

BAÚL DE JUEGOS

Desarrollo socioemocional a través del juego

El juego abre espacios de colaboración, diálogo, cercanía y promueve el respeto al ser bien guiado. Es importante ser flexibles y tener una buena disposición al cambio. No hay que temer al jugar, ni sentir vergüenza porque sin importar la edad cuando jugamos todos somos niños y niñas. (Acompañante de patio, Chilean Eagles College, La Pintana)

El *Baúl de Juegos* es una herramienta del programa Recreo en Casa de Fundación Patio Vivo para construir una cultura de juego en la comunidad escolar. El recreo online y las pausas activas durante las clases buscan promover experiencias lúdicas en el contexto de pandemia y de educación a distancia. El bienestar socioemocional, tanto de estudiantes como de los equipos educativos, es imprescindible para la adquisición de aprendizajes.

El recreo como instancia de aprendizaje

En un buen recreo se aprende a convivir, se fortalecen los vínculos entre pares y se genera apego escolar. Las pausas son necesarias para que haya un tiempo de elaboración de lo que se está aprendiendo en las clases lectivas: la mente necesita descansar entre clases para así predisponerse a los nuevos desafíos. En el contexto de pandemia, la propuesta educativa Recreo en Casa busca promover el desarrollo socioemocional a través del juego de niños, niñas y adolescentes. Los invitamos a conectarse con su infancia y transmitir las emociones positivas y la alegría de jugar.

Las actividades tienen una duración de alrededor de 5 minutos y se pueden realizar en momentos de recreo, en orientación o durante una clase.

JUEGOS Y ACTIVIDADES PARA LOS RECREOS VIRTUALES O PARA APLICARLAS EN CLASES

I. COORDINACIÓN Y MOVILIDAD CORPORAL

- 1. El mundo al revés:** comience pidiendo que salten a la izquierda, luego a la derecha, adelante, atrás, arriba y abajo. Una vez que todos están saltando en la dirección indicada, menciona que se pondrá más difícil. Ahora, cuando usted dice arriba es abajo, derecha es izquierda, adelante es atrás y viceversa. La idea es utilizar el espacio de la pantalla de forma creativa y llevar la actividad con ritmo dinámico.
- 2. Quiero ver...:** mencione que usted quiere ver muchas cosas, pero solo una a la vez. Entonces dice: Quiero ver un dedo. Los estudiantes tienen que agacharse y solo mostrar un dedo. Para jugar, usted también muestra solo un dedo. Luego quiero ver una mano, la nariz, la boca, el

pelo, una rodilla, etc. Los participantes tienen que mostrar esa parte del cuerpo lo más rápido posible.

3. **Academia de expertos:** cuente a los estudiantes que hoy tienen 5 invitados especiales que han venido de distintos lugares del mundo y les transmitirán sus conocimientos. Ahora se encuentran en la Academia de expertos. Desde Japón viene llegando... mencione el nombre de un estudiante, quién es experto en Karate y nos hará una clase de 1 minuto de Karate. Invite a su estudiante a improvisar. Luego, otra estudiante hace un clase de surf; patinaje sobre hielo; zumba, natación u otra disciplina. La improvisación incluye el uso de la voz y el cuerpo, de modo que el resto de los estudiantes imiten las acciones. La idea es que la clase se guíe como si fuera real. Ejemplo: "Hola, buenos días, bienvenidos a esta clase de natación, comenzamos rotando los hombros con movimientos amplios y activando los pulmones con respiraciones profundas".
4. **Silla musical:** elija una canción e invite a bailar a los estudiantes, para entrar en confianza puede guiar un poco: muevan los brazos, las manos, un giro, un salto, etc. comente que cuando ponga pausa a la música todos tienen que desaparecer rápidamente de la pantalla. Detenga la música varias veces hasta que termina la canción.
5. **Más ropa:** pida a sus estudiantes que en 30 segundos vayan a ponerse la mayor cantidad de ropa posible. Puede poner una música para indicar cuando se acaba el tiempo. Luego cada niño/a cuenta el número de prendas que se puso.
6. **Jugando con la pantalla:** comente que aunque estemos viéndonos en un espacio delimitado, concretamente a través del rectángulo de la videollamada en la pantalla, podemos encontrar libertad a través del juego. La idea es ocupar los límites de este rectángulo con movimientos ágiles, tales como: ponerme de pie y tocar el límite superior del rectángulo con las manos, luego agacharme hasta desaparecer bajo el límite inferior. Luego ponerme de pie y tocar las esquinas superiores; una inferior y la opuesta superior; caminar rápido de un lado a otro y desaparecer por el costado izquierdo y derecho.
7. **Brazos extendidos:** la monitora da la indicación de ponerse de pie y alejarse un poco de la pantalla hasta que se vean los dos brazos extendidos. El juego consiste en aguantar el mayor tiempo posible así y gana la última persona que baja los brazos. Esta actividad puede durar más de 5 minutos si es que se realiza en cursos de segundo ciclo.
8. **Me convierto en gallina:** muestre una actuación de cómo se mueven las gallinas y también haga el sonido del cacareo. Los estudiantes hacen sus propias representaciones de gallina y comienzan a moverse por el espacio, es decir, acercarse y alejarse de la pantalla, correr de un lado a otro moviendo las alas y cacareando. Esta actividad genera risas y combate el cansancio mental. Puede pedir que todos activen sus micrófonos para escuchar las risas y los cacareos.
9. **Escribe tu nombre desde el cuerpo:** este juego es una invitación a soltarse y escribir desde el cuerpo. Elige una música tranquila y pide a los estudiantes que escriban su nombre con un dedo, luego con la mano como si fuera una gran brocha, con las dos manos, con el codo, con la rodilla, en toda la habitación, en el techo. Mientras dura la canción invítalos a que se desplacen escribiendo su nombre con el cuerpo. Al terminar, vuelve a pedir que lo escriban con un dedo.
10. **Simón manda:** comenzar activando el cuerpo para entrar en calor. Luego dice *Simón manda: saltar en un pie, saltar en el otro, tocarse la punta de los pies, tiritar como si tuvieran mucho*

