

# **JUEGOS COOPERATIVOS Y SIN COMPETICIÓN**

para la educación infantil.



**JUGAMOS A LA PAZ**

con niñas y niños de dos, tres, cuatro y cinco años.

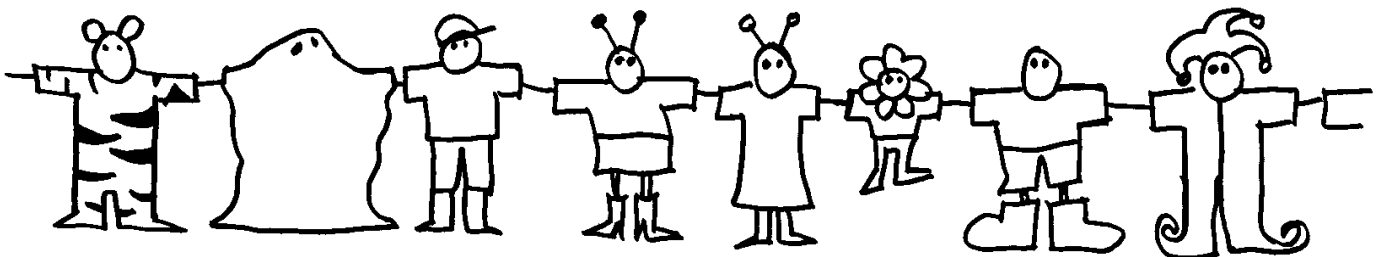
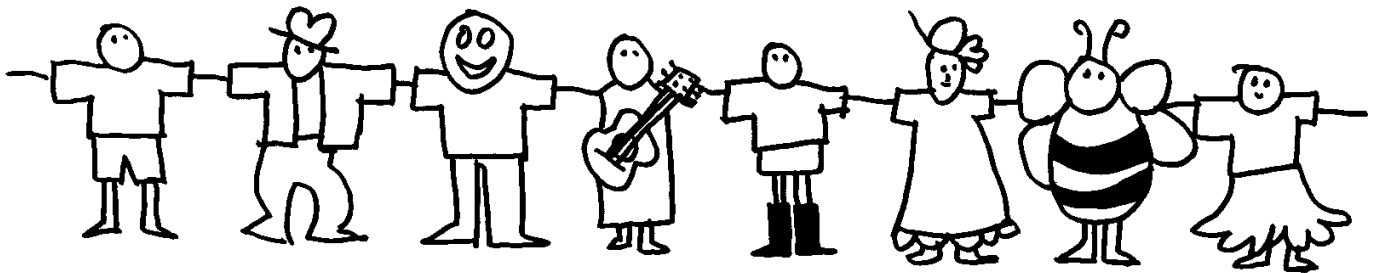
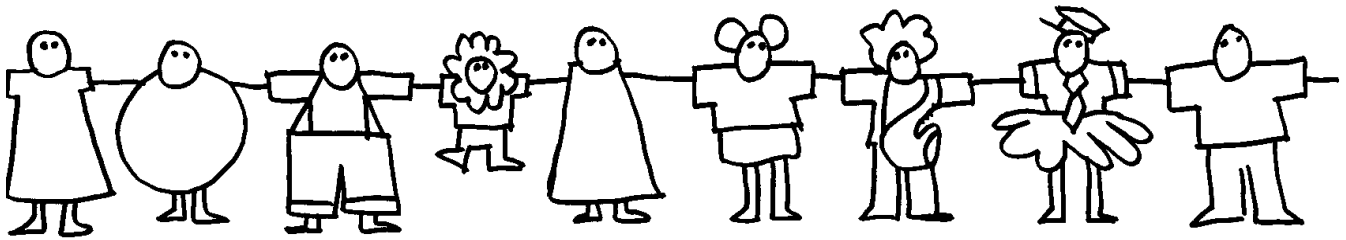




**Las mujeres y los hombres  
sólo son personas de verdad  
cuando juegan.**

*Friederich Schiller.*

Debido a la gran cantidad de actividades con contenido melódico,  
esta cartilla va acompañada de dos CDs  
que incluyen 118 grabaciones de sonido  
correspondientes a las actividades que en su título incluyen el aviso **(CD)**  
equivalentes a más de dos horas de sonido.



## **¿CÓMO ES EL JUEGO COOPERATIVO?**

Las personas juegan con las demás no contra las demás.  
Juegan para superar desafíos u obstáculos y no para superar a las otras.

Buscamos la participación de todas.

Damos importancia a metas colectivas y no a metas individuales.

Buscamos la creación y el aporte de todas.

Buscamos eliminar la agresión física contra las demás.

Buscamos desarrollar las actitudes de empatía, cooperación,  
aprecio y comunicación.

No discriminamos a las personas que tienen dificultades.

# LISTA DE CONTENIDOS

|                                        |           |
|----------------------------------------|-----------|
| Características por edades. ....       | página 6. |
| Los juegos de cooperación .....        | página 7. |
| Juegos de <b>presentación</b> .....    | 9.        |
| Juegos para <b>conocerse</b> .....     | 20.       |
| Juegos de <b>distensión</b> .....      | 23.       |
| Juegos <b>energizantes</b> .....       | 52.       |
| Juegos de <b>confianza</b> .....       | 65.       |
| Juegos de <b>contacto</b> .....        | 68.       |
| Juegos de <b>estima</b> .....          | 77.       |
| Juegos <b>cooperativos</b> .....       | 89.       |
| Juegos de <b>Relajación</b> .....      | 106.      |
| Juegos de <b>Masaje</b> .....          | 119.      |
| <b>Bibliografía</b> .....              | 124.      |
| <b>Lista detallada de juegos</b> ..... | 125.      |

# CARACTERÍSTICAS POR EDADES:

## Características de las niñas y niños de 2 - 3 años de edad.

- Aparece el lenguaje oral. Expresiones del tipo *mío* o *yo* indican que va adquiriendo la idea de la propia existencia y de la de las demás.
- Aparece la etapa del *no* que sirve de afirmación de sí misma. Precisa afianzarse, actuar por su cuenta. Esta necesidad de *valerse por sí misma* va a resultar muy importante. Las educadoras habrán de establecer algunos límites de seguridad. Lo difícil es qué mensajes de conducta planteamos y cómo lo hacemos.
- La paciencia, la tolerancia, el buen humor y la adaptación de los espacios y los materiales son apoyos muy importantes.

## Características de las niñas y niños de 3 – 4 años de edad.

- El comienzo de su capacidad de ejecutar operaciones mentales internas, les lleva a proyectar su afectividad hacia el exterior y a reconocerse como distintas de las otras niñas y adultas.
- Interés por conocer las diferencias sexuales entre niñas y niños.
- Preferencia por determinadas niñas, sobre todo del mismo sexo.
- Comienza el concepto de amistad.
  
- *Comienza a reconocer que forma parte de un grupo.*
- *Se observa el inicio de la conducta prosocial.*
- *Comienzo de los juicios morales.*

## Características de las niñas y niños de 4 – 5 años de edad.

- Aumenta su capacidad para realizar representaciones mentales.
- Comienza la imitación de las conductas de otras niñas.
- Aumenta la sociabilidad.
  
- *Comienza la identificación con otras niñas.*
- *Comienzan los juicios de ellas mismas.*
- *Sentimiento de competitividad o cooperación en las conductas.*

## Características de las niñas y niños de 5 – 6 años de edad.

- El desarrollo cognitivo se caracteriza por la capacidad para entender las transformaciones.
- Los juegos se desarrollan en torno a habilidades manipulativas y juegos de identificación.
- Se definen los grupos de amigas y comienzan a emerger liderazgos.
  
- *Existencia de conductas prosociales basadas en el altruismo.*
- *Las normas sociales son seguidas de una forma un tanto rígida.*
- *Autovaloración relacionada con la ejecución de sus conductas con respecto a las normas sociales.*

# LOS JUEGOS DE COOPERACIÓN.

Las niñas acaban de llegar . . . Cómo conocerse, afirmarse, encontrar su lugar, escuchar, desarrollar una mirada positiva de sí misma y divertirse valorándose.

## ¿QUÉ ES UN JUEGO COOPERATIVO?

Un juego cooperativo es un juego sin ganadoras ni perdedoras, sin excluidas ni eliminadas, sin equipos temporales o permanentes. Es exactamente lo que distingue a estos juegos de los juegos de competición y de muchas actividades deportivas.

Lejos de potenciar los juegos de competición que también desarrollan valores, acá el acento está puesto en la convivencia, el placer de encontrar a otras y un desafío, encontrar una meta en común.

El **juego cooperativo** es un juego donde el simple placer de jugar está puesto en avanzar dentro de la persecución de un objetivo de grupo, que será alcanzado gracias a la ayuda mutua dentro de las interacciones.

Uno de los orígenes de los juegos cooperativos está en los *new games* de Steward Brand de los E.E.UU. planteados en el momento de la guerra de Vietnam.

Los canadienses entonces, han vuelto a tomar una parte de estos juegos sin violencia ni competición para plantear los juegos cooperativos. Terry Orly, profesora de la universidad de Ottawa y autora de juegos y deportes cooperativos, ha jugado un papel importante dentro de esta etapa. Ha descubierto juegos cooperativos y tras la huella de la antropóloga Margaret Mead ha apuntado la tesis, según la cual, hay un lazo entre la frecuencia de la utilización de los juegos cooperativos y el carácter no violento de tal o cual cultura. Estos trabajos en las escuelas de Canadá han permitido comprender mejor el impacto de la práctica de tales juegos sobre los comportamientos y más particularmente, sobre la facultad de evolucionar en grupo.

Algunos psicólogos han traído este tipo de juegos a Alemania. En España se difundieron ampliamente a través de LA ALTERNATIVA DEL JUEGO (1986), JUEGOS Y DEPORTES COOPERATIVOS de Terry Orlick y otras publicaciones que siguieron.

En 1988 Mildred Masheder publicó en Inglaterra LET'S COOPERATE.

## ¿CUÁL ES EL APORTE DE LOS JUEGOS COOPERATIVOS?

Los Juegos Cooperativos ayudan a las niñas y niños a:

- Tener confianza en sí mismas.
- Tener confianza en las otras personas.
- Poder experimentarse y experimentar aquello que sienten.
- Poder interpretar y aceptar .los comportamientos de las otras.
- Poder transformar sus comportamientos en función de las otras.
- Comprenderse mejor a sí mismas y a las demás.
- Superar sus angustias, sus culpabilidades y la sensación de sentirse juzgadas.
- Vivir en grupo y sentirse responsable de sí y de las otras.
- Comunicarse positivamente con las otras.

Para las adultas organizadoras, estos juegos permiten:

- Ver los diferentes comportamientos de las niñas.
- Conocer mejor a las niñas.
- Ver cómo funciona el grupo.

## ¿POR QUÉ UTILIZAR LOS JUEGOS COOPERATIVOS?

Para muchas entre nosotras el juego ha sido la primera pedagogía de la vida. Además es el medio de crecer y aprender. Hemos intentado experimentos con la intención de probar el placer, el deseo y la distracción. Lo que nos causa placer, satisfacción, lo adoptamos y lo rehacemos. Siempre hemos ocultado esta posibilidad y, peor aún, identificado el trabajo con lo serio y el juego con lo no serio.

Para nosotras el juego está directamente ligado al placer intenso y ofrece la posibilidad de relativizar lo real.

Es tomar un lugar dentro del grupo, su lugar, aquel que se elige y se muestra a los otros. Es comunicar, dejar vislumbrar la fuerza de reacción.

¡A jugar . . . !

FUENTE: Universidad de Namur.

# ¿POR QUÉ HABLAMOS DE JUEGOS COOPERATIVOS?

Si pensamos un poco lo que suele ocurrir normalmente cuando jugamos, podemos observar que hay gente que se siente mal, otros que actúan con violencia, aparecen envidias y rencores. Y, en definitiva, una actividad aparentemente inofensiva provoca efectos negativos en la persona y en el propio grupo.

Aceptamos tanto en la vida como en el juego que son normales las relaciones de dominación y agresividad donde las personas fuertes superan a las débiles, y decimos que probablemente quien perdió se lo merecía, y que quien ganó también habrá sido por algo.

Muchas veces utilizamos juegos sin cuestionar los mensajes y valores que transmiten. Pongamos por ejemplo *Las sillas musicales eliminatorias*. En este juego las personas salen de la actividad si se quedan sin silla excluyendo a las menos habilidosas. Esto genera en ocasiones situaciones de angustia, de sentimientos negativos tanto en las eliminadas como en las ganadoras. A veces provoca agresividad y una tendencia a hacer trampas. ¿Es esto sano para el crecimiento personal y del grupo?

