

Sugerencias de juegos y dinámicas para niños

Este documento contiene descripciones de juegos y dinámicas que pueden llevarse a cabo con grupos de niños, así como también sugerencias de ejercicios físicos y técnicas de relajación para niños y adultos.

1. Juegos y dinámicas

1A. Niños hasta seis años

Juego táctil

Edad 4 años o +

Cualquier cantidad de participantes

Se lleva a cabo en espacios interiores

El instructor le muestra a los niños cierto número de pequeños objetos comunes, tales como un bolígrafo, un lápiz, un peine etc. Luego, el instructor coloca uno de estos objetos en una bolsa o algo parecido, de manera que los niños no puedan verlo. Uno de los niños introduce su mano en la bolsa y siente el objeto que el instructor ha colocado dentro. El niño trata de identificar el objeto que está sintiendo. Cuando el niño ha adivinado el objeto que ha sentido, el instructor lo saca, coloca uno nuevo dentro de la bolsa y el juego continúa con otro niño que deberá adivinar el siguiente objeto. Este juego contribuye al desarrollo de las habilidades táctiles.

Juego de “Quieto”

Edad de 5 - 6 años o +

5 jugadores o más.

Para Exteriores o Interiores si el espacio lo permite

Uno de los niños es elegido para ser el captor. Este debe correr detrás de los demás y cuando los alcance debe decir “quieto”. El niño que ha sido atrapado debe quedarse absolutamente inmóvil hasta que uno de los niños “libres” lo toque y diga “libre”. El último niño en ser atrapado será el captor en la siguiente ronda del juego.

Todo mis pollos

Edad 3 años o +

5 jugadores o más.

Para Exteriores o Interiores si el espacio lo permite

Uno de los niños es elegido como gallina madre. Esta se coloca en uno de los extremos del patio de juegos. Luego, otro niño es elegido como zorro. Este se coloca al centro del patio de juegos, a corta distancia de la gallina. Los demás niños son pollos y se colocan alrededor de la gallina madre.

La gallina madre grita: “Todos mis pollos corran a los bosques y recojan arándanos”. Los pollos corren al otro extremo del patio de juegos. Poco después la gallina madre grita: “Todos mis pollos vengan a casa”. Luego los pollos gritan: “no nos atrevemos”. La gallina madre grita: “¿por qué no?”. Los pollos gritan: “porque el zorro nos comerá”. Luego la gallina madre grita “venga a casa de todas formas”. Los pollos tratan de regresar corriendo al otro extremo del patio de juegos donde se encuentra la gallina madre, sin dejarse atrapar por el zorro. Si el zorro atrapa a uno o más pollos, éstos se transforman en zorros y el juego se repite hasta que ya no queden más pollos sino zorros.

Bola aguijón

Edad 5 años o +

5 o más jugadores

Para Exteriores o Interiores si el espacio lo permite.

Cuando se lleve a cabo este juego se debe usar una pelota suave, ya que los jugadores tratan de golpearse unos a otros con la pelota.

El instructor lanza la pelota entre los jugadores de manera aleatoria. El jugador que atrapa la pelota trata de golpear a otro jugador. Cuando el otro jugador es golpeado por la pelota éste queda fuera del juego. Si otro jugador atrapa la pelota, el lanzador queda fuera del juego y la persona que atrapó la pelota se convierte en lanzador. El juego continua hasta que todos los jugadores quedan fuera del juego.

Variación: cuando un jugador atrape la pelota, este podrá avanzar tres pasos sujetándola, mientras que el resto de los jugadores permanecerán inmóviles facilitando el lanzamiento.

Bola Túnel

Edad 5 años +

5 jugadores o más.

Para Exteriores o Interiores si el espacio lo permite.

Los jugadores se alinean uno tras otro en equipos. Cada quipo tiene una pelota u otro objeto que debe pasar desde atrás hasta el frente de la línea. Ellos pueden, bien pasar la pelota o el objeto sobre sus cabezas o entre sus piernas. Cuando el objeto alcance el frente, el niño que está al inicio de la fila debe llevarlo al final y pasarlo de nuevo hacia el frente. Los equipos compiten unos contra otros llevando a cabo la actividad arriba mencionada hasta que todos los niños en la fila hayan llevado el objeto desde el frente hacia atrás. Ganará el quipo que termine primero.

