

The Coronavirus Time Capsule (La Caja de Tiempo del Coronavirus)

Una respuesta de semana en semana a la pandemia, a través de los ojos de los jóvenes en todo el mundo.

Un plano para compañías de teatro de jóvenes, escuelas, y grupos juveniles, creado por Company Three.

The Coronavirus Time Capsule (La Caja de Tiempo del Coronavirus) es un proyecto gratis que cualquiera puede realizar, con grupos de cualquier tamaño y en cualquier periodo de tiempo. Se puede adaptar en cualquier forma que usted quiera.

Versión 5.0 | 4 Septiembre 2020

Creado por Ned Glasier y Company Three

Traducción por Angie Peña-Arenas

Desarrollado y distribuido en asociación con Nick Hern Books

Actualizaciones A lo que el proyecto desarrolla, haremos cambios al Plano de manera semanal. Cualquier cambio que hagamos en páginas que ya existen aparecerán en un cuadro así. Semanalmente adicionaremos el tema y actividades al final.

Por favor comparta su trabajo usando la etiqueta #CoronavirusTimeCapsule

Como acreditarnos

Este proyecto es gratis y no necesitan comprar derechos. Nosotros nos agradecería mucho si se incluyera el siguiente crédito en todo material creado con relación a este proyecto:

The Coronavirus Time Capsule es un proyecto para grupos juveniles en cualquier lugar del mundo, creado por Company Three. Vaya a

<https://www.coronavirustimecapsule.com/>

Este Plano es apoyado por Arts Council England, Islington Giving y el Sumners Foundation. Company Three es apoyado por the Dame Alice Owen Foundation, the Cripplegate Foundation, Islington Council, the Tuixen Foundation, Henry Smith Charity, the Sumners Foundation and the Mercers' Charitable Foundation.

Hecho en asociación con: Nick Hern Books, Unicorn, National Association of Youth Theatres, Scottish Youth Theatre, Royal Central School of Speech and Drama, Youth Arts Network Cymru, National Youth Arts Wales, Anna Freud Centre, y The Wellcome Trust.



Contenido

- 3 Información sobre el proyecto
- 4 ¿Que es el Coronavirus Time Capsule?
- 5 Lo básico, como funciona
- 6 Creando los `moments`, estructura
- 7 Guías y apoyo
- 8 Mas información
- 9 Como trabajar con su grupo
- 10 Crear los videos – cosas en que pensar
- 11 Creación de las actividades en video

Actualización V4. Este proyecto, ahora contiene todos los temas de la cápsula de tiempo. Usted es bienvenido a hacerlo en el orden que usted desee hagamos en páginas que ya existen aparecerán en un cuadro así. Semanalmente adicionaremos el tema y

Semana en Semana

- 12 Semana 1: El Comienzo
- 13 Semana 1: El monologo
- 15 Semana 2: Vida en Casa
- 16 Semana 2: Actividades para inspirar
- 17 Semana 2: Actividades en video
- 18 Semana 3: Quienes Somos
- 20 Semana 3: Pagina de estadísticas vitales
- 21 Semana 4: Escuela
- 22 Semana 4: Actividades en videos
- 23 Semana 5: Distanciamiento social
- 25 Semana 5: Iniciadores de conversación y notas de salvaguardar
- 26 Semana 6: Desahogarse
- 27 Semana 7: Comida
- 28 Semana 8: Con Los Que Vivimos
- 30 Semana 9: Cuando Esto Termine
- 32 Semana 10: Personajes del Encierre
- 33 Salud Mental
- 36 Nuevas Tradiciones
- 37 La Noche
- 38 Entretenimiento
- 39 Ropa
- 40 (No) Perderse De Algo
- 41 Cambios
- 42 Semana en Semana: Actividades Simplificadas

En este momento todos los recursos que se encuentran en nuestra página web están en inglés. Si quiere el recurso en español escribanos a hello@companythree.co.uk, y se lo haremos llegar.



Información sobre el proyecto

El Coronavirus Time Capsule (La Caja de Tiempo del Coronavirus) es un nuevo proyecto de Company Three, una respuesta a la pandemia global de COVID-19. Lo hacemos porque creemos que es muy importante que sigamos ofreciendo a los adolescentes con los que trabajamos apoyo, conexión y un espacio para ser creativos.

Hemos escrito este Plano como un recurso gratuito para otros teatros juveniles, instituciones educativas, grupos de teatro estudiantil, compañías de teatro amateur / aficionado y proyectos de arte comunitario que han cerrado debido al coronavirus.

Invitamos a grupos de todo el mundo a crear su propio video Time Capsule, una expresión de lo que es ser un adolescente durante la pandemia.

Este plano lo preparará para comenzar a hacer una Time Capsule con su grupo, y cada semana crearemos recursos para que se inspire y genere contenido. Puedes usarlos, o crear uno propio.

Queremos aprovechar esta oportunidad para conectarnos con grupos que trabajan con jóvenes, en un momento de crisis global. Esperamos que al realizar el proyecto juntos, podamos apoyar mejor a los miembros de nuestro grupo y garanticemos que se escuche la voz de los adolescentes durante esta emergencia.

Este proyecto es dirigido a los adolescentes y todos los materiales y recursos están diseñados para este grupo de edad. Sin embargo, si está trabajando con grupos de personas diferentes, siéntase libre de adaptar los materiales de la manera que desee para satisfacer sus intereses y necesidades.

El Coronavirus Time Capsule se está desarrollando y distribuyendo en asociación con nuestro socio editorial, Nick Hern Books, quien también publica y licencia nuestra obra Brainstorm y su Plano acompañante: www.nickhernbooks.co.uk/brainstorm

Quiénes son Company Three

Company Three es una compañía teatral de setenta y cinco jóvenes dirigida por un equipo de creadores de teatro profesionales, con sede en Islington, al norte de Londres, en el Reino Unido. Existimos para darles a los adolescentes el espacio para contar sus propias historias y crear su propio cambio.

Durante la pandemia, hemos adaptado nuestro trabajo en tres áreas clave para asegurarnos de continuar creando un mundo en el que los adolescentes sean escuchados, entendidos y celebrados.

- Estamos **apoyando a nuestros jóvenes** a través de reuniones en las redes, chequeos telefónicos y señalización a soporte externo.
- Estamos **haciendo obras que ayudan a los adolescentes a expresarse** creando nuestra propia Caja del Tiempo del Coronavirus en las redes.
- Estamos **compartiendo abiertamente nuestra forma de trabajar** al hacer este plan y los recursos.

Más información sobre nuestro trabajo en www.companythree.co.uk



¿Que es el Coronavirus Time Capsule (La Caja de Tiempo del Coronavirus)?

The Coronavirus Time Capsule es una forma de tomar nota de las experiencias de los jóvenes durante la pandemia mundial de coronavirus y la cuarentena.

Es un proyecto acumulativo. Cada semana, los jóvenes responderán a un tema (cosas como la vida en el hogar, la educación, o el aburrimiento) y harán un video de quince segundos. Estos luego son compaginados y editados juntos por un líder del grupo (usted o un colega).

El mismo proceso ocurre cada semana, y los videos nuevos agregados al original, para que la caja del tiempo se alargue a medida que la cuarentena continúe y desarrolla.

Cada grupo creará su propia caja del tiempo. Invitamos que todos publiquen el Time Capsule de su grupo todos los viernes. Si no puede hacer uno todas las semanas, está bien, puede hacer uno cada quince días, o cuando pueda. Puede publicar su Time Capsule internamente (por ejemplo, en una cuenta cerrada de Instagram o de forma privada en YouTube) o externamente por el internet.

Creemos que la gente debería escuchar a los adolescentes, entonces cuantos más videos publicados externamente, mejor - pero esto depende de usted y puede depender del grupo con el que esté trabajando.

Cada grupo creará y distribuirá su propio Time Capsule, pero a lo largo esperamos encontrar una manera de reunirlos a todos en un solo lugar, como una forma de marcar y recordar este período extraordinario en nuestra historia.

La obra 'Everything'

El Coronavirus Time Capsule está inspirado por una obra nueva que hemos estado creando llamada 'Everything'. En 'Everything', un grupo de adolescentes crea una caja del tiempo en vivo en el escenario como respuesta a la incertidumbre global y la emergencia climática.

Todavía esperamos escenificar la obra, con otros teatros juveniles haciendo sus propias versiones junto a la nuestra, más adelante en 2020.

Redes sociales

Compartiremos sobre el Coronavirus Time Capsule en Twitter (@company_three) e Instagram (@companythree) y Facebook (Company Three). Cuando publique su Time Capsule o hable sobre el proyecto, etiquétenos y use el hashtag del proyecto.

[#CoronavirusTimeCapsule](#)

Actualización V3.0 A medida que el proyecto avanza, hemos aprendido que diferentes temas requieren diferentes tiempos de respuesta en video de los miembros de nuestro grupo. Quince segundos es una guía aproximada de la duración de la película de cada participante, pero varía de una semana a otra.

Lo básico

Para crear el Coronavirus Time Capsule, va necesitar:

- Un grupo de jóvenes (de cualquier edad, y cualquier tamaño – aunque si usted tiene un grupo muy grande de pronto quisiera crear mas de un Time Capsule, porque si no será muy largo)
- Una manera de comunicarse con su grupo cuando estén aislados (nosotros estamos haciendo llamadas telefónicas, mensajes de texto, WhatsApp, Instagram y Zoom)
- Una forma de que la gente les mande los videos (correo electrónico, WhatsApp, Dropbox, etc.)
- Alguien que pueda editar videos a un nivel básico y subirlos al lugar apropiado en línea para ser vistos y compartidos entre el grupo y, si lo desea, una audiencia más amplia.

Como funciona

Puedes ejecutar este proyecto como quieras, pero nosotros lo haremos así:

Cada lunes publicaremos un tema de la semana en nuestra página web. podría ser una palabra, una idea, una provocación o una pregunta.

También publicaremos algunos videos hechos por artistas diferentes que exponen una técnica o un desafío que los jóvenes podrían usar para responder al tema.

Los martes y miércoles cada individuo crea su video de quince segundos. Es posible que desee apoyarlos a través de talleres en grupo en línea, mensajes o llamadas telefónicas.

El jueves, todos los videos deben enviarse al líder del grupo para editarlos. Si son videos cortos, estaría estar bien enviarlos por correo electrónico sin perder la calidad o podría enviar un enlace a una carpeta de Dropbox. También es posible enviarlos por mensaje de texto o WhatsApp.

El video se editará de dos formas:

- El video de la semana como un video independiente.
- Todo el video acumulativo para los que quieran verlo desde el principio.

Cada viernes publicaremos el video en línea.

Nos encantaría que todos publiquen su video los viernes, para amplificar lo que estamos haciendo. Si necesita trabajar con un horario diferente, eso está absolutamente bien: vaya a su propio ritmo y publíquelo cuando lo desee.

