



**RISAS Y
JUEGOS**

**JUEGOS Y EJERCICIOS CREATIVOS PARA
ADOLESCENTES EN SITUACIONES DE CRISIS**

Licencia

Licencia del manual: [Risas y juegos: Juegos y ejercicios creativos para adolescentes en situaciones de crisis](#): Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/legalcode>



Usted es libre de:

COMPARTIR— copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato

ADAPTAR — remezclar, transformar y construir a partir del material

Atribución

Usted debe dar crédito de manera adecuada, brindar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen el apoyo de la licenciante.

NoComercial

Usted no puede hacer uso del material con propósitos comerciales.

CompartirIgual

Si remezcla, transforma o crea a partir del material, debe distribuir su contribución bajo la misma licencia del original.

Créditos de las fotos

Portada, páginas 4, 5, 7 y 8: © Plan International

Página 9: © Alex Hinchcliffe, Payasos sin Fronteras Suecia

Página 13: © Sofi Lundin, Payasos sin Fronteras Suecia

www.clownswithoutborders.org.uk

www.clownerutangranser.se

www.plan-international.org

INTRODUCCIÓN

Payasos sin Fronteras (CWB) y Plan International han unido sus fuerzas a nivel mundial para apoyar a los niños, niñas y adolescentes en situaciones de crisis mediante actividades lúdicas y creativas. CWB se dedica en cuerpo y alma a ofrecer risas, juegos y desahogo emocional a los niños, niñas y comunidades del mundo entero afectados por las crisis. Jugar es fundamental para el desarrollo social, emocional, físico y cognitivo de los niños y las niñas, así como para su bienestar general, y nosotros mismos hemos podido constatar hasta qué punto las risas unen a las comunidades. En medio de las complejidades inherentes a las catástrofes y crisis humanitarias, las oportunidades que tienen los niños y niñas para poder jugar y reírse suelen ser limitadas. CWB aspira a devolverles esas oportunidades. La metodología ofrecida en este recurso es una manera de conseguirlo.

El manual “[Risas y Juegos](#)” ha sido concebido por Payasos sin Fronteras Suecia en colaboración con Plan International. Los juegos y los ejercicios incluidos en este manual se han creado y adaptado específicamente para adolescentes entre los 10 y los 19 años, que viven en situaciones de emergencia y de crisis prolongada. Este manual se ha diseñado para utilizarlo junto con la recopilación de materiales sobre aptitudes para la vida dirigido a adolescentes en situaciones de crisis, pero también se puede utilizar como un recurso independiente para actividades grupales en espacios seguros, en clubes juveniles y en programas más amplios destinados a los adolescentes.

Este manual se ha inspirado en *Learning Through Laughter & Play Cookbook*, un concepto de Annabel Morgan y Edward Morgan.

Agradecemos especialmente a:

- Kajsa Englund y Camilla Rud, CWB Suecia (desarrollo del contenido)
- Annabel Morgan, Samantha Holdsworth, CWB Reino Unido y CWB Sudáfrica (apoyo al desarrollo del contenido)
- Lotte Claessens y Anna Belt, Plan International (concepto y desarrollo)
- Edward Morgan (diseño gráfico)
- Alžběta Koždoňová, Laetitia Sanchez y Anna Brown (corrección de pruebas)

Asimismo, nos gustaría agradecer especialmente a los y las adolescentes que siguen inspirándonos cada día y a todo el personal de Plan International en Bangladesh, República Centroafricana, Camerún, Níger y Nigeria que probaron todos los juegos y compartieron su creatividad con nosotros.



ÍNDICE

Bienvenido, facilitador	6
Cómo utilizar este manual	6
Parte Uno – Para el facilitador	7
Aprender riendo y jugando	8
El facilitador juguetero	9
Aprender de los adolescentes	10
Crear un espacio seguro	11
Consejos prácticos para el facilitador	12
Parte Dos – Juegos y ejercicios creativos	13
Apertura y cierre	15
Presentaciones	28
Dinámicas	38



BIENVENIDO, FACILITADOR

Cómo utilizar este manual

¡Este manual es para usted, el facilitador!

Se divide en dos partes:

Parte Uno: explora los elementos esenciales de los juegos creativos con adolescentes y ofrece pautas para la facilitación.

Parte Dos: incluye una selección de juegos y ejercicios creativos que se han escogido específicamente para adolescentes.

Los juegos y las actividades

Los juegos y las actividades han sido seleccionados con y por adolescentes y facilitadores en situaciones de crisis. Este manual abarca todos los juegos y ejercicios creativos que forman parte de los [materiales sobre aptitudes para la vida dirigido a adolescentes en situaciones de crisis](#).

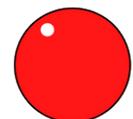
Todos los juegos y ejercicios se explican en cuatro pasos básicos. En todo el manual se utilizan los siguientes iconos para ayudarle a facilitar los juegos y los ejercicios:



“Formar un círculo” implica que todos y todas, incluido el facilitador, se ponen de pie en un círculo para empezar el juego. El poder de un círculo es que todos y todas se ven y se sienten iguales.



Consejos adicionales para que el facilitador introduzca variantes en el juego o en el ejercicio.



Aquí se saca al payaso que hay dentro de cada uno añadiendo un “toque divertido” al juego. ¡Haga el tonto y celebre las equivocaciones!



**PARTE UNO:
PARA EL FACILITADOR**

APRENDER RIENDO Y JUGANDO

Jugar es el idioma en el que se comunican los niños, niñas y adolescentes

La creatividad ayuda a los y las adolescentes a desarrollarse, comunicarse y entender el mundo. Los juegos y las risas también ayudan a los adolescentes a superar situaciones estresantes.

Las risas y los juegos ...

- ayudan a los y las adolescentes a comunicarse y a expresarse;
- fortalecen la autoestima;
- aportan un desahogo físico, mental y emocional;
- refuerzan la confianza y la sensación de seguridad;
- aumentan la capacidad de aprendizaje;
- crean una sensación de pertenencia.

Todos los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a jugar, a sentirse seguros y a que los vean y escuchen.

Ser “juguetón y serio” reforzará la confianza y el respeto entre los facilitadores y los adolescentes.

Si los y las adolescentes se divierten, estarán más motivados para abrirse y aprender cosas nuevas. Los adolescentes también son excelentes estimuladores para que sus compañeros y compañeras cambien de conducta, ¡con lo cual las experiencias adquiridas en las sesiones pueden tener un gran efecto multiplicador!



APRENDER DE LOS ADOLESCENTES

Podemos aprender mucho de los adolescentes.
Son creadores e innovadores excepcionales.

Los adolescentes son por naturaleza:

abiertos

resilientes

curiosos

juguetones

imaginativos

espontáneos

cariñosos

enérgicos

honestos

creativos

Los y las adolescentes tienen el derecho y la capacidad de tomar sus propias decisiones. Podemos empoderar a los adolescentes invitándoles a elegir a lo que quieren jugar y apoyándoles para que participen y dirijan los juegos y otros ejercicios creativos.



EL FACILITADOR JUGUETÓN

Sea activo:

¡Participe activamente y diviértase también!

Prepárese:

Dedique un tiempo antes de la sesión a prepararse y después de la sesión a reflexionar.

Sea cercano:

Utilice un lenguaje corporal positivo y abierto. Sonría, mantenga contacto visual (si procede) y utilice un tono de voz amable, claro y jovial.

Sea flexible:

Tenga un plan preconcebido, pero esté abierto a cambios dependiendo de las necesidades del grupo.

Sea curioso y receptivo:

Haga preguntas y escuche las respuestas. Continúe aprendiendo información sobre el grupo.



Sea positivo:

Diga sí. ¡Celebre las equivocaciones!

Sea justo:

Anime a todos por igual y escuche todas las voces, incluso las de los más callados. Apoye a las niñas para que participen por igual.

Sea humilde:

¡Los y las jóvenes tienen mucho que enseñarnos también!

Sea paciente:

Si no tiene éxito a la primera o comete un error, siga intentándolo. La equivocación es el primer intento en el aprendizaje.

Sea amable consigo mismo:

Respire hondo, tómese un descanso y cuídese a sí mismo también.

Sea un modelo a seguir:

Los adolescentes son buenos imitando conductas. Preséntese ante ellos como un buen ejemplo a seguir.

CREAR UN ESPACIO SEGURO

Es importante crear un espacio seguro cuando se facilitan actividades grupales, juegos y ejercicios creativos con adolescentes. Un espacio seguro debe ser seguro a nivel físico, pero también a nivel emocional para que tanto los participantes como los facilitadores puedan involucrarse plenamente y divertirse. He aquí algunos consejos sobre cómo crear un espacio seguro:

Gestión del tiempo:

Tenga un horario claro. Empiece y termine a tiempo.

Compartir expectativas:

En el círculo de bienvenida, informe a los participantes lo que pueden esperar de la sesión.

Reglas básicas:

Póngase de acuerdo con los participantes sobre las reglas básicas y atégase a ellas.

Formar un círculo:

Utilice el potencial del círculo donde todos y todas se ven y se sienten iguales.

Comunicación positiva:

Evite un lenguaje negativo o sentencioso, y encuentre maneras de comunicar positivas, sencillas y directas.