El baile de quieto

Edad 5 años o +

5 o más jugadores.

Para Exteriores o Interiores si el espacio lo permite.

El instructor toca música, canta o hace sonar una cinta o CD si están disponibles, mientras que todos los niños bailan alrededor y a su gusto. De vez en cuando el instructor dejará de tocar o cantar y cuando esto suceda, los niños deberán detenerse inmediatamente y quedarse en la misma posición en la que se detuvieron. Si los niños se mueven luego que la música se detenga, quedarán fuera del juego. Cuando la música comience a sonar de nuevo, los niños volverán a bailar.

Te estás poniendo caliente

Edad 5 años o +

3 jugadores o más

Para espacios interiores

Un niño es elegido como la persona que debe encontrar un objeto escondido. El niño debe dar la espalda mientras el instructor esconde un pequeño objeto en algún lugar de la habitación o en uno de los demás participantes. Cuando el niño voltee, deberá tratar de encontrar el objeto perdido. A medida que el niño recorra la habitación buscando el objeto entre los demás participantes, ellos deben gritar “te estas poniendo frio” si va en la dirección incorrecta y “te estas poniendo caliente” si se aproxima al objeto. Se continúa hasta que el niño encuentra el objeto escondido y se escoge a otro niño para que encuentre el siguiente objeto escondido.

Sigan al Rey

Edad 3-4 años o +

3 jugadores o más.

Para espacios interiores.

Todo el mundo se alinea y la persona del frente es el rey o reina. El regente le muestra a los demás como moverse, por ejemplo: saltar, correr con los brazos en el aire, saltar sobre un pie etc., y el resto lo seguirá de manera que la línea de niños se mueva alrededor de la habitación. El rey o reina podrá ir cambiando sus movimientos, por ejemplo: saltar como rana, rascarse el cuello, y los otros niños lo imitarán. Luego de un rato, el rey irá al final de la línea y el siguiente niño al frente será el nuevo rey o reina. Se continúa hasta que todos los niños hayan sido rey o reina.

1B. Niños de 6 a 18 años

Corre que te atrapo

Edad 5 años o +

5 jugadores o más

La versión común consiste en un captor que trata de atrapar a otros niños mientras corren. Cuando un niño es atrapado queda fuera del juego, esperando hasta que comience la siguiente ronda del juego.

Variación 1: Cuando un niño es atrapado, se para inmóvil con los pies separados formando una “A”.

Un niño atrapado podrá ser liberado por un niño libre si este último pasa entre sus piernas.

Variación 2: Cuando el captor atrapa a un niño, éste también se convierte en captor y ambos tratan de atrapar a los otros niños mientras se toman de las manos. Cada niño que es atrapado se suma a la cadena de captos hasta que la cadena alcanza un número de por ejemplo cinco niños, luego el juego termina y se puede repetir.

Variación 3: Cuando un niño es atrapado, también se convierte en captor y el juego sigue hasta que todos los niños hayan sido atrapados y transformados en captos.

Carreras de Relevé

Edad: De acuerdo con el tipo de carrera de relevé que se juega

8 jugadores o más

Para Exteriores o Interiores si el espacio lo permite.

Las Carreras de relevé se juegan entre dos o más equipos de, por ejemplo, 4 niños cada uno. Los jugadores se alinean uno tras otro. Todos los equipos se colocan frente a una línea de salida común. A 15 o 20 metros de la línea de salida se coloca una marca o piquete. A la señal del instructor, el primer jugador de cada equipo corre hacia la marca y regresa tan rápido como puede. Los jugadores sostienen un bastón durante la carrera (se puede usar como bastón cualquier cosa que sea práctica para pasarse de una persona a la siguiente, por ejemplo un varita de madera). Cuando regresan a su equipo, pasan el bastón al siguiente niño en la línea, quien luego corre hasta la marca —y así se continúa hasta que todos los jugadores de un equipo hayan completado una trayectoria hasta la marca. Ganará el equipo cuyos jugadores lleguen primero.

