



Terre des hommes

aide à l'enfance | Kinderhilfe  
aiuto all'infanzia | child relief | [www.tdh.ch](http://www.tdh.ch)

# CORRER, REÍRSE Y MOVERSE PARA CRECER JUNTOS

JUEGOS CON META PSICOSOCIAL



I. PRESENTACIÓN Y  
PRIMER CONTACTO



II. CONFIANZA Y  
COMUNICACIÓN



III. COOPERACIÓN



Traducción: BEATRIZ SCHIFFRIN

Grafista - ilustrador - compaginación: PASCAL FESSLER,

# 1. INTRODUCCIÓN

## a) ORIGEN DEL MANUAL

Este manual se originó luego de un proyecto piloto iniciado en 2005 en Tierra de hombres, con el nombre de «Movimiento, Juego y Deporte para el desarrollo psicosocial de los niños». Este proyecto se ha inscrito en el año internacional de la ONU dedicado al Deporte y a la Educación Física, que tenía como objetivo promover toda iniciativa tendiente a utilizar el deporte como herramienta educativa, de desarrollo y de promoción de la paz.

Tierra de hombres puso en marcha este proyecto piloto para la formación de animadores y educadores deportivos para que sirviera como herramienta psicosocial, integrado en los proyectos psicosociales en el terreno. Este se ha desarrollado en dos etapas de tres meses cada una, en Irán y en Colombia. Una primera vez en un

contexto de post-urgencia (catástrofe natural) y una segunda vez en el contexto del conflicto armado y desplazamiento forzado de poblaciones colombianas.

El proyecto estaba constituido por tres etapas principales:

- Una parte de formación para desarrollar un modelo común de intervención y para experimentar nuevos conceptos. Dos semanas con una parte psicosocial y una parte metodológica sobre la planificación de actividades deportivas. Los temas específicos eran las necesidades fundamentales de la persona, la resistencia, la teoría del apego, el proceso de duelo, la percepción, la comunicación, etc., así como la competición y la cooperación, el papel del animador, etc.
- Una parte de “coaching” o seguimiento individualizado en terreno para acompañar a los participantes en

la puesta en práctica de los aprendizajes durante sus actividades con los niños.

- Una parte de replicas de la formación donde los participantes pueden convertirse en grupos recursos y ser formadores de sus colegas, integrando y transmitiendo sus experiencias.

El objetivo de este proyecto era desarrollar las capacidades personales, sociales, metodológicas y técnicas de los adultos que trabajan o están a cargo de los niños, con el fin de mejorar la calidad de sus intervenciones con ellos.

Durante toda la formación, hemos utilizado pequeños juegos como soporte y como herramientas de desarrollo de las capacidades personales y sociales de los niños.

Este manual de juegos es una recopilación de veinte de ellos, pero no quiere ser una repetición de lo mismo, enumerando y describiendo juegos deportivos a realizar con los niños con un objetivo recreativo. La idea es poner al alcance de las personas encargadas de los niños una herramienta lúdica que integre el aspecto psicosocial y que utilice las etapas del aprendizaje por medio de la experiencia.

## **b) ENFOQUE PSICOSOCIAL**

Por psicosocial, entendemos la estrecha relación que existe entre lo psicológico y lo social, influenciando continuamente uno a otro. Eso implica que cada persona se construye o se forma por la integración de esos dos niveles:

**1.** los componentes psicológicos: el espíritu, el pensamiento, las emociones, los sentimientos y los comportamientos;

**2.** los componentes sociales: el contexto social en el cual vivimos, el medio ambiente, la cultura, las tradiciones, la espiritualidad, las relaciones interpersonales con la familia directa y extendida, la comunidad y las actividades escolares y profesionales.

Hemos dividido las necesidades fundamentales del bienestar psicosocial del niño en tres dimensiones específicas. Las tres interdependientes pero distintas en cuanto a la manera de ser satisfechas.

- en el campo psicológico, las necesidades individuales: desarrollo personal, afirmación de la identidad, reconocimiento personal, etc...
- en el campo sociológico, las necesidades sociales: grupos de pertenencia, reconocimiento social, etc.
- en el campo espiritual, las necesidades existenciales: religión, creencias, sentido de la vida, etc...

De esta manera, el bienestar psicosocial del niño se desarrolla por la esti-

mulación de esta capacidad de auto-realizarse teniendo en cuenta las tres necesidades fundamentales: individuales, sociales y existenciales. Estas necesidades "invisibles" requieren ser alimentadas regularmente como se alimenta el cuerpo, a pesar de las difíciles circunstancias del medio ambiente que a veces pueden impedir al individuo el desarrollo de sus potencialidades por un período más o menos largo (catástrofe natural, pobreza, hambre, guerra, traumatismo, etc.).

La intervención psicosocial busca entonces estimular al niño en el desarrollo de:

- su deseo de **ser** (identidad), respondiendo a las necesidades individuales que están ligadas a sus necesidades de amor, reconocimiento, afecto, seguridad, protección. Cada estímulo sobre este eje afectivo contribuye a enriquecer la confianza y la autoestima.
- su deseo de **hacer**, respondiendo a sus necesidades sociales que están ligadas a la naturaleza social de cada individuo, como la necesidad de

límites, de reglas, de exigencias, de orden, etc. Cada estímulo sobre el eje normativo (condicional) contribuye a hacer aparecer competencias sociales tales como la interiorización de la ley, la cooperación con el otro, la adquisición de sentido común, el manejo de la frustración y el aprendizaje de un oficio que necesite cualidades profesionales.

- su deseo de **vivir**, respondiendo a sus necesidades existenciales que están ligadas a las necesidades de legitimación de un proyecto de vida, de comprensión del sentido de la vida y de su rol en el mundo, de comprometerse por una causa humana respetando la dignidad de las personas. Cada estímulo sobre este eje del sentido (creencia) contribuye a desarrollar el sentimiento de pertenencia a la humanidad y su responsabilidad en la transmisión de valores universales.

Estas tres dimensiones son de alguna manera los nutrientes psicosociales de base, indispensables para el crecimiento y el desarrollo del bienestar de los niños, a fin de que puedan

construir una vida que sea plenamente humana y digna de ser vivida. Es por eso que todos nuestros proyectos deben ser elaborados sobre la base de estas necesidades fundamentales, las cuales deben ser reforzadas y favorecidas lo más rápidamente posible en una situación de urgencia, para el retorno al desarrollo normal del niño. Se trata de devolver a los niños el gusto por la vida, por hacer y por ser, a pesar de las situaciones de crisis por las que atraviesen. Esto presupone que el niño encuentre en su relación con los adultos una base de seguridad suficientemente sólida como para alimentar continuamente su vida, crecer y explorar el mundo.

Sobre la base del aporte humano de A. Maslow quien considera a la persona como actor de su vida, de su crecimiento, de su cambio, capaz de elegir y de tener iniciativas según el lugar en que se ubique con respecto a los demás y el contexto en el cual vive, pensamos que el niño es capaz de satisfacer sus necesidades fundamentales para desarrollar sus recursos y

por lo tanto su bienestar, con la condición de que esté acompañado por adultos que sepan dar un apoyo psicosocial adecuado.

Cuidar el bienestar psicosocial de los niños es por lo tanto una inversión clave para el capital humano. El refuerza los otros procesos del desarrollo y la estabilidad de las sociedades.

## ☪ ENFOQUE LÚDICO

Los juegos son parte integral del universo de los niños y son necesarios para su desarrollo físico y psicológico. No se necesita comprobar que son valiosas herramientas para el aprendizaje del manejo de las emociones y de las relaciones sociales, así como en el nivel puramente recreativo.

Existen diferentes tipologías de juegos. Hemos elegido la psicología genética que tiene la ventaja de ser la más universal desde el punto de vista cultural. Es igualmente la clasificación retomada por ERM<sup>1</sup> en cuatro categorías:

- juegos de Ejercicio (físico): juegos sensoriomotores y de manipulación simples (golpeteos, juegos sonoros, etc.)

- juegos Simbólicos: juegos que permiten simular, imitar, representar: juegos de roles, puesta en escena (muñecas, carritos o cochecitos, animales, doctor, etc.)

- juegos de Montaje: etapa intermedia antes de los juegos de reglas en la que el niño combina elementos (juegos de construcción, puzzle, Lego, etc.)

- juegos de Reglas: juegos en los que el niño se inicia en la regla, debe seguir una instrucción, sigue un razonamiento, elabora estrategias...

Todos los juegos descritos anteriormente son juegos libres, es decir que los niños eligen ellos mismos qué categoría de juego les interesa y en qué momento. Este tipo de juego es complementario de los juegos dirigidos por un adulto (animador, educador, maestro, etc.). El ideal en un centro recreativo dedicado a actividades para los niños, es encontrar un equilibrio entre los dos.

El presente manual se concentra en la última categoría de los juegos de reglas, los cuales requieren de parte de los niños el seguimiento de instrucciones, el respeto de reglas, la elaboración de

estrategias de juego, etc. Todos los juegos propuestos necesitan el cuerpo (el movimiento en un espacio preciso, delimitado), y los sentidos. Estos juegos requieren la presencia de un adulto que los dirija. Las páginas siguientes se dirigen a todas las personas que trabajan o están a cargo de niños, en cualquier situación. Utilizamos estas actividades y estos juegos con niños que hayan sufrido traumas ligados a catástrofes naturales, a la violencia intrafamiliar; a conflictos, etc., con el fin de permitirles colmar sus necesidades psicosociales. Pero es claro que estos juegos son útiles para cualquier niño, en cualquier contexto, para permitirle desarrollar sus capacidades psicosociales. Estas actividades y juegos físicos son una herramienta poderosa de desarrollo, ya que comprometen al niño en su globalidad:

- a. la **cabeza** lleva las riendas, ya que hay que reflexionar y tomar decisiones adecuadas y rápidas;
- b. el **cuerpo** está en movimiento, los sentidos son estimulados;

- c. el **corazón** es fundamental para el dominio de las emociones frente a sí mismo y a los demás y en la aplicación de los valores fundamentales.

Después de la experimentación sobre el terreno, se hizo una selección de 20 juegos y actividades, basándose en los tres elementos antes mencionados: mental, físico y emocional:

- a. Cada actividad o juego compromete el aspecto mental del niño ayudando a desarrollar sus capacidades cognitivas:

- Habilidad para concentrarse, observar, anticipar;
- Habilidad para reflexionar, poner en marcha una estrategia, tomar una decisión.

A veces tenemos la tendencia de considerar que las actividades físicas y deportivas sólo se apoyan en lo físico, olvidando que las capacidades mentales son igualmente indispensables en toda práctica que comprometa al cuerpo, desde el simple juego hasta el deporte complejo de equipo.

Queremos rehabilitar aquí el lugar de lo cognitivo en los juegos.

b. Cada actividad o juego se hace en movimiento ayudando a desarrollar sus habilidades físicas<sup>2</sup>:

- Físico : fuerza / agilidad / velocidad / resistencia
- Coordinación : orientación / reacción / diferenciación / ritmo / equilibrio

Estas categorías han sido propuestas por especialistas del movimiento que, como resultado de las investigaciones, han determinado por un lado cuatro grandes habilidades físicas principales, y por otro lado cinco habilidades de coordinación. En efecto, desde un punto de vista físico, el desarrollo global y equilibrado de un niño requiere el entrenamiento de los movimientos más variados posible, desde las habilidades de coordinación – que son la base de cualquier tipo de deporte – así que las habilidades físicas más específicas -sin privilegiar una con respecto a otras.

c. Cada actividad o juego sirve para desarrollar capacidades psicosociales que ayuden a un mejor manejo de las emociones y las relaciones sociales, y por lo tanto a una mejor cooperación entre los niños:

- Habilidades personales: autoestima, entusiasmo, creatividad, responsabilidad, honestidad, determinación, etc.
- Habilidades sociales: confianza en el otro, respeto, empatía, comunicación, compromiso, cooperación, etc.

Las habilidades enumeradas anteriormente pueden ser desarrolladas a través de juegos basados en la competición o en la cooperación. Es inútil querer ponerlos en oposición, siendo uno complementario del otro. Sin embargo se puede hacer una constatación: nuestro mundo está focalizado en la competición y los niños se ponen espontáneamente en situaciones de competición, de comparación, sean éstas sanas o insanas. No obstante, se sabe bien que los niños aprenden mucho mejor en situación de colaboración que en situación individual.

La creencia que tenemos y que presentamos a través de este manual es la siguiente: el papel de los adultos como educadores es el de privilegiar las situaciones de cooperación a fin de que los niños aprendan a respetarse y a trabajar juntos. Depende de nuestra responsabilidad como adultos el reequilibrar las situaciones de competición y cooperación.

