

## PEQUEÑAS INSTRUCCIONES DE USO

Impriman estas páginas, cambien las preguntas, dibujen o peguen fotos... O simplemente inspírense en ellas y escriban lo que se les venga a la mente.

Lo importante es que anoten sus recuerdos.  
No se van a arrepentir.



## NUESTRO DIARIO DE LA CUARENTENA

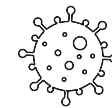
PARA ESCRIBIR AHORA Y LEER  
CUANDO EL COVID-19 QUEDE EN EL PASADO.

Quienes están en cuarentena  
(nombres y edades):

.....  
.....  
.....

Dirección:

.....  
Ciudad y comuna:  
.....



Año 2020

Este es un momento histórico que queremos recordar cuando pase la amenaza a la salud en el país y en el planeta Tierra. Por eso **Memoria Creativa** los invita a completar este pequeño diario entre todos los que están haciendo cuarentena o aislamiento preventivo para que no se olviden cómo vivieron la primera pandemia del siglo XXI.

PEGA UNA FOTO O DIBUJA LA CALLE  
DE TU CASA SIN AUTOS NI PERSONAS.

## DEFINAN EN POQUITAS PALABRAS:

COVID-19: .....

.....

Cuarentena: .....

.....

Distancia social:.....

.....

Aplanar la curva:.....

.....

Comisaría virtual: .....

.....

Zoom: .....

.....

Alcohol gel: .....

.....



## EL REGISTRO DEL DÍA A DÍA

¿Hay algún nuevo integrante que esté en la casa en cuarentena? ¿Un abuelo? ¿Una abuela? ¿Una mascota?

¿A quién han echado mucho de menos en estos días?

¿Qué van a valorar de otra manera cuando la amenaza del virus desaparezca?

¿Qué han hecho para sentirse menos solos?

¿Si pudieran volver el tiempo atrás a qué momento del año 2019 volverías?

¿Qué van a hacer sí o sí antes de que se termine este aislamiento? (y que todavía no han hecho).

Ahora que están "encerrados", anoten aquí las 3 cosas que quieren hacer en cuanto puedan circular libremente y sin temor.

- 1- .....
- 2- .....
- 3- .....

¿Han tenido sueños especiales?  
Escríbanlos para que no se les olviden.



¿Si les dijeran que la cuarentena se acabará en un año más, qué reacción tendrían?

¿Cuáles son los horarios personales de cada integrante de esta cuarentena?

Para despertar: .....

Para acostarse: .....

Para la siesta: .....

¿Quién han salido y qué ha ido a hacer?

¿Cómo ha sido la experiencia de telecolegio?  
¿teleuniversidad? ¿teletrabajo?



## MENÚ HABITUAL DE LA CUARENTENA

Desayuno:	Almuerzo:	Comida:

¿Han cocinado algo nuevo por primera vez?

¿Han comido cosas que nunca antes  
habían comido? ¿Cómo qué?

Habilidades domésticas demostradas  
por los integrantes de esta cuarentena:

---

---

---

¿A qué huele la casa en estos días?

¿Cómo se han repartido las tareas domésticas?  
Anoten cuántas veces les ha tocado.

Cocina:

Lavado:

Planchado:

Orden:

Compras:

Riego:

Cuidado de mascota:

Aseo general:

Limpieza de baños:

### Las pintas de la cuarentena:

Anoten las combinaciones más llamativas que se han visto en estos días puertas adentro.

¿Han surgido reglas nuevas en la casa durante la casa en cuarentena?

¿Qué reglas han sido olvidadas gracias a la contingencia?

¿Con quién han hecho zoom varias veces?  
(aparte de las clases y reuniones de trabajo)

¿Qué celebraciones han tenido en cuarentena?  
¿Cómo las festejaron?



### RUTINAS DE EJERCICIOS

¿Qué han hecho?

¿Qué van a hacer?

¿Alguien ha bajado de peso?  
¿O lo contrario?