Los juegos cooperativos tratan de no excluir ni humillar a nadie, de conseguir diversión sin tener la amenaza de no conseguir el objetivo marcado, y de favorecer un ambiente de aprecio recíproco donde no se mira a la otra como competidora sino como compañera de juego.



# JUEGOS DE PRESENTACIÓN.

"Solo cuando yo llamo a otra persona por su nombre, deja de ser algo y pasa a ser un tú".

Son actividades dinámicas y lúdicas utilizadas para conocer los nombres de las personas del grupo.

Al realizar la programación las colocamos en las primeras sesiones o al principio de las sesiones.

Aun cuando ya conocen los nombres, pueden servir para divertirse e integrarse.



(1979) Conocerse para estar mejor juntos

## Reflexión:

Al terminar una de las actividades de este capítulo preguntamos: ¿Qué nos ha parecido? ¿Nos gusta que nos llamen por el nombre? ¿Nos sabemos los nombres de todas las compañeras del grupo?

## Compromiso:

Usaremos el nombre de cada persona con cuidado cuando nos dirigimos a cada una de ellas.

## A PARTIR DE DOS AÑOS.

### 1. KI KIRI KÍ CON LAS FOTOS.

Énfasis: **Presentarse.**

Coficiente de cooperación:

7.

En una caja tengo la foto de cada niña en un tamaño grandecito (9X13 cm. más o menos) cada una pegada sobre una cartulina. Detrás de la cartulina lleva algo adhesivo (Velero ¿?).

Saco una foto y digo:

### KI kiri ki ¿Quién está aquí?

Las niñas y niños contestan diciendo el nombre la niña o niño que está en la foto:

- Sheila.

Si la niña no ha venido al colegio, ya lo dirán sus compañeras.

Ahora sujeto la foto por la parte adhesiva al panel donde habitualmente coloco las fotografías de todas las niñas y niños que están presentes en el grupo.

En otro panel separado colocamos adheridas las fotografías de las niñas y niños que no han venido.

Y sigo haciéndolo con el resto de las fotografías de las niñas y niños del grupo.

Recogido en E.I. Caleidoscopio. 06

## 2. ¿DÓNDE ESTÁ . . . ?

Énfasis: **Presentarse.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Todas sentadas en círculo. Elevamos la mano, estiramos el dedo índice, lo agitamos.

La educadora pregunta: *¿Dónde está Álvaro?*. Todo el grupo le señalará con la mano estirada diciendo: *¡Ahí!*

Luego pregunta: *¿Dónde está Lorena?*  
Todas la señalan diciendo: *¡Ahí!*

Seguimos hasta que hemos dicho el nombre de todas las niñas y niños del grupo incluso los que hoy no han venido.

## 3. BUENOS DÍAS, NIÑA CÓMO ESTÁS. (CD)

Énfasis: **Presentarse.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

El profesor les enseña a cantar:

**Buenos días, Ana ¿cómo estás?**

XXX

**Buenos días, Nayef ¿cómo estás?**

XXX

**Buenos días, Carla.**

**Buenos días, Grecia.**

**Buenos días, Fran. ¿cómo estás?**

XXX

En XXX damos tres palmadas rápidas. Y seguimos cantando igual añadiendo cada uno de los nombres de las niñas del grupo. Tiene ventajas cantar los nombres de forma consecutiva siguiendo el orden que tienen en el corro tal como se han sentado en ese momento.

Y terminamos con este final:

**Buenos días, Raquel ¿cómo estás?**

XXX

**Buenos días, Gonzalo ¿cómo estás?**

XXX

**Buenos días, Eva.**

**Buenos días, Nerea.**

**Buenos días a todas ¿cómo estás?**

XXX

También se puede cantar por la tarde:

**Buenas tardes.**

No se aprenderán la canción el primer día, pero en los días sucesivos lo harán muy bien.

Recogido en E.I. Caleidoscopio. 05

## 4. ¿DÓNDE ESTÁ ISA? (CD)

Énfasis: **Presentarse.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Isa se tapa la cara con las manos (*la ayudamos a taparse*) y cantamos con la entonación de Frere Jacque:

(Todo el grupo) **¿Dónde está Isa?**

**¿Dónde está Isa?**

**Aquí no está.**

**Aquí no está.**

**¿Quién quiere llamarla?**

**¿Quién quiere llamarla?**

**Que lo haga ya.**

(Todo el grupo) - **Isa . . .**

- **Isa . . .**

Isa se destapa la cara y saluda al grupo.

Lo repetimos de nuevo con otra niña diciendo su nombre y así sucesivamente hasta todas las que quieran. Intentamos que todas canten la canción.

Podemos poner a una niña oculta detrás de una silla en lugar de taparse la cara.

Recogido en IES Ítaca. 04

## 5. KI KIRI KI, ¿QUIÉN ESTÁ AQUÍ? (CD)

Énfasis: **Presentarse.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Nos sentamos en círculo. La profesora coloca una mano sobre la cabeza de una de las niñas y comenzamos a cantar:

**Ki kiri ki ¿Quién está aquí?**

**Ki kiri ki, ven y verás.**

**Ki kiri ki ¿quién es?**

El grupo dirá el nombre de la niña sobre la cual la profesora tiene la mano.

Después repetimos la actividad colocando la mano sobre otra niña distinta y seguimos así hasta que recordamos el nombre de todas las niñas y niños del grupo.

Procuraremos que todas aprendan a cantar la canción.

Recogido en E.I. Andersen. Alcorcón. 05

## 6. DIME TU NOMBRE. (CD)

Énfasis: **Presentarse.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Yo canto:

Dime tu nombre. Dime cual es.

Así cuando te vea, te llamaré.

¿Cómo te llamas?

(*Señalo a una niña*)

- . . . . .

(*La niña dice su nombre*).

Y repito lo mismo con las demás niñas intentando que todo el grupo se aprenda la canción y me acompañe en el canto.

Recogido en E.I. Caleidoscopio. 05

## A PARTIR DE TRES AÑOS.

### 7. PASAR LISTA CON LAS FOTOS.

Énfasis: **Presentarse.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Dibujamos un edificio similar a una escuela con tantas ventanas como niñas y niños tenemos en clase. Dentro de cada ventana colocamos la fotografía a tamaño carnet de cada niña y niño de la clase. Las fotografías se sujetan al mural con VELCRO o algún otro tipo de cinta adhesiva que las permita poner y quitar con facilidad. Debajo de cada fotografía pueden ir escritos los nombres correspondientes en letras mayúsculas.

A un lado dibujamos otro edificio diferente con cuatro/seis ventanas representando una vivienda habitual.

Cada día una niña pasa lista, lo cual consiste en que va señalando las fotografías de las ventanas siguiendo un orden y preguntando:

**¿Está Sheila?**

Sheila responde:

**Aquí estoy.**

Se sigue así con todas las niñas y niños de la clase. Desprendemos de las ventanas las fotografías de las niñas y niños que no han venido y las colocamos en las ventanas de la vivienda habitual. Al final sabemos cuantas están ausente, quienes son y qué les pasa.

Podemos variar el diálogo de las niñas al pasar lista.

**¿Está Sheila?**

Y Sheila responde:

**Buenos días, amiguitas.**

Cuando la niña que pasa lista llega a su propia fotografía, todo el grupo dice: **Buenos días, N. . . .** Diciendo el nombre de quien pasa lista.

Otra profesora les enseñó que al pasar lista y escuchar su nombre decían:

**Bue-nos dí-as.**

O **Bue nas tar des**, dando una palmada en cada sílaba.

En el colegio Mariana Pineda cada grupo escolar tenía asignado un animal de manera que cuando alguien pasaba lista, la niña aludida contestaba con el sonido del animal que les corresponde:

**¿Está Claudia?**

Y Claudia contesta: - **Guau, guau.**

Es conveniente que adquieran una rutina fija para que aprendan la expresión correspondiente. Podemos cambiar a los pocos meses.

Algunas profesoras, en lugar de hacerlo sobre un panel representativo del colegio, lo hacen sobre un dibujo de un tren en el que hay tantos vagones como equipos de trabajo. Cada vagón va coloreado con el color asignado a su equipo y con tantas ventanas como niñas hay en su equipo.

Otras profesoras pasan lista sobre un panel o cartulina en donde simplemente figuran las fotografías y los nombres por orden de lista, retirando de su adhesivo las de quienes faltaron a clase en el día de hoy.

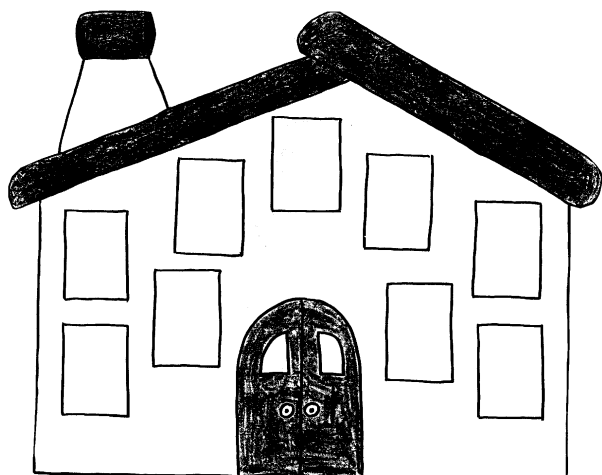
Podemos dibujar un plato bonito y colocar sobre él las fotos de quienes se

quedan al comedor del colegio al mediodía para pasar lista.

Una profesora del colegio Méjico tenía dibujados sobre el tablero de pizarra tantos círculos como niñas y niños había en el grupo. Dibujaron los ojos, la nariz, la boca, el pelo, . . . y debajo de cada una escribieron el nombre. Lo utilizaban para pasar lista.

### **Reflexión:**

¿Conocéis bien el nombre de todas las niñas del grupo? ¿Os gusta que os llamen por vuestro nombre? ¿Llamáis a las compañeras por su nombre? ¿Os gusta decir “Buenos días”? ¿Qué quiere decir “Buenos días”? ¿Conocéis a alguien que no dice “Buenos días”?



## **8. EL NOMBRE Y EL COLOR.**

Énfasis: **Presentarse.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Cada niña y niño dice su nombre y el color que más le gusta. *Me llamo N. . . . y el color que más me gusta es el . . . .*

Habremos de intentar que digan bien la frase entera, aunque no siempre será fácil de conseguirlo.

Comentamos las respuestas que nos van dando.

## **9. QUEREMOS QUE N. HAGA LA GALLINA. (CD)**

Énfasis: **Presentarse**, distensión.

Coeficiente de cooperación: **7.**

¿Sabéis lo que es una gallina? *La gallina pone huevos, tiene cresta sobre la cabeza, tiene una alita por aquí, otra alita por allá y una colita de plumas por detrás.*

Estamos sentadas en círculo. Me pongo en el centro imitando la postura de una gallina. Coloco una mano estirada sobre la cabeza recordando a la cresta y otra por detrás de la rabadilla imitando la cola. Doblo los brazos por el codo encogidos como dos alas laterales.

Paseo y canto:

*Queremos que Paloma haga la gallina.*

*Queremos que Paloma haga la gallina.*

*Alita por aquí. (Muevo un brazo)*

*Alita por allá. (Muevo el otro brazo)*

*Pechuga por delante*

*(Señalo la parte superior de mi pecho)*

*y colita por detrás.*

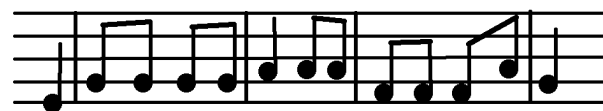
*(Señalo la parte posterior donde se supone que está la cola).*



*Que re mos que Pa lo ma ha ga la ga lli na.*



*A li ta por a quí, a li ta por a llá,*



*pe chu ga por de lan te y co li ta por de trás.*

Me siento y probablemente alguien se levante diciendo que quiere hacer la gallina. Si no sucede eso, estimulamos a que alguien imite la gallina y haga los gestos mientras cantamos de nuevo la canción.

Si se ofrecen dos o más decimos sus nombres repitiendo el primer verso.

*Yo quiero que Aurelio haga*

*la gallina./ Yo quiero que Pilar haga la*

*gallina./ Yo quiero que Juan haga la gallina. /*

*Alita por aquí./ Alita por allá . . . .*

Al final todas podemos hacer la gallina

mientras cantamos: *Yo quiero que todas*

*hagamos la gallina./ Yo quiero que todas*

*hagamos la gallina./ Alita. . . .*

Podemos preguntar por otras aves (el pollito, el búho, el pato, la paloma, la cigüeña,



el pingüino, . . .) y hacemos la actividad aplicando la canción a diferentes circunstancias.

**Volem que Noelia balle la gallina.  
Aleta per ací,  
Aleta per allá.  
Pexuga cap avant,  
Cueta cap arrere.**

**10. LAS SÍLABAS DEL NOMBRE.**

Énfasis: **Presentarse.**

Coeficiente de cooperación: 7.