Variación 1: Carrera de relevé con drible.

Los fundamentos son los mismos que se mencionaron arriba. En la variación, el primer corredor dribla una pelota de voleibol alrededor de la marca y regresa a la línea de salida, donde el siguiente corredor toma la pelota de voleibol y también la dribla alrededor de la marca, continuando así hasta que todos los participantes hayan rodeado la marca. Gana el equipo que completa primero.

Variación 2: Todo el mundo carga a todo el mundo (5 jugadores en cada equipo)

Los fundamentos son los mismos que se mencionaron arriba. Cada equipo corre alrededor de la marca con 4 jugadores cargando al quinto, -y se va turnando al jugador que va siendo cargado hasta que todos hayan sido cargados alrededor de la marca.

Variación 3: Carrera de relevé con dibujos

En lugar de una marca, se coloca una hoja de papel grande en una pared o superficie similar. Al lado del papel se coloca un marcador o un crayón. Cada jugador de los equipos terminará su ronda corriendo

hasta el papel y dibujando algo de una cara (la forma de la cara, los ojos, la boca, nariz, oídos, cabello) – ganará el equipo que termine primero.

Ejercicios / juegos atléticos simples

Edad 7 años o + de acuerdo con las habilidades del niño

Para Exteriores o Interiores si el espacio lo permite.

Coloque hula hulas en el piso, en línea y con intervalos acordes, dependiendo del tipo de carrera o salto que harán los niños. Los niños tratarán de correr sobre los hula hula colocando un pie o un paso en cada hula hula o dos si los niños son pequeños.

Variación 1: Saltar hacia delante de un hula hula al siguiente con los pies juntos .

Variación 2: Saltar hacia atrás de un hula hula al siguiente con los pies juntos.

Variación 3: Saltar con un sólo pie de un hula hula al siguiente y luego hacerlo con el otro pie.

Se colocan piquetes en línea con intervalos acordes, dependiendo del tipo de carrera o salto que harán los niños. Los niños tratarán de correr sorteando los piquetes.

Variación 1: Saltar con los pies juntos sorteando los piquetes.

Variación 2: Saltar en un sólo pie sorteando los piquetes.

Los hula hulas y los piquetes podrán ser colocados de diferentes maneras para hacer que los ejercicios sean cada vez más difíciles.

Movimiento libre

Cuando el instructor dé la señal, los niños tratarán de moverse en diferentes velocidades, desde tipo cámara lenta hasta correr, tomando diferentes velocidades en el proceso.

Variación 1: Los niños se mueven en diferentes niveles, desde acostarse y arrastrarse en el piso hasta estirarse hacia arriba, tanto que sólo caminen con los dedos de sus pies. Se puede usar música para realizar esta dinámica.

Variación 2: Los niños tratan de saltar tan alto como pueden. Luego tratan de aterrizar de manera pesada o ligera.

Variación 3: Los niños mueven determinada parte del cuerpo según las instrucciones, como por ejemplo: el brazo derecho, la pierna izquierda, la cabeza, etc. Se puede usar música para realizar esta dinámica. Se pueden usar diferentes tipos de movimientos: rodar, arrastrarse, arrodillarse, doblarse, estirarse, voltearse, etc.

Bola quietos

Edad 6 años o +

10 jugadores o más

Para Exteriores o Interiores si el espacio lo permite.

“Bola quietos” se debe jugar con una pelota esponjosa, ya que los jugadores se golpean unos a otros con ella. El instructor lanza la pelota en el aire entre todos los jugadores. El jugador que atrapa la pelota grita “quietos” y todo el mundo debe quedarse absolutamente inmóvil. Ahora, el jugador con la pelota tratará de golpear a uno de los otros niños. Si ese niño es golpeado, quedará fuera del juego. Luego de esto, los jugadores tratarán de hacerse con la pelota y el jugador que lo logre gritará “quietos”, así el juego continúa hasta que todos los participantes quedan fuera. Si un jugador atrapa la bola cuando le hacen el disparo, el lanzador quedará fuera del juego y el jugador que atrape la pelota gritará “quietos” y tratará de golpear a otro de los jugadores.

