es más efectivo el del ovino ya que contiene más materia orgánica. Entonces, lo que nosotros debemos de hacer para poder fertilizar, que en este caso es un árbol de nogal, es hacer una sepa más o menos de 30 centímetros de largo para que este abono no esté tan cerca de la planta y llegue a quemarla. Primero necesi-



tamos un pala, estiércol de borrego y un bote de agua. Agarramos la pala, tomamos el estiércol de borrego y lo ponemos en la circunferencia. En este caso el árbol ya tiene agua, sin embargo, no importa. Lo ponemos alrededor de este y después ponemos el bote de agua (esto para que el estiércol pueda ser absorbido por la tierra). Gracias».



José J., 13 años.

“Tele-truque”

«Mi propuesta está enfocada en la Tecnología y Ciencias Agropecuarias. La pandemia ha traído muchos momentos de reflexión hacia nuestra persona, familia y comunidad. Una de las áreas más afectadas en nuestro país fue la económica, debido a que la mayoría tiene trabajos informales y eventuales. De ahí surge mi propuesta de aprovechar los recursos del campo y hacer diferentes actividades. Propongo mi proyecto titulado “*Tele-truque*”, cuyo objetivo es intercambiar los productos del campo sin necesidad de usar la moneda nacional. La mayoría de las personas de mi comunidad se dedican a la agricultura y aprovechan los recursos existentes. Con la ayuda de mi escuela realizaremos lo mismo. Principalmente se pueden obtener variedades de verduras y legumbres de acuerdo a la temporada. Destaca la lechuga, coliflor, rábano y calabaza. Como tenemos conocimientos básicos en el cultivo, las actividades que propongo para mi proyecto son las siguientes: organizar el truque de acuerdo al cultivo familiar; protocolo de es-

pacios en las escuelas para cada producto, respetando la sana distancia y el uso de cubrebocas y gel antibacterial; creación de talleres, para realizar huertos para la obtención de productos; realización de sanitizantes de manos y cubrebocas; producción de sanitizante natural para la limpieza de artículos; e invitar a la comunidad a informarse del COVID-19 y su propagación. A los compañeros que no cuenten con un espacio para sembrar se les invitara a llevar productos de la canasta básica que tengan en casa para realizar el trueque. Todo lo anterior con la finalidad de apoyarnos como escuela y como comunidad para superar una de la dificultades que ha traído la pandemia, tomando en cuenta los deberes de nuestros antepasados. Gracias por su atención».

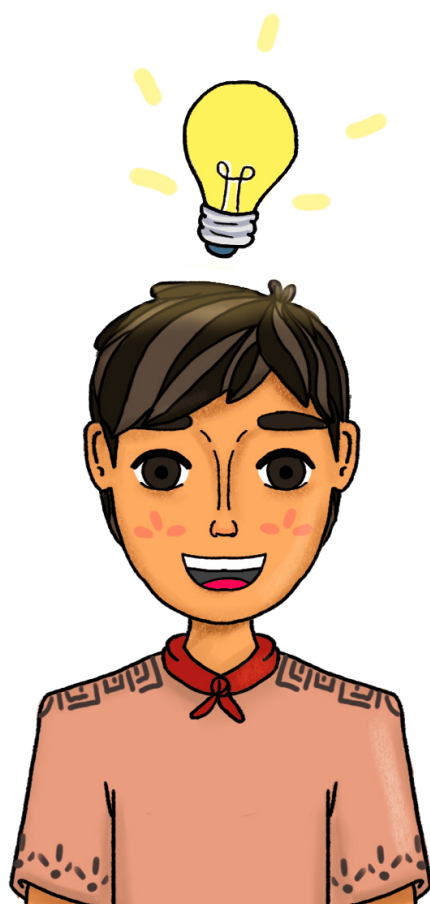


Alejandra C., 13 años.