¿Sabéis aplaudir? A ver cómo aplaudimos todas. Bien, un poco más.

Yo digo mi nombre a la vez que doy una palmada en cada sílaba. Luego pido al grupo que lo repita.

Lo hacemos igualmente con otra niña del grupo. Decimos todas su nombre dando una palmada en cada sílaba. Lo repite todo el grupo.

Después pido voluntarias que quieran decir su nombre dando palmadas en cada sílaba.

“ . . . . . ” “ . . . . . ” SE



**11. PERIQUITO, PERIQUITO. (CD)**

Énfasis: **Presentarse.**

Coeficiente de cooperación: 7.

*Periquito ¿a quién te pareces?*

Le digo a periquito que se ponga de pié.

Aprendemos a cantar con un ritmo bien marcado:

**Periquito, Periquito**

**se parece a su mamá**

**por arriba** (señalamos con la mano por encima de la cabeza),

**por abajo** (señalamos con la mano hacia abajo),

**por delante** (señalamos con la mano hacia delante),

**y por detrás** (damos una vuelta sobre nosotras mismas).



Quando el grupo se sabe de memoria la letra y los gestos, cambiamos las palabras **Periquito** por el nombre de otra niña o niño hasta que son nombradas todas las del grupo.

La educadora puede preguntar a quién se parece la niña o niño a quien vamos a nombrar y sustituimos la palabra **mamá** por *papá / abuela / gatita / .amiga, . .*

También podemos sustituir:

*Por arriba, por abajo,*

por delante y por detrás.

Puede ser:

**Cuando entra**, (da un paso hacia delante)

**cuando sale**, (da un paso hacia atrás)

**Cuando sube** (Se estira hacia arriba)

**y va a bajar**. (Se encoge un poquito y se sienta en su silla)

### **Reflexión:**

¿Te gusta parecerte a tu mamá? ¿Te gustaría parecerte a otra persona? ¿Te molesta que te comparen? ¿Te confunden alguna vez con otra persona?

## **12. UN, DOS, TRES.**

Énfasis: **Presentarse.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Hago el siguiente ejercicio rítmico:

Un, Dos, tres.  
X X X

¿Cómo se llama us ted?

■ ■ ☞

X = Golpeo con las palmas de las manos sobre las rodillas.

■ = Doy palmada mano contra mano.

☞ = Estiro el dedo índice señalando a alguien del grupo.

La persona señalada contestará diciendo su nombre. Repito el ejercicio varias veces señalando a personas diferentes.

Si percibo que lo van entendiendo, pido voluntarias para dar inicio al ejercicio.

Intentamos que aprendan los ejercicios rítmicos.

## **A PARTIR DE CUATRO AÑOS.**

### **13. CORRE, TRENECITO, POR LA CARRILERA. (CD)**

Énfasis: **Presentarse**, cooperar.

Coeficiente de cooperación: **8.**

¿Sabéis lo que es un tren? Tiene locomotora que es el primer vagón donde está el motor que le hace moverse. Tiene vagones donde están las pasajeras. El tren

no va por la carretera. Va por unos carriles, por la carrilera, por la vía. . .

Estamos sentadas en un círculo muy amplio. El profesor comienza a desplazarse por la sala imitando una locomotora y recitando rítmicamente:

Corre, trenecito,  
por la carrilera.  
Prende y se apaga  
junto a la estación.  
Alí, aló,  
que suba la pasajera.  
Alí, aló,  
N. ya subió.

(- ¿Cómo te llamas?

- Me llamo

- Pues sube al tren. Ponte en el último vagón.)

Se añade a la locomotora la niña cuyo nombre hemos dicho y repetimos la actividad hasta que todas las niñas y niños se hayan montado en el tren.

Cuando el grupo es grande, podemos nombrar cada vez a dos o tres niñas.

Recogido en Madres Comunitarias. Medellín. 00

### **Variación:**

En el colegio Mariana Pineda lo cantan de otra manera:

El trenecito  
Corre por el campo.  
Llega y se para  
junto a la estación.

Alí, aló,  
que suba la pasajera.  
Alí, aló,  
N. ya subió.

FUENTE: Recogido en Colombia. 99

### **14. PASAR UN OBJETO Y DECIR EL NOMBRE.**

Énfasis: **Presentación.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

1. Nos colocamos todas las personas **en círculo**. Una pasa un objeto a la que está a su lado izquierdo diciendo su propio nombre y así sucesivamente: *Yo me llamo Ana María.*

2. Después repetimos el ejercicio pasando el objeto hacia el lado derecho y

diciendo el nombre de la persona que nos pasó el objeto: *Toma, Marina*.

3. Si sobra tiempo o necesitamos aprender bien los nombres, nos cambiamos todas de puesto y repetimos de nuevo los pasos 1 y 2.

Recogido en Comfama – Buenos Aires, Medellín. 01



#### 15. NOMBRE Y SUBIRSE A LA SILLA (A).

Énfasis: **Presentarse**, distensión.

Coeficiente de cooperación: 7.

Todas estamos sentadas en círculo, cada una en nuestra silla. El educador explica los peligros de subirse a una silla sin la ayuda de las amigas. Se sube a la silla **con ayuda de las niñas que están al lado** y dice: *Hola, amiguitos, me llamo David*. O simplemente dice su nombre y se baja con la ayuda de quienes están a su lado.

Repiten el mismo ejercicio el resto de niñas y niños siguiendo el orden del corro. Comentamos la importancia de ayudarse mutuamente.

#### 16. EL NOMBRE CON EL GLOBO.

Énfasis: **Presentarse** distensión.

Coeficiente de cooperación: 7.

Estamos en círculo. Nos imaginamos que tenemos globos y los inflamos.

Después con un globo inflado real se lo paso a mi amiga de la derecha diciendo: *Hola, me llamo Emilio*. El resto de participantes hará lo mismo cuando les llega el globo.

Cuando me llega el globo a mí de nuevo lo paso a quien está a mi izquierda lanzándolo suavemente hacia arriba tocándolo solamente con la yema de los

dedos y diciendo: *Hola, Lucho, te paso el globo*. Y las demás van realizándolo igualmente cuando les llega el globo.

Procuramos que el globo no se caiga al suelo.

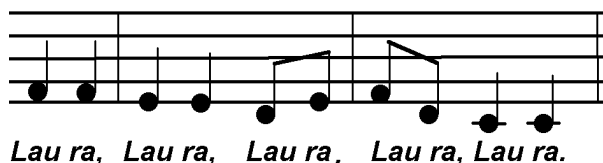


#### 17. PERO MIRA. (CD)

Énfasis: **Presentarse**, estima.

Coeficiente de cooperación: 7.

Nos ponemos en círculo. Les animo a que muevan los brazos, las manos, los hombros, la cintura, que agiten el cuerpo. Pedimos a una niña voluntaria para bailar que se pone en el centro del corro. Las demás cantamos y damos palmas.



Luego lo repetimos pasando al centro el resto de compañeras y compañeros de uno en uno adaptando el nombre de la canción a la niña que está en el medio.

Si el grupo es grande, lo podemos hacer de dos en dos diciendo dos nombres cada vez que cantamos la canción. Les resultará más

fácil si se agarran de la mano y bailan coordinadamente.

## 18.- EL ANIMAL QUE TE GUSTA.

Énfasis: **Presentarse.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Cada niña y niño dice su nombre y el animal que más le gusta. Luego puede imitar a ese animal.

También lo podemos hacer a la inversa. Después de decir el nombre, imita el animal que más le gusta y el grupo intentará adivinar qué animal es.

## 19.- NOMBRES Y APELLIDOS.

Énfasis: **Presentarse.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Yo les digo que me llamo Emilio Arranz Beltrán. Mi nombre es Emilio y tengo dos apellidos.

Preguntamos a ver quien sabe sus apellidos, especialmente a quienes tienen nombres propios repetidos coincidentes con otras niñas en el grupo. Estimulamos a que nos digan su nombre y lo que va después.

No insistiremos demasiado en los apellidos si vemos que les resulta difícil. Les aconsejamos que se lo pregunten a sus padres.

¿Hay alguien que sepa el nombre de la calle donde vive? ¿Su dirección completa?

## A PARTIR DE CINCO AÑOS.

### 20- ME PICA AQUÍ.

Énfasis: **Presentarse, contacto.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Nos ponemos todas en círculo de forma que no estemos muy separadas. Recordamos las diferentes partes del cuerpo y sus nombres.

Pregunto: ¿A alguien le pica la oreja? ¿A alguien le pica la cara? ¿A alguien le pica la pierna?

Después la primera persona dice: "Me llamo Lorena y me pica la cabeza" (se rasca la cabeza). ¿Por favor, me rascas? (Dirigiéndose a quien está a su lado)

La compañera la rasca donde dijo. Y Lorena se lo agradece a la manera como lo hacemos en mi pueblo diciendo: *Gracias, cariño.*

La compañera dice: "Me llamo Lía y me pica el hombro" (se rasca ahí). *Por favor ¿me ayudas?* (Dirigiéndose a la que está al otro lado)

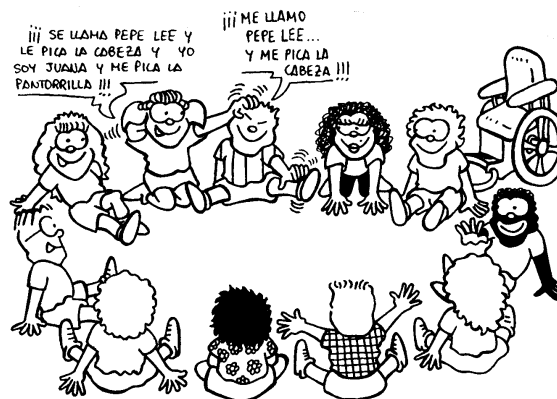
Cuando la compañera del otro lado la rasca le dice: *Gracias, cariño.*

Así siguen hasta que han dicho su nombre todas y todos.

Si no les pica nada, les decimos que se lo imaginen o pasamos a otra niña.

### Reflexión:

¿Qué os pareció? ¿Cuándo necesitamos algo lo decimos? ¿Pedimos ayuda? ¿Damos las gracias con amabilidad a las personas que nos ayudan?



### 21. KI KIRI KI.

Énfasis: **Presentarse.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

¿Cómo hace la vaca? *Uhm. . . .* (Colocando dos cuernos en la frente)

Y digo: *Uhm. . . .* (Colocando dos cuernos en la frente) *Emilio está aquí.*

El siguiente dice: *Uhm. . . .* (Colocando dos cuernos en la frente) *Miguel Ángel está aquí.*

Seguimos así hasta que todo el grupo ha dicho su nombre haciendo la vaca con la voz y los cuernos.

Después les hablo de los gallos que se levantan temprano en la mañana. Se levantan con energía, se estiran, mueven los alones, se ponen la cresta (*simulada con una mano estirada sobre la cabeza*) y cantan:

*Ki ki ri ki. Ernesto está aquí.*



Invitamos a las demás a que lo hagan una por una diciendo su nombre.

Y ¿qué tal si lo intentamos con otros animales?

*Cua, cua. Alfredo está aquí. . . . .*

## 22.- NOMBRE Y RUEDA LA PELOTA.

Énfasis: **Presentarse**, distensión.

Coeficiente de cooperación: **8**.

Todos en círculo sentados en el suelo. Uno pasa la pelota a alguien que esté lejos haciéndola rodar por el suelo y diciendo su propio nombre.

Cuando han hecho todas el ejercicio lo repetimos de nuevo. Esta vez al pasar la pelota, en lugar de decir el propio nombre, cada niña dice el nombre de la persona a la que pasa la pelota.

Se sigue así hasta que todas hayan participado en la actividad.

Nos cambiamos de sitio y repetimos el ejercicio si hay tiempo.



## 23.- EL NOMBRE Y EL GESTO.

Énfasis: **Presentarse**.

Coeficiente de cooperación: **7**.

Nos ponemos de pié. Cada niña y niño dice su nombre y hace un movimiento original y divertido.

Hacemos un ejemplo primero: *Me llamo Marilís y hago así*. Después lo van haciendo otras niñas de forma voluntaria hasta que lo hacen todas.

Podemos pedir al grupo que repita el movimiento que va haciendo cada una de las niñas y niños.

Con personas mayores, pedimos gestos significativos y nos gusta que nos expliquen la relación entre la persona y el gesto.

Podemos pedir que cada una diga su nombre con su gesto y algunos nombres y gestos de personas anteriores.

## 24.- ¿CÓMO TE LLAMAS? (CD)

Énfasis: **Presentarse**.

Coeficiente de cooperación: **7**.

Educador: *¿Có-mo te lla-mas?*

Niño: *Me lla-mo E-duar-do.*



Todas las niñas cantan su nombre de forma individualizada una tras otra: *Me llamo Nataly*.