Una actividad o un juego de cooperación contiene los siguientes principios:

- Todo el mundo se divierte;
- La actividad o el juego tiene un objetivo estimulante;
- Todos tienen necesidad de unos y otros para lograr el objetivo;
- Cada uno es aceptado y valorado por sus capacidades;
- No hay juicio ni crítica;
- Todo el mundo participa activamente;
- Todo el mundo experimenta una situación de triunfo;
- Nadie está excluido o eliminado del juego;

- Nadie está puesto en evidencia con respecto a los demás;
- Cada uno es responsable de sí mismo y del grupo;
- Etc.

La capacidad de cooperar requiere sobre todo un buen conocimiento de sí mismo y del otro, confianza en sí mismo y en el otro, así como una buena comunicación (observación, escucha y expresión) con el otro. Estos aspectos de presentación, primer contacto, confianza, comunicación y cooperación son retomados como capítulos de este manual.

*El simple hecho de practicar estos juegos no va a llevar al niño a desarrollar automáticamente todas las habilidades mencionadas. Esto requiere de parte del adulto habilidades específicas a nivel personal y social, así como una metodología específica.*

## 2. HABILIDADES DEL ANIMADOR

### a) HABILIDADES PERSONALES

- Reconocer, comprender y dominar sus emociones y su impacto sobre los demás.
- Tener confianza en sí mismo, saber afirmarse frente a otros y ser digno de confianza.
- Adaptarse a situaciones cambiantes o difíciles y ser abierto de mente frente a las diferencias.
- Saber auto evaluarse y aprender de sus propias experiencias.

### b) HABILIDADES SOCIALES Y PEDAGÓGICAS

- Tener liderazgo para poder conducir un grupo hacia un objetivo, ser entusiasta y comunicativo, y motivar a los niños dándoles instrucciones constructivas.
- Mantener un lazo afectivo con los niños sabiendo poner reglas y límites

claros a fin de permitirles incorporar normas sociales indispensables para la vida en grupo.

- Tener empatía, saber reconocer y responder a las necesidades de todos los niños.
- Poder manejar los conflictos de manera positiva (sin exclusión o castigo no constructivo) responsabilizando a los niños en la solución de los problemas.

### c) HABILIDADES METODOLÓGICAS

- Planificar una actividad teniendo en cuenta variables como la intensidad, el tiempo y el material necesarios.
- Plantear objetivos claros adaptados al público concernido, y que ayuden a desarrollar capacidades mentales, físicas y psicosociales.
- Conducir a los niños hacia el objetivo establecido (fase final de un juego, partido, competencia, carrera, etc.) de manera progresiva a través de ejercicios estructurados.
- Organizar las actividades para que los niños estén siempre activos (sin



- espera) y participen con ideas nuevas.
- Alternar los momentos de experimentación, de discusión y de corrección para que haya aprendizaje.
  - Variar los ejercicios y actividades para que los niños se mantengan motivados, (ejercicios ni demasiado largos (aburridos), ni demasiado cortos (sin aprendizaje posible).
  - Favorecer las situaciones de cooperación para construir buenas relaciones entre los niños.
  - Garantizar las condiciones de seguridad en toda circunstancia para evitar accidentes y violencia.

## d) HABILIDADES TÉCNICAS

- Estar en buena condición física y tener un buen conocimiento de su propia fuerza y límites físicos.
- Conocer las reglas de los juegos, pequeños y grandes, y enseñárselas a los niños para que se responsabilicen con el arbitraje.
- Conocer y dominar un número suficiente de juegos y deportes adaptados al público concernido.

## 3. METODOLOGÍA

La metodología que proponemos aquí se inspira en las teorías del aprendizaje experiencial. Un cierto número de teóricos y de practicantes han reflexionado sobre el proceso<sup>3</sup> de aprendizaje y se ha desarrollado un concepto que Kolb ilustró de la manera siguiente:



Nuestra creencia es que el aprendizaje sólo puede hacerse a través de una experiencia seguida de una

reflexión. Si el objetivo del animador es acentuar el aspecto lúdico o recreativo del juego, va a dirigirlo de manera clásica, es decir dando la instrucción, y dejando luego jugar una vez a los niños, de manera que ellos tengan placer y se liberen.

Si el objetivo del animador es acentuar un aprendizaje preciso, va a utilizar otra metodología que integre y ponga en evidencia los tres niveles: cognitivo (cabeza), kinestésico (cuerpo) y emocional (corazón).

Para que haya aprendizaje, es necesario que haya una experiencia seguida de una reflexión verbal, la cual toma lugar en un momento de discusión o corrección. Prácticamente, el juego se ha dividido en cuatro etapas claves, que retoman el concepto expuesto anteriormente a través de un ciclo continuo:

- Primera experimentación del juego (práctica);
- Interrupción para discusión y correcciones (análisis de lo que ha pasado y síntesis de las mejoras a realizar);

- c. Segunda experimentación (aplicación y mejora);
- d. Interrupción para retroalimentación y discusión (comprobación de las mejoras).

a. Primera experimentación: después de haber dado las instrucciones (cortas y claras), los niños descubren y experimentan el juego.

b. Discusión y las correcciones: después de un tiempo suficiente de juego, el animador lo detiene, reúne a los niños y les hace preguntas para que descubran cómo mejorar la calidad del juego:

- ¿Qué pasó en el juego?
- ¿Cómo se han sentido en ese momento?
- ¿Qué pueden cambiar para que sea mejor?

El animador focaliza la atención de los niños sobre uno o dos puntos importantes (correspondientes a sus objetivos psicosociales, por ejemplo: la honestidad o una mejor comunicación, etc.).

c. Segunda experimentación: los niños experimentan el juego una segunda vez de manera más consciente, ya que se les ha hecho ver ciertos elementos importantes. En este momento se realiza el aprendizaje y la calidad del juego mejora.

d. Retroalimentación: los niños verbalizan esta segunda experiencia y se fijan en sus aprendizajes. El animador está atento a que lo que pasa en el juego y presenta los elementos observados por medio de preguntas.

Estas interrupciones para intercambios y retroalimentaciones se pueden realizar tantas veces como se desee, en varios días también, hasta que se alcance el objetivo fijado y se obtenga el comportamiento deseado. La repetición de una misma actividad o de un mismo juego nunca será aburrida para los niños. Por el contrario, es uno de los principios clave del aprendizaje. Los objetivos que se quieren alcanzar deben ser precisos y el juego debe estar adaptado al nivel de los niños (progresión y variedad en el juego).

Esta metodología exige que el animador se mantenga fuera del juego, con el fin de guardar la distancia necesaria para la observación de su desarrollo y de los comportamientos de los niños, con miras a un intercambio (retroalimentación) pertinente y bien orientado.

## 4. UTILIZACIÓN DEL MANUAL

### a) CLASIFICACIÓN DE LOS JUEGOS

Las veinte actividades y juegos propuestos aquí están clasificados en tres capítulos principales. El orden es aleatorio y no representa un orden ideal a seguir en una animación. Los juegos más dinámicos se encuentran en gran parte en el capítulo I.

## I. Presentación y primer contacto

1. Los nombres con gestos
2. Lanzando nombres (y variante)
3. El cartero (y variante)
4. Las brujas
5. La serpiente
6. La cacería encantada
7. Dos son bastantes, tres son demasiados

## II. Confianza y comunicación

8. El ciego y el lazarillo
9. La tabla de madera
10. El trencito ciego
11. Persona a persona
12. El espejo (y variante)
13. Para y anda

## III. Cooperación

14. El círculo de pie/sentado
15. El aro mágico
16. De pie en orden
17. Imitación de animales
18. La máquina loca
19. La isla de los tiburones
20. La pelota con cinco (diez) pases (y variante)

## **b) EXPLICACIÓN DE LAS DESCRIPCIONES DE LOS JUEGOS**

### **Informaciones generales**

Hemos decidido no indicar el número de jugadores para cada juego, ni la duración, ni el material necesario, ya que las informaciones varían poco de un juego a otro. En realidad para todas estas actividades, se necesita idealmente un número de jugadores de alrededor de 20 personas (6 como mínimo y 30 como máximo). Es el animador quien visualiza, prueba y se adapta a su ambiente de trabajo. En algunos contextos por ejemplo, sobre todo para los juegos en los que el contacto físico está muy presente, el animador elegirá separar a las niñas de los niños.

La mayoría de estos juegos no necesitan ningún tipo de material, sólo un terreno claramente delimitado (que puede hacerse fácilmente con piedras u otros elementos). Cuando se necesita un material específico para jugar; lo

mencionamos en la explicación del desarrollo; por ejemplo una pelota, una cuerda, etc.

La duración de estos juegos varía generalmente entre 10 y 20 o 30 minutos (o más), con la cuatro etapas contando la explicación del juego, su desarrollo y los intercambios o espacios de retroalimentación.

La única indicación que damos en cada título se refiere a la edad de los jugadores, la cual hemos dividido en tres categorías: desde los 6 años y más, desde los 9 años y más, y desde los 12 años y más. Aquí también, es el animador quien tiene que evaluar las capacidades de su grupo.

### **Desarrollo**

El juego es descrito de manera muy simple y debería de poder realizarse aún sin haber sido experimentado previamente. Sin embargo es útil practicarle con un grupo pequeño antes de hacerlo con un grupo grande. De todas maneras, cuanto más conozca

sus juegos el animador; mejor podrá dirigirlos de una manera agradable y eficaz.

## Objetivos

Los objetivos son siempre dobles. Esto quiere decir que se hace énfasis en las habilidades psicosociales y en las habilidades físicas que podrían desarrollarse en el juego en cuestión. Estos permiten al animador elegir su actividad o juego, en función de los objetivos que desea alcanzar con su grupo en un momento dado.

## Consejos

Estos consejos prácticos están ligados a la animación del juego y a los puntos en los cuales el animador debe estar particularmente atento en el momento de su desarrollo. Ellos han resultado de numerosas experiencias hechas sobre el terreno y en diferentes contextos.

## Discusión

Para todo intercambio o retroalimentación de la experiencia, sea en la mitad o al final del juego, es importante reunir a los niños en círculo, bastante cerca, preferentemente protegidos del sol y de toda distracción. Aunque los niños se muestren reticentes al principio, este momento de convivencia se convertirá rápidamente en un ritual necesario, un espacio privilegiado para el habla y la expresión de sus emociones.

Entre las preguntas que pueden plantearse, algunas son de carácter general y pueden ser utilizadas en la mitad o al final del juego.

Por ejemplo el animador debería comenzar siempre preguntando a los jugadores:

- ¿Cómo se han sentido en este juego? ¿Pueden explicar?
- ¿Ha habido momentos difíciles en el juego? ¿Pueden explicar?
- ¿Qué es lo que les ha ayudado a alcanzar el objetivo?

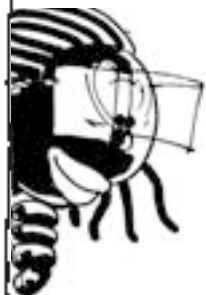
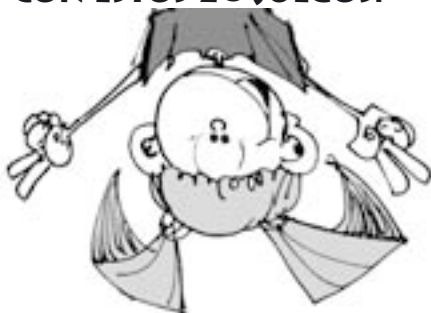
¿Qué es lo que no les ha ayudado?

- ¿Cuáles son las actitudes que han ayudado o no, al buen funcionamiento del juego? ¿Pueden explicar?
- ¿Qué han aprendido sobre ustedes mismos o sobre los demás?

Otras preguntas se refieren más específicamente a cada uno de los juegos y por eso están sugeridas en la página de cada uno. Sin embargo habrá siempre situaciones inesperadas en relación con el desarrollo particular del juego que el animador deberá manejar con tacto y pertinencia.