Hacer preguntas abiertas:

Estimule la honestidad y recuerde a los adolescentes que no hay respuestas correctas o incorrectas – demuéstrelo aceptando sus puntos de vista. Sea honesto y reconozca cuando no sabe algo.

Simplificar:

Utilice un lenguaje sencillo que puedan entender fácilmente todos los participantes.

Seguridad ante todo:

Asegure siempre que el espacio sea seguro y esté despejado y limpio.

Mantener la estructura:

Siga la estructura de las sesiones con los adolescentes para infundirles una sensación de rutina y disciplina. Mantenga unas rutinas firmes como un juego o un ejercicio de apertura y de cierre, o un ritual en grupo al final de cada sesión.

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL FACILITADOR

¿Cuándo utilizamos una dinámica?

¿Cómo podemos hacer una transición fluida entre las distintas actividades?

¿Cómo captar la atención del grupo sin gritar?

Aquí hay algunos consejos prácticos para facilitar juegos y ejercicios creativos con adolescentes:

Crear grupos

- Cree grupos de adolescentes que no tengan mucha diferencia de edad. No mezcle adolescentes de 10 años y 19 años en un grupo. Organice grupos separados para los adolescentes más jóvenes (entre 10 y 14 años) y los adolescentes más mayores (entre 15 y 19 años).
- Considere la posibilidad de trabajar con grupos de adolescentes con las mismas características que puedan necesitar un apoyo o servicios específicos, por ejemplo, mujeres adolescentes embarazadas o madres jóvenes.

Transiciones

- Utilice un juego como preparación para la siguiente actividad. Por ejemplo, la canción “Lluvia en la montaña” hace que el grupo se mueva por el espacio. Termine el juego con una instrucción que enlace con la siguiente actividad, por ejemplo: “pónganse de pie formando un círculo”, “formen una fila” o “formen parejas”.

Seleccionar las actividades

- Antes de empezar una conversación en grupo, elija un **juego tranquilo** que exija concentración para reducir el nivel de energía y

captar la atención de los participantes.

- Antes y después de las actividades más delicadas, como por ejemplo una conversación sobre la educación sexual, que quizás provoque cierto nerviosismo o risitas entre los adolescentes, seleccione un **juego muy dinámico** para que los adolescentes puedan liberar la tensión y relajarse.
- Seleccione o adapte los juegos basándose en el **tema** de su sesión. Por ejemplo, en una sesión de aptitudes para la vida sobre cómo controlar las emociones fuertes, el juego “adivinar la emoción” puede ser un ejercicio para romper el hielo o para infundir energía.
- Las actividades de **presentación** pueden ayudar a los adolescentes a sentirse seguros en el grupo. Cuando sabemos el nombre de los demás, resulta más cómodo compartir cosas entre nosotros.

Atención

- Oír tu propio nombre activa el cerebro. Llamar a alguien por su nombre no solo es una manera fácil de captar la atención, sino que también es una manera de reconocer su presencia y conectar con esa persona. Tenga en cuenta la importancia que tienen los nombres de los y las adolescentes.
- Capte la atención del grupo empezando simplemente un juego, por ejemplo, “Ram Sam Sam”.



**PARTE DOS – JUEGOS
Y EJERCICIOS
CREATIVOS**

JUEGOS Y EJERCICIOS CREATIVOS

APERTURA / CIERRE

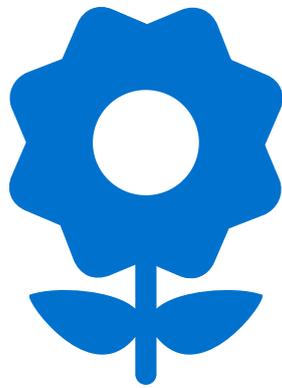
- CÍRCULO DE ELOGIOS
 - MEDIDOR DE ENERGÍA
 - SEGUIR LA OLA
 - FLOR DE LOTO
 - PASAR EL PULSO
 - PULGARES HACIA ARRIBA, PULGARES HACIA ABAJO
 - RESPIRAR HONDO
 - ESCUCHAR SONIDOS
 - LA OLA
 - MANO, CABEZA, CORAZÓN
 - SILLA DE LOS ELOGIOS
 - APLAUSO ESPECIAL
- 

PRESENTACIONES

- ESTABLECER CONEXIONES
 - JUEGO DE LOS NOMBRES "ABBA".
 - ESCRITURA CORPORAL
 - DOÑA PALMADITA
 - NOMBRE Y PELOTA
 - NOMBRES EN CADENA
 - NOMBRE Y MOVIMIENTO
 - ¿QUIÉN ES?
 - MEZCLAR E IDENTIFICAR
- 

DINÁMICAS

- 1, 2, 3 PAJARITO INGLÉS
 - BANANAS DEL MUNDO
 - GATO Y RATÓN
 - CONTAR HASTA 7
 - POLLO LOCO
 - ADIVINAR LA EMOCIÓN
 - JI JO JA
 - ESPEJOS
 - LLUVIA EN LA MONTAÑA
 - RAM SAM SAM
 - COHETE
 - LÍDER SECRETO
 - EL DIRECTOR DE ORQUESTA
 - SÍ, CÓMO NO
 - ZIP ZAP BUM
 - PALITO EN EQUILIBRIO
- 



APERTURA / CIERRE



CÍRCULO DE ELOGIOS

FORMAR UN CÍRCULO

Todos están sentados en un círculo.

El círculo de elogios consiste en hacer y recibir cumplidos.



REFLEXIONAR

Un cumplido puede ser por algo que otra persona hace bien. Puede ser un punto fuerte, una cualidad o una característica que se aprecia en una persona.

Todos piensan en un cumplido que hacer a los vecinos sentados a ambos lados.



ELOGIAR

Todos se dirigen al vecino de la izquierda para hacerle un cumplido. Luego esperan un minuto hasta que la persona en cuestión haya asimilado el cumplido.

Se repite la acción con el vecino de la derecha.



FELICITAR

¡Concluya el ejercicio con un buen aplauso para cada uno!



RECORDAR

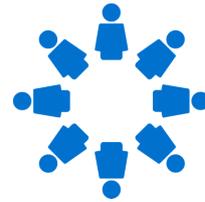
Ayude a los participantes a percatarse de cómo se sienten cuando reciben el cumplido.



MEDIDOR DE ENERGÍA

FORMAR UN CÍRCULO

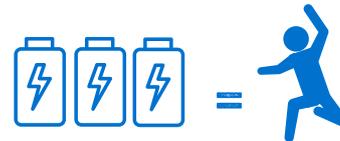
Todos utilizarán el lenguaje corporal para mostrar lo enérgicos que se sienten.



DEMOSTRAR

Los que tienen mucha energía pueden demostrarlo saltando o moviendo el cuerpo.

Los que tienen menos energía pueden moverse lentamente o agacharse.



REFLEXIONAR

Los participantes cierran los ojos, inspiran hondo y espiran, y analizan cómo se sienten.

COMPARTIR

Se cuenta hasta tres: ¡todos abren los ojos y demuestran su nivel de energía!

¡¡1,2,3!!



VARIANTE

Utilizar sólo la expresión facial para mostrar el nivel de energía.

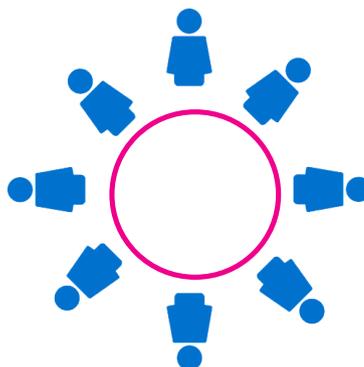


SEGUIR LA OLA

FORMAR UN CÍRCULO

Todos están sentados en un círculo.

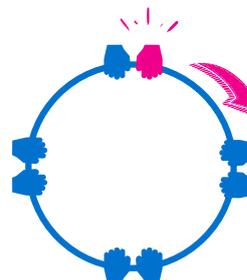
Ate los extremos de una cuerda de manera que forme un círculo. Todos los integrantes del círculo se agarran a la cuerda con las dos manos.



DEMOSTRAR

Los participantes deben permanecer inmóviles con la cuerda en las manos, hasta que sientan un movimiento.

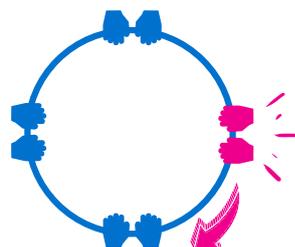
En cuanto los participantes sientan que la cuerda se mueve hacia arriba o hacia abajo por un lado, deben pasar la "ola" al otro lado.



EMPEZAR LA OLA

Todos cierran los ojos.

El facilitador empieza la "ola" moviendo una de las manos hacia arriba o hacia abajo. Los participantes siguen el movimiento.



JUGAR OTRA VEZ

Pida a otra persona que empiece la ola.



VARIANTE

Si resulta difícil sentir la ola con los ojos cerrados, practique este ejercicio primero con los ojos abiertos.