Recursos y Apoyo

Cada semana, lanzaremos nuevos recursos (videos y planos de actividades) para apoyar a todos los que están creando el Coronavirus Time Capsule. También actualizaremos este Plano con las últimas actividades e ideas y compartiremos información a través de grupos de WhatsApp y correos electrónicos. Queremos que este sea un proyecto colaborativo que todas las compañías participantes puedan ayudar a formar a medida que sigamos en el cierre.

Consulte la sección Guías y apoyo en la página 7 para obtener más información.



Creación de los videos

Cada semana, las personas involucradas en el proyecto deben crear un video de quince segundos.

Un video podría ser una actuación, un poema, una escena, un movimiento, un espectáculo de marionetas, una animación, un discurso, ¡cualquier cosa! Hay una gran lista de ideas potenciales en la sección de recursos de nuestra página web.

Cada video debe ser:

- Aproximadamente quince segundos de duración.
- Una pequeña obra de arte: algo considerado y elaborado.
- Creado solo con las cosas que tienes a tu alrededor (es decir, no debería tener un video externo editado en él).

Los videos pueden:

- Ser el resultado de una colaboración entre dos o más miembros del grupo.
- Incluir a otra persona, siempre que no contravenga su política de protección (por ejemplo, un hermano menor no debe ser filmado sin el permiso explícito de los padres).
- Ser una respuesta expresiva o inesperada al tema: cuanto más individual, mejor. No deberíamos intentar crear un documental.

Los videos no deben:

- Ser una persona que habla a la cámara espontáneamente.
- Utilizar música comercial, por si el video es eliminado por la página web (por ejemplo, YouTube elimina videos que incumplen los derechos de autor).

Estructura

El Coronavirus Time Capsule tiene una estructura muy simple. Comienza con un monólogo, idealmente hablado por los múltiples colaboradores del Time Capsule. Después de eso, los videos individuales de cada semana se editan. Cada semana está separada por una simple imagen de título en blanco y negro que muestra el tema semanal.

Actualización V2.0 Puede elegir cómo editar su Caja de Tiempo del Coronavirus. Nosotros vamos editarlo de maneras diferente según el tema y la actividad. Algunas veces simplemente los editaremos juntos uno tras otro. Otras veces lo editaremos en una forma más sofisticada, especialmente con actividades que se han desarrollado un poco más colaborativamente.

Aunque tenga libertad total para adaptar este proyecto de la forma que desee, hay dos cosas que nos encantaría que todos hicieran:

1. Primera escena

Queremos que todos hagan su propia versión del mismo monólogo. Simplemente comparta las líneas en el discurso impreso en el plan de la Semana Uno, pídale a su grupo que grabe su línea y se la envíe. Luego edite los videos para crear un monólogo continuo.

2. Títulos

Cada semana de su Time Capsule debe comenzar con un título. Debe durar entre tres y cinco segundos y ser en silencio, un momento de pensamiento y reflexión. Debe ser texto blanco sobre fondo negro y debe decir "Semana X" y el título del tema.

Guías y apoyo

Queremos hacer de este un proyecto divertido, colaborativo e iterativo. Estamos interesados en involucrar a todos los participantes del proyecto, que nos ayuden a resolver de cómo crece y se desarrolla, y hemos implementado una serie de cosas para apoyar su trayecto con él proyecto.

Recursos de la página web

En nuestra página web compartiremos nuestro propio Time Capsule y las de otras compañías, una página de recursos (videos, tareas, pautas) relacionados con el tema de esa semana, un archivo de las semanas pasadas y una página de recursos útiles y enlaces que agregaremos a medida que avanza el proyecto.

www.companythree.co.uk/coronavirus

Lista de envió

Cuando se comprometa a unirse al proyecto, regístrese en nuestra lista de envió Time Capsule en nuestra página web. No enviaremos muchos correos electrónicos (y nunca compartiremos sus datos con nadie más), pero lo actualizaremos cuando haya nuevos Temas y recursos disponibles en línea.

WhatsApp

Hemos creado un grupo de WhatsApp para compartir experiencias mientras creamos el Coronavirus Time Capsule, ensamblamos ideas para futuros Temas y compartimos nuestro trabajo. Para unirse, envíe un correo electrónico a hello@companythree.co.uk. Tenga en cuenta que, al unirse, compartirá su número de teléfono con las otras personas del grupo.

Salvaguardar

Esta es una nueva forma de trabajar para muchos de nosotros, y salvaguardar a nuestros jóvenes es muy importante. En la sección de recursos de nuestra página web, hay una plantilla de políticas y pautas de protección para los jóvenes en términos de los videos.

Uso de material personal

Imaginamos que este proyecto implicará mucho uso de material personal. Se grabará en los hogares de las personas y es un momento en que muchos podrían sentirse vulnerables. Es de vital importancia ser sensible y cuidadoso al usar material personal o autobiográfico. Es muy posible que alguien haga sus Momentos sin nunca aparecer en ellos.

Sugíerale a los miembros de su compañía a no revelar nada que pueda hacerlos sentir vulnerables, tristes o ponerlos en riesgo. Anímelos a encontrar los aspectos positivos de su situación. Siempre pecar por exceso de precaución antes de incluir algo difícil en el video final.

Los padres de menores de 18 años deben estar al tanto de lo que está haciendo su hijo en relación con el proyecto y deben de haber dado su permiso. Puede encontrar un ejemplo de formulario de permiso para padres / cuidadores en la sección de recursos de nuestra página web.



Mas información

¿Está bien grabar el Time Capsule en las cámaras de los teléfonos?

¡Eso es probablemente todo lo que tienes! Y sí, las cámaras de los teléfonos de hoy son de muy alta calidad y serán más que adecuadas para cumplir el trabajo. Puede valer la pena pedir a todos sus miembros que cambien los ajustes de su cámara a su resolución más alta si es posible, pero incluso a resoluciones más bajas debería obtener lo que desea.

Hay enlaces y guías útiles sobre cámaras de teléfonos en nuestra página web.

¿Qué pasa si alguien se siente incómodo grabando a sí mismo?

Es totalmente posible que participen sin aparecer delante la cámara. Podrían hablar desde detrás de la cámara, hacer escenas, animaciones, espectáculos de títeres, o incluso escribir algo para que otro lo realice.

¿Podemos escribir nuestra propia música?

¡Sí! Si tienes personas con talentos musicales en tu grupo, aprovéchalas. Cuantas más habilidades se apliquen al proyecto, mejor. Hay un enlace a directorios de música gratuita en la sección de recursos de nuestra página web.

¿Tenemos que lanzar nuestro Time Capsule cada viernes?

No, pero si todos los lanzamos juntos, tendremos más posibilidad de que se noten.

¿Qué pasa si nos aburrimos?

Está bien, podríamos aconsejar sobre cómo actualizar las cosas, pero si pierde impulso, simplemente pare el proyecto y haga otra cosa. Siempre puedes regresar al el en otro tiempo.

¿Qué pasa si nos enfermamos?

La salud de usted y los miembros de su grupo es lo más importante. Así que tómese un descanso por una semana, o haz que alguien más esté listo para apoyarle e intervenir.

¿Qué pasa si tenemos una muy buena idea para un tema?

¡Dínos! Les pediremos a todos que sugieran Temas para todos usarlos. O simplemente hazlo tú mismo, no tienes que seguir el nuestro.

¿Tenemos que pagar una tarifa de licencia?

No, el Coronavirus Time Capsule es un proyecto de fuente abierta y de acceso abierto en el que queremos que participen tantos grupos como sea posible. Lo único que le pedimos es que incluya una nota en su página web o cualquier material del proyecto que diga:

El proyecto Coronavirus Time Capsule (La Caja de Tiempo del Coronavirus) ha sido creado por Company Three, www.companythree.co.uk/coronavirus



Como trabajar con su grupo

Reuniendo al grupo

Puede seguir este proyecto de dos maneras (o hacer un poco de ambos, como nosotros):

- Enviar las tareas de tema y video al grupo individualmente
- Reunir a su grupo en línea y tener un taller virtual

Usamos grupos y listas de difusión en WhatsApp y mensajes de texto para comunicarnos con los miembros de nuestro grupo. Estos son útiles para enviar las tareas y mantenernos al día con todos.

Estamos utilizando Zoom, una herramienta de videoconferencia, para reunirnos en línea en grupos. Es posible conocer a un gran número de personas en Zoom, pero es muy difícil tener una conversación adecuada, por lo que mantenemos nuestras reuniones de Zoom en línea en sesiones cortas con grupos de aproximadamente diez.

En la sección de recursos de la página web, encontrará una guía para ejecutar sesiones en línea, juegos que puede jugar en Zoom, y un modelo de salvaguarda para ayudarlo a comenzar. Estamos aprendiendo a medida que avanzamos y los actualizaremos a medida que hagamos nuevos descubrimientos.

Un modelo para una sesión en línea podría ser así:

El Bienvenido

Un chequeo del grupo y comparten una cosa que han estado haciendo esa semana.

Calentamiento

Un calentamiento físico que todos copian.

Juegos

Estos podrían ser "Ir a buscar", una carrera para encontrar objetos en su hogar, "Log Roll", un juego donde las personas reaccionan físicamente a sus acciones, "Simón dice" y "Pictionary" usando la función Compartir pantalla de pizarra en Zoom. También puedes jugar juegos de palabras y cuentos. Seguiremos agregando a estos en la sección de recursos del sitio web.

Tema

Comparta el tema de la semana y pida a todos que digan algo al respecto. Es posible que haya compartido previamente los videos de la tarea de creación, o podría verlos en la función Zoom Compartir pantalla. Solicite comentarios e ideas iniciales.

Actividad

Dé a todos unos minutos para hacer una mini versión de una de las actividades. Para encontrar un objeto, escriba algunas líneas o piense en lo que podrían hacer. Comparta de forma creativa.

Establezca hora de entrega

Recuerde a todos la hora de entrega de los videos, cómo enviar sus videos y las guías del video (vea cosas para pensar en la página siguiente).

Cerrar

Haz una despedida, como se sienten, o juego final.

Ofrezca un seguimiento por texto y WhatsApp, tanto como pueda.



Cosas en que pensar cuando crean sus videos

Ubicación

Luz

Ángulos de cámara

Marco del video

Zoom / Agrandar la imagen

Efectos especiales

Grabe en formato apaisado

Utilizar ajustes de alta calidad

No bloquee el micrófono

Habla lento y claro

El contenido debe ser significativo para ti

Ten una conexión con la cámara

Deja una pausa larga antes de empezar...

Y cuando termine



Creación de las actividades en video

Cada semana, invitaremos a algunos de los artistas excelentes con los que trabajamos para que realicen actividades en video para el grupo. Los miembros pueden optar por seguir una de estas actividades, o pueden hacer lo suyo.

Cada actividad en video es un mini taller, una mezcla de actividades de investigación y desarrollo que guiarán a cada miembro de la compañía hacia la creación de su propia obra. Puede usar nuestras actividades en video, o puede hacer unas propias (por favor, compártalas si lo hace).

Si desea realizar sus propias actividades en video, estas son los pasos que estamos utilizando para desarrollar las nuestras. Puede elegir grabar sus actividades en una sola toma, o si tiene más tiempo y experiencia, grabe sección por sección y edítelas juntas.