Sillas o platos musicales

Edad 6 años o +

5 jugadores o más.

Para espacios interiores.

Las sillas se colocan en círculo o en línea y debe haber una silla menos que el número de niños participantes. El instructor toca una tonada o canta una canción, y los niños caminan o bailan alrededor de las sillas, listos para sentarse en cualquier momento. De vez en cuando el instructor dejará de tocar o cantar y todos los niños tratarán de sentarse en una silla. Ya que hay una silla menos que el número de niños, uno de los niños no podrá sentarse y quedará fuera del juego. Del mismo modo, se retira una silla del círculo o la línea y el juego continúa hasta que sólo queda un niño. Si no hay sillas disponibles, éstas podrán ser sustituidas colocando en el piso platos, o por ejemplo hojas de papel tamaño A4 y los niños tendrán que pararse con los dos pies ocupando la hoja o plato.

Baile en Círculo

El instructor y algunos niños tocan una tonada o cantan juntos una canción bailable. Los niños forman un círculo. Uno de los niños se coloca en el centro. Cuando la música comienza, el niño interpreta la música a su manera. Todos los demás en el círculo copian el estilo del niño del centro. Luego el niño se acerca bailando hasta otro niño, toca su mano y éste otro toma su lugar en el centro. El primer bailarín toma su lugar en el círculo. Luego todos copian el estilo del segundo niño, y así hasta que todos hayan bailado.

Reacción Memoria

Un instructor realiza o gesticula diez acciones (por ejemplo: pararse en una pierna, abrir una puerta, voltearse, etc.). Luego un niño pasa al frente e imita las mismas acciones exactamente como las hizo el instructor y en el mismo orden.

Espejos

Los niños se colocan en pareja y uno de ellos hace varios gestos o expresiones faciales. El otro niño es un espejo y debe reflejar de manera exacta los gestos del primero.

Mímica en cámara lenta

Igual que la anterior, sólo que el primer niño actúa y hace expresiones faciales en cámara lenta. Aquí los niños tienen que pensar en escenas pequeñas con gestos cortos.

El juego de Kim

Este juego mejora la memoria, un instructor coloca varios objetos comunes en una bandeja, como por ejemplo: Un peine, un bolígrafo o un botón. Los jugadores pasan a dar un vistazo a la bandeja. Luego se retira la bandeja y se remueven algunos de los objetos, o son sustituidos por otros. Los jugadores, individualmente o en grupo, tratan de recordar lo que falta o es diferente.

Historia círculo

Esta actividad desarrolla la expresión oral y el uso de la imaginación. Los niños se sientan en círculo. Uno de los niños dice la primera palabra de una historia. El niño de la derecha dice la segunda palabra. La historia continúa con cada nueva palabra que añade cada niño. Si se cometen errores gramaticales, el instructor los señalará al final de la oración, no cada vez que se cometan. La historia puede ser una conocida por todos los niños o puede ser una invención de la imaginación a medida que se desarrolla el juego.

Variación: Cada niño dice una oración completa.

Completar una historia

El instructor cuenta la primera mitad de una historia. Los niños cuentan con pocos minutos para imaginar como termina. Luego se colocan en parejas y le cuentan su final de la historia al compañero.

2. Ejercicios para adolescentes y adultos

Juego del nombre

Con niños más grandes y adultos, este juego ejercita tanto las habilidades de observación como cognitivas. Este juego se puede llevar a cabo con grupos más grandes de hasta 20 personas. Todo el mundo se para en círculos. Cuando estén listos, pida a los participantes del círculo que se presenten diciendo: Mi nombre es xxxx y mi movimiento es... haciendo un movimiento como, por ejemplo, darse palmadas en la frente. Si el círculo es muy grande, pida a los participantes que se presenten dos veces frente a las dos mitades del círculo. Cuando todo el mundo se haya presentado, el grupo se moverá a un extremo de la habitación. Una persona tomará la pista y de una forma no verbal llamará a otra persona haciendo el movimiento de esta otra persona. Si se hace difícil recordar más movimientos-nombre, las personas que ya fueron llamadas pueden ayudar. Si se hace difícil recordar los nombres de algunas personas restantes, el líder del grupo debe comentar: "Siempre es difícil recordar los nombres. Todos hemos estado en esa posición".