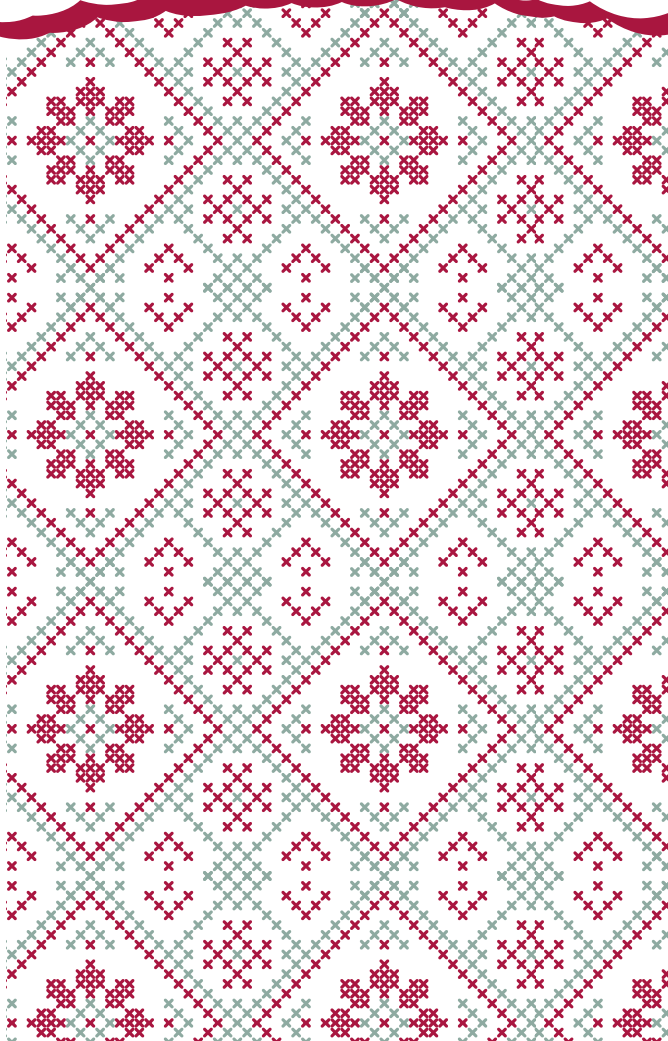
“Mi pequeño huerto”

«Ya que son muchos los problemas que se están enfrentando en esta pandemia tales como el estrés acumulado de quedarse en casa para evitar el contagio, el uso excesivo de los aparatos electrónicos por parte de los niños y los jóvenes, la alimentación, baja de recursos económicos familiares a causa del desempleo. Decidí hacer mi proyecto acerca de la autosustentabilidad, algo que sin duda ayudará a las comunidades. Mi propuesta es la siguiente: incitar a la comunidad a crear su propio huerto en casa, plantando frutas y verduras a corto plazo, así como frutas de temporada que permitirá a las familias obtener sus alimentos sin tener que exponerse a ellos.

Esto también permite que los productos sean más frescos, más saludables y sobre todo económicos. Al llevar a cabo esta propuesta tendrían cambios positivos en su salud, ya que no conocen la procedencia de algunos de los alimentos que consumen. Al cosechar sus propias verduras están más conscientes de lo que consumen. Otra ventaja es que lo realizan en conjunto con su familia, aumentando el tiempo de calidad, disminuyen los gastos del hogar y ayudan a contribuir con el medio ambiente. He decidido compartir este proyecto ya que es una idea que se está implementando en casa. Se necesita un pedazo de tierra que no se ocupe. Prepara la misma y distintas semillas que gustes plantar. Muchas gracias por su atención».



Matemáticas



Dhara C., 8 años.

“Clean-step”

«La problemática que yo vi en los adultos es que cada vez van a salir a hacer sus actividades y a caminar siempre van pisando por todos lados, y al llegar a casa no pueden entrar con ellos porque pueden tener residuos del COVID-19 o de algunas otras cosas. Pero ahora ya no gracias a mi funda. Mi funda va directamente en los zapatos y al momento de entrar a la casa lo único que tienen que hacer es quitarla y tirarla a la basura. ¿Cómo funciona?» (se visualiza a la participante mostrando la ‘funda’, realizando la pregunta) «Al llegar a casa te vas a retirar mi funda y después vas a tirarla a la basura. Después de seis meses esto va a ser abono para la tierra. En pocas palabras, no contamina la tierra. El costo de un par de estos es de \$15.00 pesos».