Actualización V2.0

Hemos actualizado esta página para reflejar la nueva estructura que usamos para crear los videos de actividades para nuestros miembros.

Las tareas de video son desafíos cortos creados por artistas profesionales para ayudar a inspirar y dar confianza para los jóvenes que participan en el proyecto. Deberían ser rápidos, divertidos, claros y personales: no deberían sentirse como un conjunto de instrucciones aburridas.

Los videos que hemos hecho hasta ahora usan la estructura de abajo, pero cada video debería sentirse personal a la persona que lo ha creado y su enfoque artístico. Debería sentirse muy diferente de un video que podrían recibir de su escuela.

Saludos

Un saludo, quien eres, el Tema de la semana (por ejemplo, Vida en Casa), y el reto o la técnica que su video va a introducir.

Dé uno (o tal vez dos) ejemplos externos del tipo de cosas que va a hacer: un video en YouTube, un poema que pueden encontrar en línea.

Ejemplo

Crea tu propio ejemplo y grábalo de manera interesante.

Invítelos que empiecen de inmediato, o que sigan unos pasos muy simples.

Paso a Paso

Sugiera una serie de actividades simples para la creación del video. Cada paso debe ser solo una actividad: escribir una lista, encontrar algo en casa, practicar un movimiento. Con cada paso, comparte un ejemplo que haya creado.

Reto

Sugiera algunas cosas para que los jóvenes piensen mientras crean su película / obra.

Semana 1: El Comienzo

Esta es la primera escena de Coronavirus Time Capsule. Es un monólogo compartido, hablado por los miembros de la compañía, y cada uno de ellos tomando una línea o dos. Introduce el "Time Capsule" (la caja de tiempo) y será creado por todos los grupos que realicen este proyecto.

Crear esta escena juntos es una manera simple de introducir el proyecto y ayudar que la gente participe. La actividad en video es simplemente grabarse diciendo sus líneas, por lo que es una buena forma de acostumbrarse a capturar y enviar videos.

Puede presentar esta actividad al grupo por medio de un mensaje de texto o en WhatsApp, o reuniéndolos a todos en una sesión de video Zoom (consulte nuestra sección de recursos para obtener guías sobre cómo organizarlos de manera segura).

Por WhatsApp / Texto

- Establecer un grupo.
- Asignar las líneas de antemano.
- Comparta todo el monologo a través de texto o WhatsApp (puede enviar archivos PDF por WhatsApp).
- Envíe textos individuales con algunas instrucciones (ver más abajo) y las líneas que se le han asignado a la persona.

Por Zoom

- Use la función "Compartir pantalla" para mostrar a todos el monologo.
- Léanlo todos juntos línea por línea.
- Asigne las líneas en vivo escribiendo los nombres de las personas en vivo en el documento.
- Envíe el guion final por correo electrónico o individualmente a las personas por mensaje de texto.

Ejemplo de Instrucciones de texto

"Su tarea es filmar su (s) línea (s) y enviarnos los videos. Sus líneas están escritas debajo. Graba en modo horizontal. Elija una ubicación y ángulo de cámara excelente, pida que alguien lo grabe si es necesario, hable claro y lentamente, mire directamente a la cámara y ¡El contenido debe ser significativo para ti!

Recursos en línea

- El monologo (vea las siguientes dos páginas y la versión descargable de Word en la página de la Semana 1).
- Video introductorio de Ned Glasier, Director Artístico de Company Three
- Video de la versión de C3 de El Comienzo



Semana 1: El Monologo

Hola.

Es el [adicione la fecha en que está empezando el proyecto]

Esta es una caja del tiempo.

Es una documentación de nuestra vida en este momento.

Es una documentación de cuando vino el coronavirus.

Cuando cerraron todas las escuelas.

Y nos dijeron que nos quedáramos en casa.

Somos un grupo de jóvenes sentados en nuestras habitaciones.

En nuestras salas.

En nuestras cocinas

En nuestros [agrega otro lugar en casa]

En nuestros baños.

Atrapados en casa en un lugar llamado [el nombre del lugar donde viven todos]

En [nombre de la ciudad / distrito / área / estado]

En [nombre del país]



En [nombre del continente]

En el mundo.

Por las próximas semanas,

O meses -

(nadie en verdad sabe por cuánto tiempo) -

Nosotros no nos vamos para ningún lugar.

Entonces nos vamos a grabar.

Cada semana.

Para recordar cómo fueron las cosas.

Lo que hicimos...

Lo que no hicimos...

Y como nos sentíamos.

Porque esto jamás ha sucedido

Y de pronto no volverá a suceder.

Esta es nuestro Coronavirus Time Capsule.

(Nuestra caja de tiempo)

Y empieza...

Ya.

Semana 2: Vida en Casa

El tema de la semana 2 es la Vida en Casa. Queremos un vistazo a lo que está sucediendo en casa - imágenes de la vida cotidiana durante el encierre, los horarios, sentimientos y si las cosas están como se esperaba.

Esta es una actividad individual - todos los participantes están invitados a interpretarlo de una manera que les ayude expresar algo importante sobre su vida cotidiana en el cierre. También es su primera oportunidad de experimentar con diferentes formas de capturar cosas en una película, y deberías animar a todos a hacer algo que no sea solo hablar a la cámara (como en Semana 1).

Le preguntamos a Kane Husbands director de movimiento, a la directora y escritora Sonia Jalaly, y director y músico Nicholai La Barrie para sugerir tres desafíos que podrían ayudarles proponer ideas. Puede encontrar sus videos en la página Semana 2 de nuestra página web. Los videos están en ingles pero puedes verlos con subtítulos en español. Usted puede usar esos desafíos de video, o crear unos propios, o animar a los participantes a que interpretan el tema como quieran.

Como en la semana 1, puede introducir esta actividad al grupo a través de un mensaje de texto o en WhatsApp, o reuniéndolos a todos en una sesión de video Zoom (vea nuestra sección de recursos para guías sobre cómo usarlos de forma segura).

Aquí hay algunas sugerencias sobre cómo estructurar su conversación (ya sea en WhatsApp o Zoom):

Estructura del taller

- Presente el tema de la semana: la vida en casa.
- Recuerde a todos que se mantengan seguros en lo que hablan (y dígalos cómo pueden hablar sobre cosas más difíciles, tal vez en una conversación aparte contigo o un colega).
- Pídale a todos que escriban o piensen en algo que hayan notado sobre la vida cotidiana, algo que los ha sorprendido, algo difícil, algo que han emprendido, un sentimiento.
- Pídale a todos que elijan una cosa de su lista que les parezca más importante para presentar en la caja de tiempo, y que lo presenten al grupo, diciendo qué es y por qué quieren grabarlo.
- Pídale a todos que piensen en formas interesantes de presentar su idea en una película. Anímelos a ser expresivos: no necesita sentido o ser explícito en lo que es.
- Comparta los enlaces a la lista de actividades de inspiración (consulte la página 17) y las actividades en video de Kane, Sonia y Nicholai en nuestra página web. También hemos incluido desgloses de estos en la página 18.
- Establezca una fecha de entrega para el primer intento (si es necesario) y de los videos de finales que se le enviarán.
- Recuérdeles las cosas clave para notar cuando filmen (consulte la página 10). Especialmente: quince segundos. Grabar en Paisaje. No incluir videos externos / descargados.
- Seguimiento por mensaje de texto para ayudar a las personas que estén atascadas.

Notas en editar

Vamos a editar nuestras películas de la Semana 2 de manera muy simple, solo una tras otra para que cada pieza habla por sí misma. Puede pensar en música para unir los videos. Puedes ser estricto con la regla de los 15 segundos o permitir un poco de margen de maniobra.

Recursos en línea

- Lista de actividades de inspiración.
- Actividades en videos, con desgloses de texto.



Semana 2: lista de inspiración de tareas

Algunas ideas y puntos de partida para videos esta semana.

Actividades en Video en www.companythree.co.uk:

Un movimiento que parezca un lapso de tiempo de tu día.

Un video de expectativas vs realidad.

Un poema o canción que demuestra los diferentes sentimientos que has tenido hasta ahora.

Más inspiración:

Una guía al estilo 'MTV Cribs' para tu habitación.

Un viaje en punto de vista de su hogar.

Un tutorial sobre cómo hacer tu comida favorita del encierre.

Una película en primer plano de lo que más has hecho.

Un dibujo en vivo, de un gráfico que representa un día normal.

Una línea de objetos que representan diferentes momentos del día (con etiquetas de tiempo).

Un día buen vs día malo.

Videos de lapso de tiempo de cosas que has visto cambiar en un día (un pastel horneado, el sol moviéndose en el cielo).

Una serie de movimientos de baile que representan diferentes emociones durante el cierre.

Una descripción de cómo huele / se siente / se ve su hogar.



Semana 2: Actividades en Video

Una actividad de movimiento en lapso de tiempo por Kane Husbands.

Crea un movimiento o baile que represente los lugares y posiciones en los que recientemente has pasado más tiempo.

- Elija una actividad (ver televisión, aburrido en su habitación, estando en el móvil, etc.).
- Elija cinco posiciones diferentes que tengan que ver con esa actividad.
- Encuentre una forma expresiva de moverse entre ellos.
- Ensaye para que fluya el movimiento.
- Al filmar, piense en el mejor ángulo de cámara para capturar su obra.

Video de Expectativas VS Realidad por Sonia Jalaly

Haz un video que represente cómo pensaste que sería el encierre y cómo es realmente.

- Escriba una lista de todas las cosas que pensó que haría durante el encierre.
- Escriba una lista de todas las cosas que realmente has hecho.
- Escoja los que sean más interesantes juntos: podría hacer uno o unos pocos.
- Crea una escena muy corta para cada uno.
- Haga dos letreros que digan "Expectativa" y "Realidad". Use los letreros para grabar la obra: una expectativa seguida por una realidad.
- Al filmar, piense en las transiciones entre las escenas.

Un poema o canción sobre los sentimientos de encierro.

Una poesía o, si puedes escribir música, una canción sobre los sentimientos que has sentido durante el cierre. Manténgase seguro aquí: no diga cosas tan profundas y piense en una variedad de emociones.

- Escriba una lista de emociones que haya sentido durante el encierre (puede ser útil escribir cuándo, dónde y por qué los sintió).
- Convierta esas emociones en líneas. Añadir más detalles.
- Grabar audio de las líneas: consulte nuestra guía sobre cómo grabar audio en su teléfono.
- Grabe diferentes cosas en su hogar que representen las líneas.
- Edítelo si puede, ¡o envíelo a su líder con instrucciones claras!
- Al filmar, piense en tomas largas y primeros planos, y cómo sorprender a la audiencia con tus imágenes.

Semana 3: Quienes Somos

El tema de la semana 3 es Quienes Somos, para ver más de cerca a las personas que crean la cápsula del tiempo en este momento. Queremos darles a nuestros jóvenes espacio para que digan quiénes son, pero también para grabar algunas cosas que podrían cambiar en el transcurso del bloqueo (como la altura y el estilo de cabello).