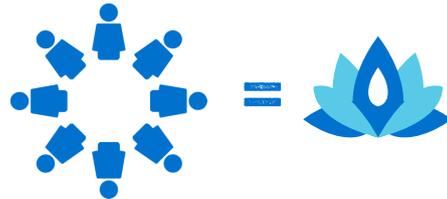


FLOR DE LOTO

FORMAR UN CÍRCULO

Todos están sentados en un círculo con las piernas estiradas.

Los participantes se imaginan que juntos forman una flor.



DEMOSTRAR

"¿Qué hace una flor por la mañana?"

Todos estiran la espalda y levantan los brazos para **ABRIR** la flor.

"¿Qué hace una flor por la noche?" Todos bajan los brazos e inclinan la espalda y la cabeza hacia delante para **CERRAR** la flor.



ABIERTA

PRACTICAR

Los participantes cierran los ojos y se imaginan que son una flor durante el día (abrir) y por la noche (cerrar).

Practicar varias veces.



CERRADA

REFLEXIONAR & COMPARTIR

Los participantes cierran los ojos, inspiran y espiran hondo, y analizan cómo se sienten.

Se cuenta hasta tres: ¡todos abren los ojos y muestran si se sienten una flor **ABIERTA** o **CERRADA**!



VARIANTE

En vez de sentarse, los participantes se ponen de pie y utilizan todo su cuerpo para el movimiento.



PASAR EL PULSO

FORMAR UN CÍRCULO

Los participantes están de pie en un círculo y agarrados de la mano.

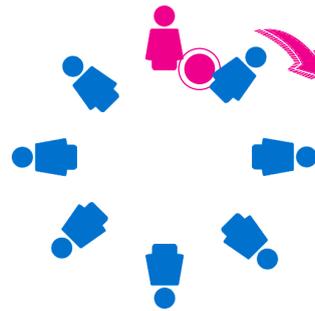


EL PULSO

El facilitador empieza un "pulso" apretando levemente la mano de uno de sus vecinos.

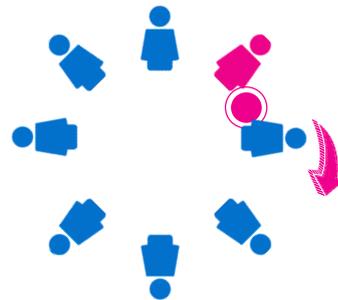


Una vez que esa persona siente el pulso, aprieta la mano de su otro vecino, y así sucesivamente.



PASAR EL PULSO

Continuar hasta que el pulso vuelva a llegar al facilitador.



JUGAR OTRA VEZ

Pida a otro participante que empiece el pulso.

Intentarlo con los ojos cerrados.

+ RECORDAR

Recuerde a todos que no aprieten muy fuerte. Asegúrese de que todos estén de pie junto a alguien con quien se sientan cómodos agarrados de la mano.

INTENTE EMPEZAR EL PULSO EN AMBAS DIRECCIONES AL MISMO TIEMPO.





PULGARES HACIA ARRIBA, PULGARES HACIA ABAJO

FORMAR UN CÍRCULO

Los participantes expresan cómo se sienten mediante los pulgares.

El pulgar hacia arriba significa "Estoy bien" y el pulgar hacia abajo significa "Estoy pasándolo mal", o algo intermedio.



DEMOSTRAR

El pulgar hacia arriba significa "Estoy bien" y el pulgar hacia abajo significa "Estoy pasándolo mal".

Los participantes pueden elegir "Pulgar hacia arriba" o "Pulgar hacia abajo", o algo intermedio.

REFLEXIONAR

Los participantes cierran los ojos, inspiran y espiran hondo, y analizan cómo se sienten en ese mismo momento.

No existen sentimientos "apropiados" o "inapropiados".

COMPARTIR

Se cuenta hasta tres: ¡todos abren los ojos y muestran con el pulgar cómo se sienten!

Dedique un minuto a mirar a su alrededor sin hablar.



1, 2, 3 ...



VARIANTE

Para una mayor privacidad, pida a los participantes que mantengan los ojos cerrados.



RESPIRAR HONDO

FORMAR UN CÍRCULO

Todos están sentados o de pie en un círculo.

Los participantes se ponen una mano en la barriga y la otra en el pecho. Cada uno se concentra en su propia respiración.



INSPIRAR

Diga: "Inspiren profunda y lentamente por la nariz, sientan cómo se infla la barriga".

"Contengan la respiración durante 1... 2... 3 segundos."



ESPIRAR

"...y espiren profunda y lentamente por la boca, vaciando completamente la barriga y los pulmones."

"Contengan la respiración durante 1... 2... 3 segundos."



REPETIR

Repita varias veces.

+ VARIANTE

Permita que los participantes se acuesten en el suelo si lo prefieren.



ESCUCHAR SONIDOS

FORMAR UN CÍRCULO

Todos están sentados o acostados en el suelo en una postura cómoda.



ESCUCHAR

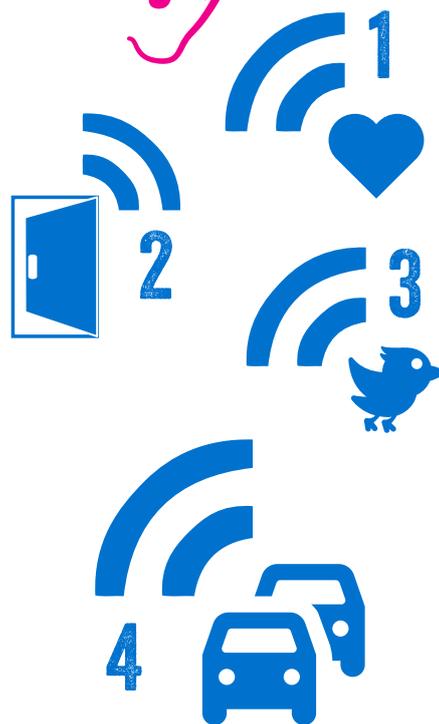
Diga: "Pueden cerrar los ojos".

Diga: "Permanezcamos en silencio y escuchemos los sonidos a nuestro alrededor... cada uno puede contar cuántos sonidos oye".



COMPARTIR

Los participantes comparten los sonidos que han escuchado.



RECORDAR

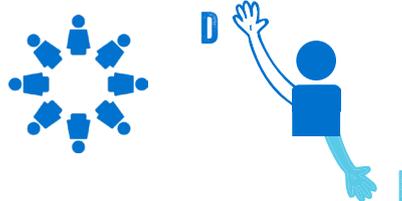
Asegúrese de que este ejercicio se lleva a cabo en un espacio seguro donde no se interrumpa al grupo.



LA OLA

FORMAR UN CÍRCULO

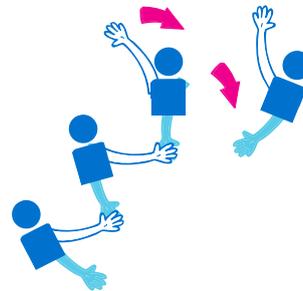
Todos están de pie cerca unos de otros formando un círculo.



POSICIONES DE LAS MANOS

Cada uno levanta el brazo derecho hacia el techo.

Cada uno estira el brazo izquierdo horizontalmente hacia el interior del círculo.



CONECTAR

Los participantes bajan el brazo derecho, pasándolo por delante del cuerpo para agarrar la mano izquierda del vecino de la izquierda.

El vecino de la izquierda hace lo mismo con su vecino. Así se da la vuelta al círculo hasta que todos estén conectados.



DARSE LA VUELTA

Todos levantan la mano derecha y, al hacerlo, levantan también la mano izquierda del vecino de la izquierda. Luego se dan la vuelta, de forma que ahora están de espaldas al interior del círculo.



Todos dicen a la vez: "¡Adiós!" o "Hasta la próxima".

+ RECORDAR

La primera vez, haga el ejercicio lentamente para que los participantes puedan familiarizarse con el movimiento.



MANO, CABEZA, CORAZÓN

HAGA PREGUNTAS ABIERTAS AL GRUPO AL FINAL DE UNA SESIÓN:



MANO

¿Qué ha ocurrido durante esta sesión?

¿Qué han notado?



CABEZA

¿Qué han aprendido?



CORAZÓN

¿Qué han sentido durante la sesión?

¿Cómo se sienten ahora?

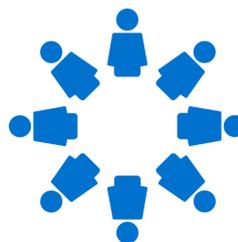


SILLA DE LOS ELOGIOS

FORMAR UN CÍRCULO

Todos están sentados en un círculo.

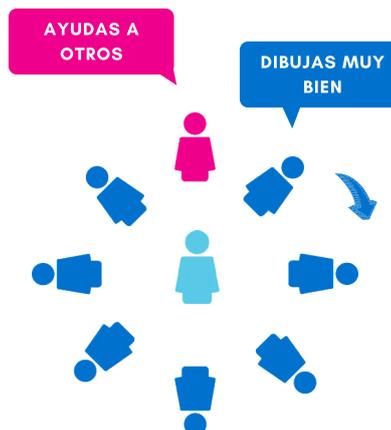
La silla de los elogios es para dar y recibir cumplidos.



REFLEXIONAR

Un cumplido puede ser por algo que la otra persona hace bien.