(Se visualiza el ejemplo de cómo colocar la funda en los zapatos).

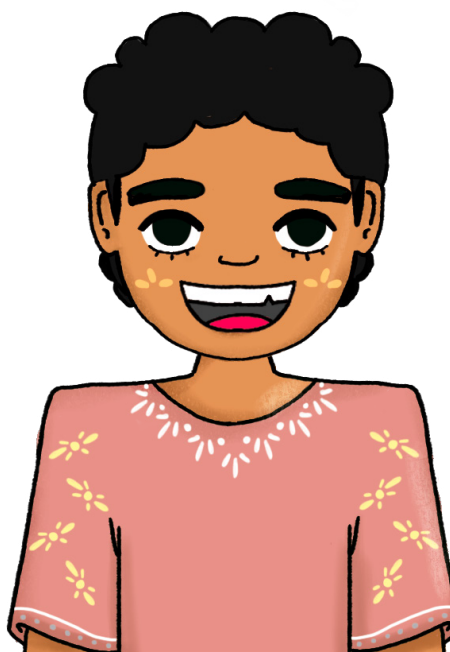
«La forma de colocación es muy sencilla. Colocas tu pie en la huellita que tiene marcada (se ve la funda y la marca que describe) y solo lo aseguras. ¡Listo! Estamos preparados para no contaminar (se muestra la funda y cómo va colocada perfectamente en el pie)».



Jessica M., 9 años.

“Ruah. Educación para todos”

«“Ruah” se inventó porque yo veía a muchos niños que no tenían suficiente dinero para pagar internet y por eso no podían ver sus clases. Pero con “Ruah” pueden ver sus clases desde su casa. “Ruah” es como una antena» (vuelve a mostrar el instrumento a la cámara) «que se puede conectar a muchas teles, ya sea antiguas o nuevas». (Muestra algunas partes del instrumento, lo que parece ser los puertos de conexión) «Se activa por las mañanas dando la información de las clases y con el control de la tele puedes poner el año, la materia y el tema. Graba dos días por si acaso hay más de dos niños en la casa. Y hay un botón que si lo oprimes sacas las fotos de tus trabajos o de tus exámenes, pero si lo puchas más de cinco segundos, se provoca una alarma y ahí dice que la policía tiene que entrar por si hay violencia. “Ruah” cuesta \$1 500.00. Eso es todo de mi proyecto. Dios los bendiga».



Juan O., 14 años.

“Generando ayuda”

«Buenos días miembros del jurado, evaluadores, autoridades y personalidades encargadas de dar validez al concurso. Resido dentro de un entorno rural aislado de algunos servicios como la telefonía, el agua potable y el sistema de drenajes. El día de hoy abordaré un problema que ha ocasionado en mi comunidad diversos obstáculos para su productividad. Sin más preámbulos les presento el proyecto “*Generando vida*”. Ante los recientes problemas por apagones constantes que dificultan la realización de actividades cotidianas, producto de la temporada de lluvias que dañaron el sistema eléctrico, me he propuesto desarrollar un generador de emergencia para tener energía de reserva en el caso de una falla al sistema convencional, con el objetivo de proveer adicionalmente electricidad de manera gratuita obteniendo como beneficio mejorar la calidad de vida de mi familia y mis vecinos, sobre todo durante esta pandemia, que como ya sabemos, ha cambiado la forma de vivir de mucha gente. Con esta propuesta se busca evitar arriesgar al personal de la Comisión Federal de Electricidad (CFE) al momento de reparar la instalación eléctrica durante situaciones tan peligrosas como un día lluvioso, evitando salir de casa, además de prevenir el aumento de contagios por la reunión de los empleados que en ocasiones no portan el cubrebocas. Se utilizará como recurso para su funcionamiento la caída del río y las aguas pluviales que lo han hecho crecer siguiendo la ley de inducción de Faraday.

