



# CARRETE

Número 4 - Mayo, 2020  
CUIDADO Y AUTOCUIDADO  
Ilustraciones de Rini Templeton



Contigo en  
la Distancia  
cultura desde casa

*Cultura digital*



[contigoenladistancia.cultura.gob.mx](http://contigoenladistancia.cultura.gob.mx)



# El cuidado y autocuidado

Esta cuarta edición de *Carrete* la dedicamos al **Cuidado comunitario y al autocuidado**; aprenderemos a reconocer las debilidades y fortalezas humanas para crear, mediante actividades lúdicas, entornos favorables en lo colectivo y en lo individual.



En medio de una contingencia es indispensable generar medidas empáticas que reflejen nuestro cuidado hacia las personas que nos rodean con acciones pensadas de manera integral y comunitaria; por ejemplo, atendiendo a las indicaciones de la Secretaría de Salud, quedándonos en casa y únicamente salir para lo indispensable, cuidar a los adultos mayores, procurar una sana alimentación, realizar actividades propositivas y, sobre todo, fomentar las buenas relaciones, la solidaridad y el amor; porque si te cuidas tú, nos cuidamos todas y todos.

¡Comparte este *Carrete*!

Descarga, imagina, crea, imprime, juega y convive.

Puedes enviarnos una fotografía etiquetándonos en Facebook y Twitter: @VinculaCultura con el *hashtag* #ContigoEnLaDistancia

# Carretelera Creativa

## Talleres libres

### **Del sueño a mis manos: máscaras surrealistas**

Comparte: Caracola  
Producciones desde la  
Ciudad de México.  
Aprende a elaborar un títere  
hecho de sueños a partir de  
materiales que se encuentran  
en casa.

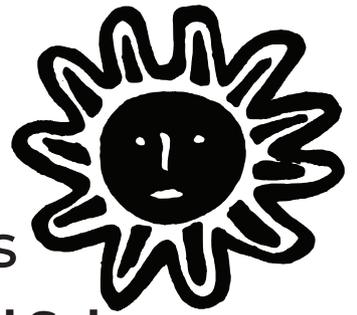
### **Increíbles actividades de ciencia para todos (parte 2)**

Comparte: Alejandra  
Díaz de León Lastras,  
del Laboratorio DAFD,  
desde Nuevo León.  
Continúa esta aventura  
científica con divertidos y  
sencillos experimentos que  
podrás realizar en casa.

## Artes vivas

### **El hábitat del Sol**

Comparte: Luca Salas  
desde la Ciudad de México.  
Descubre cómo la luz construye  
nuestros espacios en el hogar y su  
relación con el paso del tiempo.



## Charla a la distancia

### **Franz Erhard Walther: esculturas para usar**

Comparte: Daniela Libertad  
desde la Ciudad de México.  
Conoce el trabajo de uno de los  
artistas plásticos más significativos  
del arte contemporáneo alemán.  
Actividad basada en la exhibición  
del artista en el Museo Jumex.

Encuentra nuestras cápsulas en  
[contigoenladistancia.cultura.gob.mx](https://contigoenladistancia.cultura.gob.mx) y  
síguenos en las redes sociales de Cultura  
Comunitaria: @VinculaCultura



# Platicar y jugar ¡díganlo con mímica!

El objetivo principal de este juego es divertirse

- Reúnanse en familia y comenten lo siguiente:  
¿Cuáles son los cuidados y autocuidados que realizan en casa?

- Hagan dos equipos, cada uno puede conformarse de dos o más personas

- Corten una hoja de papel tamaño carta en ocho o más secciones

- Anoten, en cada pedazo de papel, alguna de las acciones comentadas sobre el cuidado colectivo y el autocuidado. Por ejemplo: comer sanamente, lavarse las manos constantemente, no salir de casa, platicar en familia, ayudar en los quehaceres, hacer la tarea, escuchar los problemas de las demás personas, etcétera. Escriban todas las frases que se les ocurran.