¿Cuál ha sido la banda sonora de esta cuarentena?

## CUARENTENA PURA

¿Dónde se guarda el alcohol gel?

¿Cuántas veces se lavan las manos al día?

¿Quién hace las compras por internet?

¿Limpian los productos cuando llegan a la casa?

¿Se han quedado sin algo básico?  
¿Sin arroz? ¿O sin pan?

¿Han salido sin permiso de la comisaría virtual?



¿Cómo anda la paciencia de los que están en cuarentena? ¿Están más peleadores o menos peleadores?

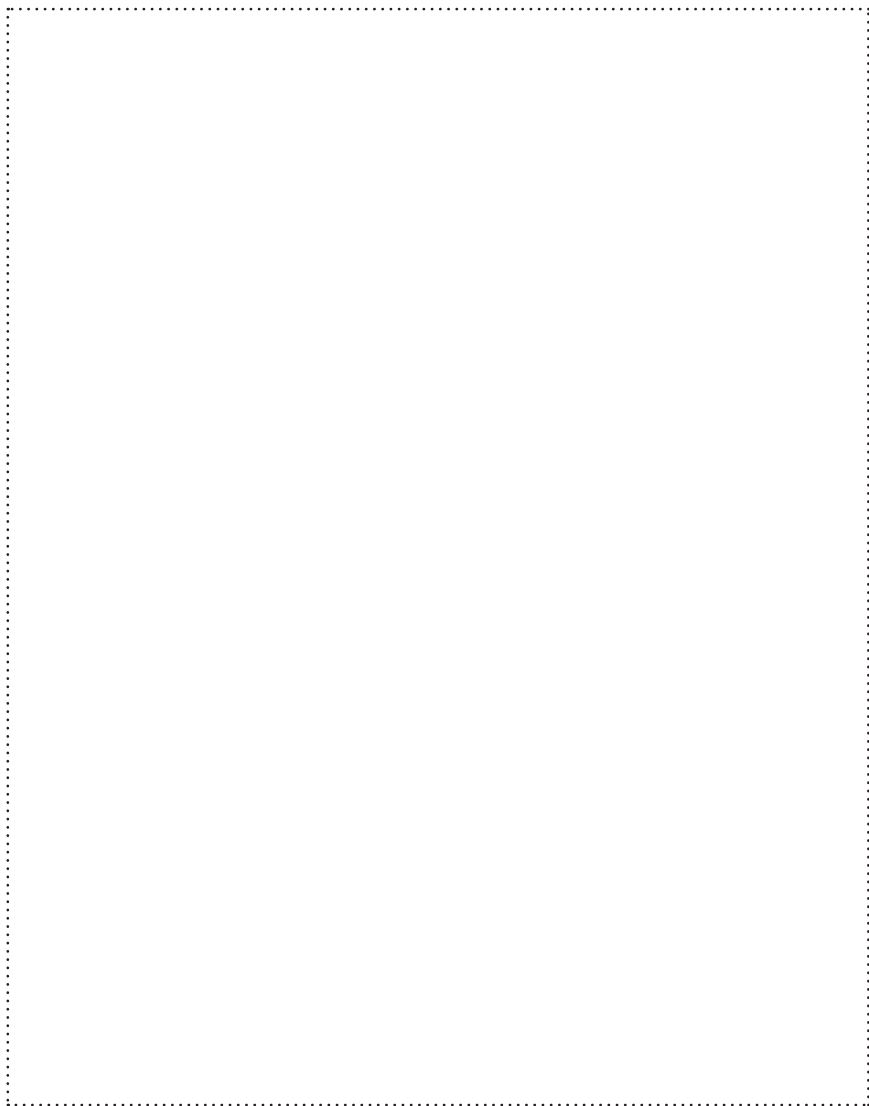
¿Cuándo sienten un poco de miedo o temor, qué hacen?

¿Quién es el que levanta los ánimos en esta cuarentena?