Finalmente, se pide a los participantes que se junten y que cuenten a los demás la historia tras sus gestos.

Ritmos caminantes –en grupos de hasta cinco

Permita que los participantes se agrupen en una esquina y decidan quien será el primero, el segundo etc. El primer participante entrará en la habitación o área caminando alrededor, con un ritmo claro y definido. Los miembros del grupo copiarán el ritmo con sus pies y cuando se haya decidido, el siguiente participante comenzará a caminar en otro ritmo claramente definido – etc. Hasta que todos hayan caminado alrededor manteniendo su propio ritmo. Luego pida a los participantes que definan un ritmo común.

Caminando

Pida a los participantes que formen grupos de cuatro. Todos caminarán en el área, pero el primero comenzará caminando en círculos, el segundo en triángulos, el tercero en figura de ocho y el cuarto en cuadrados. La idea es que los miembros del grupo no choquen unos contra otros.

Juegos corporales

Juego de observación no verbal

El propósito de este juego es ejercitar las habilidades de observación. Haga que los participantes se coloquen en parejas, formando dos filas que se ubiquen una frente a la otra separadas por una distancia de aproximadamente dos metros. Deje que los participantes se observen en silencio durante un par de minutos para que noten tantos detalles como les sea posible de la apariencia del otro. Luego pídeles que se den la espalda y que cambien uno, dos o tres pequeños detalles de su apariencia, como por ejemplo colocarse el cabello detrás de las orejas, abrir un botón, deshacer una trenza de los zapatos. Cuando todos hayan cambiado algo, voltearán de nuevo dando el frente a su pareja y tratarán de adivinar lo que han cambiado. Repita el ejercicio cambiando las parejas. Luego, dirija una conversación acerca de qué tan observadores se consideran los participantes. Pregúnteles: ¿Qué vemos usualmente en los demás?

Cooperación no verbal

Grupos de cuatro o seis personas se sientan o se colocan de pie en fila. Al comienzo explique el ejercicio y dé una señal. La idea es que todos deben levantarse y retirarse al mismo tiempo sin comunicación verbal o gestual. Repita una vez más la dinámica y dirija una conversación acerca de cómo los participantes trataron de comunicarse entre sí.

La cuerda

Forme grupos de hasta ocho participantes. Forme un círculo sujetando con ambas manos un cuerda o soga larga (que esté anudada en los extremos). Los líderes dirán la forma que los miembros del grupo deberán hacer, sin discutir cómo. Triángulos, cuadrados, círculos, rombos, figuras en ocho, etc.

Pero yo te dije....

Los participantes se colocan en pareja y cada uno debe tener el mismo número de objetos –no necesariamente idénticos – como un lápiz, una bolsa, un teléfono, un cuaderno, una moneda, etc. Decida quien será A y quien B. Estos se sientan espalda contra espalda. A, coloca cada objeto frente a él o ella dando instrucciones al mismo tiempo, por ejemplo pon el lápiz frente a ti y luego coloca el teléfono al lado. B sólo seguirá las instrucciones sin hacer preguntas. Cuando cada objeto haya sido colocado A y B compararán los resultados. Cambie.

En la siguiente ronda A colocará sus objetos de una nueva manera, sólo que ahora B podrá preguntarle a A hasta que esté suficientemente claro sobre la posición exacta de los objetos. Dirija una discusión sobre la diferencia entre las partes del ejercicio. ¡El ejercicio es bueno para ser llevado a cabo entre voluntarios, ya que resalta la importancia que tienen las instrucciones y la responsabilidad que tiene el voluntario de solicitar más información cuando esta haya sido estructurada en esquemas!

3. Ejercicios de relajación

La relajación brinda descanso al cuerpo y a la mente generando paz interior y disminuyendo la tensión muscular. Durante un ejercicio de relajación, la temperatura del cuerpo desciende, el corazón late más lentamente, baja la presión sanguínea y las ondas cerebrales desaceleran. Los participantes pueden aprender a usar la relajación para dormirse si se despiertan durante la noche o demasiado temprano en las mañanas.