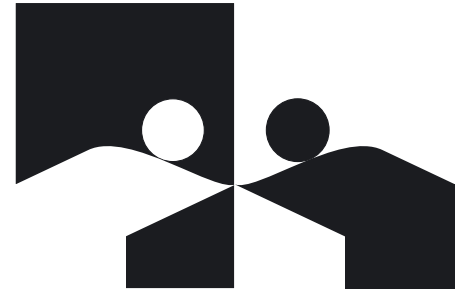


**LES DESEAMOS MUCHA  
DIVERSIÓN Y APRENDIZAJE  
CON ESTOS 20 JUEGOS!**





# I. PRESENTACIÓN Y PRIMER CONTACTO: 1 a 7



# 1. LOS NOMBRES CON GESTOS

## DESARROLLO

El grupo se coloca de pie en círculo. El animador comienza diciendo su propio nombre en voz alta y clara realizando un gesto claro que lo identifique. Los demás lo observan atentamente y una vez que ha terminado, imitan el gesto todos al mismo tiempo, repitiendo el nombre con la misma entonación. El siguiente se presenta con un gesto diferente del primero, y los demás imitan. Así sucesivamente hasta que cada uno haya dicho su nombre acompañado de un gesto.

## OBJETIVOS

Psicosocial: se desarrolla la expresión corporal y la creatividad para expresar la **identidad** de cada uno a través de un gesto específico. De esta manera cada personalidad puede ser afirmada y diferenciada de las demás. La

Actividad ideal para un primer contacto o acercamiento viviente en un grupo que no se conoce. También se puede hacer como ritual al

comienzo de una actividad con el fin de consolidar los lazos sociales de manera creativa a través de nombres y gestos.

**confianza en si mismo** es un aspecto importante de este juego ya que cada uno se expone individualmente. El otro polo de esta actividad es la capacidad de **observación** y de **imitación** de parte del resto del grupo.

Físico: no hay nada en particular, salvo la precisión del movimiento.

## CONSEJOS

Es muy probable que los niños que hacen este juego por primera vez se sientan incómodos para expresarse con el cuerpo diciendo su nombre en voz alta. Es el animador quien tiene que estimularlos para que superen esa timidez. Los niños tienen también tendencia a imitar el gesto del jugador anterior. Insistir sobre el aspecto único de cada personalidad y sobre el hecho de que cada gesto debe ser siempre único.

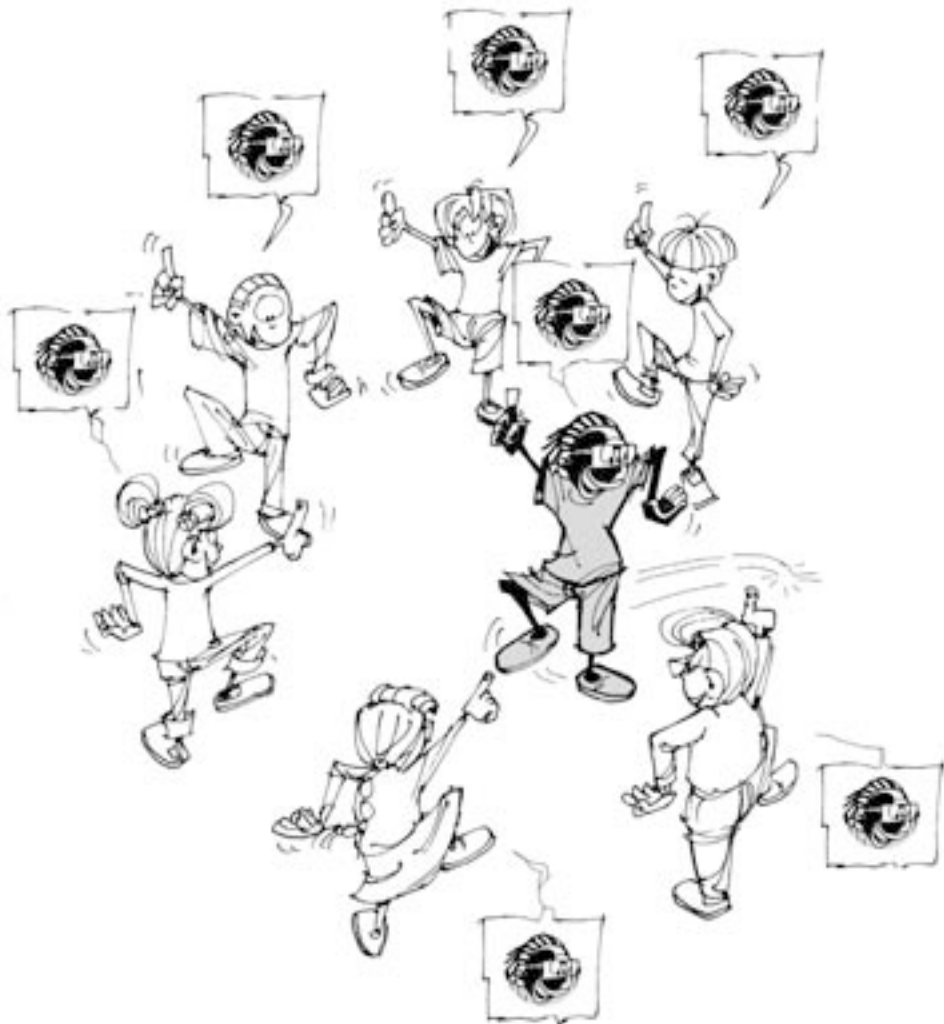
A menudo es necesario hacer una

segunda vuelta insistiendo sobre la creatividad de cada uno y sobre la calidad de la ejecución del gesto en el momento de la imitación.

Esta actividad puede hacerse con el mismo grupo de niños varias veces o en varias sesiones. También es posible y recomendable cambiar de criterios de gestos: animales, oficios, etc.

Con niños mayores de los 9 años, se puede ser más exigente con respecto a la ejecución del gesto y de la imitación, etc.





a partir de  
los 6 años



## DISCUSIÓN

- ¿Es difícil encontrar un gesto específico de cada uno y diferente al de los otros? ¿Pueden explicar?
- ¿Cómo se han sentido cuando todo el mundo ha imitado su gesto diciendo su nombre al unísono?
- ¿Es difícil imitar exactamente lo que hacen los demás? ¿Pueden explicar?
- ¿Se pueden aprender cosas nuevas sobre sus compañeros a través del juego? ¿Cómo?
- ¿Se pueden imaginar otros gestos, otros criterios además del de la personalidad? ¿Cuáles?
- Etc.

## 2. LANZANDO NOMBRES

### DESARROLLO

Para este juego, se necesitan varias pelotas (si es posible de diferente clase: volleyball, basketball, esponja, etc.).

Un grupo de 6 personas como mínimo, debe ponerse de pie en círculo, con un metro de distancia entre cada jugador. Uno de ellos, el jugador A, tiene la pelota, luego llama a un jugador B por su nombre y le lanza la pelota. B llama a otro y le lanza la pelota, etc. Una vez que han comprendido el principio del juego y que conocen los nombres, se pueden agregar una pelota más o hasta dos según el tamaño del grupo.

Progresión: agregando desplazamiento al juego, este se hace más difícil, pero más dinámico y atractivo. Para esto, A, después de haber llamado a un jugador B y haberle lanzado la pelota, "sigue el recorrido de su pelota"

Juego ideal para aprender los nombres de un nuevo grupo estando en movimiento. También es indicado como ritual para el comienzo de una

corriendo para ponerse en el lugar dónde se encontraba B. B hace lo mismo después de haber llamado a C y haberle lanzado la pelota, etc.

### OBJETIVOS

Psicosocial: el grupo desarrolla tanto la **concentración** como una buena **comunicación** (observación, escucha) y **cooperación**.

Físico: se trabaja la **habilidad de reacción**, la diferenciación (acciones diferentes: llamar, lanzar, recibir, correr) y **los pases precisos**. Cuanto más grande es el círculo más se trabajan y afinan las habilidades físicas.

### CONSEJOS

Este juego permite ejercitar muchas habilidades al mismo tiempo y el animador debe concentrarse en algunas de ellas. Para comenzar, es importante

actividad, para recrear lazos en el grupo y ponerse en ritmo antes de ejercicios más exigentes desde un punto de vista físico.

centrarse en una secuencia de acciones. La tendencia es la de lanzar primero la pelota y decir luego el nombre. Entonces el animador debe insistir en las tres etapas (llamar, lanzar y recibir) antes de agregar pelotas o agregar el desplazamiento.

A continuación es útil trabajar la comunicación recordando a los jugadores la importancia y la dificultad de una buena comunicación, la cual requiere la voluntad y la responsabilidad de dos personas. Si la pelota se cae, cada uno es responsable de un 50%, el que a lo mejor ha lanzado mal la pelota, y el que a lo mejor la ha recibido mal... Los niños tienen fácilmente la tendencia de acusar al otro, olvidando su propia responsabilidad. Si A llama a B, que se concentra para recibir la pelota, y A lanza la pelota de manera precisa, todas las condiciones están dadas para que el juego funcione.

Para dar al juego un aspecto más cooperativo se puede agregar una regla. Es frecuente

en este juego que algunos niños nunca o muy poco sean llamados, y que por lo tanto nunca

toquen la pelota. El animador da entonces una misión al grupo: el juego se termina cuando cada

## a partir de los 9 años



jugador ha tocado X veces la pelota. Esta regla ayuda a que el juego sea más cooperativo obligando a los jugadores a encontrar una estrategia y a cooperar integrando a todo el grupo.

### DISCUSIÓN

- ¿Qué se necesita para que el juego sea dinámico y funcione bien?
- ¿Utilizar el paralelo con la comunicación ayuda? ¿Pueden explicar?
- ¿Ha sido fácil recordar quiénes han recibido la pelota? ¿Pueden explicar?
- ¿Ha sido fácil encontrar una estrategia para la misión de cooperación? ¿Como?
- ¿Han jugado mejor en un grupo pequeño o en uno grande? ¿Pueden explicar?



## Variante: Pelota/escoba con nombre a partir de los 9 años

Este juego se parece mucho al anterior ya que trabaja también sobre los nombres, desarrolla las reacciones, la rapidez de desplazamiento y la cooperación.

Los jugadores están de pie en círculo. A está en el centro con una pelota. Lanza la pelota en el aire llamando a un jugador B por su nombre, y se retira. B debe precipitarse hacia el centro para tomar la pelota antes de que rebote X veces (posibilidad de hacer el ejercicio más o menos difícil prohibiendo los rebotes o agregándolos).

Se puede hacer lo mismo con un palo largo, una escoba o cualquier otro objeto. A tiene la escoba en el centro del círculo, llama a B y suelta la escoba retirándose, mientras que B se precipita para tomarla antes de que caiga al suelo.

Consejos: los jugadores pueden controlar la dificultad del juego dependiendo de la forma como lancen la pelota o el palo de escoba: cuanto más alto, más fácil. Igualmente cuanto más grande es el círculo, más difícil es el juego.

El animador debe recordar que este es un juego grupal y no individual. El objetivo es encontrar el equilibrio entre el lanzamiento de la pelota imposible de atrapar y los lanzamientos demasiado fáciles que quitan todo el interés y la dinámica al juego. Aquí también es posible agregar una misión al grupo: el juego está terminado cuando el grupo ha logrado atrapar X veces la pelota/la escoba sin que se caiga.



# 3. EL CARTERO

## DESARROLLO

Para este juego hay que delimitar un pequeño espacio por persona, menos el cartero: puede ser una silla por persona (o algo para sentarse), o simplemente un aro, una cuerda o un círculo dibujado en el suelo con tiza por ejemplo, o en la arena.

Los jugadores están sentados en sillas en círculo (o de pie en un aro, en un círculo dibujado con tiza, etc.). Un jugador, el cartero, está de pie en el centro. Dice en voz alta y clara: «El correo ha llegado...». Los demás jugadores preguntan: «¿Para quién?». El cartero contesta: «Para todos los que...» e inventa algo: «los que tienen un hermano, los que han viajado a tal lugar, los que tienen gafas, los que juegan al fútbol, etc.»

Los destinatarios de la «carta» que pueden contestar sí a la pregunta, deben levantarse y cambiar de lugar lo

Juego ideal para un grupo que se conoce, o para un grupo que quiere descubrirse de manera dinámica y lúdica.

más rápidamente posible. Durante este tiempo, el cartero trata de encontrar un lugar. El que se queda sin silla se hace cartero y lleva la carta siguiente, para «todos los que...»

Reglas:

- No se puede cambiar la silla con el vecino;
- Se debe correr para cambiar de lugar (velocidad, reacción);
- No puede quedarse sentado si la «carta» le corresponde (honestidad);
- No se puede tocar (chocar con) a los otros jugadores (respeto-no violencia);
- No se puede traer la misma carta dos veces (concentración y reflexión creativa).

Progresión: para hacer el juego más difícil (sin las sillas), se puede imaginar cualquier posición para iniciar. Los jugadores se ponen de pie (o en cuclillas) en su aro, de espaldas al centro,

etc., esto aumenta la concentración y rapidez de reacción.