Después todo el grupo canta a la vez:

*Se llama Ana.*

*Se llama Leticia.*

*Se llama Yussef.*

Siguiendo el orden del grupo hasta que cantamos el nombre de todas las niñas y niños que hay.

## 25. SALÍ, TORTUGA, DE TU RINCÓN. (CD)

Énfasis: **Presentarse**.

Coeficiente de cooperación: **7**.

Es un juego de corro por lo que lo podemos hacer en círculo de pie con las manos agarradas o sueltas saltando o trotando de manera circular. Si nos cansamos, también lo podemos hacer en corro sentadas y dando palmas mientras cantamos.

*¿Conocéis lo que es una tortuga?  
¿Cómo son? ¿Cómo se mueven? ¿Cómo es su vida?*

Una persona se pone en el centro del círculo como si fuera una tortuga que se pone de pinote, estira los brazos y los mueve lentamente. Cantamos:

**Salí, tortuga, de tu rincón.**

**Vení, cantamos esta canción**

**que todas saben y yo también.**

**Cachete inflado será . . . . .**

Durante el recitado del último verso, quien hace de tortuga estira el dedo índice y va señalando a una persona por cada una de las sílabas del texto de manera que en los puntos suspensivos pondrá el nombre de la persona señalada en ese momento.

Se dan un beso y esa persona se pone en el centro del círculo para hacer de tortuga al repetir de nuevo la actividad.

Cuando nos parezca oportuno, nos ponemos de pie todas. Hacemos de tortuga. Cantamos la canción, marcamos con el dedo índice y señalamos a alguien al final.

FUENTE: Managua, 06

## 26. PASAR LISTA CON LOS NOMBRES.

Énfasis: **Presentarse.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Para estimular más el reconocimiento de las letras escribimos el nombre de cada niña y de cada niño sobre una cartulina individualizada.

Mezclamos las cartulinas y enseño una por una al azar en lo alto. Habrán de decir el nombre que está escrito y después decimos:

**¿Ha venido Yassín?**

Y Yassín contestará:

**Buenos días amiguitas.**

Cuando no tenemos ningún artilugio simplemente pasamos lista mirando a la lista de la clase, diciendo el nombre de cada niña o niño y preguntando si ha venido:

**¿Ha venido Félix?**

Y Felix contestará:

**Buenos días amiguitas.**

Recogido en C:P: Ramón y Cajal. Alcorcón. 07

## 27. NOMBRES ACUMULATIVOS (A).

Énfasis: **Presentarse.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Pedimos a cada niña y niño que nos diga el nombre de las tres niñas o niños que están a su lado izquierdo y el suyo propio.

Iremos haciendo la actividad una por una, todas las personas del corro de forma consecutiva siguiendo siempre en la misma dirección.

## 28. EN LA PRADERA. (CD)

Énfasis: **Presentarse.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Comienzo cantando:

The image shows three staves of musical notation in a single system. The first staff begins with a treble clef and a key signature of one flat (B-flat). The melody consists of quarter and eighth notes. Below the first staff, the lyrics 'En la pra de ra se me ha per di do' are written. The second staff continues the melody, with lyrics 'u na ser pien te de co lor ver de' below it. The third staff concludes the melody, with lyrics 'y di cen, y di cen que la tie ne Ol ga.' below it.

Grupo: *No señora, que la tiene Penélope (la siguiente del corro).*

Comenzamos de nuevo cantando todas y todos y diremos los nombres de las niñas y niños que están a continuación en el corro.

Repetiremos el ejercicio hasta que hayamos dicho el nombre de todas las personas del grupo.

FUENTE: Luis. 99.

## 29. JOSÉ SE LLAMABA EL PADRE. (CD)

Énfasis: **Presentarse.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

A veces jugamos con las palabras: Algunas personas dicen el mar, otras la mar. Algunas dicen el aspirador, otras dicen la aspiradora, . . . Vamos a hacer una canción en la que jugamos con el cambio de las palabras. Nos sentamos en círculo y cada vez que acabamos una estrofa decimos el nombre de la persona que está al lado derecho. Conseguiremos que todo el grupo cante a la vez.

Nos aprendemos la canción:

José se llamaba el padre,  
Josefa la mujer  
y tenían un hijito  
que se llamaba (*Ramón*)

Ramón se llamaba el padre,  
 Ramón la mujer  
 y tenían una hijita  
 que se llamaba (*Elena*)

Elena se llamaba el padre,  
 Elena la mujer  
 y tenían un hijito  
 que se llamaba (*Adán*)

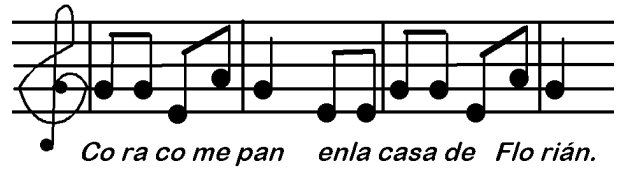
Ha sido una canción de broma. Ahora cada niña y niño nos va diciendo el nombre verdadero de su madre y de su padre. Y si queremos lo cantamos de nuevo con los verdaderos nombres de las madres y de los padres.

### 30.- CORA COME PAN. (CD)

Énfasis: **Presentarse.**

Coeficiente de cooperación: 7.

Puede ser conveniente escribir el modelo en el tablero para facilitar más su recitado.



Todas: **Cora come pan en la casa de Florián.**

Cora: **¿Quién, yo?**

Todos: **Sí, tú.**

Cora: **No, yo no he sido.**

Todas: **Entonces ¿quién?**

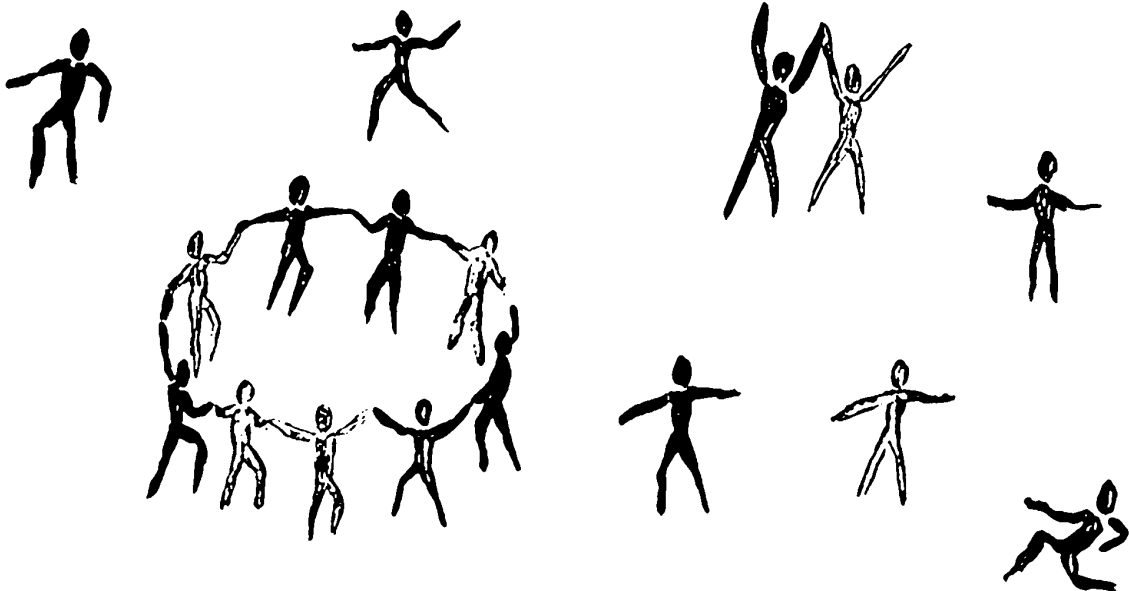
Cora: **Ha sido " X ".**

Todos: **" X " come pan en la casa de Florián.**

" X " : **¿Quién, yo ?**

.....

Sigue repitiéndose.



# JUEGOS PARA CONOCERSE.

Son actividades lúdicas para conocerse a sí mismos y conocer un poco más a otras personas. De esta manera se les invita a reflexionar y a tener en cuenta a las compañeras. Colocamos estas actividades en la programación después de los juegos de nombres en los primeros momentos del trabajo en grupo.

## Reflexión:

Al terminar cada una de las actividades de este capítulo preguntamos: ¿Cómo nos hemos sentido? ¿Qué cosas nos han gustado? ¿Conocemos bien a nuestras compañeras? ¿Nos preocupamos por conocer más a las compañeras de clase?

## Compromiso:

Nos preocuparemos algo más por las demás compañeras. Conocerlas mejor para ayudarlas más.

## A PARTIR DE DOS AÑOS.

### 1.- ¿QUIÉN FALTA?

Énfasis: **Conocerse.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Se ponen todos en círculo sentados en sillas individuales. Les decimos que vamos a hacer magia. Les pedimos que cierren los ojos y se los tapen con las manos. Podemos incluso decir unas palabras mágicas. Mientras tanto se tapa con un abrigo o una sábana a alguien de la clase o **se le oculta tras un mueble** o detrás de una silla. Al abrir los ojos han de adivinar quién falta.

Les cuesta cerrar los ojos voluntariamente pero merece la pena intentarlo. Les pedimos que los cierren y se los tapen con las manos.

#### Reflexión:

¿Os fijáis bien cuando falta alguien? ¿Pensáis en la niñas que faltan? ¿Os preocupáis por ellas?

## A PARTIR DE TRES AÑOS.

### 2.- LA INCÓGNITA DEL ZAPATO.

Énfasis: **Conocerse.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Se escogen tres niñ@s que se sientan en una silla cada una al frente del grupo. Todas intentamos relacionar los zapatos con la persona que los lleva puestos. *¿Cómo te llamas? ¿De qué color tienes los zapatos?*

Tapamos a las tres niñas que han salido con una tela amplia y las cambiamos de lugar por detrás de la tela.

El grupo habrá de adivinar a quién corresponde cada par de zapatos. *¿De quién son estos zapatos? ¿Creéis que es Reyes? La llamamos. Reyes, Reyes, Reyes,*

...  
Lo repetimos varias veces hasta que todas las niñas y niños que quieran hayan participado.

#### Reflexión:

¿Qué os ha parecido la actividad? ¿Os ha gustado? ¿Habéis tenido algún problema? ¿Os ha dado miedo? ¿Tenéis miedo alguna vez?

¿Conocéis bien a vuestras compañeras? ¿Conocéis bien vuestra propia ropa? ¿Alguna vez os habéis equivocado de ropa?

¿Quién os pone los zapatos? ¿Sabéis ponerlos los zapatos solos? ¿Distinguís el derecho del izquierdo? ¿Sabéis sujetaros los cordones? ¿Os ayudáis alguna vez unas a otras a sujetaros las zapatillas?

### 3. ¿DE QUIÉN ES ESTO?

Énfasis: **Conocerse**.

Coeficiente de cooperación: **8**.

Cojo un objeto personal de la sala y pregunto a una niña concreta: **Resti ¿de quién es esta bufanda?**

Resti dirá el **nombre** de la niña o niño a quien pertenece.

Lo repetimos con diferentes objetos de otras niñas: un juguete, un babero, un abrigo, un vaso, un libro, . . . Preguntamos a más niñas y niños indicando que no debe decir nada la niña o niño a quien pertenece pues se trata de adivinarlo.

#### Variación:

Cada niña deja un objeto personal en el centro de la sala. Sale una niña, coge un objeto que no sea suyo con los ojos cerrado y ha de adivinar el nombre a quien pertenece.

#### Reflexión:

Hablamos de las cosas que tienen, de los gustos que tienen, de las cosas que necesitan, de las cosas que les sobran, . .

### A PARTIR DE CUATRO AÑOS.

#### 4.- LA PRENDA CAMBIADA.

Énfasis: **Conocerse**.

Coeficiente de cooperación: **7**.

Esta actividad es más apropiada para el invierno, momento en que llevan mucha ropa.

Se escogen cuatro niñas/niños que se pondrán al frente de la clase. Esas niñas se ponen sus abrigos, gorros, bufandas, diadema, gafas, goma del pelo, guantes y mochilas. El resto observará detenidamente qué ropa llevan puesta.

Ahora pedimos a todo el grupo que cierre los ojos y cambiamos a las niñas elegidas sus ropas poniendo a cada una ropas de otra.

Ahora se abren los ojos y las niñas dirán qué cambios hubo y a quién pertenece cada prenda de ropa.

Lo repetiremos con otras niñas y niños.

Podemos decir a todo el grupo que se ponga la ropa que ha llevado. Después

cierran los ojos y les intercambiamos diferentes prendas de vestir. Al abrir los ojos, contarán los cambios que van descubriendo.

#### Reflexión:

¿Alguna vez os habéis puesto la ropa de otra persona? ¿Cómo os sentís con la ropa de alguna otra persona? ¿Os habéis equivocado de ropa alguna vez?