- Doblen cada trozo de papel en cuatro partes con el texto hacia adentro, colóquenlos en un contenedor y revuelvan



- Cada participante debe tomar un papel al azar, desdoblarlo, leer su contenido sin decir la frase y, en 20 segundos, comunicarla a través de la mímica y la expresión corporal (no se pueden emitir sonidos), para que los integrantes de su equipo la adivinen

- Si el equipo en turno no logra adivinar en el tiempo que le corresponde, el turno se pasa al siguiente equipo y así sucesivamente hasta que se terminen los papeles del contenedor

- Gana el equipo que adivine más frases



Comenten su experiencia en Twitter y Facebook:  
@VinculaCultura y usen los *hashtags* #ContigoEnLaDistancia  
y #JuntosSaldremosAdelante

# Artilugio

## Mi lugar ideal



**Materiales:**  
**hojas de papel y colores**

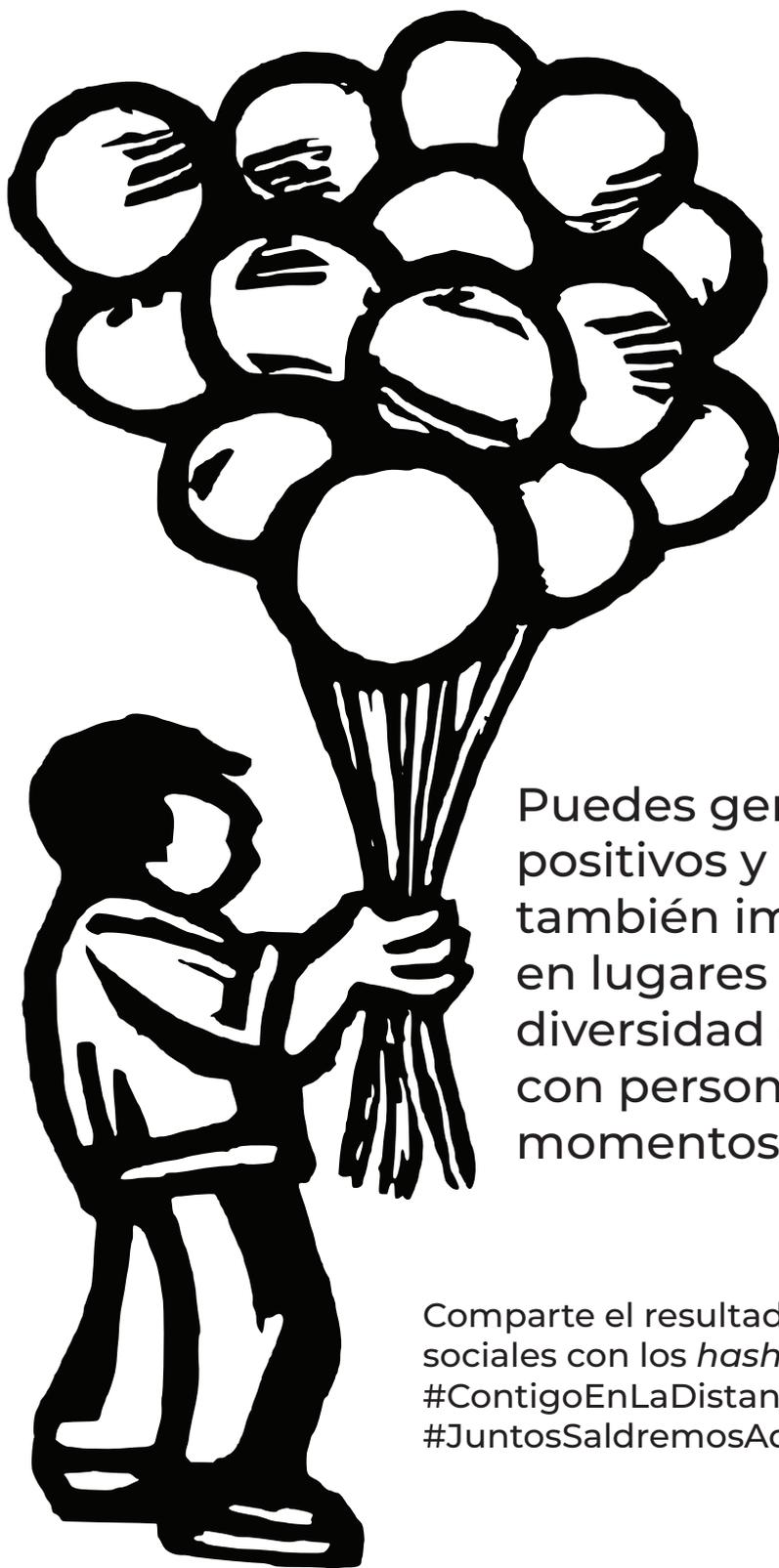
Hay situaciones en las que quisieras estar en otro lugar para sentirte con mayor ánimo.