## OBJETIVOS

Psicosocial: este juego desarrolla la concentración (escucha), la **reflexión creativa**, el **respeto** (no violencia) y la **honestidad**.

Físico: los jugadores trabajan su capacidad de **reacción**, su **velocidad** de carrera y su agilidad.

## CONSEJOS

La primera vez, el animador puede interpretar el papel del cartero para que los niños comprendan el principio. Las preguntas, es decir las cartas, pueden ser adaptadas a la edad de los niños. Pueden basarse en criterios superficiales, como el aspecto físico para los más pequeños, o más íntimos, como las creencias, la personalidad, los

gustos, etc. para los mayores. El animador debe insistir sobre la dinámica del juego y sobre el respeto de las reglas. Cuidará también que los car-

teros no sean siempre los mismos (se puede introducir la siguiente regla: no se puede ser más de 3 veces cartero por ejemplo), y que cada niño sea



## a partir de los 9 años



cartero al menos una vez.

Recordar las nociones de seguridad: los jugadores tienen tendencia a ser muy entusiastas y a precipitarse sobre las sillas sin prestar atención en los demás, esto implica riesgos de empujones y caídas.

### **DISCUSIÓN**

- ¿Han aprendido algo nuevo sobre alguno de sus compañeros? ¿Qué?
- ¿Les ha gustado ser cartero? ¿Pueden explicar?
- ¿Ha sido difícil encontrar ideas para las cartas?
- ¿Se han sentido molestos con algunas preguntas? ¿Pueden explicar?
- ¿Han sido siempre honestos? ¿Pueden explicar?
- Etc.

## Variante: La cesta de frutas

a partir de los 6 años

El juego "la cesta de frutas" utiliza el mismo principio de juego que en el cartero, pero en versión más fácil para niños más pequeños. Hay tantas sillas como jugadores y es el animador quien está de pie en el centro.

Los jugadores están sentados en círculo y reciben el nombre de una fruta que guardan en secreto. El animador (quien sabe los nombres de las frutas – cuatro o más según el número de participantes) está en el centro, en el mercado, y pide: « un kilo de...manzanas/ naranjas/ mangos/ etc. y los «frutos» concernidos deben cambiar de lugar lo más rápidamente posible. El animador puede pedir también una ensalada de frutas y en ese momento todos los jugadores tienen que cambiar de lugar:

En lugar de frutas, los niños pueden inventar cualquier otro criterio: animales, colores, naturaleza, etc.





## 4. LAS BRUJAS

### DESARROLLO

Este juego necesita un espacio más o menos grande, delimitado y conocido por los jugadores.

El juego comienza con los jugadores (8 como mínimo) de pie en círculo. El animador da las instrucciones:

En el juego hay brujas y ciudadanos honestos. El objetivo de las brujas es embrujar a los ciudadanos tocándolos simplemente (en la espalda u hombros). Los ciudadanos embrujados tienen que quedarse inmóviles después de ser tocados. El objetivo de estos últimos es escapar a las brujas y liberar a las víctimas embrujadas dándoles un abrazo. El juego se para cuando todos los ciudadanos han sido inmovilizados y embrujados.

Reglas: no correr, ni hablar. Todo se hace en silencio.

El animador gira alrededor del grupo de pie en círculo con los ojos cerrados y designa a las brujas (aproximada-

Juego ideal para iniciar una actividad de manera progresiva y lúdica al mismo tiempo. Es una carrera de persecución especial, en silencio, que uti-

mente (cada 5 jugadores) tocándolas discretamente en la espalda. Todo el mundo abre los ojos y el juego puede comenzar.

### OBJETIVOS

Psicosocial: este pequeño juego es muy completo. Son muy importantes el **respeto** y la **confianza** (ya que hay un gran espacio para el contacto físico), así como la **honestidad** y la **responsabilidad**.

La **cooperación** y la **reflexión estratégica** sobre todo, están trabajadas en dos niveles: entre las « brujas » y entre los « ciudadanos ».

Físico: todo se hace con un ritmo de marcha acelerada que requiere capacidades de **reacción**, y cambios de dirección rápidos.

### CONSEJOS

El animador debe hacer respetar el espacio del juego, es decir los límites

de la marcha en lugar de la carrera, y que introduce contactos físicos que requieren una cierta confianza entre los jugadores.

del terreno, y recordar las reglas: no correr, ni hablar.

Los niños tienen tendencia a acusar a los demás por haber corrido o hablado en lugar de responsabilizarse por su propia honestidad en el juego. El animador está allí para recordar que cada uno es responsable por sí mismo del cumplimiento de las reglas. Por ejemplo: el que es tocado debe detenerse, igual que el que sale del terreno o se pone a correr. Cada uno se embruja automáticamente y se inmoviliza en el lugar sin que nadie tenga que decírselo.

No es fácil para los niños no correr, pero es lo que da a este juego otra dinámica con respecto a las carreras y persecuciones habituales: el hecho de caminar da más tiempo para la observación y la elaboración de estrategias de grupo (brujas y ciudadanos) comunicándose de manera no-verbal.

Es útil parar el juego rápidamente para

preguntar a los niños qué estrategias están utilizando, si juegan de manera individual (no dejarse tocar) o en grupo (liberar a los demás compañeros). Insistir en la cooperación es indispensable para el buen funcionamiento

del juego.

Atención: los contactos físicos pueden parecer difíciles para algunos niños (tomar a alguien en los brazos no es siempre fácil, sobre todo para los pre-adolescentes). Entonces es posible



## a partir de los 9 años



pedir a los niños que encuentren otra manera (creativa) de liberar a las víctimas (pasar entre las piernas u otra). Pero la idea del abrazo forma parte de la construcción de lazos afectivos y de confianza. La víctima liberada puede así agradecer al que la ha abrazado para que pueda continuar el juego.

### DISCUSSION

- ¿Fue difícil no poder correr ni hablar? ¿Pueden explicar?
- ¿Fue fácil ser honesto todo el tiempo? ¿Pueden explicar?
- ¿Cuáles han sido las estrategias entre las brujas? ¿Y entre los ciudadanos?
- ¿Fue difícil abrazar a sus compañeros para liberarlos del embrujo? ¿Este contacto físico fue agradable o desagradable? ¿Pueden explicar?
- ¿Elegieron ustedes a las personas que querían liberar? ¿Pueden explicar?
- Etc.

## 5. LA SERPIENTE

Juego corto y rápido, ideal para liberarse y divertirse mientras se aprende a relacionarse con el grupo.

### DESARROLLO

Los jugadores se ponen de pie uno detrás de otro por grupos de 5 para comenzar. Se toman por los hombros o por las caderas, para formar una serpiente. El primero representa la cabeza de la serpiente y el último la cola. La cabeza debe tratar de atrapar la cola corriendo, zigzagueando, de derecha a izquierda, sin que las partes de la serpiente se separen. Una vez que la cabeza ha logrado atrapar la cola, hay un cambio de roles, el jugador de la cabeza se desplaza a la cola. Así sucesivamente, hasta que cada persona del grupo haya jugado en todas las posiciones.

### OBJETIVOS

Psicosocial: este juego tiende a desarrollar la armonía en un grupo. Los jugadores deben **cooperar** para mantenerse relacionados física y mental-

mente, moviéndose siempre rápidamente. El contacto físico incita a trabajar el **respeto** del cuerpo del otro suavemente.

Físico: los niños son capaces de coordinar sus movimientos aumentando su **velocidad** y su capacidad de **reacción** (cambios de dirección).

### CONSEJOS

Este pequeño juego puede gustar mucho a los niños, pero se puede degenerar rápidamente si el animador no garantiza un marco sin violencia. En efecto, en su apresuramiento, los niños pueden comportarse de manera brusca y tienen la tendencia a soltarse muy rápidamente por lo cual se caen fácilmente. Entonces el objetivo del juego no es alcanzado. El animador está allí para recordar que el objetivo es la armonía y la cooperación en el seno del grupo. También es impor-

tante recordar que no hay necesidad de agarrarse de la ropa, que basta con tomar los hombros e ir más lentamente al principio.

La cabeza de la serpiente tiene la responsabilidad de no perder su cuerpo y por lo tanto de adaptar sus movimientos a los demás, mientras que la cola debe poder evitar la cabeza, sin soltar nunca el cuerpo. Los niños del centro tienen la función de dar confianza a sus compañeros.

Es muy importante cambiar de posición, para que cada uno pueda experimentar los diferentes roles y sus responsabilidades.

No sirve mucho comenzar este juego con grandes grupos (más de 5 jugadores), ya que esto hace la tarea demasiado difícil. Pero una vez que los jugadores han comprendido el principio, cuanto más larga es la serpiente más atractivo es el juego.



a partir de  
los 9 años



## **DISCUSIÓN**

- ¿Cuál es la posición que más les ha gustado? ¿Pueden explicar?
- ¿Qué es lo que le ha ayudado a alcanzar el objetivo? ¿Qué es lo que no ha ayudado?
- ¿El contacto físico es difícil? ¿Violento? ¿Agradable?
- ¿Es más fácil ser una serpiente larga o corta? ¿Pueden explicar?
- Etc.

## 6. LA CACERÍA ENCANTADA

### DESARROLLO

Uno o varios jugadores son designados como cazadores (aproximadamente 1 para cada 5). Su objetivo es atrapar a los demás jugadores lo más rápido posible. El terreno debe estar delimitado. Cuando un jugador es tocado se convierte en cazador. El nuevo par de cazadores se cogen de las manos o del brazo y se mantienen unidos sin separarse. Cuando atrapan al tercer jugador, la cacería continúa en trío sin soltarse. Cuando el cuarto jugador es tocado, los dos primeros cazadores se separan y continúan las dos parejas su cacería por separado.

Una vez que los cazadores han encontrado una armonía en su carrera, así como han descubierto las estrategias para cazar a las "presas" o víctimas, es posible aumentar el número de jugadores encadenados, (hasta 6 divididos por 3 o 8 por 4). Así la dificultad puede ir creciendo, hasta que todos

Juego clásico de carrera-persecución con un aspecto de cooperación. Ideal para cambiar las ideas y relajarse en medio o al final de las actividades.

los jugadores formen una sola y misma cadena. Si los jugadores se sueltan, el animador puede dar una penalidad como por ejemplo brincar durante 30 segundos o cualquier otra cosa, pero sin excluirlos..

### OBJETIVOS

Psicosocial: los niños desarrollan la **reflexión** y las estrategias de **cooperación**. Aprenden a respetar al otro por medio del contacto físico suave.

Físico: los niños mejoran la coordinación de sus movimientos así como su capacidad de **reacción** (cambio de dirección) y de su **velocidad**.

### CONSEJOS

Este juego es muy fácil y dinámico e introduce la noción de cooperación de una manera simple. El hecho de tener que correr manteniéndose unidos de a dos o de más, exige a los

niños pasar de trabajar de manera individual a trabajar en grupo. Para alcanzar este objetivo, los cazadores deben ponerse de acuerdo sobre una estrategia de equipo y por lo tanto deben comunicarse.

La tendencia de los cazadores de un mismo grupo es la de apuntar cada uno a una víctima diferente tirando a los demás compañeros en direcciones opuestas. La separación es entonces inevitable. El animador debe recordar a los niños el objetivo del juego para evitar la situación anterior: tener en cuenta al compañero y mantenerse unidos en todo momento. También puede dejarles el tiempo necesario para encontrar la mejor estrategia para agarrarse (cogerse de la mano, del brazo, de las caderas, por ejemplo). También hay que recordar a los niños que deben ser honestos: los que son tocados deben aceptar unirse a la cadena de cazadores.

a partir de  
los 9 años



## DISCUSSION

- ¿Les ha gustado correr agarrándose de a varios? ¿Pueden explicar?
- ¿Fue fácil o difícil? ¿Pueden explicar?
- ¿Qué estrategias de cooperación han encontrado?
- ¿Hubo una estrategia entre las víctimas para escapar de los cazadores?
- Etc



# 7. DOS SON BASTANTES, TRES SON DEMASIADOS

## DESARROLLO

Los jugadores están de pie en parejas, uno al lado del otro, desparramados en un terreno delimitado. Dos jugadores son designados para ser el gato y el ratón. El gato debe correr detrás del ratón, quien para no dejarse atrapar, debe ubicarse a la izquierda o a la derecha de cualquiera de las parejas. El jugador opuesto al que acaba de refugiarse se convierte en ratón y debe escapar corriendo, hasta que pueda pararse cerca de otra pareja, dejando así su lugar de ratón a otro jugador. Así sucesivamente.