### A PARTIR DE CINCO AÑOS.

#### 5. CAMBIO DE SITIO.

Énfasis: **Conocerse**, energizante.

Coeficiente de cooperación: **8**.

Todas las personas se sientan en círculo en una silla. Alguien dice una frase, por ejemplo: *Que se pongan de pie y se cambien de silla quienes llevan falda*. Entonces todas las que llevan falda se ponen de pie y se cambian de silla.

Podemos decir: *Que se pongan de pie y se cambien de silla quienes tengan algo rojo en la ropa*. Y se cambian de sillas las que tienen algo rojo en la ropa.

*Que se cambie de sitio quien tenga sueño. A quien le gusta el color rojo. Quienes han dado un beso a alguien esta mañana. Quienes tienen un animal en casa. Quien tiene miedo cuando está a oscuras. Quien ha dormido mal. A quien le molesta el ruido. A quien le gusta bailar. Quien quiere ser papá. . . . .*

Seguimos así con frases nuevas buscando preferentemente las que nos sirvan para conocer más a las compañeras.

A veces se cambian de sitio para moverse aunque no sea cierto lo que expresan o a veces no se cambian por pereza o timidez. Por eso en cada frase hay que preguntar a algunas que se cambiaron y a algunas que nos e cambiaron para comprobar la verdad y conocernos más realmente.

#### VARIACIONES:

Se puede pedir que antes de cambiarse de silla, quienes tengan la misma característica, se saluden efusivamente en el centro del corro.

### **Reflexión:**

¿Qué os ha parecido? ¿Os gusta contar vuestras cosas? ¿A quién contáis vuestras cosas? ¿Preguntáis cosas a las personas que tenéis cerca? ¿Preguntáis qué hacen? ¿Cómo están? . . . .



### **6.- PAJARITA, PÍA.**

Énfasis: **Conocerse**, confianza.

Coefficiente de cooperación: **7**.

Les pregunto: *¿Qué dicen las pajaritas? Y ¿qué dicen las perras?*

Todas se sientan en círculo menos un niño o niña que se queda en el centro del corro y a quien la educadora tapaná los ojos con un pañuelo o bufanda.

Ayudamos a quien está en medio para que vaya a ciegas a la orilla y se siente en las rodillas de una persona de la clase a quien dirán: "*Pajarita, pía*". Esa persona que está sentada debajo dirá: "*Pío, pío*" y quien está encima de las rodillas adivinará su nombre: *Es Álvaro*. - *¿Es Álvaro?* - *No o o*. *Es Carlota*. - *¿Es Carlota?* - *Sí i i*.

Si no acierta irá a colocarse encima de otra compañera y repetirá la pregunta. Cuando ha adivinado un nombre se quita la venda y se la da al niño/niña cuyo nombre adivinó para que recomience el juego desde el centro del círculo.

La persona ciega puede pedir: *Perrita, ladra*. O *Gatita, maulla*. *Burrito, rebuzna*. En cuyo caso la niña o niño a quien se le ha preguntado responderá a la petición realizada.

**Reflexión:**

# JUEGOS DE DISTENSIÓN.

Estos juegos sirven para pasarlo bien  
sin un objetivo concreto y sin competir.  
Todas participamos y eliminamos tensiones.

## Reflexión:

Al terminar cada una de las actividades de este capítulo preguntamos: ¿Cómo nos hemos sentido? ¿Qué cosas nos han gustado? ¿Qué cosas nos han molestado? ¿Podemos divertirnos sin hacer daño a nadie?

## Compromiso:

Buscaremos la forma de divertirnos todas juntas sin molestarnos.

## A PARTIR DE DOS AÑOS.

### 1. A LA RUEDA, RUEDA. (CD)

<http://www.youtube.com/watch?v=pvq04-Tnh6U>

Énfasis: **Distensión, relajación.**

Coeficiente de cooperación: **9.**

Nos ponemos de pie en círculo en un espacio amplio Jugamos al corro saltando y cantando:

A la rueda, rueda  
de pan y canela.  
Damos un besito  
(*dan un beso a la de al lado*)  
y vamos a la escuela.  
Si no quieres ir,  
Te pones a aplaudir.

Gesticulamos imitando lo que dice la letra especialmente lo que está subrayado. Al repetir la canción, podemos sustituir lo subrayado por: *te pones a escribir, saltar, bailar, toser, a soplar, te acuestas a dormir.* En este caso las niñas y niños se tienden en el suelo y permanecen haciendo como que duermen durante un minuto.

Preguntamos qué otras cosas les gusta hacer y cantamos con lo que les gusta.

Recogido en La casita encantada, Bogotá, 01.

### 2. MIGUEL, MIGUEL, MIGUEL. (CD)

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

He traído un aparato del parque del Parque de Atracciones para que lo pasemos bien. Vamos a probar a ver si funciona.

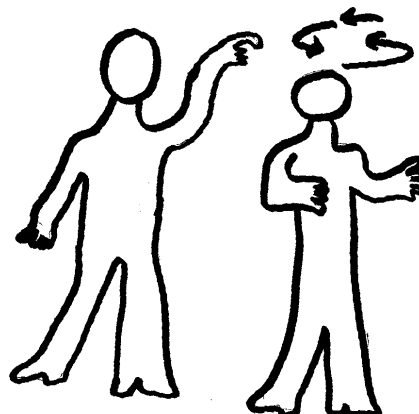
Me pongo de pie y pido a **una** niña voluntaria que quiera participar. Se pone de pie a mi lado.

Levanto un brazo con un dedo estirado que se lo coloco sobre la cabeza indicando a la niña que gire sobre sí misma. Mientras tanto tarareamos alguna melodía típica de aparato de atracciones.

O cantamos la canción castellana de *Miguel, Miguel, Miguel que la vuelta es al derecho. Miguel, Miguel, Miguel que la vuelta es al revés.*

Luego pido más voluntarias que quieran participar de la atracción y cantamos de nuevo con el nombre de la niña que está participando.

FUENTE: Pedro Enrique. 01



### 3. BUENOS DÍAS, BUENOS DÍAS. (CD)

Énfasis: **Distensión, estima.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Les decimos que cuando nos vemos, nos deseamos lo mejor, deseamos a nuestras amigas que estén muy bien, que estén contentas y sean felices.

Y nos cantamos una canción con la entonación de *Frère Jacques*.

Buenos días.  
Buenos días.  
Cómo estás.  
Cómo estás.  
Yo estoy muy contenta.  
Yo estoy muy contenta.  
Con ganas de jugar.  
Con ganas de jugar.

Lo cantamos varias veces. En el séptimo verso preguntamos:

Con ganas ¿de qué?  
En lugar de la palabra subrayada podemos poner otros verbos: estudiar, pintar, hablar, callar, . . .

**Reflexión:**

¿Cómo estás? ¿Estás contenta? ¿Estás triste? ¿estás cansada? ¿Estás preocupada?  
Recogido en Casa de niñas Pérez Villamil. 06

**4. CINCO LOBITAS. (CD)**

Énfasis: **Distensión.**  
Coeficiente de cooperación: **7.**

Hablamos de los animales, de las gallinas, las vacas, los lobos, . . . Las lobas tienen bebés y les dan de mamar. Y les cantan a sus bebés una canción que dice:



The image shows two staves of musical notation in G-clef. The first staff has the lyrics 'Cin co lo bi tos tie ne la lo ba,' and the second staff has 'cin co lo bi tos de trás de la-escoba.' The melody is simple and rhythmic, with a final double bar line and repeat dots.

Cinco lobitas  
tiene la loba,  
blancas y negras  
detrás de la escoba.

Cinco tenía,  
cinco criaba  
y a todas ellas  
tetita les daba.

*Se mueve rítmicamente la mano desde la muñeca con los dedos extendidos y separados, apuntando arriba. Muestra siempre la palma de tu mano a la niña, captando su mirada. En el último verso se pone la mano hacia abajo, mostrando el dorso, moviendo los dedos hacia delante y hacia atrás.*

Hablamos de niñas blancas y de niñas negras. Hay personas de diferentes colores pero todo lo demás lo tenemos igual.

**5. EL CARRUSEL. (CD)**

Énfasis: **Distensión.**  
Coeficiente de cooperación: **8.**

He traído un aparato del parque del Parque de Atracciones para que lo pasemos bien. Vamos a probar a ver si funciona.

Me pongo de pie y pido a **dos** niñas voluntarias que quieran participar. Se ponen de pie a mis costados. Levanto mis brazos bien estirados

Coloco sobre las cabezas de las niñas y me pongo a girar sobre mí mismo de manera que voy guiando a las niñas de forma circular en torno a mí mientras tarareo una canción típica de carrusel.

Luego pido otras dos voluntarias que quieran participar de la atracción. Y así sucesivamente hasta que todas han participado.

**Reflexión:**

Les pregunto qué les ha parecido. Si les ha gustado. Si han ido al Parque de Atracciones. Les pregunto si es necesario gastar mucho dinero para divertirse.

FUENTE: Pedro Enrique. 01

**6. REMA QUE REMA.**

Énfasis: **Distensión.**  
Coeficiente de cooperación: **8.**

Hablamos del mar, de la playa, la arena, los juegos en la arena, de lo bien que lo pasamos jugando juntas sin hacernos daño.

Me pongo frente a una niña y nos sentamos. Nos agarramos de las manos y nos balanceamos adelante, atrás, pacá, pallá, adelante, atrás, . . . Y cantamos rítmicamente:

Rema que rema,  
Pala en la arena.  
Tú por la playa  
y yo por la arena.



### **Variación:**

*Pon a tu niña sentada en las rodillas mirándote. Agárrala de las manos y balancéala al ritmo de la canción.*

FUENTE: Variación de MANOS COOPERATIVAS.

## **7. EL GIRASOL.**

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Nos ponemos de pie en círculo agarradas de las manos. Les digo que el girasol es una flor muy grande y redonda como el círculo que hemos formado.

Al girasol le gusta mucho mirar al sol y levanta la cabeza para verlo (*lo hacemos*). Pero a veces vienen nubes y no se ve el sol. Entonces el girasol no mira al sol, baja la cabeza y mira al suelo.

Miramos al sol.

Miramos abajo. Pero se van las nubes y miramos al sol de nuevo. Levantamos la cabeza. Y viene una nube gris y no vemos el sol. Miramos hacia abajo.



## **8. DATE, DATE. (CD)**

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Les recito la poesía marcando claramente los ritmos. Me doy con las manos sobre mi propia cabeza marcando las sílabas y les animo a las demás a que hagan lo mismo.

Date, date, date,  
date en la cabeza.  
Date, date, date  
Con poquita fuerza.

Hablamos de que nos podemos tocar la cabeza pero con cuidado, sin hacernos daño, con suavidad, sin golpearnos.

Cuando veo que lo han entendido elijo una niña que pongo frente a mí y repito la poesía dando palmaditas suaves sobre la cabeza de la niña. Les animo a las demás en parejas para que den palmaditas suaves sobre la cabeza de su amiguita.

Habremos de incidir en la importancia de tocarnos con suavidad y no hacernos daño cuando nos tocamos unas a otras.

## **9. TILÍN, TILÁN.**

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Tilín, tilán,  
tilín, tilán,  
las campanitas  
a repicar.

*Sienta a la niña cabalgando sobre tus piernas. Cógela de las manos y llévala al ritmo de la música hacia delante y hacia atrás.*

FUENTE: MANOS COOPERATIVAS.



## **10. AL PASO. (CD)**

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Al paso, al paso, al paso.  
Al trote, al trote, al trote.  
Al galope, galope, galope.

*Depende de como sea tu niña de grande te lo tendrás que colocar en un sitio u otro.*

*Si pesa todavía poco, siéntate en una silla y cruza las piernas. Ahora coloca a tu peque sobre el empeine de la pierna que está arriba. manténle agarrado de las manos. Y ahora recita haciendo que tu pie cabalgue siguiendo lo que dice la letra.*

*Con peques menos peques, siéntate en una silla y esta vez sin cruzar las piernas siéntatelo sobre ambas piernas para empezar a cabalgar.*

FUENTE: MANOS COOPERATIVAS.

## **11. PAJARITO SIN COLA.**

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Me pongo mirando a una niña y la digo señalando a lo alto con mi dedo índice:

*Mira un pajarito sin cola.*

Y cuando mira a lo alto la hago cosquillas en la barbilla diciendo:

*Mamola, mamola, mamola.*

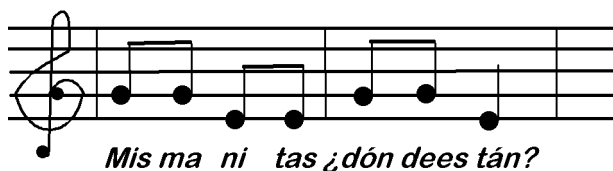
Podemos intentar hacerlo por parejas aunque será difícil y tendremos que ayudarles las personas mayores.