Puede ser un punto fuerte, una cualidad o una característica que se aprecia en una persona.



UNO A UNO

Una persona se sienta en el medio del círculo.

Uno a uno, los demás participantes dicen algo positivo sobre la persona en el medio.

FELICITAR

Continúe hasta que todo el mundo haya pasado por la silla de los elogios.

¡Concluya con un gran aplauso para todos!



+ VARIANTE

Apunte todas las cualidades de cada uno en un trozo de papel para que se lo lleven a casa



APLAUSO ESPECIAL

1 APLAUSO

Diga: "Un aplauso para mí".

El grupo aplaude una vez.



UN APLAUSO
PARA MÍ



2 APLAUSOS

Diga: "Dos aplausos para ti".

Todos aplauden dos veces.

DOS APLAUSOS
PARA TI

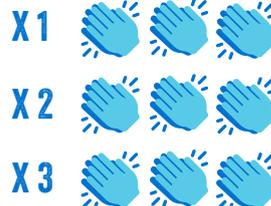


3 APLAUSOS

Diga: "Tres aplausos para nosotros".

Todos aplauden 3 x 3 veces.

TRES APLAUSOS
PARA NOSOTROS



OTRA VEZ

Diga: "¡Otra vez!"

Todos aplauden 3 x 3 veces.

¡OTRA VEZ!

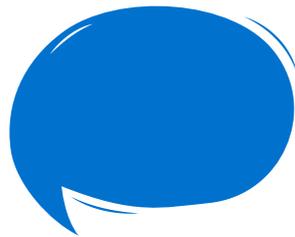


RECORDAR

Deje que los participantes se turnen en el papel de líder.

CAMBIE LA VELOCIDAD Y EL VOLUMEN DE SU VOZ AL DAR LAS INSTRUCCIONES PARA VARIAR LA INTENSIDAD Y EL RITMO DE LOS APLAUSOS.





PRESENTACIONES



ESTABLECER CONEXIONES

FORMAR UN CÍRCULO

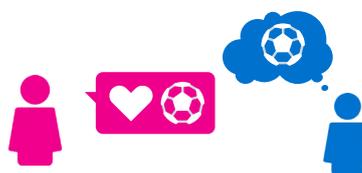
Una persona empieza compartiendo algo sobre sí misma. Por ejemplo: "Me gusta jugar al fútbol".



CONECTAR

Cuando alguien del resto del grupo oye algo que tiene en común con esa persona, puede dirigirse hacia ella y engancharse a su brazo.

Hay que ser rápido, pues sólo una persona puede engancharse para establecer una conexión.



SEGUIR CONECTANDO

Luego la segunda persona comparte algo sobre sí misma ante el grupo para atraer a una nueva persona que se enganche a su brazo y así sucesivamente.



TODOS CONECTADOS

Prosiga el proceso de compartir y engancharse hasta que todos estén conectados.

Para completar el círculo, la última persona debe encontrar algo en común con la primera persona.



VARIANTE

Utilice una cuerda para unir a la gente si no se sienten cómodos engançados del brazo.

ANIME A LOS PARTICIPANTES A QUE COMPARTAN COSAS DIVERTIDAS SOBRE SÍ MISMOS.



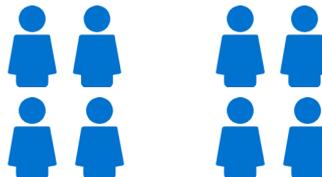


JUEGO DE LOS NOMBRES "ABBA"

GRUPOS DE CUATRO

Los participantes forman grupos de cuatro.

Los grupos se imaginan que son una banda musical.



DAR UN NOMBRE AL GRUPO

Cada grupo se inventa un nombre para su banda. El nombre estará formado por las iniciales de los nombres de todos los miembros del grupo.

Igual que hicieron los miembros de la banda ABBA: Agnetha, Björn, Benny y Anni-Frid (A-B-B-A)



PRESENTAR LA BANDA

Cada grupo prepara una canción o un baile para presentar el nombre de su banda a los demás participantes.

Los demás participantes son el "público" y aplauden al ritmo de la canción o del baile.



FELICITAR

Después de la actuación, los demás participantes en calidad de "público" aplauden como si fuera el mejor espectáculo que hayan visto en su vida.

Continuar hasta que todos los grupos se hayan presentado.



VARIANTE

Asigne distintos "géneros" de música a los grupos musicales y utilice distintos ritmos al aplaudir.

ANIME A LOS PARTICIPANTES A HACER TODAS LAS TONTERÍAS Y LOCURAS QUE QUIERAN.





ESCRITURA CORPORAL

FORMAR UN CÍRCULO

El facilitador empieza diciendo su propio nombre en alto.

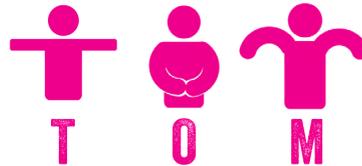
Luego, sin hablar, el facilitador "escribe" su nombre a medida que mueve el cuerpo en la forma de cada letra.



TODOS ESCRIBEN

Todos escriben su propio nombre con su cuerpo.

Anime a los participantes a utilizar distintas partes del cuerpo.



SALUDARSE

Los participantes se dan una vuelta por el espacio para saludarse.

Cuando dos personas se encuentran, se saludan escribiendo su nombre con su cuerpo.



VARIANTE

Los participantes se presentan en grupos pequeños al resto del grupo.

ANIME A LOS PARTICIPANTES A QUE PRACTIQUEN CON MOVIMIENTOS DIVERTIDOS, UTILIZANDO TODAS LAS PARTES DEL CUERPO.





DOÑA PALMADITA

FORMAR UN CÍRCULO

El facilitador empieza diciendo: "Soy doña Palmadita" y le da una palmadita en el hombro a uno de sus vecinos.

DEMOSTRAR

La persona que ha recibido una palmadita debe decir el nombre de algún otro integrante del círculo.

La persona cuyo nombre se ha mencionado, le da una palmadita en el hombro a uno de sus vecinos, etc.

SEGUIR

Seguir jugando hasta que todos hayan recibido una palmadita.

JUGAR OTRA VEZ

Empiece de nuevo. Esta vez, cuando alguien cometa un error, deberá abandonar el círculo.

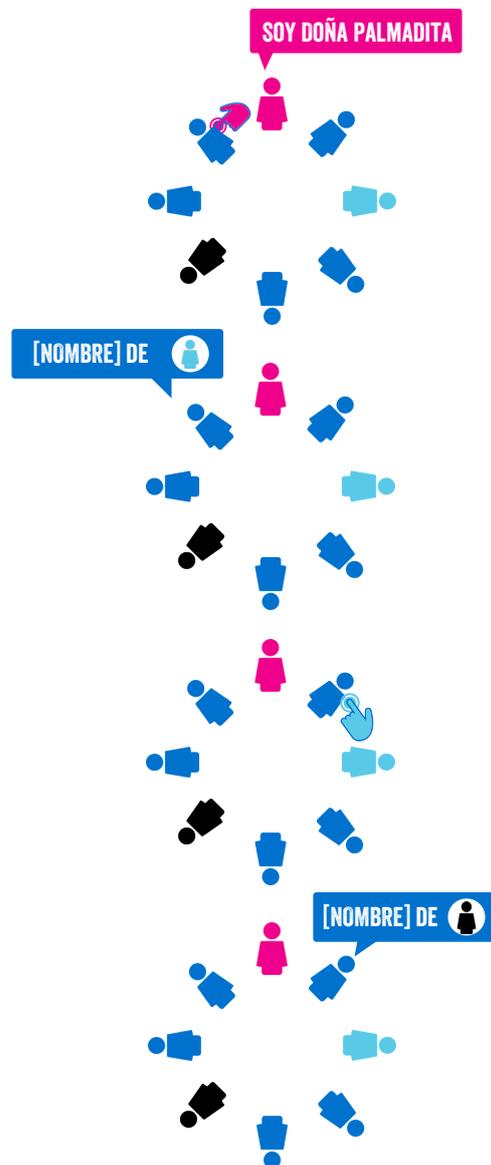
Prosiga hasta que sólo queden dos personas en el círculo.



VARIANTE

Pida a dos personas que empiecen como Doña Palmadita al mismo tiempo.

LOS QUE HAYAN ABANDONADO EL JUEGO, SE ENCUENTRAN EN LA PARTE EXTERIOR DEL CÍRCULO, DANDO PALMADITAS Y DICRIENDO NOMBRES DE PERSONAS AL AZAR EN UN INTENTO DE CONFUNDIR A LOS JUGADORES.





NOMBRE Y PELOTA

FORMAR UN CÍRCULO

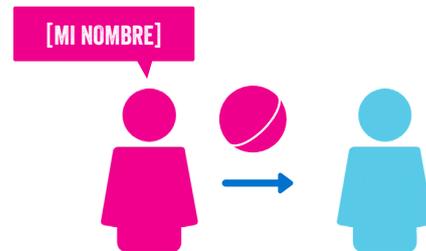
El facilitador tiene la pelota y dice su propio nombre en alto.
Luego pasa la pelota a otro del círculo.