Si el grupo es grande, y para favorecer la participación de todos, es mejor dividir el grupo en dos y hacer dos juegos separados, en vez de poner dos pares de gatos y de ratones, lo que trae mucha confusión.

Variante: una vez que se ha comprendido el principio del juego, se puede aumentar la dificultad modificando la

Pequeño juego de carrera-persecución que se puede practicar de una manera simple o más compleja, de forma individual o más estratégica,

manteniéndose dinámico y atractivo.

posición de las parejas de jugadores que esperan; estos pueden estar sentados, acostados boca arriba, boca abajo, etc. Se puede cambiar también una regla: cuando el ratón se refugia cerca de una pareja, los roles se invierten, el jugador opuesto se vuelve gato y el gato se transforma en ratón. Se puede agregar una segunda pareja de ratón y gato, averiguando bien que el mismo gato siga siempre el mismo ratón para evitar confusión.

## OBJETIVOS

Psicosocial: los niños desarrollan capacidades estratégicas de **observación**, de **anticipación** y de **decisión**, así como de **cooperación**.

Físico: los niños mejoran la **coordinación** de sus movimientos, así como su capacidad de **reacción** (cambio de dirección) y de **velocidad**.

## CONSEJOS

Este juego es dinámico y atractivo si el animador recuerda que sólo hay dos jugadores en acción y otros varios en espera, y entonces la rotación debe ser rápida para que todos puedan participar. Con frecuencia el ratón tiene la tendencia a mantener su rol activo el mayor tiempo posible de manera «egoísta», olvidando a los demás jugadores que esperan.

El gran interés de este juego se basa en la dinámica que se puede crear para que todo el mundo se mantenga a la expectativa. Por eso la cooperación es inmensa cuando los ratones cambian de rol rápidamente.

En los casos en los que el gato sea mucho más lento que el ratón, o viceversa, el animador puede proponer otra regla: por ejemplo, los ratones deben correr en una pata. Esto favorece al gato, o viceversa.

La variante permite también cambios



de roles que son bien recibidos cuando las fuerzas no son iguales. El animador debe insistir en el carácter cooperativo de este juego, recordando por ejemplo que los ratones forman un grupo completo que trabaja «contra» el gato. Entonces es primordial que el

ratón se ubique cerca de una pareja que no piense solamente en salvarse, sino que ofrezca todas las posibilidades al ratón siguiente para poder escaparse. Es importante también recordar a los niños la noción de grupo, a fin de que no se detengan siempre cerca de

## a partir de los 9 años



las mismas parejas. La observación es importante para que todos tengan las mismas oportunidades de participación.

### DISCUSIÓN

- ¿Cuántas veces han sido gato o ratón?
- ¿Cuál ha sido su rol preferido? ¿Pueden explicar?
- ¿Han jugado de manera individual o cooperativa?
- ¿Qué táctica o estrategia han encontrado para ayudarse entre ratones?





## II. CONFIANZA Y COMUNICACIÓN (8 a 13)



## 8. EL CIEGO Y EL LAZARILLO

### DESARROLLO

El animador ha delimitado un terreno más o menos grande (más o menos difícil) y ha hecho que los jugadores estén atentos a este espacio. El juego se hace en silencio. Los jugadores eligen a un compañero y forman una pareja, A y B.

A cierra los ojos e interpreta el papel del «ciego», mientras que B, con los ojos abiertos, representa el papel del «lazarillo». Es él quien tiene que encontrar la mejor manera de guiar a su amo ciego en el espacio delimitado (tomádolo del brazo, del cuerpo), sin hablar y de la manera más segura (evitando a las otras parejas de jugadores, evitando tropezones o caídas).

El objetivo es el de desplazarse con toda confianza y responsabilidad por el espacio delimitado. Después se invierten los papeles.

Actividad tranquila, ideal para un grupo que se está conociendo y que quiere construir relaciones de confianza, o para un grupo en el cual

falta cohesión y respeto mutuo.

Progresión: una vez que la pareja ha tomado confianza mutuamente, el animador puede actuar en diferentes niveles como agregar obstáculos para rodearlos (sillas sobre las cuales subirse, etc.), disminuir el espacio disponible, cambiar de parejas, etc.

### OBJETIVOS

Psicosocial: los niños trabajan la **creación de los lazos** o el fortalecimiento de los vínculos y la **confianza** entre dos personas y en un grupo. El **respeto** y la **concentración** son también muy importantes.

Físico: es un juego tranquilo en el cual el único movimiento es la marcha en un espacio delimitado. La persona «ciega» debe desarrollar los demás sentidos en lugar de la vista.

### CONSEJOS

Recordar a los jugadores que es un juego que se hace en silencio y que la seguridad es muy importante. Las parejas no deben chocarse. La meta no es la de poner a los jugadores en situación de desafío (obstáculos). Es útil realizar esta actividad varias veces en diferentes sesiones, ya que la confianza se crea progresivamente.

Con los niños, hay a menudo una excitación y choques la primera vez que se hace este juego. Recordar el objetivo de la actividad: para la persona que es ciega, relajarse y confiar en el otro; y para el lazarillo, ser responsable frente al otro y darle confianza.

a partir de  
los 9 años



## DISCUSIÓN

- ¿Cómo ha hecho el lazarillo para ganar la confianza del ciego?
- ¿Cuál ha sido el papel más fácil? ¿Y el más difícil? ¿Pueden explicar?
- ¿Cuál es la mejor manera de guiar (por dónde tomarlo)?
- ¿Ha sido difícil mantenerse concentrado en su compañero y en el resto del grupo? ¿Pueden explicar?
- Etc.



## 9. LA TABLA DE MADERA

### DESARROLLO

Esta actividad se desarrolla en varias etapas en un orden cronológico bien preciso. En total puede durar entre 30 y 50 minutos aproximadamente de acuerdo al tamaño del grupo. Es posible guardar la última etapa para una sesión posterior.

Idealmente el suelo debe ser blando para que la posición “acostada” sea agradable (arena, alfombra, hierba...). Es posible utilizar pañuelos (u otras telas) para vendar los ojos de los ciegos.

**1.** a. Los jugadores se ponen en parejas. A está acostado en el suelo, tan rígido como una plancha de madera, mientras que B verifica la rigidez del cuerpo levantando un brazo, una pierna, las dos piernas, etc. Si A está realmente rígido, todo el cuerpo debería levantarse como una plancha de madera. Inversión de papeles.

Actividad tranquila, ideal para consolidar los lazos de confianza y el respeto mutuo luego del juego «el ciego y el lazarillo».

b. Siempre en pareja, esta vez A está totalmente relajado. B verifica sacudiendo gentilmente cada parte de su cuerpo. Inversión de los papeles. Es importante sentir la diferencia entre un cuerpo relajado y uno rígido.

**2.** a. Los participantes forman dos grupos de tres. B se pone de pie, cuerpo rígido, brazos cruzados delante del pecho para protegerse, ojos cerrados (opcional) y se deja ir, sin mover los pies del suelo, hacia adelante hacia A o hacia atrás hacia C quienes lo sostienen a nivel de los hombros y lo acompañan en su movimiento. Cambio de papeles.

b. Mismo ejercicio en grupos de seis, de pie en círculo con un jugador en el medio. Esto se hace más complejo, ya que se agrega la lateralidad y la responsabilidad es compartida entre cinco personas en lugar de dos. Cambio de papel. Desafío por elección, el que no quiere ir al medio, está

libre de no hacerlo.

**3.** Etapa más difícil en grupos de ocho, el «transporte de la plancha de madera». Una persona se propone como candidata para ser transportada por el resto del grupo, quienes la sostienen, tres de cada lado y una persona por la cabeza, el líder es quien da las órdenes al grupo: levantar, avanzar, girar sobre el costado izquierdo, apoyar los pies, etc. En esta actividad la coordinación, la confianza mutua y la seguridad son primordiales.

### OBJETIVOS

Psicosocial: los niños desarrollan la **confianza**, el **respeto** y la **responsabilidad**. Esta actividad se basa en lo relacional, la expresión de los sentimientos y la **comunicación**.

Físico: los niños trabajan principalmente la **postura del cuerpo**.

## CONSEJOS

Como estos ejercicios están hechos para trabajar la confianza, el animador debe garantizar un clima de respeto en todas las etapas de esta actividad, corriendo el riesgo de ser a veces muy estricto.

Es normal -y probable- que la primera vez, los niños estén agitados y poco concentrados. Es por eso que se aconseja realizar esta actividad varias veces, en diferentes sesiones, a fin de que los niños aprendan realmente lo que quiere decir ser digno de confianza (ser responsable) y tener confianza en los demás (ceder, relajarse).

Es importante tomar el tiempo para demostrar cual es la mejor manera de sostener y cargar a alguien (de los hombros, con los brazos cruzados sobre el pecho) para ofrecer un máximo de respeto y de seguridad. Si un jugador se cae una vez, es muy probable que pierda la confianza en los demás...

Recordar que la responsabilidad es compartida y que el que está en el centro puede y debe comunicar cómo se siente, si le gusta o no la manera de actuar de sus compañeros, si van demasiado rápido, si tiene miedo, etc.

Los demás también pueden y deben aprender a comunicarse, preguntándose cómo se siente, etc.



# a partir de los 12 años



Progresión: una vez que la confianza está creada en un grupo, es posible hacer las mismas etapas en otra sesión, pero intercambiando las personas de grupo, a fin de que los miembros del grupo se familiaricen unos con otros.

## DISCUSIÓN

- ¿Fue fácil hacer la diferencia entre el cuerpo rígido y relajado? ¿Pueden explicar?
- ¿Cómo experimentaron las diferentes etapas del ejercicio? ¿Pueden explicar?
- ¿Qué es lo que crea confianza en los demás, y qué es, por el contrario, lo que no ayuda a crear esa confianza?
- ¿Cuál es el papel más difícil: sostener a otra persona o dejarse ir?
- ¿Era difícil comunicar cómo se sentían cuando eran la plancha de madera? ¿Pueden explicar?
- ¿Cuál es la diferencia entre los grupos de tres, de seis y de ocho? ¿Pueden explicar?
- Etc.

# 10. EL TRENCITO CIEGO

## DESARROLLO

Los jugadores se colocan uno detrás de otro en grupos de cuatro o cinco y se toman de los hombros. El último será la locomotora y debe tener los ojos abiertos; los demás serán los vagones y tienen los ojos cerrados (o eventualmente tapados con una banda o un pañuelo).

El último jugador debe conducir el tren dando señales no verbales por medio del tacto:

- para avanzar derecho, aprieta con las dos manos simultáneamente los hombros del jugador precedente, que hace seguir el mensaje recibido, hasta que el primero lo reciba y avance;
- para ir hacia la derecha, aprieta el hombro derecho;
- para ir hacia la izquierda aprieta el hombro izquierdo;

Juego no-hablado muy completo, ideal para comenzar o terminar una actividad con tranquilidad y centrar a un grupo disperso.

- para detenerse, saca las dos manos de los hombros (no hay más contacto).

La meta del juego es la de caminar en un espacio delimitado sin que los trenes choquen.

Progresión: para hacer el juego más difícil, es posible hacer un recorrido de obstáculos en el cual cada trencito debe bordear los obstáculos sin tocarlos. O, hacer el mismo juego pero trotando, o hacer trenes más largos, con más jugadores.

## OBJETIVOS

Psicosocial: los niños desarrollan al mismo tiempo la **confianza** y la **comunicación** no verbal. Los jugadores que tienen los ojos cerrados deben **concentrarse** y tener confianza en el que tiene los ojos abiertos y que tiene la **responsabilidad** del grupo. La **honestidad** es también importante para los

que tienen los ojos cerrados (no abrirlos).

Físico: no hay nada en particular; pero es muy importante la representación del cuerpo en el espacio, ya que el juego se hace a ciegas. El **respeto** del otro a través del **tacto** también cuenta.

## CONSEJOS

El animador debe insistir en la concentración, la precisión de los mensajes y a menudo en la suavidad de los contactos. La tendencia para compensar la falta de visión es tener contactos más "brutales". Atención: la presión no es continua, pero debe pasar lo más rápida y claramente posible del primero al último jugador; quien es el que sigue las órdenes. La dificultad se encuentra en el desfase entre la orden dada y la ejecución del movimiento. La tendencia es recibir el mensaje,



comprenderlo y obedecer antes de transmitirlo. La primera vez es frecuente que los trenes choquen voluntariamente, mientras que el objetivo

es justamente el de evitar que esto suceda. Es bueno recordar que este es un juego en el cual se aprende a tener confianza (vagones) y a ser dignos de

## a partir de los 9 años



confianza (locomotora). Insistir en la necesidad de anticipar los cambios de dirección (locomotora).