## 12. MIS MANITAS ¿DÓNDE ESTÁN? (CD)

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: 7.

La educadora canta con las manos escondidas detrás de la espalda:



Las saca adelante recitando entusiastamente:

*¡Aquí están!*

*Ellas tocan (recita dando dos palmadas) y se van. (Esconde las manos).*

Lo repetimos varias veces e intentamos que lo hagan igual y lo aprendan.

## 13. TENGO UN CABALLO. (CD)

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: 7.

¿Sabéis lo que es un caballo? ¿Os gustan los caballos? ¿Qué hacen los caballos? Os voy a contar la historia de un caballo que se llama Pichirilo.

*(Simulamos el trote del caballo chascando con la lengua en el interior de la boca y cantamos)*

Tengo un caballo  
que se llama Pichirilo.  
Pichirilo, rilo, rilo.  
Pichirilo, rilo, la.

*(Simulamos el trote del caballo con pisadas alternativas en el suelo)*

En las subida  
Pichirilo se fatiga (*ah!, ah!*)  
Pichirilo se fatiga  
y no puede cabalgar.

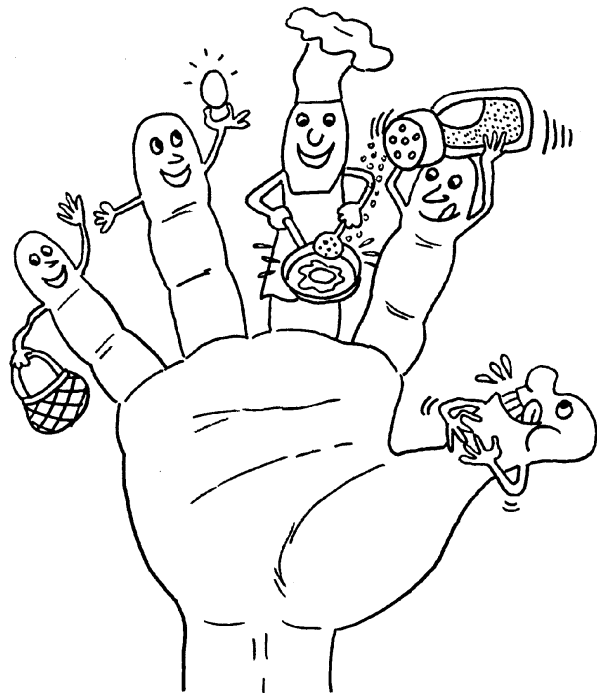
*(Simulamos el trote del caballo con palmas de la mano alternativas en cada rodilla)*

*(Simulamos el trote del caballo sujetando unas riendas imaginarias con las manos elevadas)*

En las bajadas  
Pichirilo es una traca,  
Una traca, una traca,  
Una traca de verdad.

*(Simulamos el galope del caballo con pisadas rápidas en el suelo)*

Recogido en Casita de niñas J P Villaamil. 04



## 14. ÉSTE COMPRÓ UN HUEVO. (CD)

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: 7.

Éste compró un huevo,  
éste lo partió,  
éste le echó sal,  
éste lo batió,  
éste lo frió . . .  
. . . y todos estos  
juntos se lo comieron.

Empiezas con todos los dedos guardados en un puño menos el meñique y según recitas la rima, mimas la acción. Primero se frotan el dedo índice y el gordo. Luego sacas el anular y mimas el gesto de partir. Luego sacas el corazón y mimas la acción de echar sal. Después sacas el índice y mimas la acción de batir. Sacas el gordo y mimas la acción del fuego, moviendo todos los dedos hacia arriba.

Al final del todo, con todos los dedos le comes cariñosamente la tripilla a tu niña o niño.

Otra versión:

Este dedito compró un huevito.  
Este lo cocinó.  
Éste lo peló.  
Éste le echó sal.  
Y éste pícaro  
se lo comió.

Otra versión:

Éste fue a por fruta.  
Éste la compró.  
Éste la peló.  
Éste la repartió  
y todos juntos se la comieron.

## 15. MANO ¿DÓNDE ESTÁS? (CD)

Énfasis: **Distensión.**  
Coeficiente de cooperación: **7.**

Solista:  
**Mano ¿dónde estás?**

Grupo:  
**Estoy en la cabeza.**

Solista:  
**Mano ¿dónde estás?**

Grupo:  
**Estoy en el aire.**

Solista:  
**Mano ¿dónde estás?**

Grupo:  
**Estoy sobre el piso.**

Solista:  
**Mano ¿dónde estás?**

Grupo:  
**Estoy con otra mano.**

Solista:  
**Mano ¿dónde estás?**

Grupo:  
**Estoy con todas las manos.  
Con todas las manos.  
Con todas las manos**

## 16. CON MIS PIECITOS. (CD)

Énfasis: **Distensión.**  
Coeficiente de cooperación: **7.**

Nos ponemos de pie en una sala amplia. Cantamos y realizamos los movimientos que dice la canción:

Con mis piecitos  
camino, camino.  
Con mis piecitos  
camino yo.

Con mis manitos  
aplauo, aplauo.  
Con mis manitos  
aplauo yo.

Con mis ojitos  
yo veo, yo veo.  
Con mis ojitos  
veo yo.

Con mi boquita,  
Yo como, yo como.  
Con mi boquita  
como yo.

Hacemos gestos muy exagerados e inventamos otras letras.

Recogido en Managua. 06

## 17. A MIS MANOS, A MIS MANOS. (CD)

Énfasis: **Distensión.**  
Coeficiente de cooperación: **7.**

A mis mano, a mis manos  
yo las muevo  
y las paseo  
y las paseo.

A mis mano, a mis manos  
yo las muevo  
y las paseo  
haciendo así.

Haciendo ruido  
y mucho ruido,  
golpeando los pies,  
las manos también.

Si yo pongo  
Mis dos manos para arriba,  
Mis dos manos tocan el cielo.

Si yo pongo  
Mis dos manos para abajo,  
Mis dos manos tocan el suelo.

Arriba, arriba  
el cielo.  
Abajo, abajo  
el suelo.  
Mis dos manos dicen CHAO  
y se van a descansar.

## 18. MI CUERPO, MI CUERPO. (CD)

Énfasis: **Distensión.**  
Coeficiente de cooperación: **7.**

Mi cuerpo, mi cuerpo  
hace música.  
Con la boca (*la, la, lá*) (1)  
Con las manos (*plo, plo pló*) (2)  
Con la cadera (*cha, cha, cha*) (3)  
Y con los pies (*plo, plo, plo*). (4)

¡Mi cuerpo es mío!

(1) Manos como amplio embudo en torno a la boca.

(2) Palmadas.

(3) manos sobre las propias caderas que se contonean.

(4) Pisotones rítmicos.

Recogido en Managua. 07

## A PARTIR DE TRES AÑOS.

### 19. ASÍ SE RÍE LA “A”.

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

¿Conocéis bien las vocales? Vamos a estudiarlas un momentito a la vez que nos reímos.

Profesora: ¿**Sabéis reír con la “A”?**

Niñas: **Ja, ja, ja.**

Profesora: ¿**Sabéis reír con la “E”?**

Niñas: **Je, je, je.**

Profesora: **Así se ríe la “I”.**

Niñas: **Porque te quiere a ti.**

(Señalando con un dedo a alguna compañera)

Profesora: ¿**Sabéis reír con la “O”?**

Niñas: **Jo, jo, jo.**

Profesora: ¿**Cómo se ríe la “U”?**

Niñas: **Se ríe como tú.**

Recogido en Quito. 02

### 20. UNA PULGA Y UN RATÓN. (CD)

<http://www.youtube.com/watch?v=NH5dgcHluXM>

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Nos ponemos de pie en círculo agarrándonos de las manos de las compañeras de los lados y cantamos jugando al corro mientras giramos hacia la derecha:

Una pulga y un ratón  
y un escarabajo blanco, pachín.  
Parabará pachín, parabará pachín.  
Se pusieron a jugar  
a la puerta de un estanco, pachín.  
Parabará pachín, parabará pachín.

Cada vez que decimos **pachín** nos agachamos en cuclillas y no levantamos para seguir el movimiento regular del corro de nuevo.

Lo repetimos todo de nuevo pero esta vez desplazándonos hacia la izquierda.

Ahora nos colocamos como estamos en círculo pero mirando a la espalda de quien está a nuestro lado derecho colocando las manos sobre sus hombros. Es decir, formamos un tren en círculo cerrado. Repetimos la canción avanzando y bajándonos en cuclillas al decir **Pachín**. Intentamos sentir las rodillas de la persona que está detrás cuando nos bajamos.

## 21. PASEO A CABALLO.

Énfasis: **Distensión, energizante.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Mi amiga Isabel conoce muy bien a los caballos. Dice que para enseñarles bien hay que saber qué sienten ellos en cada momento. Ella monta muy bien a caballo y da muchos paseos cuando hace buen tiempo. Me ha contado uno de sus paseos, y os lo voy a contar:

Una tarde fresquita de Mayo, cogió su caballo y se fue a pasear... En el paseo fue por caminos, trotó sobre la arena, cruzó puentes, atravesó pastos verdes de hierba, descansó bajo los árboles, ... y fue muy feliz.

Vamos a hacerlo aquí como un teatro:

Nos preparamos para el paseo sentándonos correctamente con la espalda pegada al respaldo de la silla. Respiramos hondo. Ponemos las palmas de las manos sobre las rodillas. Adelantamos la cabeza y ponemos cara de velocidad. "*Preparadas, listas, ¡ya!*".

Hacemos como que el caballo va al trote dando con nuestras palmas sobre las rodillas de forma alternativa. El caballo atraviesa una zona arenosa (*frotamos las manos para oír el sonido de la arena*). Seguimos el paseo normal (*palmas en las rodillas*), pasamos por encima de un puente (*con los puños cerrados nos golpeamos la parte superior del pecho*),... seguimos el paseo.

El caballo va unas veces AL PASO, otras AL TROTE y otras AL GALOPE según la velocidad menor o mayor.

Al pasar encontramos un árbol que huele bien. Respiramos hondo y adivinamos el olor. ¿Qué árbol es? Al otro lado hay una mata de romero. La acariciamos y olemos nuestras manos. ¿Cómo huelen ahora? Olemos las manos de la compañera de al lado y seguimos el camino con el caballo. Acariciamos a la persona de al lado como si fuera el árbol oloroso.

Pasamos por una zona de piedras (*golpeamos nuestros puños cerrados*), un puente de nuevo, arena, ...

Atención, curva a la derecha (*inclinamos nuestro cuerpo hacia la derecha y volvemos a la postura natural*), curva a la izquierda,... carrera normal,... Hay un obstáculo. Vamos a coger velocidad para saltarlo y... SALTO. Damos un

salto (*nos levantamos de la silla imitando el salto del caballo*), ..... Otro obstáculo, ...

Preguntamos: ¿Qué dice el caballito? Y el grupo responde: ¡Hiii, ..., hiii, ...!

Nos paramos cerca de un árbol frutal. Elevamos la mano para coger una manzana. La olemos, la comemos,... seguimos el camino.

La hierba está muy rica y muy fresca y el caballo come hierba (*masticamos en silencio*).

Seguimos realizando variaciones al paseo hasta que paramos cansadas. ¡So o o!

Ya podemos hacernos una foto de recuerdo. ¿Tomamos la postura?

### **Reflexión:**

¿Quién quiere comentar algo? ¿Qué os ha parecido? ¿Qué sensaciones habéis tenido? ¿Habéis tenido alguna dificultad?

¿Quién ha disfrutado con el juego? ¿Qué cosa os ha hecho disfrutar? ¿Alguien se ha sentido incómoda o incómodo? ¿Qué ha hecho que os sintierais así? ¿Alguien se ha sentido relajada o relajado durante el juego?

¿Cómo era el puente de vuestro paseo? ¿Había otras plantas? ¿Alguien ha imaginado un río en el paseo? ¿Cómo era, grande, pequeño, profundo,...? ¿Estaba limpio el campo del paseo que hemos imaginado? ¿Y el río? ¿Cómo podemos cuidar de la naturaleza para tener paisajes bonitos? ¿Qué podemos hacer para tener la clase bonita?,...

Tomamos conciencia de nuestro entorno, recordamos algún día de campo y todo lo que hemos experimentado allí.

### **Compromiso:**

1- Preguntamos a las niñas y los niños qué compromisos les gustaría tomar y entre todas y todos elegimos uno para la quincena.

2- Nuestra sugerencia: Empezaremos a practicar a tener limpio el patio, el pasillo, la clase, el parque, la calle, etc... Cuidaremos los espacios naturales dentro y fuera de la ciudad. Pensaremos cómo tener limpio el campo.