Utilizando una rueda hidráulica de un tamaño menor a las convencionales aprovechará el movimiento de un fluido, en este caso agua, que la atravesará para mover los engranajes. Los engranajes y sus ejes deben de ser de acero inoxidable para que resistan las reacciones con el oxígeno que pueden deteriorar al sistema, aunque lo ideal sería utilizar madera, pues tiene menor densidad a la del agua facilitando su movilidad. La ruta del sistema se puede explicar de la siguiente forma: si tenemos un caudal que fluye a una velocidad constante y se coloca la rueda enfrente de él, entonces la fuerza de la caída del río debe ser mayor a la fuerza de oposición para poder moverlo, por lo que debe de ser delgada. El eje se ajustará a una base que le permita girar. El engranaje piñón tendrá doce dientes y será colocado en el eje de la rueda. El otro en la corona se compondrá de dieciocho dientes colocados de manera paralela a este, justo a su lado derecho. Al mismo tiempo, estará conectado a este el eje del imán que producirá aproximadamente 34.5 “wavers” por segundo, induciendo a cinco bobinas colocadas en forma de estrella con ocho vueltas cada una que producirán 1 380 Voltios, suficientes para brindar corriente eléctrica a la zona donde vivo. Parte del agua que cae del caudal se podría almacenar para la creación de una potabilizadora, pues el terreno es adecuado, con lo que podría atender dos problemas a la vez: el de la energía eléctrica y el agua potable, que fortalecería a los habitantes evitando su salida a pueblos vecinos para conseguir este recurso. Finalmente, me gustaría agradecer la oportunidad brindada, me despido sin más por el momento, esperando ayudar con esta idea a las personas de mi entorno. Gracias».

Azuany M., 15 años.

“Checatemp”.



«Debido a la pandemia del COVID-19 se han generado varias problemáticas en la seguridad, comodidad y acceso con productos, como: ¿Qué tan seguro estás en lugares públicos?, ¿qué tan cómodo estas con las medidas de prevención? y ¿qué tan rápido acceder a los distintos lugares que debes ir? Mi solución es una pulsera de temperatura “Checatemp”. Te indica tu temperatura con luces led.

Rojo sirve para fiebre, amarillo para febrícula y verde para la temperatura normal. El componente se encuentra dentro de un pequeño recipiente que va amarrado con correas hechas con tiras recicladas. El proceso es un anfeclormino que utiliza albino uno, tres luces led, resistencia, cables de conexión y detector de temperatura al detectar 38°C o más. El foco rojo se enciende al menos a 38° C, y hasta 37° C se va a encender el foco amarillo. El verde se enciende a partir de menos de 37° C. “Checatemp” tiene varias ventajas: es fácil de usar para niños y adultos, es económico y seguro, porque no guarda datos personales y no representa ningún riesgo. Además, es amigable con el medio ambiente. Con otro sensor también se puede medir la frecuencia cardiaca, pulso y oxígeno en la sangre. Si se detecta un cambio a luz blanca se encenderían otras opciones como el estrés y la ansiedad, también causados por el COVID-19. Se puede tener un registro de ello y acceder a través de un código QR. “Checatemp” no solamente es una pulsera.

Al ver la temperatura de los demás te sientes más seguro y puedes agilizar las entradas. “Checatemp” puede ayudar a las escuelas, trabajos y a los negocios a regresar a esta nueva normalidad. Gracias por su atención».