frío, ir a buscar un calcetín, ponerse una olla de sombrero, etc. Si lo considera positivo puede pedirle a un estudiante que él sea simón manda y luego van cambiando el turno.

- 11. Congelado:** al ritmo de la música de la canción de cachureos, los estudiantes bailan libremente, cuando la música se detiene y se quedan todos quietos.
- 12. Adentro y afuera del agua:** cada estudiante marca una línea en el piso de su casa y usted va diciendo adentro del agua y fuera del agua para que salten de un lado a otro.

II. CREATIVIDAD Y COMUNICACIÓN

- 1. La historia de las cosas:** los estudiantes escogen un objeto de su casa que sea importante para ellos y luego relatan ante el grupo ¿qué es? ¿cómo llegó a ti? ¿cuál es la historia asociada a este objeto?. Puede que esta actividad tome más de 5 minutos. Es muy buena para trabajar con estudiantes de segundo ciclo. Si es un grupo grande, puede hacer salas pequeñas de 5 niños/as o jóvenes donde cada uno cuenta la historia de su objeto. Luego se hace un plenario donde comentan lo que conversaron.
- 2. Bachillerato:** el bachillerato es un juego simple que puede hacer durante clases. Mencione una letra del abecedario y los participantes deberán completar en un cuaderno las distintas categorías con una palabra (nombre, animal, ciudad o país, fruta o verdura, etc.). Tendrán 1 minuto máximo por letra. Se promueve la agilidad mental y es un buen complemento para las enseñanzas de la asignatura de lenguaje.
- 3. La mesa pide:** pida a sus estudiantes que traigan un elemento cotidiano, por ejemplo una cuchara, un libro, o una mochila. En 15 segundos todos deben ir a buscarlo en su hogar y mostrarlo en la pantalla. En una segunda etapa, se complejiza la actividad con la solicitud de un objeto que empiece con alguna letra: “la mesa pide un objeto doméstico que empiece con la letra V” pueden traer un vaso, una vela, etc. Otra opción ideal para trabajar con primero o segundo básico, es pedir que traigan algo de un color o de una forma. Por ejemplo, un objeto de color morado; un zapato grande y un zapato chico.
- 4. ¿Cómo llego? ¿Cómo me voy?:** esta actividad se realiza como pausa dentro de una clase y apunta al desarrollo de la autopercepción y el autocuidado. Se recomienda hacerla con cursos de segundo y tercer ciclo. Comente que el curso se dividirá en parejas al inicio y al final de la clase para responder en 3 minutos por persona las preguntas: *¿cómo llego hoy? A nivel emocional y ¿cómo me voy?* (ej: llegué preocupada y me voy más contenta y relajada). Se debe promover una escucha activa y respetuosa mientras la otra persona está hablando. La plataforma Zoom da la opción de conversación en pequeños grupos. También puede hacer la actividad con un *menti* (mentimeter.com) que forme una nube de palabras.
- 5. Reconociendo emociones:** comente que si bien las emociones las sentimos adentro nuestro, siempre las expresamos a través de nuestro cuerpo. Tenga un listado de 30 o más emociones y al azar vaya diciendo que pongan cara de: alegría, pena, curiosidad, amor, enojo, nostalgia, felicidad. Es una actividad para reconocer sus emociones e ir aprendiendo a identificarlas. Ideal para trabajarlo en primer ciclo.