Los roles son muy diferentes (medio, adelante y atrás), por eso es importante cambiar los roles para que todo el mundo pase por cada puesto.

### DISCUSIÓN

- ¿Cuál fue su rol preferido? ¿Pueden explicar?
- ¿Cuál fue la posición más fácil? ¿Pueden explicar?
- ¿Fue difícil tener confianza con los ojos cerrados? ¿Pueden explicar?
- ¿Cuáles diferencias había entre las locomotoras?
- ¿Cuál fue la estrategia para no chocar con los otros trenes?
- Etc.



# 11. PERSONA A PERSONA

## DESARROLLO

Los jugadores están de pie en círculo, en parejas A y B. El animador da las instrucciones que las parejas deben seguir al pie de la letra. Por ejemplo: «mano derecha en la rodilla izquierda». Cada uno (A y B) pone la mano derecha en la rodilla izquierda del otro. Luego «pie izquierdo, nalga derecha» y así sucesivamente hasta que los jugadores no tengan más posibilidades de mover las manos ni los pies. Al final el animador dice «persona a persona», y los jugadores cambian de pareja. El juego vuelve a comenzar con las nuevas parejas formadas. Cuando el juego ha sido comprendido, un participante asume el rol de animador y éste se convierte en participante. La idea es que todos roten.

Juego en el cual el contacto físico está muy presente pero de manera lúdica. Puede hacerse al principio de la sesión para romper el hielo o

cuando el grupo ya se conoce para consolidar los lazos.

## OBJETIVOS

Psicosocial: los niños desarrollan la **confianza** en el otro a través de los contactos físicos, la **cooperación**, así como la **concentración** necesaria para comprender bien las instrucciones. En el plano mental trabajan la lateralidad gracias al efecto espejo izquierda-derecha.

Físico: los niños refuerzan sobre todo el **equilibrio**.

## CONSEJOS

El animador comienza por dar las instrucciones fáciles, para que los jugadores comprendan el principio del juego y no estén intimidados por el contacto físico cercano. Se complicarán las posiciones progresivamente para que la motivación aumente. Este juego requiere reflexión sobre todo a nivel

de la lateralización (izquierda-derecha) y concentración. Por lo tanto hay que comenzar con posiciones muy simples. Pero es igualmente lúdico, ya que las posiciones pueden ser graciosas sin ser difíciles: mano en la nariz, oreja con oreja, etc.

En un segundo tiempo, se recomienda reemplazar al animador por un jugador para que otros desarrollen sus capacidades de creatividad y de reflexión rápida.

Hay que cuidar de no dar instrucciones demasiado íntimas según el contexto y el grupo, y nunca obligar a los participantes a jugar juntos si no lo desean. Si el grupo se siente cómodo, este juego va a desarrollar la confianza y la cooperación entre los jugadores.

a partir de  
los 9 años



## DISCUSIÓN

- ¿Han encontrado los contactos físicos intimidantes? ¿Pueden explicar? ¿Qué hubieran podido hacer para disminuir la tensión?
- ¿Hay personas con quienes este juego es más fácil que con otras? ¿Pueden explicar?
- ¿Les ha parecido difícil seguir las instrucciones? ¿Pueden explicar?
- ¿Les ha parecido fácil e interesante dar las instrucciones? ¿Pueden explicar?
- ¿Ha sido difícil físicamente? ¿Pueden explicar?
- Etc.

## 12. EL ESPEJO

Actividad ideal para desarrollar una armonía entre dos personas a través de la sincronización de movimientos y la comunicación no verbal.

### DESARROLLO

Los jugadores están de pie alineados, uno frente al otro y en silencio. A es el modelo y B el espejo. En silencio, A hace un gesto lento y preciso y B lo imita al mismo tiempo. B debe estar concentrado para tratar de anticipar los gestos de A y para ser un verdadero espejo y no un espejo «en diferido». A, por su cuenta, debe asegurarse de que B pueda seguirlo. Por lo tanto no hará ningún gesto demasiado complicado al principio. Lo importante es encontrar una buena comunicación no verbal. Cuando el juego ha sido comprendido, invertir los roles.

### OBJETIVOS

Psicosocial: los niños aprenden a focalizar su atención, a **observar** y a mantenerse concentrados, desarrollando su **creatividad** y su expresión corporal.

Para que la actividad funcione bien, debe haber colaboración en el seno de cada pareja. En el plano mental, trabajan la lateralidad gracias al efecto espejo izquierda-derecha.

Físico: nada en particular, salvo la precisión del movimiento.

### CONSEJOS

Es importante recordar a los jugadores que necesitan de cooperación. Las parejas deben colaborar para que el juego sea interesante y atractivo. Cuanta más armonía haya entre los jugadores, los gestos tenderán a complejizarse.

El animador puede dar una instrucción suplementaria y pedir que cuenten una historia con gestos, por ejemplo. Si se quiere insistir en la cooperación y en la adaptación, es aconsejable cambiar de pareja.

En el momento de la discusión al final

de la actividad, es interesante constatar cómo la comunicación “no verbal” que propone la actividad, es más fluida con ciertas personas que con otras.

a partir de  
los 12 años



## DISCUSIÓN

- ¿Cuál ha sido su papel preferido? ¿El modelo que dirige o el espejo que sigue? ¿Pueden explicar?
- ¿Es difícil encontrar gestos, crear historias? ¿Pueden explicar?
- ¿Ha sido más fácil hacer este ejercicio con ciertas personas? ¿Pueden explicar?
- ¿En qué puede ser útil esta actividad?
- Etc.



# Variante: El palo danzante

Esta actividad tiene el mismo principio de juego no verbal pero agregando un poco más de movimiento. Dinámica muy interesante que se parece más a una forma bailada.

Cada pareja A y B tiene un palo más o menos largo (entre 20 y 50 cm.). Cada uno lo sostiene con un índice (no se pueden utilizar dos dedos para «agarrar» el palo) y la idea es la de desplazarse, inclusive bailar en el espacio, sin que el palo se caiga al suelo.

Es una especie de diálogo silencioso que requiere una buena comunicación en el seno de la pareja. El palo es como un indicador de la armonía. Cuanto más se caiga, más se demuestra que hay que mejorar la comunicación y la armonía. Cambiando de pareja se promueve más cooperación en el grupo.

Esta variante funciona mejor después de haber hecho la primera etapa del

«espejo» que genera las habilidades necesarias para que la comunicación fluya con más facilidad.

Los niños desarrollan su soltura corporal y su capacidad para moverse en el espacio.

A veces las parejas se ponen a «bailar» juntas, lo que produce una dinámica de grupo sorprendente.

Es importante hacer la pregunta del liderazgo al final del juego: quién ha recibido las instrucciones, quién dirigió, quién seguía, o si era equitativo.



# 13. PARA Y ANDA

Juego tranquilo y no verbal, adecuado para comenzar o terminar una actividad. Se hace en silencio y caminando. Ideal para observar la sincronización

entre los jugadores y su dinámica de grupo.

## DESARROLLO

El juego se desarrolla en varias etapas en un terreno delimitado. Los jugadores están divididos en dos grupos A y B.

- a. El grupo A camina y el grupo B está de pie, inmóvil. Cuando el animador aplaude (o pita) los roles se invierten: el grupo A se detiene y el grupo B empieza a caminar.
- b. Lo mismo, el grupo A camina y el grupo B está inmóvil, pero los roles se invierten por iniciativa de un miembro del grupo A.
- c. Lo mismo, pero por iniciativa de un miembro del grupo B.
- d. Lo mismo, pero la iniciativa puede venir indiferentemente del grupo A o B.

Progresión: en otra sesión y una vez que los grupos han comprendido el principio, se puede hacer el juego más dinámico desplazándose corriendo o aún con una pelota de básquet o de fútbol, etc.

## OBJETIVOS

Psicosocial: los niños trabajan su capacidad de **comunicación no verbal**, de observación, de concentración, de **reflexión estratégica** y de **cooperación**.

Físico: no hay nada en particular excepto si el juego se hace corriendo en un segundo tiempo. De esta manera los niños desarrollan la **resistencia**.

## CONSEJOS

Es importante observar bien la dinámica de grupo que se crea, los roles que cada uno asume, si hay uno o varios líderes, qué estrategia se utiliza para que ésta funcione.

El animador debe dar tiempo a los jugadores para que encuentren sus lugares e interrumpir el juego bastante pronto para ver qué estrategia utilizan: ¿mantenerse todos agrupados? ¿Tener un líder designado? Etc.

Cuanto más grande es el terreno, mayor es la dificultad. Los jugadores tienen a menudo tendencia a desparamarse o dispersarse sin darse cuenta de que manteniéndose en grupo se les facilitaría más la tarea.

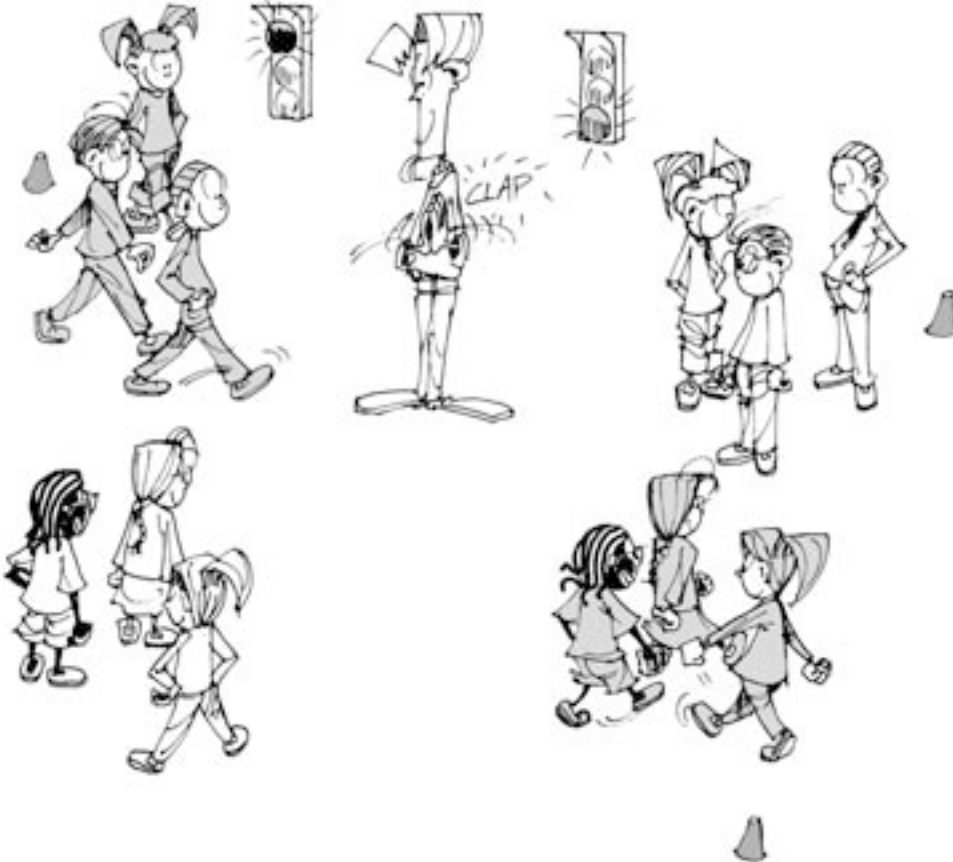


a partir de  
los 12 años



## DISCUSIÓN

- ¿Había un líder o varios? ¿Pueden explicar?
- ¿Cómo se han sentido los que no dirigían sino que seguían las instrucciones?
- ¿Ha sido difícil quedar conectado con los jugadores de su grupo? ¿Pueden explicar?
- ¿Cuál ha sido la estrategia para que esto funcione?
- ¿Se han prestado atención unos a otros? ¿Ha habido cooperación?
- Etc.





# III. COOPERACIÓN: 14 a 20



# 14. EL CÍRCULO DE PIE/SENTADO

## DESARROLLO

### Versión de pie:

Un grupo de seis a ocho jugadores (como máximo para comenzar), se colocan de pie en círculo, hombro con hombro. Luego hacen un cuarto de giro hacia la derecha, de manera que se encuentran uno detrás del otro.

Cada uno apoya su mano exterior en el hombro externo del jugador que está delante. Con la mano interior cada uno sostiene bajo la rodilla la pierna interna levantada del jugador de atrás. El objetivo del grupo es el de desplazarse hacia adelante en equilibrio sin que nadie apoye su pierna interna en el suelo.