El cuerpo tiene dos sistemas nerviosos, uno puede ser descrito como la respuesta al estrés y el segundo como la respuesta a la relajación. Psicológicamente, la respuesta al estrés se activa mucho más rápidamente, mientras que la respuesta a la relajación es más lenta y más difícil de activar. La relajación y el tocar, activan los sentidos kinestésico y táctico, y ambos tienen efectos benéficos en hormonas como la oxitocina, que reactivan la paz interior. Luego de una crisis, el nivel de hormonas de estrés se incrementa durante un tiempo, y los ejercicios que invocan la respuesta de relajación son muy útiles para restablecer un sentido de funcionamiento normal del cuerpo y la mente. Use estos ejercicios para ayudar a calmar el sistema nervioso de los participantes.

Adultos

Rodando brazos

Los participantes forman parejas con alguien que sea más o menos de su estatura. El participante cuyo nombre comienza con una letra que resulta estar de primera en el alfabeto se pone de pie o se sienta cómodamente. El otro, B, se para o sienta dando el frente al costado de A, colocando sus palmas o manos al frente y detrás de su antebrazo. Ahora B masajea el brazo entre sus manos con un movimiento hacia atrás y hacia adelante cada segundo. B mueve las manos a lo largo del brazo de A

hasta la muñeca masajeando constantemente. Se debe masajear el brazo al menos durante un minuto entero.

Masaje de manos

Permita que los participantes se sienten en pareja uno frente al otro. Pida que se sujeten de las manos mirándose el uno al otro por un momento, hablando suavemente acerca de quien recibirá primero el masaje de manos. El o la participante, dejará que sus párpados se cierren suavemente concentrándose en la estimulación táctil. Deje saber a los participantes que si se sienten incómodos cerrando los ojos pueden dejarlos abiertos. Luego, uno de los participantes masajeará suavemente la mano del otro por dos minutos, y de manera suave la dejará libre antes de pasar a la otra. Deje que pase largo tiempo antes de realizar el cambio. Conduzca la discusión sobre las experiencias sensoriales de la mano (por ejemplo: Extensión del toque, la textura, presión y temperatura).

Relajación

Lea este ejercicio de relajación a los participantes, quienes deberán sentarse o acostarse cómodamente en el piso. La instrucción se enfoca en la relajación de la cabeza, ya que esto disminuye la actividad mental.

Cierre los ojos suavemente.

Tome un par de respiraciones profundas.

Relaje los músculos de la corona de la cabeza imaginando que hay mas espacio entre cada cabello que se encuentra en el tope de su cabeza, en la nuca y en los lados del cuero cabelludo.

Deje la frente alta y relajada de manera que las cejas se estiren.

Sienta que hay espacio entre la piel y los huesos de su de su frente.

Deje que los ojos se hundan en sus orbitas. Relaje los músculos alrededor y detrás de los ojos.

Relaje las mejillas – sin que reflejen ninguna expresión.

Sienta que existe un espacio entre la piel y los huesos de las mejillas.

Relaje sus oídos, su interior y el área alrededor.

Relaje las mandíbulas soltando la boca. Los labios solo rozan, sienta que existe una distancia entre las líneas de los dientes y que la lengua se posa en la boca como un bote. La punta de la lengua toca el interior de sus dientes.

Si siente un tipo de sensación compacta en su cabeza, imagine que se disuelve como una pastilla en el agua.

Siéntese o acuéstese por un rato.....

Ahora es tiempo de estirarse y abrir los ojos.

Niños – algunos también son aplicables a los adultos

El estilista

Pídale a los niños que se coloquen en pareja, explique que uno será el estilista que lavará el cabello de otra persona y que luego se turnarán y serán los clientes. Los estilistas colocarán la mano en el cabello de los clientes que están sentados, notando como se siente. Primero van a colocar champú en el cabello, luego van a enjuagarlo con agua imaginaria, secándolo con una toalla y luego con un secador electrónico también imaginario. El cliente sólo puede hablar para decir si algo le molesta – de lo contrario permanecerá en silencio disfrutando el tratamiento gratuito. Prosiga con el siguiente ejercicio si los niños son suficientemente maduros para mantener la concentración.