Quedándote en casa puedes crear un lugar ideal, viajar al pasado, futuro o inventar mundos nuevos y olvidar un poquito sentimientos de tristeza o preocupación mientras fomentas tu creatividad.

**1.** En una hoja de papel, realiza un colorido dibujo o pintura que refleje tu lugar ideal; puede ser real o imaginario, ilustra dónde está, cómo se llama, quiénes lo habitan... lo importante de esta actividad es que disfrutes y te relajes durante el proceso de creación.



2. Cuando termines, colócalo en tu lugar favorito de la casa; observa detenidamente las líneas, los colores, las formas e imagina cómo sería estar dentro del dibujo que hiciste.



Puedes generar pensamientos positivos y alegres mirando también imágenes de paisajes en lugares remotos, de la diversidad cultural, fotografías con personas queridas o de momentos significativos.

Comparte el resultado de este artilugio en redes sociales con los *hashtags* #ContigoEnLaDistancia y #JuntosSaldremosAdelante en @VinculaCultura

Por Carlos Chimal

# Viaje a una realidad invisible

Cuarta parte

– ¡Estamos dentro de una bacteria!  
–exclamó Mora.

– ¿Nos va a comer? –preguntó Nervios.

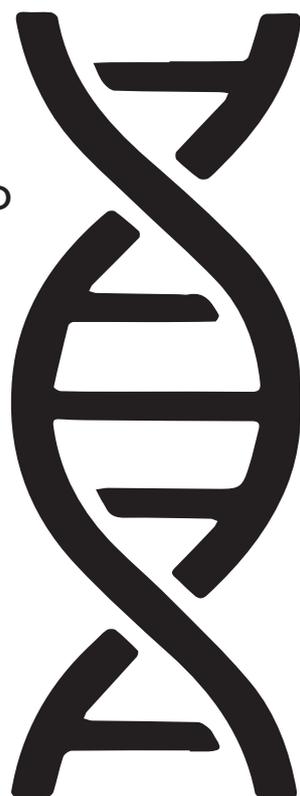
– ¡Ni que estuvieras tan sabroso! –terció Risas.

Cruzamos la membrana celular, una doble capa de lípidos, pero sin colesterol o esteroides, como en el caso de las células eucariotas. La doctora nos guió por el citoplasma, un poco granular debido a la presencia de ribosomas, que se encontraban un poco más adentro. Nos aproximamos al nucleoide de la bacteria. Su forma era irregular, desordenada.

– ¡Parece tu habitación! –opinó mi hermana, mirándome con una sonrisa burlona.

Vimos una molécula larga que formaba una cadena doble. Se movía caprichosamente. De pronto se condensó y formó algo parecido a un núcleo, aunque sin fronteras visibles, como sucede con las células eucariotas, las cuales poseen una membrana bien definida. Enseguida volvió a disgregarse.