## 22. LA CUERDA TENSADA.

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

Elegimos una pareja que no tenga inconveniente en hacer una nueva actividad. Se ponen de pie mirándose frente a frente. Les damos una cuerda que sujetará cada niña con una mano. Les explicamos qué es **estirar** y les pedimos que lo hagan, Después les explicamos lo que es **encoger** y lo representan.

Ahora les pedimos que den una vuelta a la clase con la cuerda estirada.

Pedimos otra pareja que haga la actividad también. Pueden desplazarse, levantar los brazos, bajarlos, . . . siempre con la cuerda estirada.



### 23. UNA GOTERITA.

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: 7.

Hablamos de lo que es una gota. Les explico lo que es una gotera. Estiro la mano izquierda con la palma abierta y recito: izquierda con la palma abierta y recito:

- (1) **Una goterita.**
- (2) **Dos goteritas.**
- (3) **Tres goteritas.**
- (4) **Cuatro goteritas.**
- (5) **Un aguacero.**

(1) Con el dedo índice de la mano derecha golpeo varias veces sobre la palma abierta de la mano izquierda.

(2) Con dos dedos de la mano derecha golpeo varias veces sobre la palma abierta de la mano izquierda.

(3) Con tres dedos de la mano derecha golpeo varias veces.

(4) Con cuatro dedos de la mano derecha golpeo.

(5) Con todos los dedos de la mano derecha golpeo varias veces sobre la palma abierta de la mano izquierda.

Repetimos la actividad varias veces intentando que la aprendan.

En una escuela española escuché que cantaban:

**Una gotita.  
Dos gotitas.  
Tres gotitas.  
Cuatro gotitas.  
Un chaparrón.**



Recogido en Convivamos, Medellín. 04

### 24. MIRADME BIEN.

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: 7.

Nos ponemos todas de pie en un círculo amplio. La persona facilitadora va recitando rítmicamente la siguiente poesía:

**Miradme bien, miradme mejor,  
cómo la vuelta me doy.**

**Miradme bien, miradme con celo,  
cómo ahora toco el suelo.**

**Miradme bien, miradme otra vez,  
que esto que veis son mis pies.**

**Miradme bien, ahora y después,  
que la vuelta doy al revés.**

**Miradme bien, mirad, por favor;  
saltemos a más y mejor.**

**Miradme, miremos,  
la ropa lavemos.**

**Miradme bien, miradme y sentaos  
y ahora muy quietos quedaos.**

**Miradme bien, no dejéis de mirar.  
¡Mirad! Ahora todas callad.**

Al recitar las palabras subrayadas vamos haciendo los gestos de la mímica correspondiente que irán imitando las niñas y niños. Podemos inventarnos otras letras, otras acciones y hablamos sobre su significado.

No es conveniente hacer esta actividad más de una vez en un día pero se puede repetir en otras ocasiones en cuyo caso las niñas y

niños pueden intentar recordar no sólo los gestos sino también la letra.

Si utilizamos esta dinámica para conseguir **escucha** al final, aprovecharemos ese momento para contar lo que queremos que escuchen.

## 25. TIENE MI MANITA. (CD)

Énfasis: **Distensión y relajación.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Les recito e intento que aprendan la siguiente canción a la vez que gesticulamos.

Tie ne mi ma ni ta  
Duer men to dos jun tos

cin co de di tos.  
enes te ni di to.

Tiene mi manita

cinco dedos.

Duermen todos juntos  
en este nidito.

Tengo otra manita

con cinco dedos.

Duermen todos juntos  
en este nidito.

Tengo dos manitas

con cinco dedos.

Duermen todos juntos  
en este nidito.

Mientras cantamos los dos primeros versos agitamos las manos bien abiertas en lo alto. Mientras cantamos los versos tres y cuatro vamos cerrando poco a poco los dedos meñique, anular, corazón, índice, pulgar hasta que todos están bien acurrucados, se cierran y descansan bajo nuestros brazos.

## 26. YO TENGO UNA CARITA. (CD)

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Cantamos la poesía entonando cada estrofa como los dos primeros pentagramas. La quinta estrofa lleva entonación especial.

1. Yo ten gou na ca ri ta  
que es co mou na ca sí ta.

5. Yen el cen troes tá la na riz  
que si la to cas ha ce ring, ring.

1 Yo tengo una carita  
que es como una casita.

2. Los pelos de la cabeza  
parece que son las tejas.

3. Los ojos son dos ventanas  
que se abren por la mañana.

4. Abajo está la boca  
que es como una puerta abierta (¡Ah!).

5. Y en el centro está la nariz  
que es un timbre y hace ring, ring.

En el verso 1 señalamos nuestra propia cara con el dedo índice.

En el verso dos dibujamos una casa en el aire.

En el verso tres señalamos los pelos de nuestra cabeza.

En el verso cuatro hacemos como un tejado sobre nuestra cabeza.

En el verso cinco tapamos cada ojo con una mano.

En el verso seis movemos las palmas de las manos como dos contraventanas que se abren y cierran.

En el verso siete abrimos bien la boca.

En el verso ocho abrimos bien la boca  
diciendo a . . a . . . a . . .

En el verso nueve señalamos la nariz con  
el dedo índice.

En el verso diez apretamos ligeramente la  
nariz con un dedo.

## 27. YO TENGO UNA MANITA. (CD)

Énfasis: **Distensión**.

Coeficiente de cooperación: 7.

Nos ponemos de pie y les enseño:

Yo ten gou na ma ni ta, la pon goa bai lar.  
La cie rro, la a bro, la vuel voa su lu gar.

Yo tengo una manita.  
La pongo a bailar.  
La cierro, la abro  
y la pongo en su lugar.

Vamos haciendo los gestos que nos  
indican las palabras. Cuando lo repetimos,  
podemos sustituir las palabras subrayadas por:

2ª vez: Otra manita.

3ª vez: Dos manitas.

4ª vez añadimos: Y con ellas digo adiós.

Podemos cantarlo con otra letra  
gesticulando lo que dice el texto:

Yo saco un brazo,  
Le hago bailar.  
Le subo la manga,  
Le pongo en su lugar.

2ª vez: Otro brazo.

3ª vez: Dos brazos.

Podemos cantar:

Yo tengo una pierna  
la pongo a bailar,  
me subo el pantalón  
y la pongo en su lugar.

FUENTE: Ercilla Gallioti de Calvo.

## 28. CUANDO UNA MONA BAILA. (CD)

Énfasis: **Distensión**, contacto.

Coeficiente de cooperación: 7.

Nos ponemos en círculo de pie,  
cantando a la vez que bailamos y giramos el  
círculo hacia un lado:

Estribillo:

Cuan dou na mo na bai la,  
bai la, bai la, bai la.

Nos paramos y la facilitadora recita:

Estrofa.

**Pies, pies, pies. ¡Hey!** (Fuerte . . .)

Todas repetimos moviendo los pies y  
cantamos el estribillo.

Al llegar a la estrofa otra persona añade  
otra parte del cuerpo más:

**Rodilla, rodilla, rodilla. ¡Hey!**

**Cadera, cadera, cadera. ¡Hey!**

**Brazo, brazo, brazo. ¡Hey!**

Cada vez que escuchamos una nueva  
estrofa, el grupo la repite moviendo la parte del  
cuerpo citada y después repetimos  
**acumulativamente** todas partes citadas con  
anterioridad.

FUENTE: M. y M., Bogotá. 00

**Reflexión:**

¿Qué os ha parecido la canción? ¿Os ha  
gustado? ¿Ha habido algún problema? ¿Os  
gusta jugar sin haceros daño?



## 29. ESTE DEDO ES EL PAPÁ. (CD)

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Hablamos de la familia, qué es, quienes forman parte de la familia, quien vive con papá, quien vive con mamá, quien con las hermanas, . . . qué hacen los papás, qué hacen las mamás, . . . y cantamos . . .

Es te de does el pa pá,  
es te o tro la ma má.  
El más gran de es la her ma na  
con el ni ño de la ma no.  
El pe que ño va de trás.  
To dos sa lena pa se ar.

Empezamos con el puño cerrado y vamos estirando un dedo al recitar cada uno de los versos empezando por el pulgar, índice, corazón, anular y meñique.

En el último verso agitamos la mano en alto con los dedos estirados.

Este dedo es el papá.  
Este otro la mamá.  
El más grande es la hermana  
Y este otro otra hermana.  
El pequeño va detrás,  
todos salen a pasear.

## Reflexión:

Hay diferentes tipos de familias. Y siempre vivimos con las personas que nos quieren, que nos cuidan. Nosotras también cuidamos a las personas que nos ayudan.

## 30. MI VACA ESTÁ GORDA. (CD)

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Aprendemos la canción y la cantamos varias veces siempre de pie.

Mi vaca está gorda como un tonel.  
Siempre mi vaca comiendo está.

Lunes.

Mi vaca está gorda como un tonel.  
Siempre mi vaca comiendo está.

Lunes.  
Martes.

Mi vaca está gorda como un tonel.  
Siempre mi vaca comiendo está.

Lunes.  
Martes.  
Miércoles.

Nos bajamos en cuclillas cada vez que decimos vaca. También nos ponemos en cuclillas cada vez que decimos un día de la semana.

Seguimos cantándola añadiendo cada vez un día más de la semana.

## 31. PASITO A PASITO. (CD)

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Pasito a pasito,  
pasazo a pasazo,  
como un enanito,  
como un gigantazo.

**Dale la mano** a una niña poniéndote a su lado y siguiendo lo que dice la canción. Dad un paso pequeño, uno grande, agachaos en cuclillas y levantad los brazos poniendoos de puntillas.

Después lo repetimos con tres o cuatro niñas o niños agarradas de la mano. Y así sucesivamente hasta que lo haya realizado todo el grupo.

Puede resultar más fácil si cambiamos los gestos cada dos versos:

Grande, grande  
Como un gigante.  
Pequeñito, pequeñito  
Como un enanito.

FUENTE: MANOS COOPERATIVAS.

### 32. LAS MANOS HACIA ARRIBA. (CD)

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: 7.

Las ma nos ha ciaa rri ba, las manos  
ha ciaa ba jo, co mo las go ri las,  
uh, uh, uh, uh. To das ca mi nan do.

Las (1) manos hacia arriba.  
Las (2) manos hacia abajo.  
Como las gorilas, (3) (uh, uh, uh)  
Todas (4) caminando.

- (1) Elevamos los brazos a lo alto.
- (2) Estiramos los brazos hacia abajo de forma relajada.
- (3) Ponemos las manos debajo del propio sobaco.
- (4) Movemos las rodillas como si caminásemos sobre el propio terreno.

FUENTE: Mélody.

### 33. LA SARDINERA.

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: 6.

Yo me quedo sentada y elijo una niña que viene y echa la cabeza hacia abajo sobre mis

rodillas de manera que queda bien visible su espalda.

Recitamos rítmicamente:

*La sardinera que está en el corral  
friendo las sardinas del pobre Pascual.  
Tocar sin reír. Tocar sin hablar.  
Una palmadita en la espalda y echar a volar.  
Vas y vas a . . . . .  
a tocar la nariz de Olguita.  
a peinar a Pablo.  
A frotar de espalda de Karima.*

En los tres primeros versos voy tocando la espalda de la niña que está recostada.

En el cuarto la doy una palmadita en la espalda y sale como volando para ir a realizar la acción que le digamos en el sexto verso.

Voy haciendo la actividad con todas y cada una de las niñas y niños.

Les digo que podemos decir estas palabras mágicas en su versión original tal como la aprendía en el País Valenciano.

La sardinera que está en el corral  
Fregint les sardines del pobre Pascual.  
Tocar sin reír, tocar sin hablar,  
Una palmaeta a la espalda i echar a volar.  
. . . Ves i ves . . .

a darle una besadeta a . . .  
a tocar aquell arbre . . .  
a tocarle el nas al pare . . .

Recogido en C.P: Benidoleig. 06

### 34. MI CABEZA YO LA MUEVO. (CD)

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: 7.

Nos ponemos de pie.

Mi cabeza.

yo la muevo.

La balanceo.

La balanceo.

Con mucho ritmo, con mucho ritmo.

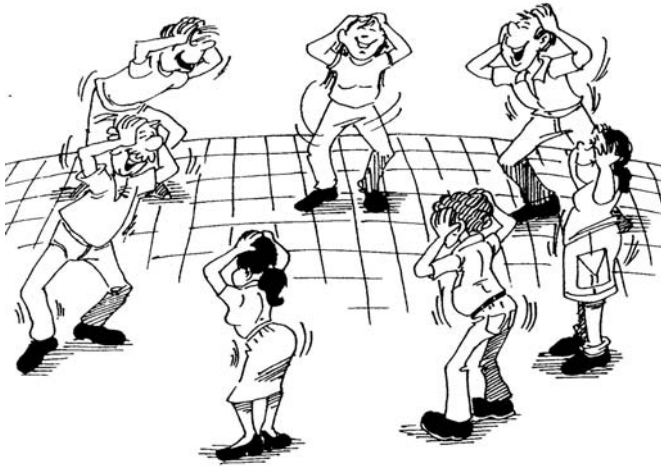
Golpeo los pies.