Menciones especiales

Además de los textos extraídos de los videos de las y los participantes, a continuación, se presenta una lista de proyectos destacados:

Categoría de edad	Nombre	Título de proyecto/Área
6-12	Diego M., 11 años	“Problemáticas y solución originada por el confinamiento del COVID-19”/ <i>Ciencias Sociales</i>
	Alinne T., 11 años	“Junto en familia y yo”/ <i>Ciencias Sociales</i>
	Wendy R., 12 años	“Medidas preventivas ante el COVID-19”/ <i>Ciencias Naturales</i>
	Zindel R., 12 años	“Mi amiga la plantita”/ <i>Ciencias Naturales</i>
	Alexis G., 11 años	“¿Dónde está la basura COVID-19?”/ <i>Ciencias Naturales</i>
13-18	Fernando L., 14 años	“¡Reparte ya!”/ <i>Ciencias Sociales</i>
	Gael A., 13 años	“Más allá que COVID-19”/ <i>Ciencias Sociales</i>
	Manlio C., 13 años	“CLEAN”/ <i>Matemáticas</i>
	Emanuel C., 13 años	“En busca de agentes de contagio”/ <i>Matemáticas</i>
	GValeria L., 14 años	“Alternativas para la solución del regreso a clases debido a la pandemia del virus COVID-19”/ <i>Ciencias sociales</i>

13-18	Alejandro F., 16 años	“Punto y coma”/ <i>Ciencias sociales</i>
	Axel H., 17 años	“Desarrollo y cambios en mi comunidad en la contingencia del COVID-19”/ <i>Ciencias sociales</i>
	Citlali G., 17 años	“Animando realidades”/ <i>Ciencias sociales, Matemáticas</i>
	Rubén F., 17 años	“Comunidades unidas vs. el COVID-19”/ <i>Ciencias sociales, Matemáticas</i>
	Yahir E., 18 años	“Covi-control”/ <i>Ciencias sociales, Matemáticas</i>
	Elisa O., 13 años	“Ser trabajador de la salud en tiempos de COVID-19”/ <i>Ciencias Sociales</i>
	Uriel B., 13 años	“El trueque ante la contingencia del COVID-19”/ <i>Ciencias Sociales</i>
	Benjamín P., 18 años	“Comercio comunitario, una alternativa para las familias más vulnerables”/ <i>Ciencias Sociales</i>
	Gustavo Á., 16 años	“Cómo prevenir el COVID-19, y lo que puedes hacer durante la cuarentena”/ <i>Salud y Educación Física</i>
	Oscar R., 13 años	“Las plantas medicinales como segunda opción”/ <i>Salud y Educación Física</i>
	Emiliano M., 17 años	“Entendiendo el coronavirus”/ <i>Salud y Educación Física/ Ciencias Naturales</i>

13-18	Eduardo P., 16 años	“Comenzando en el mundo de la ciencia (CMC)”/ <i>Matemáticas</i>
	Simbek V., 15 años	“Mascarillas multiusos”/ <i>Matemáticas</i>