El panadero

Pida a los niños que se coloquen en pareja, explicándoles que uno es el panadero que masajea a la otra persona, que en este caso es la masa. Explíqueles que ambos tendrán su turno como panadero y masa. El panadero coloca las manos en los hombros de la persona que está sentada, como si el panadero fuese a sentir si la masa se ha elevado lo suficiente para ser amasada. Con las manos abiertas amase la masa en el hombro y en el área del antebrazo. Con las manos abiertas golpee la masa ligeramente sobre los hombros, los antebrazos y bajo la espalda. Luego amase la masa por segunda vez. La masa sólo podrá hablar para decir si algo le molesta – de lo contrario permanecerá inmóvil disfrutando las sensaciones de la masa. Cambie.

Pintando la espalda

Pídale a los niños que se coloquen en pareja con alguien de su misma estatura, explicándoles que uno es un pintor que pintará la espalda del otro. El pintor se coloca detrás del otro niño y comienza colocando sus manos en los hombros de este, imaginando que sus manos están empapadas con pintura. Con brochas suaves la pintura es distribuida por toda la espalda del niño y en la parte trasera de su cabeza y brazos.

Espaldas táctiles

Pídale a los niños que se coloquen en pareja. Un niño se acuesta en el piso boca abajo. El otro sostiene una pelota en sus manos y rueda la pelota hacia arriba y hacia abajo en la espalda del otro niño. Deje que los niños rueden la pelota lentamente sin ejercer ningún tipo de presión. Cambie.

Ejercicio de la soga

Cada niño toma un trozo de soga de un metro aproximadamente. Deje que los niños se coloquen en pareja y decidan quien comenzará primero (A). El otro (B) cierra los ojos y ambos niños se sujetan a los extremos de los trozos de soga, uno frente al otro. Las sogas deben ser haladas todo el tiempo. A, mueve sus brazos lentamente hacia arriba, hacia abajo, dentro y fuera y B lo sigue manteniendo tensos los trozos de soga. A se aleja del frente de B y comienza a caminar lentamente alrededor de la habitación sin chocar con los demás niños. De nuevo, A cambiará de direcciones como de altura. Cambie. Luego coloque todos los trozos de soga en el piso. Deje que A sujete a B por las manos o a los lados de los hombros. Los niños tomarán turnos dirigiendo a sus compañeros alrededor de la habitación sin tocar los trozos de soga ni chocar con los demás niños.

El elefante y el cuidador del zoológico

Un niño es un elefante y el otro es el cuidador. El cuidador se sujeta a la cajuela imaginaria en el elefante dirigiéndolo alrededor, sobre y bajo ciertos obstáculos usando todo en la habitación. Cambie de roles. Discuta la experiencia: ¿El cuidador trató al animal de una manera ruda o con consideración?

Este ejercicio de relajación se puede aplicar a niños, adolescentes y adultos.

Acuéstese de espalda, y asegúrese de sentirse tan cómodo como pueda.

Coloque sus manos en el abdomen e inhale y exhale sintiendo como las manos se mueven con el abdomen, repita esto tres veces.

Inhale y al exhalar suspire largamente, luego coloque las manos de la manera que le resulte más cómoda.

Ahora usted tensará y relajará cada grupo muscular de la siguiente manera: Usted tensará los músculos, mantendrá la tensión y luego la dejará ir. Está bien suspirar cuando deje escapar la tensión – esto le ayudará a relajarse mucho más.

- Retraiga los dedos de los pies – mantenga – libere.

- Estire los talones lejos del cuerpo – mantenga – libere.
- Tensione las nalgas – mantenga – libere
- Tensione el ombligo hacia dentro – mantenga – libere.
- Levante la espalda baja del piso – mantenga – libere.
- Estire los hombros hacia atrás y luego hacia adelante – mantenga – libere.
- Forme un puño y levante ligeramente los brazos – mantenga – libere.
- Presione la parte trasera de la cabeza contra el piso – mantenga – libere.
- Frunza el ceño – cierre los ojos y la boca – mantenga – libere.

Manténgase acostado y quieto por unos minutos, sintiendo el peso del cuerpo entero.