Para hacer esto, hemos creado una página de Estadísticas Vitales del Encierre que vamos a utilizar en nuestro taller en línea de Zoom. Si no está realizando talleres en línea, las preguntas se pueden enviar por correo electrónico o por mensaje de texto a los miembros de su compañía.

Después de que todos hayan respondido, la cuestión es encontrar formas divertidas e innovadoras de grabar sus respuestas.

Estructura del taller

- Introduzca el tema de la semana – Quienes Somos.
- Recuérdeles que se mantengan seguros en lo que hablan (dígalos cómo pueden hablar sobre cosas más difíciles, tal vez en una conversación separada con usted o un colega).
- Juegue algunos juegos para que todos se sientan cómodos.
- Use la función de compartir pantalla para compartir la página de estadísticas vitales. Pídales a todos que anoten sus respuestas.
- Examine las preguntas una por una y deles a todos un poco de tiempo para encontrar una manera divertida de responder. Solo deben usar las cosas que tienen a su alrededor – si necesitan medir su altura con vasos, entonces deberían hacerlo.
- Pídales a todos que elijan sus 3, 4 o 5 preguntas favoritas (esto puede depender del tamaño de su grupo) y les dan la tarea de grabar sus respuestas.
- Establezca una fecha de entrega para el primer borrador (si es necesario) y la versión final de los videos que se le enviarán.
- Recuérdeles las cosas clave que deben hacer al filmar (consulte la página 10 y el video de consejos de Freedom Studios Youth Theatre en nuestra página de recursos.)
- Haga un seguimiento por mensaje de texto para ayudar a las personas que se quedan estancadas.

Notas de salvaguarda

Esta tarea está creada para darle a los jóvenes espacio para ser creativos en como responden las preguntas. Algunos principios clave en que pensar esta semana incluyen:

- Nadie debe ser identificado en términos de su apellido, dirección, ubicación, número de teléfono u otra información específica; use solo nombres (o apodos).
- Es posible responder todas las preguntas sin mostrar el rostro, así que asegúrese de dar esa opción.
- Los miembros de la compañía deben tener la opción de elegir qué preguntas responder y a cual contenido crean videos
- Usted u otra persona adecuada debe verificar todas las presentaciones para asegurarse de que cumplan con estas pautas.
- No deben incluir otras personas, que no sean ellos, si ni tienen los adecuados permisos de los padres de esa persona



Notas para editar

Vamos a aclarar desde el comienzo que presentaremos una selección de las respuestas de todos, en lugar de las respuestas de todos. Es importante destacar a todos, pero también tener un buen equilibrio de preguntas y una combinación de estilos. Piense en cómo va a administrar los títulos para cada una de las categorías: puede encontrar algunas formas creativas de hacerlo.

Recursos en línea

- Actividades en video de tareas, por Ned con ejemplos de algunos de los artistas independientes de C3.
- Hoja de estadísticas vitales en PDF



Semana 3: Pagina de Estadísticas Vitales

Siéntase libre de hacer su propia versión de esta página, o de cambiar cualquiera de las preguntas. Cualquier pregunta nueva debe ser simple sobre el estado de una persona durante el bloqueo - estamos guardando otras preguntas para futuros temas.

Estadísticas Vitales del Encierro	
Nombre	
Edad exacta	
Estatura	
Características principales	
Pelo actual	
Tiempo en encierro	
En encierro con	
Hábitat principal	
Dieta	
Hábitos de sueño	
Estado de animo	
Aptitudes claves del encierro	



Semana 4: Escuela

El tema de la cuarta semana es la Escuela. Queremos entender cómo se siente la escuela cuando las clases son en línea, la enseñanza es por correo electrónico y los exámenes se cancelan.

Puede abordar esta actividad de varias maneras. Le hemos sugerido cinco actividades que puede usar para explorar el tema. Podría:

- Usar una de las actividades para crear una obra en grupo (por ejemplo, una carta amalgamada a la escuela).
- Dele a cada uno una opción de tarea y haga una película más fragmentada que cubra el tema desde múltiples ángulos.
- (Como siempre) haz lo tuyo!

El tema de la escuela es uno que muchos jóvenes sienten pasión y tienen opiniones claras sobre el. Más que cualquier otra semana, deberíamos ser guiados por ellos y por lo que quieren expresar; esperamos que muchos maestros y padres vean las Cajas de Tiempo y escuchen lo que sus hijos / estudiantes tienen que decir.

Las actividades de esta semana son establecidas por los instructores de taller de C3, Abigail Glasser y Philip Morris. Puede encontrar sus videos en la página de la Semana 4 en nuestra página web.

Sugerencia de Estructura de taller

- Presente el tema de la semana - Escuela.
- Juegue algunos juegos para que todos se sientan cómodos.
- Tenga una conversación sobre cómo ha sido la escuela hasta ahora para todos. Es posible que desee preguntar cuáles son las mejores / peores cosas de estar en la escuela desde casa, qué cambiarían si pudieran, qué extrañan de la escuela y qué están aprendiendo en casa que normalmente nunca aprenderían en la escuela.
- Puede ser útil para todos nominar una cosa que hayan encontrado particularmente desafiante (o agradable) acerca de la escuela en encierre. ¿Qué cambiarían si pudieran?
- Presente las actividades, asegúrese de que todos las entiendan. Pídales a todos que tomen lo que nominaron en el paso anterior y calculen cómo podrían expresarlo a través de la actividad.
- Puede ser útil para todos hacer un "borrador" de su video en vivo en Zoom y compartirlo, en pequeños grupos si es posible.
- Recuerde a todos las cosas clave para recordar cuando graben (consulte la página 10 y el video de consejos de Freedom Studios Youth Theatre en nuestra página de recursos)
- Haga un seguimiento por mensaje de texto para ayudar a las personas que se queden bloqueados.

Notas para editar

La forma en que edite dependerá de si está creando una combinación de todas las actividades o si está usando una sola actividad para crear una obra más coherente. Si está haciendo una mezcla, podría valer la pena agrupar las diferentes actividades. Si está creando una sola obra basada en una actividad, podría ayudarle a trabajar con su grupo para crear un guión plantilla antes de que hagan sus videos, para que pueda editarlo.

Recursos en línea

- Actividades en video.



Semana 4: Actividades en video

Definiciones

Demuestre lo que significan los términos escolares cuando se aplican a la escuela en el cierre (por ejemplo, tarea, detención, maestro, descanso, aula, matemáticas).

- Escriba una lista de todos los términos escolares que pueda.
- Discuta o muestre lo que cada uno de esos significa o como se ve durante el cierre.
- Cada miembro del grupo toma un término y crea un video corto para demostrar cómo se ve en casa.

Una carta a la escuela

Escriba una carta de amor a su escuela como si fuera una persona real y léala a la cámara.

- Escriba una lista de todas las cosas que echa de menos de la escuela. Esto debería ser una mezcla de cosas detalladas muy pequeñas y cosas más grandes y generales. Sé tan específico como puedas.
- Use esto para escribir una carta a su escuela. Sé tan extravagante como puedas.
- Encuentre una manera apropiada de filmarse leyendo la carta. Piensa en ángulos de cámara, accesorios y fondos.

Enséñanos una materia

Usa las cosas de tu casa para enseñarnos algo que has estado aprendiendo en la escuela (por ejemplo, Romeo y Julieta usando tarros de especias, trigonometría usando tus escaleras).

- Mire tus materias recientes y crea una lista de cosas que has estado aprendiendo.
- Elija uno que pueda demostrar / enseñar usando cosas en casa.
- Reúna todas las cosas que necesita y cree el video. Piensa en el tono y la narración.

El currículo de estudios de encierre

Cree un currículo de estudios de encierre que consista en las cosas esenciales que aprendió durante el encierre que nunca habría aprendido en la escuela.

- Elija una aptitud clave que haya desarrollado mientras esta en casa. Esto podría ser algo serio, como cocinar al horno, arreglar cosas o apoyar a un miembro de la familia, o un poco menos serio, como dormir, deshacerse del aburrimiento o mirar por la ventana.
- Escriba un plan de lección como si tuviera que enseñar a alguien más cómo hacer su aptitud. Piense en etapas claras.
- Cree una lección en video basada en su plan, con ejemplos claros.

Lo que realmente hago

Cree un video basado en el meme de lo que realmente hago: mostrándose en la escuela en casa en cuatro situaciones: lo que su maestro cree que está haciendo, lo que sus padres / guardianes piensan que está haciendo, qué piensa el presidente (o primer ministro) que está haciendo y qué está haciendo realmente.

- Elija una actividad simple relacionada con la escuela (leer un libro de ciencias, escribir una redacción).
- Escriba una oración o dibuje una imagen para describir cada una de las categorías anteriores.
- Grabe cada uno de ellos y edítelos (o pídale a su líder que los edite por usted).



Semana 5: Distanciamiento Social

El tema de la semana 5 es el distanciamiento social. Hay muchas formas de abordar esto (no dude en interpretarlo a su manera), pero lo que realmente nos interesa es cómo se ven las amistades en el cierre.

Para esta semana pedimos que se pueda grabar su pantalla. Pero reconocemos que existen algunas dificultades al hacer esto. Por ejemplo, no se puede grabar la pantalla del móvil se esta en una llamada de video.

Por esta razón, le recomendamos que pruebe diferentes métodos de grabación de pantalla antes de hacer la actividad. También es posible que desee mezclar otras formas de comunicación y centrarse también en cómo los miembros de su grupo interactúan con su comunidad local, así como con sus amigos.

Aquí hay algunas sugerencias sobre algunas formas mucho menos técnicas en las que podrías expresar cuánto extrañas a alguien:

- Escribir una carta (y publicarla, o ponerla en una botella, o convertirla en un avión de papel)
- Semáforo (su propia versión)
- Señales de humo (tenga cuidado)
- Código Morse
- Enviar un telegrama
- Gritar desde la puerta de su casa a la de ello/as
- Enviar una paloma mensajera (u otro animal, sea amable)

Queríamos encontrar una nueva forma y estética para trabajar esta semana, por lo que nuestros artistas Nicholai y Nikki han elaborado un plan para capturar la forma en que todos manejan sus amistades en estos días, en sus teléfonos y computadoras portátiles.

Pedirles a los jóvenes que graben conversaciones en pantalla con sus amigos requiere una planificación cuidadosa en términos de protección, así que asegúrese de haber aplicado sus propias reglas de salvaguardar a estos ejercicios de acuerdo con su propia política de salvaguardar (hemos compartido las nuestras en la página 25).

En el centro de esta actividad está el desafío de hablar con un/a amigo/a sobre algo de lo que no hablarías a menudo, en cualquier programa o aplicación en línea con el que normalmente hablas. Puede ser Instagram, Snapchat, TikTok, WhatsApp o iMessage, o en Facebook, Zoom o Skype. Podría ser una llamada telefónica. Las conversaciones deben ser en línea, o por teléfono y grabarse en pantalla.