TODO EL MUNDO JUEGA

La nueva persona que tiene la pelota dice su nombre, antes de pasársela a la siguiente persona.

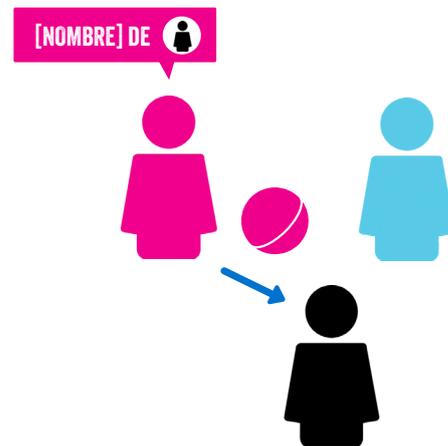
Jugar hasta que todo el mundo haya recibido la pelota por lo menos una vez.



PRACTICAR

Empezar el juego de nuevo. Esta vez, cada uno dice el nombre de la persona a la que le lanza la pelota.

La nueva persona que tiene la pelota dice el nombre de la persona a la que le lanza la pelota.



JUGAR OTRA VEZ

Si la pelota cae, ¡todo el grupo celebra el fallo con un grito o un movimiento especial!



RECORDAR

¡Establezca contacto visual antes de pasar la pelota a otra persona!

JUEGUE CADA VEZ MÁS RÁPIDO, O AÑADA PELOTAS AL JUEGO, O JUEGUE MIENTRAS TODOS PASEAN POR EL ESPACIO.



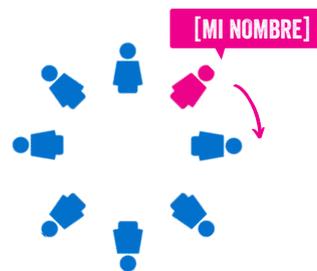


NOMBRES EN CADENA

FORMAR UN CÍRCULO

El facilitador empieza diciendo su propio nombre en voz alta.

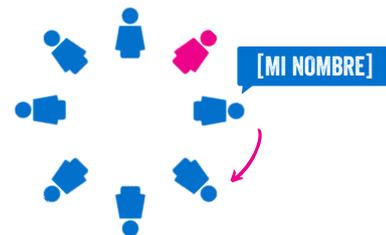
Se va dando la vuelta al círculo hasta que todos hayan dicho su nombre.



MÁS Y MÁS RÁPIDO

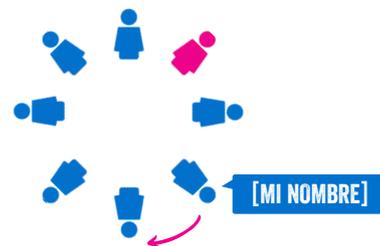
Se da otra vuelta al círculo, esta vez un poco más rápido.

Repítalo varias veces, cada vez un poco más rápido.



CAMBIAR EL SENTIDO

Se da otra vuelta al círculo, esta vez en el sentido contrario.



COMPETICIÓN

Utilice un cronómetro para registrar cuánto tiempo se tarda en dar la vuelta al círculo en cada sentido.



RECORDAR

¡Los participantes no deben hablar al mismo tiempo!

¡HAGA EL JUEGO EN LOS DOS SENTIDOS AL MISMO TIEMPO PARA VER CUÁL VA MÁS RÁPIDO!



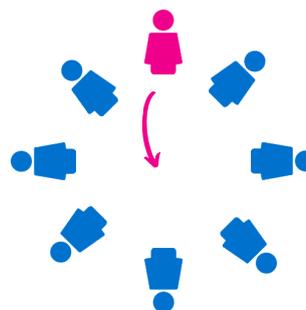


NOMBRE Y MOVIMIENTO

FORMAR UN CÍRCULO

El facilitador empieza diciendo su propio nombre en voz alta.

Al mismo tiempo, el facilitador da un paso adelante hacia el interior del círculo y hace un movimiento.



TODOS REPITEN

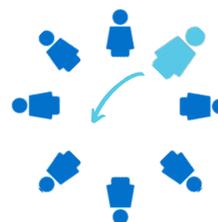
Todo el grupo da un paso hacia delante y repite el nombre y el movimiento.



SEGUIR

La siguiente persona del círculo dice su nombre y muestra su movimiento, y todo el grupo lo repite.

Se da la vuelta al círculo hasta que todos se hayan presentado.



JUGAR OTRA VEZ

Juegue de nuevo. Esta vez, todos hacen movimientos más grandes, más rápidos o más ruidosos.

Repita el juego. Esta vez, todos hacen movimientos más pequeños, más lentos o menos ruidosos.



RECORDAR

Anime a los participantes a que digan sus nombres claramente y utilicen movimientos únicos.

CADA UNO IMITA EL MOVIMIENTO DE SU ANIMAL FAVORITO, O DE ALGO QUE EMPIECE CON LA MISMA LETRA QUE SU NOMBRE.





¿QUIÉN ES?

DOS EQUIPOS

Cada equipo está sentado a un lado de una sábana o lona, de manera que no se pueden ver el uno al otro.

Una persona de cada lado se sienta delante del grupo, de cara a la sábana.

DECIR RÁPIDAMENTE EL NOMBRE

Cuando se baja la sábana, el equipo que primero dice el nombre de la persona en el lado contrario, recibe a ese jugador en su equipo.

EN EL MISMO LADO

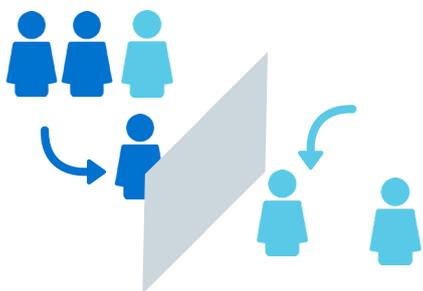
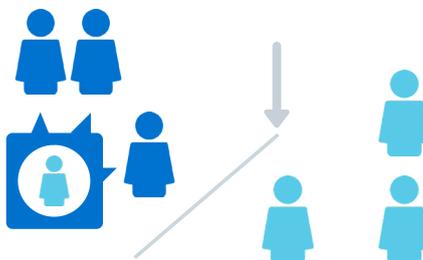
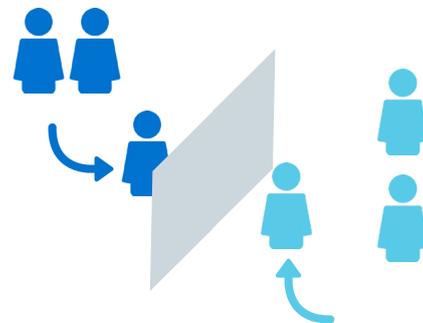
El juego acaba cuando todos están en el mismo lado.



EQUIPO 1



EQUIPO 2



RECORDAR

¡Celebre los fallos de una forma divertida e inclusiva!

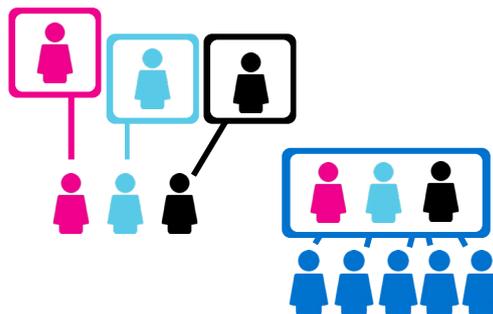


MEZCLAR E IDENTIFICAR

FORMAR UNA FILA

Tres personas están de pie formando una fila y dicen sus nombres.

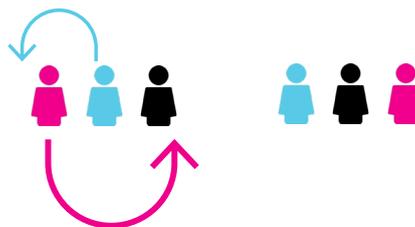
El grupo repite sus nombres.



MEZCLAR

Las tres personas se mezclan cambiando de posición en la fila.

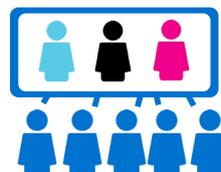
El resto del grupo dice los tres nombres en el nuevo orden.



AÑADIR A TRES PERSONAS

Tres personas más se unen a la fila. Ahora, esas seis personas dicen su nombre.

Luego se mezclan y el resto del grupo dice los seis nombres en el nuevo orden.



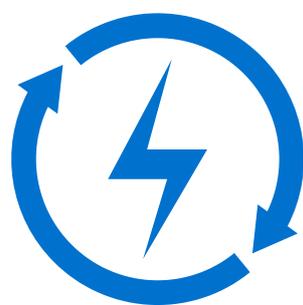
SEGUIR AÑADIENDO

Siga añadiendo a tres personas a la fila y cambiándolas de posición, hasta que todos los participantes formen parte de la fila.



RECORDAR

Anime a los participantes a decir sus nombres claramente.



DINÁMICAS



1, 2, 3 PAJARITO INGLÉS

UN VIGILANTE

Un participante es el VIGILANTE que está de pie frente a la pared, de espaldas a los demás.

El resto del grupo está de pie en el otro extremo del espacio.



TOCAR LA PARED

El VIGILANTE dice "1, 2, 3, Pajarito inglés", tras lo cual se da la vuelta.