Variación: se puede hacer lo mismo con la pierna externa levantada. ¿Qué es lo más difícil? ¿Brincar sobre la pierna interna o externa? Si se quiere hacer el juego más difícil, se puede brincar hacia atrás...

Estos dos cortos juegos son muy adecuados al principio de la sesión, para ponerse en movimiento estando en grupo, con contacto físico y con

una meta común. Es una manera divertida de recordarse que se necesitan los unos a los otros.

### Versión sentado:

Misma posición de partida: en círculo uno detrás de otro, pero el animador pide además dar un paso hacia el interior del círculo a fin de que todos los pies interiores se toquen. El círculo de los pies debe ser lo más redondo posible. Bajo la decisión del grupo, cada jugador debe sentarse sobre las rodillas del jugador que se encuentra detrás. El objetivo siguiente es el de avanzar en esta posición sentada, un pie después del otro.

## OBJETIVOS

Psicosocial: dado que hay un gran contacto físico, se trabaja el **respeto** por el otro, la **confianza**, así como la **cooperación** estratégica. La interdependencia estrecha entre todos los jugadores y las capacidades de cada uno son los pilares de estos dos pequeños juegos. La noción de

**responsabilidad** y de compromiso en el grupo puede ser también desarrollada.

Físico: las dos versiones requieren mucho **equilibrio** y **agilidad**. En la versión de pie, se trabaja la **resistencia**, mientras que en la versión sentado, se genera más la **fuerza**.

## CONSEJOS

Es más fácil comenzar por la versión de pie, a fin de que los jugadores se acostumbren a la proximidad y al contacto físico, así como a las estrategias necesarias para que esto funcione. Es interesante para el animador observar si hay un líder; si cada uno hace como quiere, si algunos jugadores se sienten molestos por el contacto, etc. En la versión sentado, el animador debe ser garante de la seguridad, ya que con el entusiasmo, los niños se dejan caer fácilmente unos sobre

otros y la confianza que debe reinar para que este juego funcione. Esta puede desaparecer fácilmente si se hacen daño.

El animador debe poder motivar a los niños para que logren un objetivo haciéndolo suficientemente atractivo: lograr dar tres pasos hacia adelante,

luego hacia atrás sin caerse, o avanzar con un pie al ritmo de una canción, etc.

Para la versión de pie, el componente físico cumple un rol importante y se puede motivar a los niños para que den una vuelta hacia adelante y luego una hacia atrás, o cinco pasos hacia

## a partir de los 9 años



adelante, cuatro hacia atrás, tres hacia adelante, dos hacia atrás, etc. con el fin de estimular al mismo tiempo la mente.

### **DISCUSIÓN**

- ¿Cómo ha sido el contacto físico con los demás?
- ¿Qué atmósfera reinaba en el grupo?
- ¿Había un líder? ¿Como actuó?
- ¿Qué estrategia han puesto en práctica?
- ¿Se han cuidado unos a otros? ¿Ha habido cooperación? ¿Pueden explicar?
- Etc.



# 15, EL ARO MAGICO

## DESARROLLO

Para este juego se necesitan varios aros plásticos, dos a cuatro según el tamaño del grupo.

Los jugadores de pie en círculo se toman de la mano. El animador pide a dos jugadores que se suelten las manos, introduce un aro y les pide tomarse nuevamente de la mano, de manera que el aro se encuentre suspendido entre los dos jugadores. Procede de la misma manera con otros dos jugadores.

El objetivo es hacer pasar los aros de un jugador a otro sin soltarse las manos. Esto exige una gran habilidad para pasar el cuerpo con agilidad a través del objeto y pasarlo al siguiente de manera rápida y armoniosa.

Progresión: cuando los jugadores han comprendido el mecanismo, se puede agrandar el grupo y agregar más aros

Corto juego ideal para ponerse en acción y calentar el cuerpo y el espíritu de manera lúdica, insistiendo en la noción de ayuda mutua.

o cuerdas (cada una anudada) con el fin de trabajar la diferenciación (entre aros y cuerdas). Para motivar a los jugadores avezados, se puede dar la instrucción de hacer girar las cuerdas en un sentido y los aros en otro. ¡Se acepta cualquier otra propuesta creativa!

## OBJETIVOS

Psicosocial: se trabaja la **cooperación** y el **respeto** por el cuerpo del otro generando mucho **entusiasmo**. La unión entre los jugadores está simbolizada por la cadena formada gracias a las manos agarradas y a las cuerdas o aros.

Físico: se desarrolla la coordinación, la **agilidad** y la **rapidez** en los movimientos.

## CONSEJOS

El animador debe estar atento a la dinámica del juego; hay que agregar cuerdas o aros en el buen momento y/o agrupar equipos para que esto sea más difícil.

No olvidar estimular a los jugadores para que se ayuden y encuentren estrategias que les permitan ir más rápido. Los aros se pueden pasar por los pies y la cabeza.

La motivación estará siempre presente si de manera permanente se plantean nuevos desafíos a los grupos, por ejemplo dar X vueltas en un tiempo dado.

a partir de  
los 9 años



### **DISCUSIÓN**

- ¿Cómo ha sido el hecho de tener un contacto físico tan cercano con los demás?
- ¿Cuál es la estrategia para que las cuerdas y los aros avancen rápidamente?
- ¿Han ayudado a sus vecinos? ¿Cómo?
- Etc.



# 16. DE PIE EN ORDEN

## DESARROLLO

Para este juego, cada jugador necesita una silla, una caja o cualquier objeto sobre el cual poder mantenerse de pie, en círculo. Deben estar suficientemente cerca para que los jugadores puedan pasar de una a otra sin poner el pie en el suelo, pero suficientemente alejadas para poder desarrollar la agilidad y la ayuda mutua.

El objetivo es organizarse en cierto orden, en un tiempo impartido (app. 10 min. dependiendo del tamaño del grupo) y siguiendo el criterio elegido por el animador. Si el criterio es ubicarse según el tamaño, los jugadores deben desplazarse de silla en silla sin poner los pies en el suelo hasta que todos se hayan ubicado de más pequeño a más grande. Ubicarse por orden alfabético de los nombres es otro de los criterios relativamente simple. Además, esto permite apren-

Juego divertido e interesante en cuanto a la dinámica de grupo donde los jugadores llevan a cabo una misión en equipo y terminan

conociéndose mejor.

der los nombres de cada uno en un grupo que todavía no se conoce. Una vez que el grupo considera que ha terminado, el animador verifica con el grupo que el orden se haya logrado.

Progresión: para hacer el juego más difícil, se puede utilizar por ejemplo el criterio de las fechas de nacimiento, por año (fácil), o por mes, o por fecha completa (difícil).

Se puede hacer el mismo juego pero sin hablar, es decir que los jugadores deben encontrar una estrategia de comunicación no verbal.

## OBJETIVOS

Psicosocial: los jugadores desarrollan estrategias de **comunicación, reflexión y cooperación.**

La **confianza** entre ellos está reforzada por el contacto físico y la ayuda mutua.

Físico: los jugadores trabajan su **agilidad** y su **equilibrio** según la separación de las sillas.

## CONSEJOS

El animador debe estar atento a dos cosas: la dinámica de grupo y la seguridad.

A menudo los jugadores no se ponen de acuerdo al principio sobre una estrategia común y cada uno jala para un lado diferente sin que exista una verdadera comunicación.

Es muy importante observar todos los detalles posibles para poder comentar el proceso del juego. ¿Cómo se comunica el grupo? ¿Todo el mundo está escuchando? ¿Quién toma la dirección de las operaciones? ¿Hay uno o varios líderes? ¿Hay cooperación o cada uno juega individualmente o en pequeños grupos? ¿Los jugadores se ayudan voluntariamente? ¿Qué pasa a nivel del



contacto físico al pasar de una silla a otra?

Conviene comenzar con un criterio fácil (por ejemplo, niños-niñas) para que los jugadores comprendan el principio.

Se puede entonces aumentar la dificultad, ayudando al grupo a encontrar una manera de comunicar que le



## a partir de los 12 años



permita alcanzar los objetivos lo más rápidamente posible.

No es importante el resultado sino el proceso.

### **DISCUSIÓN**

- ¿Qué estrategia han aplicado para alcanzar los objetivos?
- ¿Cuáles estrategias han utilizado para comunicarse? ¿Las pueden describir?
- ¿Ha habido varios líderes? ¿Como actuaron?
- ¿Cómo ha sido el hecho de tener contacto físico con los demás? ¿Pueden explicar?
- ¿Hay posiciones más fáciles que otras? (¿al principio o al final? ¿más joven o mayor?)
- Etc.

# 17. IMITACIÓN DE ANIMALES

## DESARROLLO

El animador ha preparado una lista de animales de diferentes tamaños. Puede anotarlos en tarjetas que los jugadores sacan al azar; dibujarlas (si los niños no saben leer), o murmurarlas al oído de cada jugador. Se puede hacer este juego con grupos de 5 a 10 niños. Varios grupos pueden hacer la actividad al mismo tiempo, para esto basta con tener varias listas (con los mismos animales o diferentes).

Una vez que cada niño conoce su animal, lo guarda en secreto. El objetivo es que cada grupo se ponga en línea según el orden del tamaño de los animales (de mayor a menor).

Los jugadores sólo pueden comunicarse entre ellos de manera no verbal, no pueden hablar; entonces se comunican haciendo la mímica de los animales (tamaño, forma, movimientos, etc.).

Actividad simple y a la vez compleja, atractiva y creativa, ideal para desarrollar estrategias de cooperación en un grupo.

Cuando un grupo anuncia al animador que ha terminado, éste va a verificar el orden exacto, pidiendo al último jugador que diga el nombre del animal de su vecino y así sucesivamente.

Hay dos reglas: todo se hace en silencio y los miembros del grupo deben conocer los nombres de todos los animales al final del juego.

Variante: con niños menores de 9 años, se puede hacer el juego «a ciegas», y los jugadores imitan entonces el grito de los animales.

Se pueden hacer mímicas imitando deportes o cualquier otra cosa y ponerlos en orden alfabético.

## OBJETIVOS

Psicosocial: los niños desarrollan su **autoestima** a través de la **creatividad** y la **reflexión estratégica**. Los jugadores deben sentirse suficientemente libres

para expresarse a través de su cuerpo con el fin de alcanzar un objetivo de grupo. Deben igualmente dar pruebas de **honestidad** respetando las instrucciones (no hablar).

Físico: los jugadores trabajan la **expresión corporal**, la manera de moverse en el espacio haciendo gestos suficientemente precisos para representar el animal.

## CONSEJOS

Es importante elegir animales suficientemente diferentes para que no haya malos entendidos sobre el tamaño de cada animal cuando los jugadores se ponen en orden. No es importante el resultado sino el proceso.

El animador debe insistir en el carácter no verbal del juego con el fin de que los niños desarrollen su creatividad a través de las alternativas de su comunicación habitual. El animador debe

estar atento a las estrategias implantadas en los grupos para luego poder hacerlos conscientes en la retroalimentación.

Los jugadores se sienten cómodos con su cuerpo en la imitación de los animales, algunos se sienten incómodos, ¿qué estrategia utilizan? Cada uno imita su animal en su turno, ¿o lo



## a partir de los 9 años (6 años)



hacen todos al mismo tiempo?

¿Un solo jugador dirige las operaciones? ¿Hay una buena comunicación o por el contrario hay incomprendiones, inclusive divergencias?

### DISCUSIÓN

- ¿Ha sido fácil hacer adivinar su animal? ¿Adivinar el de los demás? ¿Pueden explicar?
- ¿Cómo se han sentido estando mudos (o ciegos)?
- ¿Ha habido uno o varios líderes en el grupo?
- ¿Cómo ha pasado entre ustedes la comunicación no verbal?
- ¿Hay posiciones más fáciles que otras? (¿al principio o al final?)
- Etc.

# 18. LA MÁQUINA LOCA

Juego muy atractivo para la expresión a través de gestos y sonidos, al igual que para estimular la creatividad y la interacción con el otro.

## DESARROLLO

Los jugadores están de pie en círculo. Un primer jugador viene al medio e inventa un movimiento acompañado de un ruido. Por ejemplo acostarse boca arriba y pedalear en el aire produciendo un sonido particular.

Un segundo jugador se une al primero con un sonido y un movimiento diferentes pero que se integra de alguna manera coincidiendo por ejemplo con el movimiento de la pierna del primero. Un tercer jugador se une a ellos, y así sucesivamente hasta que todos los jugadores estén integrados a la máquina loca en una especie de danza cacofónica.