Hemos sido deliberadamente abiertos acerca de quién cuenta como amigo/a. Puede ser más fácil para salvaguardar y otras razones permanecer dentro de su grupo, o podría permitir que hablen con otro/as; esto podría ser importante si alguien no tiene buenas conexiones con su grupo. En este caso, permita que todos definan quién es un/a amigo/a para ellos. Podrían contactar a un miembro de la familia que no han visto en mucho tiempo o simplemente pueden grabarse a sí mismos escribiendo un texto que nunca envían.

Sugerencia de Estructura de taller

- Presente el tema de la semana – Distanciamiento social
- Juegue algunos juegos para que todos se sientan cómodos.
- Hable sobre lo que se siente es no estar con sus amigo/as en persona. ¿Qué extrañas? ¿Qué tiene de diferente hablar siempre en línea? ¿Qué tan importante es que existan las redes sociales? ¿Cuáles son las mejores formas de tener diferentes tipos de conversaciones? ¿Hay ciertas formas de hablar en una plataforma que no hablaría en otra?



- Presente la actividad y haga un tutorial sobre la grabación en la pantalla de su teléfono y computadora portátil (si corresponde).
- Hable a través de los diferentes iniciadores de conversación. Anime a todos a interactuar con ellos a su manera, si eso significa enviar un meme o hablar en código, genial.
- Hable sobre los puntos clave de salvaguardar y asegúrese de que todos los entiendan, particularmente en relación con hablar con amigo/as fuera del grupo.
- Recuerde a todos que esta semana puede grabar sus videos en vertical y horizontal (la mayoría de las aplicaciones graban la pantalla en vertical).
- Seguimiento por mensaje de texto para ayudar a las personas que se atascan.

Notas para editar

Esta debería ser una edito bastante simple, aunque necesitará equilibrar el retrato y el paisaje. Puede ser más fácil establecer todas las conversaciones una por una, o es posible que desee dividir algunas para crear un sentido de narración a través de la obra. Es posible que desee cortar o acelerar parte de la escritura de mensajes de texto. La música será importante aquí: si alguno de los miembros de su grupo es musical, ¿podrían componer algo?

Recursos en línea

- Actividades en video.



Semana 5: Iniciadores de Conversación y Salvaguardar

Su actividad es buscar una manera en la cual expresar algo significativo a una amigo/a, un familiar, o alguien en su comunidad local. Puede hacer esto en línea, por una aplicación o de manera en como se comunican habitualmente, o puede buscar una manera nueva en la cual hacerlo. Y después grabar la conversación.

Puede hablar con un/a amigo/a del grupo, o un/a amigo/a que no sea del grupo – pero si lo hace debe de decirle de antemano que esta grabando si hablan en línea. Podría ser bueno si le sorprende con el iniciador de conversación para tener una reacción honesta o podrían hablar de antemano del iniciador para tener un plan de la conversación.

Iniciadores de conversación:

- Dígale que le extraña.
- Un recuerdo de cuando estaban juntos en persona.
- Diles algo que nunca le ha dicho en persona.
- Hablen de la primera cosa que harán cuando se acabe el encierre.
- Hazlos reír.

Podría utilizar cualquier programa o aplicación. Estas podrían ser:

- Medios sociales
- Aplicaciones de mensaje.
- Programas para llamar en video (Zoom o Skype).
- Llamada de teléfono.
- Video llamada.
- Juegos en línea.
- Juegos de consola.

Elija un clip de 15-20 segundos (o algunos clips más cortos) que se sientan realmente importantes de la conversación que tuvo. Es bien si no fue la parte más seria, debería ser la parte más significativa para usted.

Salvaguardar

Estas son las reglas que Company Three ha establecido para nuestros jóvenes en línea con nuestra política de protección. Solo debe seguir estas reglas si se aplican a su política de salvaguardar y si considera que los riesgos son aceptables. De lo contrario, busque formas alternativas de grabar o crear su contenido para esta semana.

Cuando grabe su pantalla, es importante que usted:

- No revele detalles personales sobre usted o la persona con la que está hablando (por ejemplo, apellidos, nombres de usuario, números de teléfono, direcciones, etc.). Antes de contactarlos, cambie su nombre en sus contactos a un nombre falso, apodo, nombre o un Emoji
- No muestre imágenes de personas que su grupo no tiene permiso para mostrar. Si está hablando con alguien fuera de su grupo, use un chat basado en texto en vez de video o imágenes.
- Solo incluya contenido que se sienta cómodo compartir públicamente.
- No incluya mensajes antiguos o contenido que no sea parte de este proyecto.
- (Para los líderes del grupo) Cuando edite la película, pídale a otro miembro de su equipo que la revise al instante y asegúrese de que ningún detalle este accidentalmente en el corte final. Pídales que anoten y confirmen esto por escrito.



Semana 6: Desahogarse

El tema de la semana 6 es una invitación a desahogarse. Queremos que todos los participantes del proyecto encuentren una manera de desahogarse, moverse y deshacerse de las cosas. Esta es una oportunidad para hacer un video divertido y de alto octanaje.

Nuestra productora y en ocasiones coreógrafa y maestra de danza, Nuna Sandy, está a cargo de esta semana y su video tiene una serie de sugerencias sobre lo que puede significar desahogo para diferentes personas. Es importante que deje que todos hagan lo suyo: no va a desahogarse jugando al fútbol si odia jugar al fútbol.

Aquí hay algunas maneras en que puede desahogarse:

- Bailar
- Garabatos
- Yoga
- Moviéndose
- Desarreglar cosas
- Gritar

Esta semana es una actividad muy simple – encontrar una manera para desahogarse y grabarla.

El baile de la Capsula de Tiempo

Nuna también ha coreografiado un baile estilo TikTok que queremos que al menos una persona de cada compañía aprenda e incluya en su video semanal. Cuando tengamos suficientes, haremos una gran edito de jóvenes de todo el mundo haciendo los mismos movimientos. Hemos incluido un tutorial completo y un video de práctica en nuestra página web.

Sugerencia de Estructura de taller

- Presente el tema de la semana: desahogarse. Es posible que desee combinar esto con información útil sobre salud mental, estrés o ansiedad, si corresponde.
- Juegue algunos juegos para que todos se sientan cómodos. Estos deberían tener algún elemento de desahogarse.
- Haga una lista colectiva de todas las cosas que le irritan a usted durante el cierre. Manténgase seguro y divertido, no profundice demasiado. Nos interesan las cosas grandes y las pequeñas.
- Anime a todos a pensar en una cosa, que imaginen como se acumula dentro de ellos. Y luego para encontrar una manera de liberar lo que tienen acumulado en el chat de Zoom. Dependiendo del tamaño del grupo, puede hacer esto uno por uno o juntos.
- (Opcional) enseñe el baile, o si ya envió el video tutorial, haga demuestren el baile a los que lo hayan aprendido.
- En grupos pequeños: analice qué va a hacer cada uno de ustedes esta semana para desahogarse y qué ángulos de cámara y estilos de filmación pueden ayudarlos a capturar la esencia de lo que van hacer.
- Todos se comprometen a desahogarse.
- Recuerde a todos las cosas clave para recordar cuando graben, establezca una fecha de entrega
- Haga un seguimiento por mensaje de texto para ayudar a las personas que se queden bloqueados.

Notas para editar

Hay oportunidad de hacer algo diferente o a un nuevo estilo para esta semana. De pronto crear un video de música, pero también haz lo que te parezca mejor.



Semana 7: Comida

El tema de la semana 7 es de la comida. Y, de pronto de más importancia, nuestra conexión a lo que comemos – lo que revelan de uno lo que comemos.

Sonia Jalaly y Angie Peña-Arenas han creado la actividad en video de esta semana. Es una actividad de preparar comida, y una actividad escrita que deben ser muy simples para editar. Hay dos etapas:

Grabación: Filme la preparación de una comida que ha comido mucho en el encierro, o que significa algo para usted. Puedes hacer esto de dos maneras:

- Un video time-lapse de su comida en la cocina, o
- Una grabación de arriba hacia abajo preparando la comida.

Vea el vídeo para algunos consejos sobre cómo conseguir exactamente el tiro de derecho.

Escribir y grabar

Una vez que haya grabado esto, la segunda parte de la actividad es escribir algo sobre la comida que ha preparado. Puede escribir sobre recuerdos asociados con la comida, una lista de los ingredientes que contiene, o un poema o un monólogo sobre lo que la comida significa para usted. Luego grabe lo que ha escrito como una voz en off.

Las comidas presentadas en esta semana no tienen que ser elegantes o especiales. Parte de la alegría de ver la película será ver comidas especiales yuxtapuestas con pan tostado y mantequilla. Una comida también puede significar un refrigerio de medianoche, una comida a domicilio o un alijo secreto de comida.

Sugerencia de Estructura de taller

- Presente el tema de la semana – Comida.
- Juegue algunos juegos para que todos se sientan cómodos.
- Pídales a todos que escriban en el cuadro de chat la comida (o comidas) que responda las siguientes preguntas:
 - ¿Qué ha estado comiendo más en el encierro?
 - ¿Qué comiste que fue especial?
 - ¿Qué has hecho tú mismo?
 - ¿Qué comida te has perdido?
 - ¿Qué comerías si pudieras comer algo ahora mismo?
- Deles espacio para que todos hablen sobre una de las comidas en las primeras tres categorías. Puede ser divertido trabajar en grupos para compartir la receta y el método.
- Pídales a todos que escriban en el cuadro de chat qué significa para ellos la comida elegida: – por qué es importante y su conexión con su vida en el encierro. Anime a todos a pensar en las conexiones familiares y culturales de la comida.
- Haga un acuerdo sobre lo que todos filmarán esta semana – intente mantener un equilibrio de formas y estilos.
- Recuerde a las personas sobre cómo grabar una buena voz en off – consulte nuestros recursos para obtener más información.
- Recuerde a todos acerca de grabar en forma paisaje y no vayan a derretir sus teléfonos en el horno – mirar primero si van a grabar un lapso de tiempo del horno.
- Seguimiento por mensaje de texto para ayudar a las personas que se atascan.

Notas para editar

Esta semana es una edición simple, una serie de comidas presentadas con voces en off. El desafío será combinar las voces en off perfectamente con las imágenes.



Semana 8: Con Los Que Vivimos

El tema de la semana 8 se centra en las personas con las que vivimos en el encierre. Para la mayoría de los miembros del grupo, se tratará de su familia, pero lo hemos hecho flexible para todo tipo de arreglos de vida.

Todos trabajamos juntos en la actividad de esta semana - con algunos invitados muy especiales (nuestras familias y compañeros de casa). Pasamos la semana haciendo documentales sobre ellos - y queremos que hagas lo mismo.

Piensen cuidadosamente en preparar esta tarea con sensibilidad para aquellos miembros del grupo que pueden estar distantes de algunos miembros de sus familias, tener relaciones difíciles o tener dificultades en el hogar. Usted sabrá la mejor manera de hacer que esto funcione para ellos - hemos tratado de incluir tantas maneras diferentes como sea posible para ayudar con esto.

Tipos de documentales

Hemos sugerido seis formas en las que podrías hacer un documental.