Los demás intentan llegar a la pared antes de que el VIGILANTE se dé la vuelta. El VIGILANTE no los puede ver moviéndose.



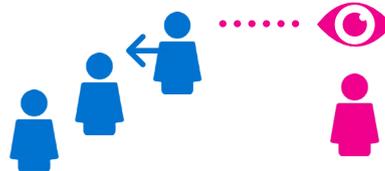
1, 2, 3
PAJARITO INGLÉS



JUGAR

Si el VIGILANTE ve a alguien moverse cuando se da la vuelta, esa persona tiene que volver al punto de partida.

La primera persona en alcanzar al VIGILANTE, se convierte en el siguiente VIGILANTE.



JUGAR OTRA VEZ

Haga el juego con distintos VIGILANTES.

+ RECORDAR

Asegúrese de que el espacio está limpio y es seguro para que los participantes puedan correr sin hacerse daño.

EL GRUPO SE MUEVE DE UNA MANERA DIVERTIDA: A CÁMARA LENTA, SOBRE LAS MANOS Y LAS RODILLAS O PRETENDIENDO SER MONOS.





BANANAS DEL MUNDO



JUGAR CON LAS PALABRAS

Todos están de pie formando un círculo grande. El facilitador empieza diciendo tres palabras: "Recoge, Pela, Corta".

El grupo repite esas palabras.



USTED CANTA, ELLOS CANTAN

¡Las bananas del mundo se unen!

Recoge banana, Recoge recoge banana

Pela banana, Pela pela banana

Corta banana, Corta corta banana

Machaca banana,
Machaca machaca banana

Come banana, Come come banana

Oh banana, Oh oh banana

¡Vamos bananas, Vamos vamos
bananas!

¡Las bananas del mundo se unen!

Recoge banana, Recoge recoge banana

Pela banana, Pela pela banana

Corta banana, Corta corta banana

Machaca banana,
Machaca machaca banana

Come banana, Come come banana

Oh banana, Oh oh banana

¡Vamos bananas, Vamos vamos
bananas!



AÑADIR ACCIONES DIVERTIDAS

Añada movimientos simulando recoger, pelar, cortar, machacar y comer bananas mientras canta.

Simule que tiene dolor de barriga al cantar "Oh banana".



CANTAR JUNTOS

Canten la canción juntos varias veces.



VARIANTE

¡Los participantes componen sus propias canciones con movimientos y se las enseñan unos a otros!

TODOS EXAGERAN LOS
MOVIMIENTOS Y LAS
EXPRESIONES FACIALES.



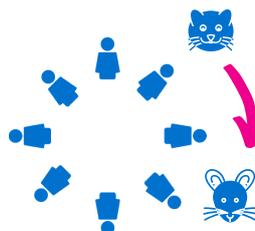


GATO Y RATÓN

FORMAR UN CÍRCULO

El facilitador tiene dos objetos que representan un GATO y un RATÓN que se cazarán uno a otro alrededor del círculo.

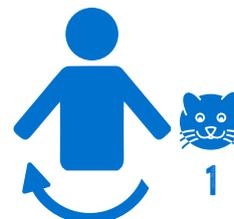
Por ejemplo, utilice un lapicero como si fuera el RATÓN y una botella de agua como si fuera el GATO.



EXPLICAR

El objeto RATÓN tiene que dar dos vueltas alrededor del cuerpo de cada persona antes de poder pasar a la siguiente persona.

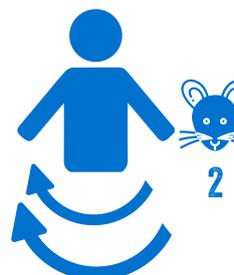
El GATO tiene que dar una vuelta alrededor del cuerpo de cada persona antes de poder pasar a la siguiente persona.



JUGAR

Empiece con el RATÓN.

Al cabo de 30 segundos introduzca el GATO en el juego para cazar al RATÓN.



CELEBRAR LOS FRACASOS

¡Cuando el GATO atrape al RATÓN, celebre la captura!



RECORDAR

Practique primero con el RATÓN y luego con el GATO, antes de introducir ambos objetos en el juego.

LOS PARTICIPANTES HACEN SONIDOS DE GATO Y RATÓN MIENTRAS LOS OBJETOS PASAN ALREDEDOR DE SU CUERPO.



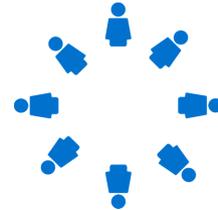


CONTAR HASTA 7

FORMAR UN CÍRCULO

El facilitador empieza a contar hasta siete diciendo: "1". La siguiente persona en el círculo dice "2", etc. y así hasta 7.

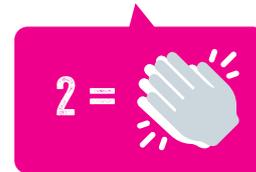
La siguiente persona empieza de nuevo por el 1, etc.



7 = SONIDO

Esta vez la persona que dice "7" puede escoger cualquier número entre el 1 y el 7, y sustituirlo por un sonido o una acción, por ejemplo, dar palmadas.

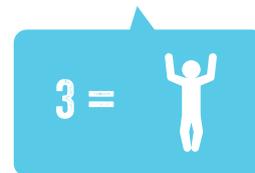
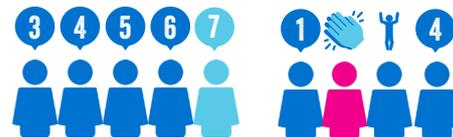
Se sigue jugando y se sustituye el número seleccionado por el nuevo sonido o acción.



MÁS SONIDOS

La persona que cuenta "7" tiene que sustituir otro número por otro sonido o acción.

Continúe hasta que todo los números se hayan sustituido por sonidos o acciones.



INTENTAR LLEGAR HASTA SIETE

Cuando alguien comete un fallo, el juego comienza de nuevo y el siguiente jugador tiene que empezar por el 1 (o el sonido o la acción que corresponde a "1").

Los participantes no se pueden ayudar entre sí a recordar los sonidos o las acciones.

+ RECORDAR

¡No se olvide de celebrar en el grupo los fallos de una forma divertida e inclusiva!

ANIME A LOS PARTICIPANTES A ESCOGER SONIDOS Y ACCIONES DIVERTIDOS, POR EJEMPLO, UN SONIDO DE ANIMAL O UN GESTO ABSURDO.





POLLO LOCO

MANO DERECHA, MANO IZQUIERDA

Todos levantan la mano derecha en el aire ocho veces al mismo tiempo y van contando en alto hasta 8.

Repetir con la mano izquierda.

PIE DERECHO, PIE IZQUIERDO

Todos mueven la pierna y el pie derechos mientras cuentan en alto hasta 8. Repetir con el pie izquierdo.

Todos mueven la cadera mientras cuentan en alto hasta 8.

CONTAR HACIA ATRÁS HASTA 1

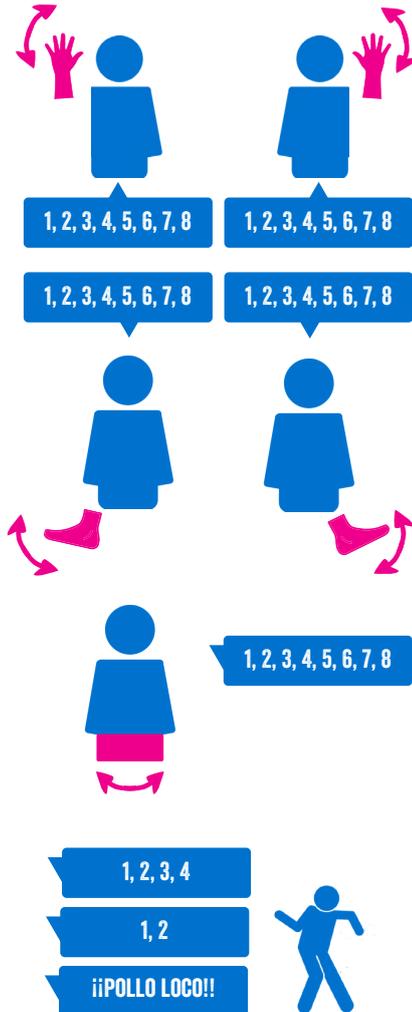
Se repiten todos los movimientos, pero ahora contando hasta 4.

Se repiten todos los movimientos contando hasta 2.

POLLO LOCO

Se repiten todos los movimientos, contando hasta 1. Después del último "1", todos gritan "¡¡POLLO LOCO!!!"

Todo el mundo improvisa su baile de pollo loco.



RECORDAR

Deje que los participantes lideren el juego por turnos.

EL GRUPO CUENTA LO MÁS ALTO Y RÁPIDO POSIBLE. ¿QUIÉN PUEDE SER EL POLLO MÁS LOCO?





ADIVINAR LA EMOCIÓN

EMOCIONES

Los participantes comparten ejemplos de distintas emociones que conocen.

El grupo practica expresar cada emoción utilizando únicamente el lenguaje corporal.

DOS EQUIPOS

Divida el grupo en dos equipos que se dirigen cada uno a los extremos opuestos del espacio.