– Por eso se llama nucleoide –dijo la





doctora Zerafina-. Allí se halla depositada la información genética del organismo, las instrucciones que poseemos todos, tanto los que están hechos de células eucariotas como los que estamos formados de procariotas.

- ¿Cómo se distinguen una de otras? -preguntó Chamarras.

- En las células procariotas el material genético no está separado del citoplasma, como sí pasa en las eucariotas. Los cromosomas bacterianos son, por lo común, unas mil veces más largos que las células donde radican, de manera que ya se imaginarán los malabares que han hecho a lo largo de millones de años para adaptarse a semejante espacio.

Recuerden, hay dos tipos de ácidos presentes en todos los núcleos celulares: el desoxirribonucleico (ADN) y el ribonucleico (ARN). El ARN funciona como un organizador de procesos de traducción del ADN y sintetiza proteínas. Determina cómo y en qué tiempos habrá de desarrollarse el organismo. Algunos consideran que esta molécula, o una similar, pudo ser el primer autorreplicador; es decir, aquella capaz de fabricar una copia de sí misma y de donde habría evolucionado la vida en la Tierra.

La doctora Zerafina nos hizo notar que la bacteria no tenía organelos, llamados así porque desempeñan funciones parecidas a las que llevan a cabo los órganos en nuestros cuerpos, como los pulmones.

– ¿Cómo le hacen para respirar?  
–interrogó Mora.

– Algunas no lo necesitan, son anaeróbicas. Otras, aeróbicas, sí utilizan oxígeno. La membrana de las bacterias compensa la carencia de muchos de los organelos que la célula eucariota posee.



La doctora Zerafina llamó nuestra atención sobre dicha membrana. En su interior, ¡una cadena de electrones actuaba a manera de respirador! Imitaba la membrana de las mitocondrias, los organelos encargados de la respiración celular en las células eucariotas.

– Dado que en las bacterias fotosintéticas verdes y purpúreas no hay cloroplastos, organelos que se encargarían de esta función –agregó–, la fotosíntesis se realiza en la membrana. ¿Cómo se las arreglan las bacterias aerobias que necesitan mucha energía, así como las fotosintéticas purpúreas? Generan muchas ondulaciones y, con ello, multiplican la superficie de la membrana.

Enseguida nos movimos a examinar la pared celular de la bacteria, según la doctora Zerafina, de suma importancia para su supervivencia.

**Continuará...**

“Viaje a una realidad invisible”, de Carlos Chimal, es una historia inédita por entregas para *Carrete*, búscala semanalmente en [contigoenladistancia.cultura.gob.mx](http://contigoenladistancia.cultura.gob.mx)

# #ContigoEnLaDistancia

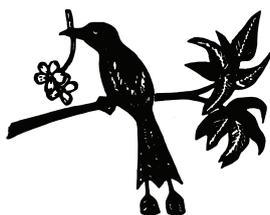
## Cultura desde casa

*Carrete* es una publicación semanal elaborada por el equipo de Cultura Comunitaria, programa de la Secretaría de Cultura, con el propósito de promover el ejercicio de los derechos culturales de personas, grupos y comunidades.



Sin salir de casa y cuidándonos en familia, podemos construir cultura para la paz, transformación social, participación en la vida cultural, desarrollo cultural comunitario y fortalecimiento de capacidades locales.

Búscanos cada semana en la página:  
[contigoenladistancia.cultura.gob.mx](http://contigoenladistancia.cultura.gob.mx)



### ¿QUÉ HACER FRENTE AL COVID-19?

Llama para más información al 800 00 44 800, personal capacitado de la Secretaría de Salud te atenderá.

Si te cuidas tú, nos cuidamos todas y todos.  
[coronavirus.gob.mx](http://coronavirus.gob.mx)

[culturacomunitaria.gob.mx](http://culturacomunitaria.gob.mx)

  @VinculaCultura



**CULTURA**  
SECRETARÍA DE CULTURA

 CULTURA  
COMUNITARIA