- Entrevistas - formales o informales, con ambos en tiro o simplemente el entrevistado.
- Mosca en la pared - captura de la vida real a medida que sucede.
- Mockumentary / Documental de broma- la puesta en escena de la vida real como no sucede. p. ej. Modern Family
- Confesionario - dando a su familia espacio para hablar sin usted allí
- Vida silvestre - capturando a su familia como si usted fuera David Attenborough.
- Histórico - descubrir las reliquias de su hogar e interpretar lo que significan acerca de las personas que viven allí (esto es perfecto para aquellos que viven solos o cuya familia se niega a ser filmada).

Cosas para recordar

Los documentales funcionan mejor cuando cuentan una historia. Anime a los miembros de su grupo a filmar mucho, a ser pacientes y a capturar lo cotidiano, lo que es aburrido para usted podría ser fascinante para otra persona.

Sugerencia de Estructura de taller

- Presentar el tema de la semana. Podría ser útil preparar a algunas personas con anticipación si tienen problemas con la familia/personas en casa y ofrecer una alternativa o no participar.
- Juega algunos juegos para que todos se sientan cómodos.
- Hablar de diferentes estilos de documentales. Tal vez pruebe algunos en la llamada zoom.
- Pida a todos que escriban o hablen sobre las cosas que identifiquen las personas en su hogar - sus peculiaridades, hábitos y personalidades. ¿Qué te gusta de ellos? ¿Y qué te parece molesto?
- Hacer algunos planes de disparo - ¿qué quieres capturar y cómo lo vas a hacer? Definitivamente no hay una regla de quince segundos esta semana.
- Hable acerca de obtener permiso de cualquier persona que va a ser filmado (ver más abajo). Seguimiento por texto para ayudar a las personas que se quedan atascadas.

Notas para editar

Diviértete mezclando los videos esta semana. Concéntrese en tantas cosas personales como sea posible y no tenga miedo del silencio, pausas y momentos incómodos.



Salvaguardar

Asegúrese de que está operando dentro de su propia política de protección al filmar hermanos y otras personas menores de 18 años. Hemos proporcionado una carta de permiso de plantilla para que se adapte de acuerdo con sus propias políticas.

Recursos

Actividad en video.

Plantilla de carta de protección.



Semana 9: Cuando Esto termine

El tema de la semana 9 es uno de los más importantes. Queremos crear un manifiesto para el futuro, escrito por jóvenes de todo el mundo.

Company Three existe para crear espacio para que los adolescentes cuenten sus propias historias y hagan su propio cambio. En el corazón de nuestro proceso está escuchar – a lo que los adolescentes dicen y no dicen, lo que les importa personalmente y lo que quieren cambiar en el mundo.

Estamos nueve semanas en la Cápsula del Tiempo y los adultos de todas partes están tramando el futuro del mundo. Se siente como un buen momento para preguntar a los jóvenes lo que piensan.

Es una actividad simple de hacer video esta semana, pero te animamos a poner el tiempo en escuchar, sacando lo que es importante para tu grupo y destilarlo en algo que sienten que realmente habla de ellos. Vamos a trabajar con un grupo más pequeño en receso escolar. Para asegurarnos de que podemos ir más profundo.

El título 'Cuando esto termine' se refiere al final de la pandemia en sí, cuando el Coronavirus ha dejado de convertirse en una amenaza, o lo hemos adaptado a nuestra vida cotidiana. Los adultos hablan mucho acerca de prepararse para una "nueva normalidad" – queremos pensar en cómo debería ser eso.

Nos encantaría que esta semana el video de todos se viera muy similar, solo una serie de caras, filmadas como selfis en lugares fuera de nuestros hogares. Es posible que desee agregar otras imágenes – alguien sosteniendo un banner o una pancarta, alguien gritando por la ventana – pero trate de mantener tanto a ese formato como sea posible. De esta manera, podemos editar muchos de los videos juntos y hacer que se vean lo más ampliamente posible.

Nota: Ayudará si la mayoría de las líneas se escriban y graban con la frase 'Cuando esto termine' ante ellas. Puede cortar algunas frases para que fluya el vídeo, pero ayudará a tener suficiente allí para que el video en general tenga claridad.

Hemos incluido un plan completo del taller en la siguiente página, como siempre no dude en tomarlo de él lo que es útil para usted y su grupo.

Notas para editar

¡Muy simple esta semana – un montón de caras! Piense en el sonido – podría ser bien no tener ningún sonido en absoluto y dejar que las voces hablen por sí mismas. O algo bastante mínimo debajo.

Recursos

Actividad en video.



Semana 9: Plano de Taller

Nuestro plan para abordar "Cuando esto termine" es usar la escritura y las tareas creativas para abrir una discusión sobre cómo queremos que sea el mundo en el futuro – y luego refinar lo que hablamos en un guión.

Bienvenidos y calentamientos

Juegos para hacer que la gente se sienta relajada.

Termina la frase – En el futuro... (todos gritan predicciones o las escriben en el chat)

Contexto

Discutir el contexto del tema – adultos en todas partes están hablando de un 'nuevo normal'; jóvenes son propensos a ser afectados desproporcionalmente por cualquier recesión postpandémica, etc.

Escritura libre

Todo el mundo apaga su cámara, va a un lugar cómodo y escribe durante 5-10 minutos. Escribe rápido, sin pensar demasiado. Después, todos leen una sección de sus escritos al grupo.

Prompto: Cuando esto termine ...

Listas y rellenar los espacios en blanco

Esta es una forma más estratificada de profundizar en el tema. Con las cámaras encendidas, todo el mundo escribe en el chat Zoom, completando estas frases con tantas respuestas como puedan. Mira a través del chat después y resalta las líneas que te gustan.

Promptos: Cuando esto termine ... Voy / Voy a necesitar / Yo podría / Debería / Quiero / Nuestros líderes deben / El mundo será / El mundo debe ser / Exijo que / Espero que

Discusión

En grupos pequeños, abra el espacio para una discusión inspirada por algunas de las cosas en el chat y la escritura libre. ¿Qué se siente más importante? ¿Lo más personal? ¿Con más esperanza? ¿Lo más probable?

Desafíos visuales (opcional)

Establezca una serie de desafíos simples de 3-5 minutos. Todo el mundo apaga su cámara y hace algo en su casa como respuesta a una de las siguientes indicaciones:

- Algo que haré cuando todo esto termine
- Algo que quiero que suceda cuando esto termine
- Algo que no creo que pueda suceder, pero desearía que

Creación de un guión

Dependiendo del tiempo y los recursos puede:

- Pedir a todos que elijan una línea de su escritura que se sienta más importante para ellos, o
- Que escritor tome todo el texto, se vaya a refinarlo en un guión que luego se puede asignar de nuevo al grupo, listo para filmarlo.



Semana 10: Personajes del Encierro

El encierro ha lanzado todo tipo de personajes y la semana 10 es una oportunidad para capturarlos por la eternidad.

Amber Evans es nuestra anfitriona esta semana, y hemos llamado a una entrenadora experta de voz Hazel Holder y a la brillante compañía de títeres Smoking Apples para dar mini-masterclasses también.

La actividad es sencilla: crea un vídeo de 10-20 segundos de un personaje que hayas notado en el encierro. Eso puede ser un personaje tipo o arquetipo (una enfermera heroica, un fanático de mantenerse en forma) o una figura conocida (una celebridad, o un político, por ejemplo).

Los personajes se pueden crear de la manera que quieras:

- Como una marioneta - ver nuestro vídeo sobre cómo hacer títeres de objetos domésticos.
- Como una animación - hay un montón de aplicaciones de animación gratuitas / baratas disponibles.
- Como una actuación - disfrázate y haga lo que quieras (utiliza Tik-Tok si ayuda, pero no incluya su nombre de usuario).

La clave aquí es ser lo más detallado posible, hacerlo con tanto entusiasmo como puedas y divertirte. Los videos pueden ser divertidos o serios.

Sugerencia de Estructura de taller

- Presentar el tema de la semana.
- Juega algunos juegos para que todos se sientan cómodos. De pronto un calentamiento vocal usando las sugerencias de Hazel.
- Juega un juego para introducir la idea de arquetipos o personajes de stock. Grita diferentes personajes de stock y todos tienen que congelarse como uno de ellos. Anima los personajes por unos segundos usando la función Spotlight en Zoom.
- Crear una enorme lista de todos los personajes de stock que puedas - ¿quiénes son las personas que todo el mundo ha notado en el encierro?
- Animales a decir una línea cada uno como un personaje de stock que hayan elegido. Todos los demás adivinan qué tipo de persona están presentando.
- Crea una enorme lista de las celebridades y personas conocidas que hemos notado en el encierro.
- Anime a todos a encontrar una manera de crear su celebridad usando un objeto que puedan encontrar rápidamente en su hogar. ¿Cómo se mueven y qué dicen?
- Establecer las reglas - 10-20 segundos de vídeo.
- Seguimiento por texto para ayudar a las personas que se quedan atascadas.

Notas para editar

Editarlo como un programa de sketches - tal vez algunos personajes aparecen una vez, tal vez otros reaparecen.

Recursos

Actividad en video.



Salud Mental

El tema de esta semana es una oportunidad única para asegurar que las voces de los adolescentes se escuchen en un área realmente importante: la salud mental. Estamos trabajando en asociación con Wellcome Trust para capturar las cosas positivas que los jóvenes han estado haciendo por su salud mental durante el encierro. Todo lo que registramos esta semana informará a un informe que será leído en los niveles más altos.



La estrategia de salud mental de Wellcome Trust

A principios de año, el Wellcome Trust comenzó a trabajar en su estrategia de cinco años y £200 millones para transformar la forma en que entendemos, financiamos, prevenimos y tratamos la ansiedad y la depresión en los jóvenes. Su visión es un mundo en el que nadie se desvía por los problemas de salud mental.

Y luego vino COVID-19. Muy rápidamente, hubo un montón de encuestas iniciadas que preguntaban a la gente cómo se sentían. ¿La pandemia estaba afectando su salud mental de una manera negativa? Pero queremos darle la vuelta a esa pregunta. ¿La pandemia ha permitido a las personas hacer cosas útiles para su salud mental que antes no podían hacer? Sus respuestas se usarán en un informe en el que Wellcome Trust está trabajando que identificará los cambios positivos que queremos ver una vez que la pandemia haya pasado.

La Actividad

Hemos pedido a la actriz y escritora nominada al BAFTA Naomi Ackie que dirija el video de esta semana. De pronto la reconocen por Star Wars y The End of the F**king World. Su tarea consiste en crear recordatorios para el futuro para que no dejes de hacer las cosas positivas que has empezado a hacer durante el bloqueo.

Primer Paso: Las respuestas

Antes de empezar a filmar, queremos que compartas las cosas que has empezado a hacer en el encierro que han ayudado a tu salud mental. Estas pueden ser cosas que has hecho conscientemente para apoyar tu salud mental, o que has notado que han tenido un impacto positivo en ti. Estamos buscando:

- Cosas positivas que has empezado a hacer por ti mismo, a solas (nuevos pasatiempos, hábitos, y rutinas).
- Cosas positivas que has empezado a hacer con tu comunidad local y en tu familia (interacciones, conexiones, nuevas tradiciones).
- Cosas positivas de las que te has sentido parte a una escala mucho mayor, a nivel nacional o internacional (movimientos sociales, eventos, comunidades, identidades).