III. ACTIVACIÓN SENSORIAL Y CONEXIÓN CON LA NATURALEZA

- 1. Adivina los sonidos:** apague su cámara y con un instrumento, campana u otros objetos haga el sonido; también puede reproducir desde el computador ciertos sonidos (animales,

máquinas, lluvia). Los estudiantes levantan la mano para adivinar a qué corresponde cada sonido o lo escriben en el chat.

2. **Lugar favorito al aire libre:** comience mencionando que el juego al aire libre tiene múltiples beneficios para el desarrollo socioemocional. Si bien la pandemia ha reducido las opciones, igual podemos intentar jugar lo más posible en contacto con la naturaleza (siempre bajo los cuidados necesarios). Se invita a que los estudiantes se conecten con sus experiencias e historias de vida para que dibujen su lugar favorito en el que han jugado al aire libre. Luego muestran el dibujo y comparten una breve explicación con sus compañeros. Se recomienda tomar una foto con todos los dibujos.
3. **El rey del otoño:** enseñe a sus estudiantes la canción “El rey del otoño”, para conectarse con el cuerpo, el ritmo y la musicalidad. La letra dice así: *El rey del otoño llegó, llegó; con todos sus colores llegó, llegó; él pinta, él pinta las hojas; amarillas cafecitas y rojas.* Esta se encuentra en el chat de Whatsapp de cada colegio que haya realizado el taller 7, donde junto Silvia trabajamos la importancia de la voz y el canto para desarrollar habilidades socioemocionales como la expresión amable, clara y empática.
4. **Soy un árbol:** comente que van a hacer una actividad para conectarse con la naturaleza, donde cada uno se transformará en un árbol. Pídale a los estudiantes que se pongan de pie, sientan el peso de su cuerpo y como los dedos de sus pies se van convirtiendo en raíces, que con sus dedos sientan la tierra húmeda, dícales que elijan un árbol que les guste y se conviertan en ese árbol. Ahora sientan su tronco, las ramas, las hojas, si tiene frutos. Imaginen que pasa el viento y mueve las ramas del árbol, que reciben sol, que llega la lluvia. La idea es guiar un viaje sensorial y a la vez conectar con la naturaleza. Al final cada persona dibuja su árbol y luego comparte la experiencia con el grupo. Es una muy buena actividad para trabajar con estudiantes de segundo ciclo y tercer ciclo. Después realice preguntas como: ¿por qué se mueven los árboles?, ¿qué podemos aprender de los árboles?. Puede ser una primera actividad para reconocer las partes de los árboles.
5. **Vuela como un pájaro:** similar a la actividad anterior, pero ahora la idea es imaginar que somos un pájaro que va a volar a un paisaje natural que le gusta (sobre un río, un mar, una montaña etc). La indicación es cerrar los ojos e imitar el vuelo del pájaro que elegimos. Luego la conversación es una reflexión respecto a la libertad interior y cómo podemos ir a buscar un refugio emocional dentro de estas imagerías conectadas a la naturaleza. Ayuda ante situaciones de estrés o cansancio producto de la pandemia. Es una muy buena actividad para trabajar con estudiantes de segundo ciclo.

IV. AGILIDAD MENTAL Y ATENCIÓN

1. **Malabarismo con calcetines:** pida a los estudiantes que vayan a buscar dos o tres pares de calcetines y que los unan en forma de pelota. La idea es comenzar a hacer malabares frente a la pantalla. Es una actividad corta que fomenta la coordinación y la atención. Puede
2. **Disfraz exprés:** diga a sus estudiantes que tiene 20 segundos para ponerse un sombrero, puede ser cualquier cosa en la cabeza (un cuaderno, una manta, un peluche). Cuando todos han regresado, agregar un segundo elemento a sus disfraces en 15 segundos. Así, vamos sumando nuevos objetos al disfraz. Es un juego rápido, donde se van disfrazando con lo primero que encuentran. Pueden hacer variantes, como tienen 20 segundos para disfrazarse como un fantasma, un cocinero o deportista.

3. **¿Qué cambió?:** lo primero es que cada participante observe atentamente al resto, su ropa y lo que tiene en el fondo de su pantalla (objetos en el escritorio, un cuadro en la pared, etc). Luego, elija a un estudiante y pídale que apague su cámara y retire algo que haya en el fondo o que llevaba puesto. Al encender su cámara los demás tendremos que descubrir qué cambió. Levantar la mano para hablar.

V. CÁPSULAS: RECREO EN CASA

1. **Juego y autoestima:** <https://youtu.be/nLn5NN4n0U8>
2. **Juego y empatía:** <https://youtu.be/BugAYGcWVbl>
3. **Juego y resiliencia:** <https://youtu.be/a81OH4dDzBc>