Cada equipo acuerda en secreto una emoción.

IMAGEN ESTÁTICA

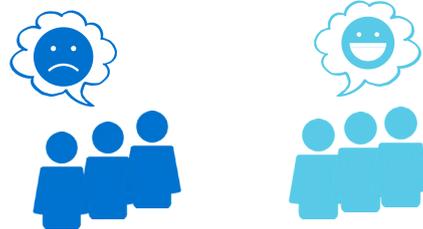
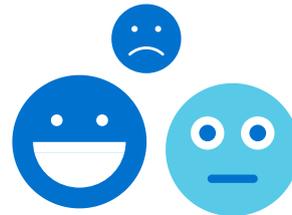
Dos equipos se encuentran de pie uno frente a otro. Se cuenta hasta tres y el primer equipo muestra su emoción utilizando el lenguaje corporal.

El otro equipo intenta adivinar la emoción.

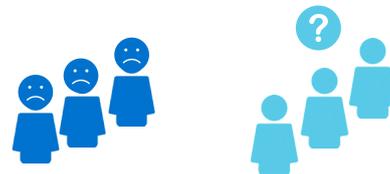
JUGAR OTRA VEZ

Se cuenta hasta tres y el segundo equipo muestra su emoción. El primer equipo intenta adivinar la emoción.

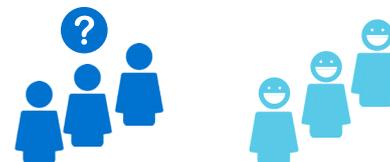
Repetir el juego con distintas emociones.



1, 2, 3 ...



1, 2, 3 ...



VARIANTE

Deje que los participantes elaboren sus propias "fichas de emociones" con las que jugar.

EL EQUIPO AÑADE SONIDOS Y MOVIMIENTOS A SUS EMOCIONES.





JI JO JA

FORMAR UN CÍRCULO

El facilitador empieza diciendo tres palabras: "Ji, Jo, Ja" y el grupo las repite.

Añada movimientos: JI (dar palmadas), JO (brazos arriba), JA (brazos formando una cruz).

iJI!

El facilitador da palmadas con las manos, mientras dice "¡JI!" y señala a otro jugador del círculo.

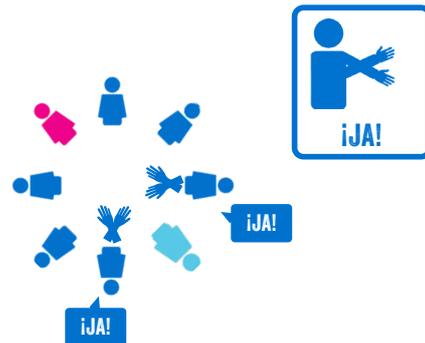
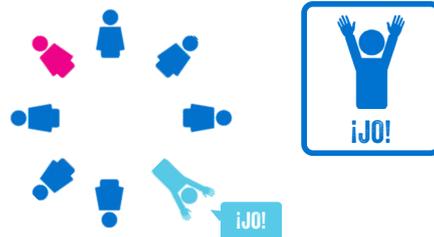
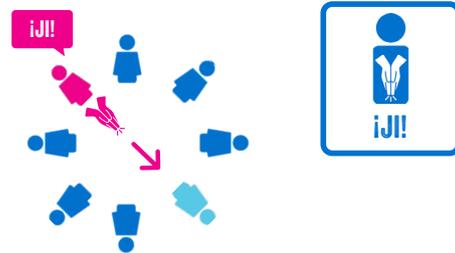
iJO!

La persona a la que se señala, levanta inmediatamente los brazos y dice "¡JO!".

iJA!

Las dos personas que están a ambos lados de la persona que ha dicho "JO" estiran los brazos en horizontal por delante de la persona del medio y dicen "¡JA!".

La persona que ha dicho "JO" continúa y señala a otra persona del círculo y dice "¡JI!", etc.



VARIANTE

Utilice este juego para practicar lo aprendido sobre las distintas emociones.

HAGA EL JUEGO UTILIZANDO DISTINTOS TONOS DE VOZ, POR EJEMPLO, PARA EXPRESAR DISTINTAS EMOCIONES, O VARIANDO LA VELOCIDAD, EL VOLUMEN, ETC.





ESPEJOS

EN PAREJAS

Los participantes forman parejas y se ponen de pie unos frente a otros.

Decida quién es la persona A y quién es la persona B.

ESPEJO

A realiza una acción y B imita exactamente esos movimientos como si fuera un espejo.

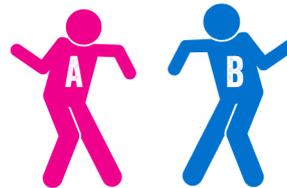
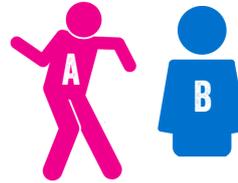
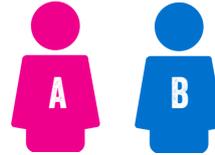
CAMBIAR

Invierta los papeles. A imita los movimientos que hace B.

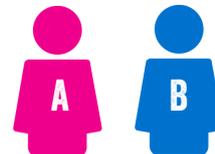
JUGAR OTRA VEZ

Repita el juego. Esta vez las parejas no deciden quién empieza, sino que se imitan sin hablar.

ESPEJO



ESPEJO



VARIANTE

Utilice este juego para explorar y cuestionar los papeles asumidos en función del género.

PIDA A LAS PAREJAS QUE REALICEN ACCIONES RELACIONADAS CON SU RUTINA MATINAL.





LLUVIA EN LA MONTAÑA

LLAMADA Y RESPUESTA

El líder dice: "Lluvia en la montaña".

El grupo responde: "¡A correr, a correr!"



PRACTICAR

El grupo utiliza todo el espacio para correr.

El líder llama y el grupo responde.

VARIAR LAS INSTRUCCIONES

El líder añade una variante: "Lluvia en la montaña. Tóquense los dedos del pie."

El grupo responde tocándose los dedos del pie.



JUGAR OTRA VEZ

Siga con la llamada y respuesta, y siga añadiendo variantes: "formar grupos de tres", "tocar algo azul", etc.

Tras varias rondas, elija a un nuevo LÍDER.



VARIANTE

Termine formando grupos, para luego pasar a otra actividad grupal.

CAMBIE LA VELOCIDAD, EL VOLUMEN O EL TONO DE VOZ DE LA LLAMADA Y RESPUESTA O AÑADA INSTRUCCIONES DIVERTIDAS COMO "MUEVAN LA NARIZ".





RAM SAM SAM

JUGAR CON PALABRAS Y SONIDOS

Cante: "AH RAM, SAM SAM, RAM SAM SAM".

Repítalo varias veces con el grupo.

CANTAR JUNTOS

Ah Ram Sam Sam	Ah Ram Sam Sam
Ah Ram Sam Sam	Ah Ram Sam Sam
Guli Guli Guli Guli Ram Sam Sam	Guli Guli Guli Guli Ram Sam Sam
Ah Ram Sam Sam	Ah Ram Sam Sam
Ah Ram Sam Sam	Ah Ram Sam Sam
Guli Guli Guli Guli Ram Sam Sam	Guli Guli Guli Guli Ram Sam Sam
A Rafiq	A Rafiq
A Rafiq	A Rafiq
Guli Guli Guli Guli Ram Sam Sam	Guli Guli Guli Guli Ram Sam Sam

AÑADIR ACCIONES DIVERTIDAS

Añada movimientos a la canción.

Deje que los participantes sugieran movimientos.

JUNTOS

Cante la canción al mismo tiempo que hace los movimientos.

+ VARIANTE

Deje que los participantes inventen palabras y movimientos nuevos al mismo ritmo.

CANTE LA CANCIÓN MÁS Y MÁS RÁPIDO Y LUEGO A CÁMARA LENTA.



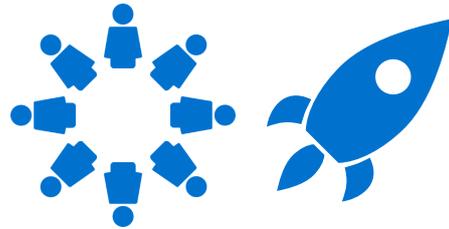


COHETE

FORMAR UN CÍRCULO

El facilitador pregunta al grupo si saben lo que es un "COHETE".

Los participantes se imaginan que todos juntos forman un COHETE que va a despegar enseguida...



DAR PALMADAS

El facilitador empieza a dar palmadas de forma lenta y suave.

El grupo sigue su ejemplo.



PISOTEAR

El facilitador empieza a pisotear el suelo con los pies y el grupo sigue su ejemplo.

El ritmo y el volumen de las palmadas y los pisoteos aumentan gradualmente.



¡DESPEGAR!

Siga con las palmadas y los pisoteos hasta alcanzar el clímax y haga un sonido silbante.

Todos saltan en el aire y dicen: "¡FFFIIUUU!" cuando el cohete despeg.



VARIANTE

Deje que los participantes se inventen objetos para lanzar.

LANCE EL COHETE UTILIZANDO SONIDOS O RUIDOS DIVERTIDOS, COMO POR EJEMPLO RIÉNDOSE A CARCAJADAS.