Segundo Paso: Crear las películas

Una vez que hayas escogido tus cosas positivas, nos gustaría que cada miembro del grupo seleccionara algunas para filmar. Queremos hacer esto creando recordatorios - para ti mismo, en un año, para toda tu comunidad local (o familia) y para todos en todo el país, cuando te conviertes en Primer Ministro o Presidente (suponemos que serás Primer Ministro o Presidente en algún momento).

Un recordatorio podría ser:

- Una alarma en su teléfono creada para en un año, cinco años o cuarenta años.



- Una nota que escondes por ti mismo, o pegas en tu espejo para que la veas todos los días.
- Un cartel que pegas afuera para recordar a los que te rodean.
- Una nota de voz o una entrada de diario.
- Un correo electrónico que recibirás en un año (o cuarenta).
- Cualquier otra cosa que le ayude a recordar en el futuro.



Salud Mental: Logística



Sugerencia de Estructura de taller

- Presentar el tema de la semana. Podría ser útil enviarlo con anticipación y hacer saber a los miembros del grupo que lo mirará desde un punto de vista positivo. También debe considerar cuidadosamente cómo protegerá el tema con relación a su grupo.
- Crear espacio para hablar sobre la salud mental, y mantenga la conversación segura. Hemos proporcionado enlaces en nuestro sitio web para ayudar con esto.
- Explique cómo el tema de esta semana tendrá un gran impacto en las vidas de otros adolescentes de todo el mundo.
- Presentar las tres categorías y tener una breve conversación sobre cada una y el tipo de cosas que podríamos identificar en cada una. Recuerde que estamos buscando cosas nuevas que la gente ha comenzado a hacer en el encierro que han ayudado a su salud mental.
- Envíe a todos el enlace al formulario (www.companythree.co.uk/mental-health) y pídale que rellenen sus respuestas en las tres categorías para enviarlas al Wellcome Trust. Tenga en cuenta que no podemos devolverles lo que han escrito, por lo que podría valer la pena escribir las respuestas primero y copiar y pegar.
- Pida a todos que elijan tres de sus cosas más útiles (idealmente una en cada categoría, pero está bien si no) y que las compartan entre sí – actuándolo, escribiéndolas en el chat o hablando sobre ello.
- Un juego divertido aquí podría ser 'Turn On/Turn Off' (nuestra versión de 'The Sun Shines On...'). Alguien dice una declaración (por ejemplo, "Veo películas divertidas para relajarme") y si eso es cierto para ti, mantén la cámara encendida. Si no es verdad para ti, apágala.
- Hable acerca de los recordatorios y encuentren maneras que el grupo pueda recordar hacer las cosas en el futuro. Cree una lista tan grande como puedas.
- Establecer la actividad de crear las películas – capturar sus tres cosas positivas mientras se filma a usted mismo creando los recordatorios. Recuerde a todos que se filmen creando el recordatorio (por ejemplo, filmándose a sí mismos escribiendo una nota post-it y pegándola en un espejo) y el recordatorio en sí (por ejemplo, la nota pegada en el espejo).
- Establezca su día de entrega y cómo las personas pueden obtener ayuda y hacer preguntas.
- Seguimiento por texto y teléfono si las personas se atascan o necesitan más apoyo.

Notas para editar

Es posible que desee editarlos en el orden en que los hemos reunido – comenzando con el más íntimo y personal y terminando con el más grande.

Recursos

Actividad en video.

Enlaces para apoyo de salud mental para jóvenes.

¡Nota importante para los líderes – por favor lea!

- Nos gustaría que todos los líderes nos enviaran un formulario de lanzamiento para que sus videos se editaran junto con otras personas para compartirlas con personas como las Naciones Unidas y UNICEF. Por favor, encuentre este formulario de lanzamiento en nuestro sitio web y envíenoslo de vuelta. Si prefieres no ser parte de esa parte del proyecto, ¡no hay problema!



Nuevas Tradiciones

Nuevas Tradiciones es una exploración visual a el estilo documental de los nuevos rituales y tradiciones que hemos creado, tanto en el encierro como a medida que abrimos nuestra sociedad de nuevo.

Nicholai La Barrie se ha asociado con los brillantes cineastas de Tea Films para presentar el video de actividad de este tema. Es una tarea sencilla: capturar en detalle las nuevas formas en que estamos haciendo las cosas. Esto podría incluir rituales en casa -como lavarse las manos, actividades familiares o entregar alimentos a un pariente en aislamiento protegido- o al aire libre, como hacer cola fuera de las tiendas, mantener dos metros separados y utilizar tapaboca.

Nuestra inspiración esta semana es la película Samsara del 2011, un documental no verbal que coloca una serie de imágenes de todo el mundo codo con codo. Nos gustaría que todos capturasen una o más tradiciones nuevas y nos hicieran verlas de nuevas maneras, filmándolas en detalle y pensando cuidadosamente en el ángulo de la cámara, la historia y el encuadre.

Sugerencia de Estructura de taller

- Presentar el tema de la semana.
- Juega algunos juegos para que todos se sientan cómodos.
- Escribe una gran lista colectiva de las nuevas tradiciones y rituales que has experimentado en el encierro. Podría ser útil dividirlos en los que todos hemos participado, y los que son personales para las personas.
- Cada uno toma un ritual o tradición y escribe una descripción de él, tratando de capturar la sensación y lo que lo hace interesante o diferente.
- Compártalos con el grupo.
- Hable sobre cómo podría capturar algunos de esos sentimientos usando la película, pero sin hablar. Tome algunas de las sugerencias de Tea Films y experimente con ellos usando sus cámaras de computadora portátil / teléfono en la llamada Zoom.
- Hable acerca de los diferentes enfoques y lo que podría funcionar bien para las nuevas tradiciones y rituales que ha discutido.
- Calcule cuantas tradiciones va a capturar cada persona, y cuánto tiempo debe ser cada video.
- Seguimiento por texto para ayudar a las personas que se quedan atascadas.

Notas para editar

Debe editar el vídeo suave y claramente, moviéndose fluidamente entre diferentes imágenes. Ver el tráiler de Samsara podría ayudar - ver el enlace en nuestro sitio web.

Recursos

Actividad en video.

Tráiler de Samsara.



La Noche

La hormona del sueño melatonina se libera mucho más tarde en los adolescentes que los adultos, por lo que los adolescentes son búhos nocturnos naturales. Sabemos que para muchos jóvenes esto se ha exacerbado en el encierro, haciendo de la noche una parte muy importante de su experiencia de encierro.

La actividad de la semana es organizada por Nicola Acquah y la periodista y documentalista de radio Monica Parkinson. Queremos que este sea nuestro primer no video, una exploración de la noche a través del sonido.

Cuando decimos sonido nos referimos tanto a los sonidos de la noche como a la captura de cómo nos sentimos acerca de la noche a través de grabaciones de voz - voz, diario de audio, poesía y escritura creativa.

El video incluye consejos de Monica sobre los tipos de sonido para capturar y cómo grabar en su teléfono de una manera que hace un paisaje sonoro de alta calidad.

Sugerencia de Estructura de taller

- Presentar el tema de la semana.
- Juega algunos juegos para que todos se sientan cómodos.
- Pida a todos que muestren cómo es sus vidas por la noche. A partir de las 7 p. m., cuente lentamente a través de las horas de la noche (7pm, 8pm, 9pm ...) hasta las 9am del día siguiente. A medida que cuenta en voz alta, todo el mundo demuestra "en vivo" lo que están haciendo en esos momentos en una noche típica.
- Habla de cómo han cambiado los sentimientos de todos acerca de la noche desde el encierro - ya sea que las personas se queden despiertas más tarde o duermen de manera diferente. Piensa en sueños, pensamientos nocturnos y sonidos.
- Haz escritura libre sobre la noche, comenzando con "La noche es...". Escribe durante 4 minutos o más sin detenerte. Comparte fragmentos del trabajo de todos.
- Apaguen la cámara de todos y pídale que pasen 2 minutos escuchando el sonido que les rodea. Anoten en el chat lo que oyen.
- Practica grabar los sonidos de grabación y escuchándolos, basándose en las sugerencias de Monica sobre cómo grabar sonido de alta calidad.
- Establecer la actividad - grabar dos o tres sonidos que capturan la noche para usted durante el bloqueo. Y una pieza de escritura creativa hablada o una reflexión que grabas tan tarde como puedes por la noche.
- Seguimiento por texto para ayudar a las personas que se quedan atascadas.

Notas para editar

Reúne los diferentes elementos de audio para crear un paisaje sonoro de ensueño.

Le recomendamos encarecidamente que no utilice demasiado vídeo en esta tarea para no distraerse del sonido. Aquí hay algunas ideas para el elemento visual:

- Una pantalla negra simple.
- Líneas de texto recogidas del audio.
- Un lapso de tiempo de la noche.
- Sellos de tiempo, o un reloj que se extiende desde el anochecer hasta el amanecer.

Recursos

Actividad en video.

Entretenimiento

Algo que nos ha ayudado a todos a través del encierro es la enorme variedad de entretenimiento disponible. El tema de esta semana es una invitación para dar bombo a tu forma favorita de entretenimiento en forma de batalla.

Philip Morris se une a esta tarea por el ex miembro de Company Three, Samia Amao. Samia fue una de las primeras concursantes en el programa de choque sonoro 10v10 de la emisora de radio No Signal, que subió en popularidad durante el cierre y ganó atención en todo el mundo. Luchó apasionadamente por el rapero Ludacris vs Nelly - y ganó.

Mientras las batallas normalmente ocurren entre dos personas, queremos que usted cree un debate que incluya a todos sus miembros, mientras tratan de luchar por su forma elegida del entretenimiento como la mayor distracción del encierro.

Por entretenimiento nos referimos a:

- Música - artistas y canciones específicas.
- Programas de televisión, películas y YouTube.
- Sitios web y aplicaciones.
- Libros y juegos de mesa.
- Cualquier otra cosa que te haya mantenido entretenido.

Cada persona elegirá una forma de entretenimiento para luchar por y luego creará un vídeo de 20 segundos - hablando directo a la cámara - diciendo por qué el suyo es el mejor.