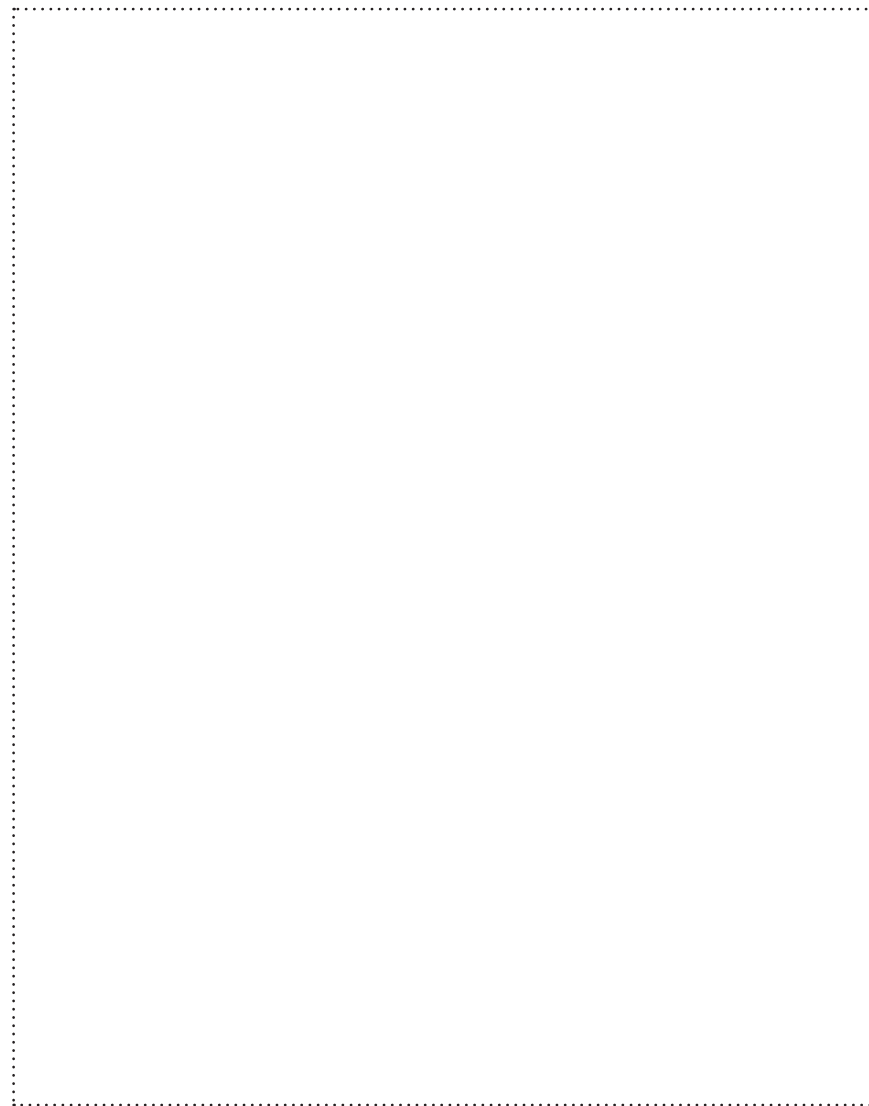
¿Han jugado? ¿cantado? ¿bailado?  
¿dormido hasta el cansancio?  
Escriban todo lo que han hecho acá.



Escribe aquí cómo les van a contar a sus nietos o bisnietos esta experiencia de Covid 19 vivida en el año 2020.



¿Pueden agradecer las nuevas oportunidades que este tiempo único y especial les ha permitido?



En Memoria Creativa te ayudamos a conservar  
los recuerdos y a mantener vivo el pasado.

Escribimos biografías e historias  
de familias y de empresas.

Comienza a atesorar los recuerdos de  
tu familia con los **Cuadernos de preguntas.**



Escríbenos a [carolina@memoriacreativa.cl](mailto:carolina@memoriacreativa.cl)  
y síguenos en Instagram: *Memoria Creativa*

memoria  
creativa