## OBJETIVOS

Psicosocial: los niños desarrollan la expresión corporal y la **creatividad** por medio de los gestos y de los rui-

dos. La idea es encontrar movimientos coordinados con el fin de estar en armonía con el grupo. Cuánto mejor es la cooperación más interesante y más generador de lazos es el resultado.

Físico: los niños se entrenan para ser precisos y para **coordinar** sus movimientos con los demás. Según el gesto elegido, que puede ser más o menos atlético, se puede considerar la **resistencia**.

## CONSEJOS

El animador puede hacer un ejemplo con el fin de dar al juego la dinámica deseada y estimular a los jugadores cuando son un poco tímidos y no se atreven a hacer gestos amplios y diferentes unos de otros.

Se observan dos tendencias en los niños que hacen este juego por primera vez. ○ hacen movimientos muy

similares a los de los compañeros anteriores por mimetismo, o vienen a ponerse al lado del jugador anterior sin integrarse realmente, lo que da una especie de suma de individuos añadidos en lugar de un conjunto de individuos coordinados.

Por lo tanto el animador debe estar atento a estos comportamientos y efectuar las correcciones adecuadas para que la máquina esté realmente coordinada.

Si el grupo es grande, y para que el primer jugador no se canse inútilmente, éste puede en cierto momento desengancharse de la máquina para reintegrarse luego con un nuevo movimiento acompañado de un nuevo sonido. Este vaivén de jugadores hace la máquina más dinámica.

a partir de  
los 12 años



## DISCUSIÓN

- ¿Ha sido fácil o difícil encontrar un movimiento original? ¿Pueden explicar?
- ¿Ha sido fácil o difícil encontrar un movimiento que se integre a los demás? ¿Pueden explicar?
- ¿Se han sentido parte integrante de la máquina o separados? ¿Pueden explicar?
- ¿Qué piensan del resultado final?
- Etc.

# 19. LA ISLA DE TIBURONES

## DESARROLLO

Este juego necesita un terreno delimitado y una pequeña alfombra o cualquier objeto que pueda cambiar de tamaño (cuerdas, plástico, etc.). Si el grupo es demasiado grande se puede dividir y jugar en paralelo con dos (o más) grupos de 6 a 10 jugadores. Cada grupo tiene su alfombra u otro objeto.

El animador cuenta su historia:

Los niños están en el mar; nadan y se divierten en el agua (corren simulando estar nadando con los brazos). Cuando los tiburones (imaginarios) llegan, el guardián de la playa (el animador) pita una vez (o aplaude con las manos) y todo el mundo debe refugiarse en la isla (alfombra) sin dejar ningún pie en el agua. Después de que el peligro ha pasado, el guardián pita dos veces y los niños pueden volver al agua. Pero la marea sube y la

Este pequeño juego metafórico se adapta tanto a los pequeños como a los más grandes. Permite trabajar de una manera divertida la noción de

solidaridad y el contacto físico.

isla se hace cada vez más pequeña (el animador pliega la alfombra para que la superficie sea cada vez más pequeña). Cuando el guardián pita nuevamente, los niños deben volver a la isla sin que nadie se quede en el mar. Si uno o varios jugadores se quedan en el agua (un pie que sobresale de la alfombra) y se hacen devorar por los tiburones, todo el grupo debe hacer una tarea: por ejemplo dar tres vueltas alrededor del terreno corriendo, o cualquier cosa.

Los niños deben entonces encontrar una estrategia para ayudarse mutuamente (pueden hablar) y mantenerse todos sobre la superficie de la alfombra que queda a disposición.

## OBJETIVOS

Psicosocial: los niños desarrollan estrategias de **cooperación**, así como el **respeto** hacia el otro y la **confianza** a

través del contacto físico. Lo importante en este juego es tener una reflexión altruista más que individualista.

Físico: los jugadores pueden reforzar su **equilibrio**, su **fuerza** según la estrategia que encuentren, así como la **resistencia**, ya que este juego se hace corriendo.

## CONSEJOS

La dificultad depende del número de jugadores por grupo y de la superficie de la alfombra. Es el animador quien tiene que evaluar las capacidades de los jugadores.

El animador debe ser claro al dar las instrucciones: ningún miembro del cuerpo debe sobresalir de la alfombra ni tocar el suelo.

Es interesante ver evolucionar las estrategias. A menudo la tendencia es pensar en sí mismo: por ejemplo,

algunos niños se sientan en la alfombra sin pensar en los demás. Los comportamientos egoístas pueden servir de base para una discusión. Es impor-

tante recordar la instrucción y estimular a los niños para que hablen entre sí con el fin de encontrar estrategias creativas (por ejemplo: tomarse de los



## a partir de los 6 años



codos, apoyados en el pie interior; el pie exterior levantado, o hacer una pirámide humana, u otro).

Los jugadores deben aceptar tocarse y dejarse tocar. El respeto y la confianza son aspectos importantes que el animador debe recordar.

### **DISCUSIÓN**

- ¿Ha sido difícil estar en contacto físico con los demás? ¿Pueden explicar?
- ¿Cuáles han sido las actitudes del grupo? ¿Hubo ayuda mutua? ¿Hubo egoísmo? ¿Alguien se ha negado a colaborar? ¿Pueden explicar?
- ¿Qué piensan ustedes de las penitencias colectivas? ¿Pueden explicar?
- Etc.

## 20. LA PELOTA CON CINCO PASES

### DESARROLLO

Para este juego se necesita una pelota para dos equipos de 4 a 6 jugadores que juegan uno contra otro. El objetivo para marcar un punto es el de hacer cinco pases (o más) sin que el otro equipo intercepte la pelota y sin que la pelota se caiga. Cuando se ha marcado un punto, la pelota pasa al otro equipo. Si la pelota se cae, el cómputo de los puntos vuelve a comenzar en cero y la pelota pasa al otro equipo. Si el equipo A intercepta la pelota, el cómputo se detiene para el equipo B y comienza para el equipo A.

#### Reglas:

- no caminar o correr con la pelota;
- no tocar o golpear a los demás jugadores (ningún contacto físico);
- no dar la pelota dos veces al mismo jugador.

Juegos adaptados para trabajar las habilidades básicas de los grandes juegos como el básquet, el fútbol, y otros: pases, desmarque, defensa, etc.

Progresión: para que el juego sea más cooperativo, se pueden agregar las siguientes reglas: el punto sólo es válido (o cuenta doble) si todos los jugadores del equipo han tocado la pelota. También se puede atar a los jugadores por parejas (por la cintura, los tobillos o rodillas según la preferencia o la seguridad) y juegan de la misma manera pero de a dos.

### OBJETIVOS

Psicosocial: los niños desarrollan la **cooperación**, la **honestidad**, la **comunicación** y la no violencia a través del respeto por el otro. La calidad del juego va a mejorarse rápidamente si los jugadores se hablan y cooperan.

Físico: se trabajan numerosas capacidades, como la **resistencia**, los **pases precisos**, el **desmarque**, la visión periférica, etc.

### CONSEJOS

El animador debe asumir al principio el rol de árbitro, luego puede dejar esta función a los jugadores quienes deben autoarbitrarse. De esta manera se trabajan la honestidad y la responsabilidad personal.

Hay que estar presente para corregir los movimientos básicos de pases, defensa, desmarque, etc. Se debe insistir en una buena comunicación entre los jugadores (llamar a los jugadores por sus nombres antes de lanzar la pelota, etc.).

Este juego debe ser practicado varias veces para que los niños integren los comportamientos de base que permitirán luego mejorar la calidad de los grandes juegos.

Si hay cuatro equipos de 4 a 6 jugadores, se aconseja delimitar terrenos más pequeños, pero haciendo jugar a todo el mundo al mismo tiempo con



cambios de equipos cada 5 minutos aproximadamente.

Para aumentar la dificultad, se puede

agrandar el terreno o aumentar el número de pases a realizar para marcar un punto.



# a partir de los 9 años



## DISCUSIÓN

- ¿Cuál ha sido su estrategia para marcar puntos e impedir que el otro equipo marque puntos?
- ¿Las reglas han sido respetadas por todos? ¿Pueden explicar?
- ¿Qué piensan de la regla que establece que sólo valen los puntos si todo el mundo ha tocado la pelota?
- ¿Qué reglas se pueden agregar para aumentar la cooperación en el juego?
- ¿Les ha parecido difícil el autoarbitraje? ¿Pueden explicar?
- ¿En qué ayuda este juego para entrenarse en los grandes juegos?
- Etc.

## Variante: Pelota detrás de la línea a partir de los 12 años

Para este juego se necesitan dos cuerdas largas y una pelota para dos equipos.

Esta versión se parece más al básquet, pero en vez del cesto, las porterías están representadas por una cuerda extendida apoyada en el extremo del terreno o por una línea trazada en el suelo o en la arena.

La base del juego es la misma que la anterior, con las mismas reglas, pero esta vez el número de pases es libre. Para marcar un punto hay que poner la pelota detrás de la línea de atrás. Atención, el punto no es válido si la pelota es lanzada al suelo o si hay un rebote o un contacto físico. Los defensores solo pueden quedarse delante de la línea.

# Bibliografía

Las actividades y juegos seleccionados provienen de distintos cursos de formación, libros y experiencias. Las fuentes son a veces desconocidas porque los juegos se han transmitido oralmente de manera informal. Lo importante es continuar transmitiendo estos juegos por todo el mundo a través de personas y culturas diferentes.

REINERS Annette, *Praktische Erlebnispädagogik I und II: neue Sammlung motivierende Interaktionsspiele, Ziel* (Zentrum für interdisziplinäres Erfahrungsorientierte Lernen) / Augsburg, 2003-2005

BOAL Augusto, *Jeux pour acteurs et non-acteurs: pratique du théâtre de l'opprimé*, Editions La Découverte, Paris, 2004

Enfants Réfugiés du Monde, *Malle de jeux internationale : restaurer l'activité ludique des enfants en situation de crise*, Collection Pratiques, Fondation de France, 2004

Mercy Corpse, *Teaching life skills through games*, Bam, Iran, 2004

BOURRASSA Bruno, SERRE Fernand, ROSS Denis, *Apprendre de son expérience*, Presses de l'Université du Québec, 2003

Enfants Réfugiés du Monde, *Le jeu et la règle ou la règle du jeu*, publication trimestrielle no 35, France, 2002

RENTSCH Bernard ; HOTZ Arturo, *Jeunesse & Sport, Manuel clé*, Office fédéral du sport de Macolin, Octobre 2000

*Manuel d'Education Physique à l'école - jeux*, Lausanne, Suisse, 1997

Office fédéral de la Santé - Vaud (OFSP), JV (J'y vais): *promotion de la santé et prévention des dépendances dans les associations de jeunesse du canton de Vaud*, Suisse, 1995

SCHWEIZER, K. ; ZAHNER, L., *L'enfant et le sport*, tiré de la Revue MACOLIN, Macolin, 1992

La Fundación "Tierra de hombres" es una organización suiza que trabaja con tenacidad y eficacia con los niños en situación de vulnerabilidad social. Nosotros estamos presentes en la realidad compleja del terreno y desde allí nos comprometemos a la realización de un trabajo a largo plazo. A través de resultados concretos, contribuimos a mejorar la vida de los niños y a construir su futuro. Por esta razón somos competentes en nuestros ámbitos de acción e innovadores en nuestros enfoques. Para producir cambios, nos vinculamos directamente con otras organizaciones competentes (al Norte y al Sur) así como a través de redes. Los principios que guían nuestra acción se basan en el respeto de los derechos de los niños y en la integra-

ción de las acciones en sus propias culturas y vida de sus comunidades. Procesos participativos (incluyendo a los propios niños) y un trabajo en común son la base de nuestro método de trabajo. En este proceso, reforzamos la capacidad y el poder de las asociaciones comunitarias y de los individuos para influir sobre su vida cotidiana. Nosotros nos aseguramos que el público y las autoridades conozcan la realidad y la situación de estos niños. Nosotros nos concentramos sobre temas importantes que analizamos y trabajamos en profundidad. Estando integrados a la población suiza, rendimos cuenta de manera transparente, sobre el curso de nuestra acción y nuestra gestión.

© FONDATION TERRE DES HOMMES 2007

Para más informaciones, contactar:

S.Rakotomalala / persona recursos psicosocial  
En Budron C8 / 1052 Le Mont-sur-Lausanne / Suisse  
0041 21 654 66 66  
sabine.rakotomalala@tdh.ch