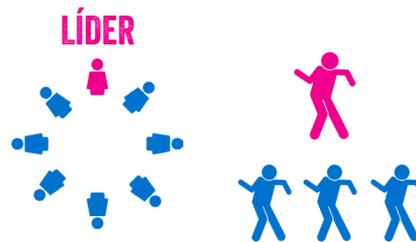


LÍDER SECRETO

FORMAR UN CÍRCULO

El líder empieza haciendo movimientos lentos, adoptando distintas poses.

Los participantes siguen al líder y hacen los mismos movimientos.



DETECTIVES

Dos participantes se ofrecen como voluntarios para ser detectives y salen de la habitación un momento.



ELEGIR AL LÍDER

Se elige a un nuevo líder en el círculo.

El nuevo líder empieza a hacer movimientos lentos y el resto del grupo los imita.



ADIVINAR QUIÉN ES EL LÍDER

Los detectives vuelven al círculo y tienen que averiguar quién es el "líder secreto".

Tienen tres oportunidades para acertar quién es el "líder secreto".



+ RECORDAR

Anime a los detectives a concebir una estrategia durante el juego.

ANIME AL LÍDER SECRETO A QUE HAGA MOVIMIENTOS DIVERTIDOS Y A QUE LOS CAMBIE A MENUDO.



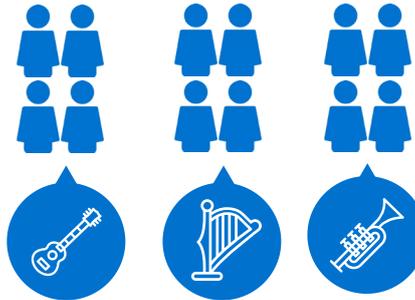


EL DIRECTOR DE ORQUESTA

GRUPOS PEQUEÑOS

Los participantes forman grupos de 4 o 5 integrantes.

Cada grupo es un instrumento musical y crea su propio sonido.



COMPARTIR

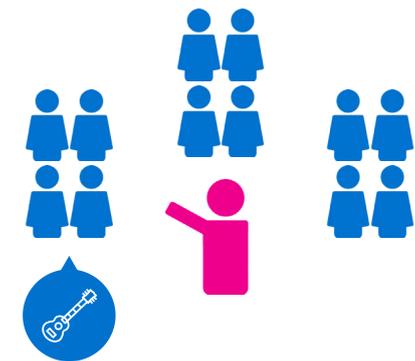
Forme un círculo e invite a cada grupo a compartir su sonido.

Los instrumentos juntos formarán una orquesta.

EL DIRECTOR DE ORQUESTA

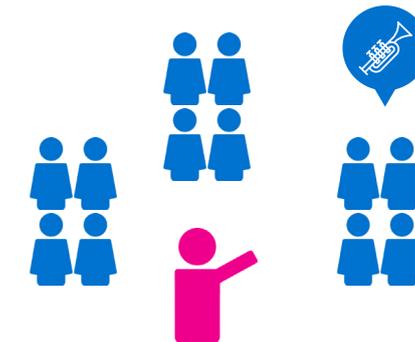
Cuando el director de orquesta señala a un grupo, ese grupo hace su sonido.

El lenguaje corporal del director de orquesta determina el ritmo, el volumen y la duración de los sonidos.



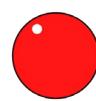
DIRECTOR DE ORQUESTA NUEVO

Elija un director de orquesta nuevo y repita el juego.



+ **RECORDAR**
Deje que varios participantes asuman el papel de director de orquesta.

CREE UNA ORQUESTA ALOCADA CON OTROS SONIDOS, POR EJEMPLO, ANIMALES O EMOCIONES.





SÍ, CÓMO NO

LLAMADA Y RESPUESTA

El líder dice a voces: "Vamos a hacer un juego".

El grupo responde: "¡Sí, cómo no!"



MOVIMIENTO

El grupo utiliza todo el espacio para correr.

El líder dice "Saltemos" y el grupo responde saltando.



ACCIONES

Repita con acciones nuevas: ¡Digamos hola! ¡Apoyémonos en un solo pie! ¡Toquemos la pared!

El grupo responde "¡Sí, cómo no!" y ejecuta la acción.



JUGAR DE NUEVO

Cambie los papeles dejando que otro participante sea el líder.

+ RECORDAR

Deje que varios participantes asuman el papel de líder.

HAGA SUGERENCIAS ABSURDAS COMO "VAMOS NADANDO A LAS TIENDAS" O "PONGÁMONOS LA ROPA AL REVÉS."





ZIP ZAP BUM

FORMAR UN CÍRCULO

El facilitador empieza diciendo tres palabras: "ZIP, ZAP, BUM".

El grupo repite las palabras.

ZIP

El facilitador da una palmada con las manos, mientras dice "ZIP" y señala a uno de sus vecinos.

La persona a la que ha señalado se vuelve hacia el otro vecino, da una palmada con las manos y dice "ZIP". Así se va dando la vuelta al círculo.

ZAP

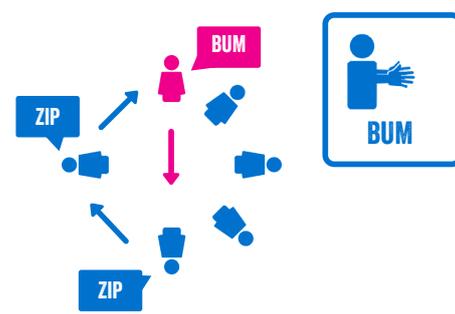
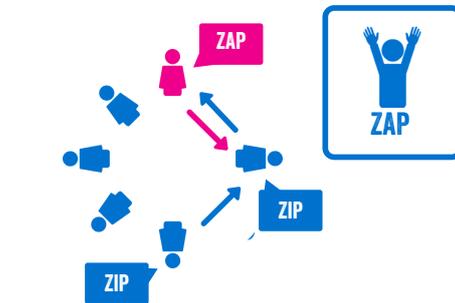
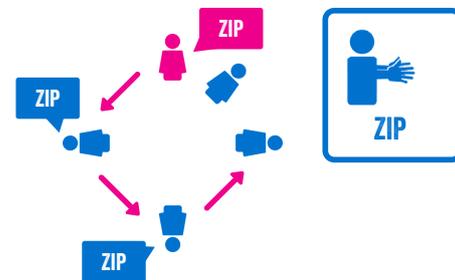
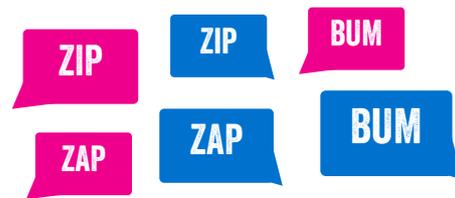
Cuando le toca al facilitador, dice "ZAP" mientras levanta las manos por encima de la cabeza.

Con ZAP, el movimiento cambia de dirección. Siga jugando con ZIP y ZAP.

BUM

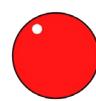
Cuando le vuelve a tocar al facilitador, introduce "BUM" dando una palmada con las manos y señalando a otro jugador del otro lado del círculo.

Siga el juego con ZIP, ZAP y BUM. Vaya más y más rápido.



+ RECORDAR
¡Celebre los fallos!

ELIJA ACCIONES NUEVAS Y DIVERTIDAS QUE SUSTITUYAN A ZIP, ZAP Y BUM.



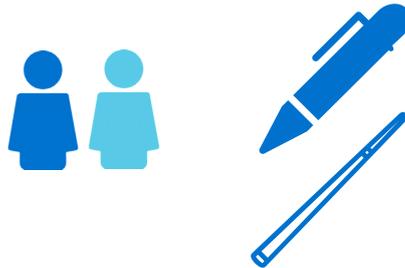


PALITO EN EQUILIBRIO

FORMAR PAREJAS

Cada pareja tiene un lapicero o un palito.

A los participantes sólo les está permitido tocar el objeto con uno de los dedos índices.



PRACTICAR

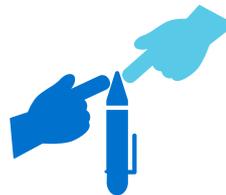
Las parejas deben colaborar para equilibrar el objeto entre sus dedos.

Pueden practicar moviendo el objeto lentamente hacia arriba y hacia abajo.



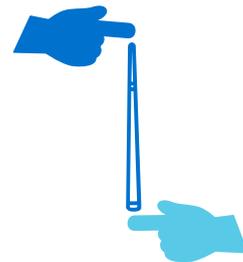
DARSE UNA VUELTA

Las parejas se dan una vuelta por el espacio juntas mientras mantienen el objeto en equilibrio.



AÑADIR TAREAS

Las parejas se sientan y se vuelven a parar o dan un saltito juntas.



RECORDAR

Si se cae el objeto, anime a los participantes a intentarlo de nuevo.

AÑADA INSTRUCCIONES DIVERTIDAS COMO "MUEVAN LA NARIZ", "CANTEN UNA CANCIÓN MIENTRAS SE DAN UNA VUELTA", "COMPÓRTENSE COMO UN LEÓN", ETC.