Sugerencia de Estructura de taller

- Presentar el tema de la semana.
- Juega algunos juegos para que todos se sientan cómodos.
- Pida a todos que escriban en el chat las cosas que los han mantenido entretenidos durante el bloqueo, trabajando a través de las categorías anteriores, una por una.
- Lea la lista y pida a todos que elijan solo uno para guardar, si todos lo demás se eliminaran para siempre. ¿Sin qué no podrían vivir?
- Cree grupos de cuatro o cinco personas y dígales que todas sus formas elegidas del entretenimiento van a ser destruidas, aparte de uno. Haga que ellos participen en un debate sobre cual salvar, mientras todos los demás miran y (al final) votan por el cual se sienten los más convencidos.
- Repita hasta que cada uno haya tenido una posibilidad de discutir.
- Encuentra una batalla en línea y mírala juntos- ¿qué palabras y entrega son más persuasivas?
- Pida a todos que escriban las cinco razones principales por las que su forma de entretenimiento elegida es la mejor.
- Use la función Spotlight de Zoom para llamar al azar a miembros del grupo diferentes - cuando estén en el foco tienen que luchar por su pieza elegida del entretenimiento, hasta que alguien los sustituya.
- Establezca la tarea - cada uno tiene 15-30 segundos (según el número de su grupo) para promueven su artículo elegido.
- Seguimiento por texto para ayudar a las personas que se quedan atascadas.

Notas para editar

Es posible que quieras poner a todos en un orden predefinido, para que puedan responder al elemento presentado antes que el suyo. Editarlo para que sea nítido, punzante y divertido. ¡la música ayudará!

Recursos

Actividad en video.



Ropa

El tema de esta semana es una excusa para un desfile de moda.

Estamos interesados en la ropa que todo el mundo ha estado usando durante el encierro- desde el cómodo traje de salón que se ha convertido en nuestro armario de todos los días hasta la ropa de vestir que has estado poniéndote para hacerte sentir mejor.

El director de movimiento Kane Husbands presenta esta actividad, con la ayuda de Shaun Niles, una coreógrafa y entrenador de pasarela que también ha bailado con Janet Jackson, Rihanna, Nicole Scherzinger, Nelly Furtado, Alexandra Burke y Alicia Keys.

Queremos que todos creen dos looks de pasarela: un look regular y un look glamoroso. Y que muestren esos looks con su propia caminata y pose. La actividad no es complicada, pero hacer que se vea increíble requiere pensar cuidadosamente sobre la iluminación, el conjunto de escena y los ángulos de la cámara.

Sugerencia de Estructura de taller

- Presentar el tema de la semana.
- Juega algunos juegos para que todos se sientan cómodos. Debe incluir que posen de manera exagerada.
- Pida a todos que muestren la ropa que más han estado usando en el encierro - tal vez todo el mundo podría vender un artículo específico como si estuvieran en un canal de compras (esto funcionará particularmente bien si el artículo es muy viejo).
- Usar el chat (o simplemente a través de una discusión) para hablar sobre la ropa que no ha usado durante años, la que extrañan y la que resume el encierro.
- Usando el video de instrucción de Shaun, ejecuta una breve sesión de entrenamiento de pasarela. Practica camino de pasarela y poses.
- Todos nominar (e idealmente mostrar a cámara) los dos trajes que van a usar para la actividad.
- Presente la actividad: Dos videos de cada miembro del grupo. Puede pedir a todos que graben algunos primeros planos de sus poses para intercalar en el video final.
- Seguimiento por texto para ayudar a las personas que se quedan atascadas.

Notas para editar

Se siente como si esto fuera una excusa para divertirse - con transiciones, música y títulos.

Recursos

Actividad en video.

(No) Perderse de Algo

Este tema es una exploración de todas las cosas que nos hemos perdido durante el encierro. Exámenes, bailes de graduación, fiestas de cumpleaños, eventos, reuniones, vacaciones - todos los planes que nos toco cancelar.

No queríamos que fuera demasiado triste, así que Amber Evans ha establecido un desafío muy divertido y creativo: crear una de las cosas que te has perdido lo más cerca posible, con lo que tengas a tu alrededor.

Esto significa que es posible que desee volver a visitar todos sus planes para su fiesta de cumpleaños que nunca sucedió, y utilizar su familia, peluches o lo que pueda encontrar, para crear esa fiesta de cumpleaños y filmarla como si realmente hubiera sucedido.

O tal vez quieras sentarte en ese examen de ciencias que ahora nunca tomarás, con todos los sentimientos que habría planteado en ti.

Los sentimientos son muy importantes en esta actividad: capturar la alegría, la desesperación o el estrés de estos grandes eventos, así cómo se habrían visto.

Sugerencia de Estructura de taller

- Presentar el tema de la semana.
- Juega algunos juegos para que todos se sientan cómodos.
- Pida a todos que usen el cuadro de chat para crear una lista de todas las cosas que se han perdido debido al bloqueo. Pídale que sean específicos - en vez de decir 'ir a un festival', trata de decir a qué festival y con quién ibas y qué banda realmente querías ver.
- Pida a todos que nominen una cosa que les sea particularmente significativa, por razones buenas o malas.
- Pida a todos que creen una 'foto' de ellos en ese evento o momento - todo el mundo se congela en sus pantallas. Escoja a unos pocos y darles vida por unos momentos, como si estuviéramos allí en ese momento.
- Pida a todos que escriban una descripción de lo que pueden ver en ese momento, lo que están haciendo, lo que pueden oler, saborear, oír, sentir y lo que sienten dentro.
- Hable sobre cómo crear esos momentos - ¿qué trucos puede usar para que se vea y se sienta como si estuviera realmente allí?
- Presente la actividad: - crear ese momento con la mayor precisión posible y de una manera que resuma cómo te habrías sentido durante el evento.
- Seguimiento por texto para ayudar a las personas que se quedan atascadas.

Notas para editar

Mantenlo simple - cada momento debe hablar por sí mismo.

Recursos

Actividad en video.



Cambios (una canción)

Nuestro último desafío es escribir una canción que resuma cómo han cambiado los miembros de tu grupo -y cómo ha cambiado el mundo- durante el encierre.

Abigail Glasser ha creado un motivo muy simple como base de la canción. Queremos que construyas sobre ese motivo con tu propia instrumentación, letras, baile y video musical. Cómo lo haces depende totalmente de ti: queremos que sea accesible para todos, ya seas musical o no.

Podrías:

- Tocar un instrumento musical.
- Crear un ritmo utilizando percusión corporal, instrumentos de percusión caseros con lo que tengas en casa (por ejemplo, ollas, sartenes y vasos).
- Escriba sus propias letras y cantarlas o hable sobre el motivo básico.
- Escribir armonías.
- Añade tonos y sonidos atmosféricos (como silbos) para añadir textura.
- Escribe una melodía y tócala.
- Baile.
- Filma algo más para el video musical.
- ¡Cualquier otra cosa que se te ocurra!

Sugerencia de Estructura de taller

- Presentar el tema de la semana.
- Juega algunos juegos para que todos se sientan cómodos – lo más musical mejor (puede ser que canten una canción favorita juntos)
- Haga una auditoría musical – pregunte a todos qué tienen cerca de ellos (o dentro de ellos) para hacer música. Crea una orquesta de ruido de todos tocando a la vez.
- Enseñar las partes básicas de la canción de Abigail y hacer que todos canten la letra que ha escrito.
- Basado en lo que todo el mundo puede hacer, establecer diferentes tareas basadas en las ideas anteriores, trabajar con el motivo y explorar lo que diferentes personas pueden agregar a él. Podría ser útil apagar todas las cámaras/micrófonos y hacer que todos se vayan durante 10 minutos para practicar.
- Es posible que desee organizar sesiones de grupo de trabajo o sesiones separadas para que los miembros más musicales de su grupo trabajen en algo más complejo.
- Crea la letra de la canción pidiéndole a todos que escriban cosas que han cambiado desde que comenzó el encierre, para ellos y para el mundo. Haz una lista enorme y toma elementos para convertir en letras.
- Trabaja con tu grupo para crear un concepto para un video musical que funcione con tus letras. Esto podría implicar reutilizar imágenes antiguas de semanas anteriores de La Cápsula del Tiempo, o un video completamente nuevo.

Notas para editar

Esto depende en que tipo de video vayas a crear.

Recursos

Actividad en video.

Estructura de acordes.

Motivo en MP3



Semana en Semana: Actividades simplificadas

Si está trabajando con un grupo más joven o que tiene menos confianza, tiene menos tiempo o quiere trabajar más rápido o si no puede reunirse con su grupo en Zoom, aquí hay una lista de tareas de video simplificadas para cada una de las semanas.

Semana 1: El comienzo

Esta actividad está diseñada para ser un comienzo relativamente simple del proyecto: todos reciben una línea y la dicen a la cámara.

Semana 2: Vida en Casa

Grábese a sí mismo (o pídale a alguien que le filme) haciendo algo que has hecho mucho durante el bloqueo que dure 15 segundos.

Semana 3: Quienes Somos

Elija tres o cuatro preguntas de la lista y grábese a sí mismo respondiéndolas, hablando directamente a la cámara, o grábese a sí mismo escribiendo las respuestas en una hoja de papel.

Semana 4: Escuela

Haga una lista de las formas en que la escuela es diferente cuando lo hace en casa y hable sobre esto a la cámara. O grábese a usted mismo (o pídale a alguien que lo grabe) haciendo una lección en la escuela en su computadora portátil o móvil.

Semana 5: Distanciamiento Social

Grabe la pantalla mientras usted le escribe un párrafo a su amigo por mensaje de text (o por otra aplicación). O lea en voz alta algo a alguien que no ha visto en mucho tiempo.

Semana 6: Desahogarse

Es una actividad muy fácil. Grábese en cualquier manera, en como se desahoga.

Semana 7: Comida

Grabe un plato de comida desde arriba y decir cinco razones por las que has elegido ponerlo en la cápsula.

Semana 8: Con Los Que Vivimos

Entrevista a alguien con quien vivas sobre cómo es el bloqueo para ellos.

Semana 9: Cuando Esto Termine

Piensa en una manera en la que te gustaría que el mundo fuera diferente en el futuro. Escríbelo en una sola línea, empezando por las palabras 'Cuando esto termine'. Habla esa línea directamente a cámara.

Semana 10: Personajes del Encierro

Pensar de un tipo de personaje que hayas notado en el encierro. Utilice un objeto en su casa para representarlo y hacer que hablen a la cámara por 10 segundos sobre quiénes son.

Semana 11: Salud Mental

Escriba algunas notas post-it y péguelas a su espejo para recordarse a sí mismo que siga haciendo las cosas positivas que han ayudado a su salud mental durante el encierro. Filma las notas una por una.



Nuevas Tradiciones

Piensa en una nueva traducción o ritual y grábelo por 30 segundos, desde un ángulo que nos ayudara a verlo de una manera nueva.

Entretenimiento

Habla directamente a la cámara explicando porque la forma de entretenimiento que amas es la mejor manera para distraerse durante la cuarentena.

Ropa

Grábese posando en los trajes más usados en este encierre, como si fueras modelo de pasarela.

(No) Perderse de Algo

En modo selfie grabe su cara bien cerca de la cámara como si estuvieras haciendo algo que se cancelo a causa del encierre. Describe lo que puedes ver, oír, oler, saborear, y como se siente.

Cambios

Usando el motivo que proveímos, escriba cuatro cifras que muestran las maneras en como usted ha cambiado mediante el encierre, habla o canta las cifras mientras esta filmando algo que tiene que ver con lo que estas describiendo.