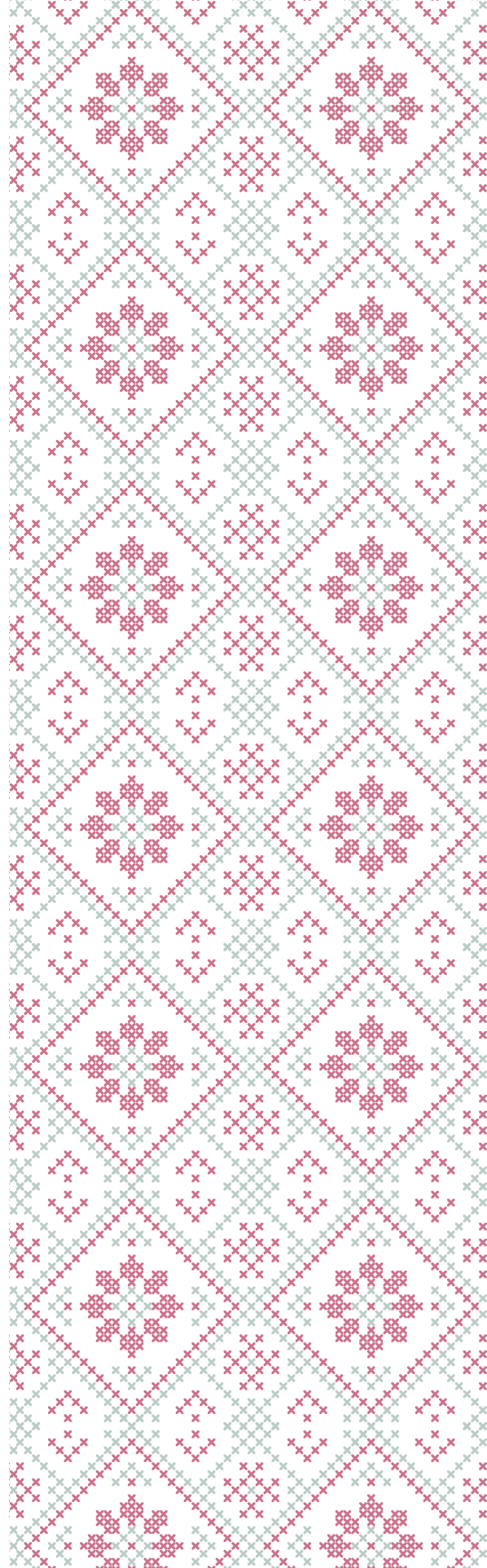


Referencias

- Alzina, R. B., & Paniello, S. H. (2017). *Positive psychology, emotional education and the happy classrooms program*. Papeles Del Psicólogo, 38(1), 58-65. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2822>
- Gobierno del Estado de Puebla. (2004). *Decreto de creación del Consejo de Ciencia y Tecnología del Estado de Puebla* (pp. 1-23). H. Congreso del Estado. <https://ojp.puebla.gob.mx/index.php/zoo-items-landing/item/decreto-que-crea-el-consejo-de-ciencia-y-tecnologia-del-estado-de-puebla-2>
- Idoiaga Mondragon, N., Dosil Santamaría, M., Eiguren Munitis, A., Pikaza Gorrotxategi, M., & Ozamiz Etxebarria, N. (2020). *Las voces de los niños y de las niñas en situación de confinamiento por el COVID-19* (U. del P. V. (UPV/EHU) (Ed.); Digital (P).
- Landreth, G. L. (2012). *Play therapy: the art of the relationship* (3rd ed.). Routledge.
- Naciones Unidas. (2020, April 27). *Agenda para la acción: 8 entidades de las Naciones Unidas lanzan una hoja de ruta para proteger a los niños de la violencia, en respuesta al COVID-19*. <https://violenceagainstchildren.un.org/es/news/agenda-para-la-acción-8-entidades-de-las-naciones-unidas-lanzan-una-hoja-de-ruta-para-protger>
- Real Academia Española. (s.f.). *Convocar*. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado el 3 de Junio de 2021 en: <https://dle.rae.es/convocar>.

Expresión de la niñez y adolescencia sobre el confinamiento del COVID-19 en el estado de Puebla se publicó en Julio del año 2021 en el estado de Puebla, México.







Derivado de la contingencia del COVID-19, durante el año del 2020 el Consejo de Ciencia y Tecnología del Estado de Puebla (CONCYTEP) lanzó la convocatoria:

Creación de propuestas por niñas, niños y jóvenes, que resuelvan problemáticas generadas por el confinamiento debido al COVID-19 cuyo objetivo fue estimular la formación y desarrollo del pensamiento científico en las etapas de la infancia y adolescencia por medio de soluciones a problemas cotidianos relativos a esta crisis sanitaria a través de las humanidades, la ciencia, la tecnología y la innovación.

Un año después de esta iniciativa surge ***Expresión de la niñez y adolescencia sobre el confinamiento por COVID-19 en el estado de Puebla***, en el cual se muestran las soluciones que presentaron las y los participantes de la convocatoria.

Estas son algunas de las preguntas a las que se espera dar respuesta por medio de las voces de las y los participantes.

- ***¿Cómo puede la niñez y la adolescencia detectar y actuar contra los efectos del confinamiento por COVID-19 en el estado de Puebla?***
- ***¿Cómo pueden cuidarse a sí mismos, a sus familias y a su entorno durante ello?***
- ***¿Cómo pueden manejar emociones, pensamientos y conductas ante la amenaza del virus?***
- ***¿Cómo pueden impactar sus iniciativas desde un escenario local a otras regiones nacionales e internacionales?***