Las manos también.

Lo recitamos muy rítmicamente y haciendo los gestos que se indican.

Lo repetimos varias veces cambiando la palabra subrayada por otra parte diferente del cuerpo cada vez: Brazo, rodilla, hombro, cadera, . . .

Recogido en Pasaje. 06



## A PARTIR DE CUATRO AÑOS.

### 35. ME FROTO LAS OREJAS. (CD)

Énfasis: **Distensión**, contacto.

Coeficiente de cooperación: **8**.

Nos ponemos de pie en círculo en un lugar amplio.

Les enseño la siguiente recitación que la repetimos varias veces hasta que la aprenden.

**Me frote las orejas  
como las comadrijas.**

**Me frote la nariz  
como la perdiz.**

**Me frote la tripita,  
en los pies me hago cosquillas.  
Y me frote las rodillas  
como las ardillas.**

A la vez que cantamos, vamos realizando los gestos que indica la canción.

Después nos ponemos por parejas y lo repetimos todo cambiando **me** por **te** y realizando los gestos sobre la compañera de al lado con mucho cuidadito.

#### **Reflexión:**

¿Te gusta que te toquen las orejas? ¿Te han hecho daño alguna vez cuando te han tocado las orejas? ¿Sabes tocar suavemente? Y cuando a alguien le molesta que le toquen, dejaremos de tocarle porque molesta.

¿Hacemos daño cuando tocamos a las amigas? A muchas nos gusta que nos toquen suavemente y nos molesta que nos toquen cuando no queremos.

Recogido en C.P. Alonso Cano. 04.

### 36. YO TENGO UNA CASITA. (CD)

[http://www.youtube.com/watch?v=qsGXen\\_8Kok](http://www.youtube.com/watch?v=qsGXen_8Kok)

Énfasis: **Distensión**.

Coeficiente de cooperación: **7**.

*En casa de la madre de Pilar hay una casita de muñecas, con muebles, cortinas, cuarto de baño, cocina y todo. Es todo muy pequeñito, pero muy bonito, para que las muñecas estén cómodas y felices. El juego de hoy tiene que ver con las casas. Os lo voy a explicar:*

Apartamos las mesas, nos sentamos en círculo y recitamos rítmicamente:

*Yo tengo una casita que es así y así (1).*

*Y cuando sale el humo sale así y así (2).*

*Y cuando voy a entrar llamo así y así (3).*

*Y me limpio los zapatos así, así y así (4).*

Quando decimos las palabras subrayadas realizamos los siguientes gestos:

(1) Con las dos manos, dedos índices estirados, dibujamos en el aire una casita. Primero las paredes y luego el tejado.

(2) Con el dedo índice de una mano dibujamos humo saliendo de una chimenea en forma espiral hacia arriba.

(3) Con el puño cerrado de una mano hacemos como si golpeamos en la puerta para llamar.

(4) Hacemos con los pies como si nos limpiamos en el felpudo de la puerta antes de entrar en casa.

Primero hacemos la rima y los gestos en tono normal. Les animamos a que reciten con nosotras.

Después les preguntamos si han visto alguna persona gigante. Yo vi una vez un señor muy alto que caminaba sobre zancos y me cantó la canción de su casa.. Lo hacemos todas con voz fuerte y gestos muy amplios.

Les digo que una vez vi a Garbancito. Un niño tan pequeño como un garbanzo que tenía una casa muy pequeñita y me lo cantó recitando la canción en voz baja y con gestos pequeños.

Si queremos conseguir silencio, les decimos que hay un personaje mudo que también tiene casa. Lo repetimos todo mentalmente sin que se oigan las palabras y haciendo los gestos. En ese momento de tranquilidad podemos hablar de cosas importantes, de la importancia de la escucha, . .

## VARIACIONES:

Otros posibles versos para añadir o sustituir:

- Y limpio los cristales así y así.
- Y friego los cacharros así y así.
- Y hago la cama así y así.
- Y barro el suelo así y así.

Como veis, es fácil inventarse otros versos de cosas que se hacen en la casa. Al decir las palabras subrayadas, hacemos los gestos de la acción correspondiente al verso. Luego hablamos de la casa, de las tareas de casa, de la igualdad de derechos entre niñas y niños, . . .

### Reflexión:

¿Quién quiere comentar algo? ¿Qué os ha parecido? ¿Qué sensaciones habéis tenido? ¿Habéis tenido alguna dificultad?

¿Quién se siente cómoda o cómodo en su casa? ¿Alguien se siente incómoda o incómodo? ¿Qué es lo que hace que os sintáis así? ¿Cómo podemos mejorar nuestra casa? ¿Sobran o faltan cosas en nuestras casas? ¿Qué solución podemos encontrar? ¿Quién hace las tareas de la casa? ¿Qué hemos aprendido con esta rima? ¿Qué podemos hacer para poner en práctica lo que hemos aprendido?

Tomamos conciencia de lo importante que es tener una casa para vivir y cuidarla para que esté bonita.

### Compromiso:

1- Preguntamos a las niñas y los niños qué compromisos les gustaría tomar y entre todas y todos elegimos uno para la quincena.

2- Nuestra sugerencia: Pediremos en casa que nos enseñen tareas fáciles que sirvan para que todos estemos contentos. Pensaremos en qué tareas nos gustaría ayudar a los mayores en nuestra casa (hacer nuestra cama, recoger nuestra habitación).



## 37. EL CUENTO DE LAS INDIAS.

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: 7.

Voy contando el cuento a la vez que gesticulo cada una de las acciones. El grupo de niñas y niños me va imitando todos los movimientos.

*Había una vez una tribu de indias que dormía. Ellas no viven en edificios de ladrillo sino en tiendas hechas con piel de búfalo.*

*Una noche, cuando llegaba la mañana, cantó el gallo: **Ki kiri ki**. . . . Ellas no tienen despertador. Tenían sueño. Abrían un ojo, luego otro, se estiraban, poco a poco se iban despertando. . . .*

*Como no tenían que ir a la escuela, se fueron a los caballos para dar una vuelta por el campo. Se montan, se sientan sobre los caballos. (Golpean con las manos sobre las rodillas). Pasan con el caballo por debajo de un túnel (siguen imitando el trote pero con el cuerpo agachado para poder pasar por debajo del túnel).*

***Llegan al río.** Se miran en el agua que está muy limpia. No necesitan espejos. Se lavan las manos y la cara, el cuerpo, las piernas. . . .*

***Se pintan con un barro de colores** que hay junto al río, la frente . . . la cara de color amarillo, rojo, azul, . . . y la nariz de color negro porque van al campo.*

*Se miran de nuevo en el agua y se colocan la vincha con las plumas.*

*Suben sin hacer ruido una montaña. Miran para un lado, miran al otro. Se ve el tren, el río, una vaca, árboles y . . . De repente, por el camino viene una caravana conducida por una señora gorda, muy gorda, . . . Y viene cantando: La, la, la, . . . **Es la abuela Yolima.***

*La gran abuela dice que se acerquen, y da la voz de albricias (grito indio). Cantamos con la boca bien abierta y golpeando con la palma de la mano: A . . . A . . . A . . . Después E . . . E . . . E . . . Luego: I . . . I . . . I . . . O . . . O . . . O . . . U . . . U . . . U . . .*

*Bajamos corriendo hasta la puerta de la caravana. ¿Sabéis lo que hay dentro? ¡Un gran tesoro! Un saco lleno de cosas maravillosas: ositos de peluche, pinturas naturales, espejos, hojas de árboles, . . . Ponemos el cuerpo hacia delante. Y con fuerza, pero despacio, tiramos hacia atrás. Vamos sacando cada uno de los objetos y los cargamos en nuestros caballos.*

(hacemos gestos exagerados de sacar objetos del saco).

Nos montamos sobre el caballo. Galopamos. Pasamos por la arena, pasamos por el puente, cruzamos el río, seguimos al galope y desmontamos.

En la entrada del campamento está esperando el gran abuelo que pregunta: ¿Alú-balú?, que quiere decir: ¿Qué tal el viaje? Y contestamos: ¡Wallie!, fenomenal, estupendo. El gran abuelo dice: ¡Wanda!, Fiesta. Y empiezan los tambores. ¡Umpa, umpa, um pa pa! ¡Umpa, umpa, um pa pa! . ¡Umpa, umpa, um pa pa! ...

Nos ponemos de pie en círculo. Cantamos y bailamos rítmicamente nuestra canción india:

Solista:

A-ni qu-ni chawuani.

A-ni qu-ni chawuani.

Grupo: Repite.

Solista:

A wa wa bikanakayena.

A wa wa bikanakayena.

Grupo: Repite.

Solista:

Iyahu nibi bithiti.

Iyahu nibi bithiti.

Grupo: Repite.

Se repite todo y se acaba gritando ¡Ah!

Después de la fiesta están todas tan cansadas que se van de nuevo a sus tipis y se ponen a dormir.



Podemos aprovechar la ocasión de este cuento para hacernos una diadema de plumas con una cinta negra de cartulina alrededor de la frente y varias plumas de distintos colores recortadas en cartulina sujetas a la cinta anterior.

### Reflexión:

Podemos hablar de la cultura de los extinguidos pueblos indios de América del Norte así como de la importancia de la diversidad de culturas.

Aportado por L. Bordallo Ortiz.

## 38. EN LA GRANJA DE LOS ANIMALES. (CD)

Énfasis: **Distensión, estima por la naturaleza.**

Coefficiente de cooperación: 7.

Aprendemos a cantar a la vez que hacemos los gestos y movimientos característicos de cada animal que decimos:



En la gran ja de los a ni ma les,  
Se di vier - ten - co mo ta les,



i a, i a, o. Con la va ca mu.

ESTRIBILLO:

En la granja de los animales (i a, i a, o)  
Se divierten como tales (i a, i a, o).

ESTROFA:

Con la vaca mu u. . . .

ESTRIBILLO:

ESTROFA:

Con el perro guau. . . .

Con la vaca mu u. . . .

ESTRIBILLO:

ESTROFA:

Con la oveja be. . . .

Con el perro guau. . . .

Con la vaca mu u. . . .

ESTRIBILLO:

ESTROFA:

Con el gallo kikiriki. . . .  
Con la oveja be. . .  
Con el perro guau. . . .  
Con la vaca mu u. . . .

ESTRIBILLO:

ESTROFA:

Con el burro hi oh. . .  
Con el gallo kikiriki. . . .  
Con la oveja be. . .  
Con el perro guau. . . .  
Con la vaca mu u. . . .

ESTRIBILLO:

ESTROFA:

Con el pato cua, cua. . . .  
Con el burro hi oh. . .  
Con el gallo kikiriki. . . .  
Con la oveja be. . .  
Con el perro guau. . . .  
Con la vaca mu u. . . .

ESTRIBILLO:

ESTROFA:

Con el cerdo pink. . . .  
Con el pato cua, cua. . . .  
Con el burro hi oh. . .  
Con el gallo kikiriki. . . .  
Con la oveja be. . .  
Con el perro guau. . . .  
Con la vaca mu u. . . .

Algunas personas cantan esta canción con otro estribillo:

En la granja de Pepito (i a, i a, o)  
Todos somos amiguitos (i , i a, o).

### 39. TENGO UNA VACA LECHERA. (CD)

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación:

¿Sabéis lo que es una vaca? ¿Qué tiene en la cabeza? ¿Qué da? . . . .

Ten(1)go una va(2)ca leche(3)ra.

No es(4) una va(2)ca cualque(5)ra.  
Me da le(6)che merengada.  
¡Ay, qué va(2)ca tan sala(7)da!  
Tolón(8), tolón. Tolón(8), tolón.

A (1)mi vaca(2) la he comprado(9)  
un (8)cencerro y le ha gustado(10).  
Se pasea(11) por el prado.  
Espanta (12) moscas (13)con el rabo.  
Tolón(8), tolón. Tolón(8), tolón.

The image shows musical notation for the song 'Tengo una vaca lechera'. It consists of four staves of music. The first staff has the lyrics 'Ten gou na va ca le che ra.' below it. The second staff has the lyrics 'Noes u na va ca cual quie ra.' below it. The third staff has the lyrics 'Me da leche merengada, ¡ay qué vaca tan salada!' below it. The fourth staff has the lyrics 'To lón, to lón, to lón, to lón.' below it. The music is written in a simple, rhythmic style with a treble clef and a key signature of one flat.

- (1) Gestos de "yo" con los dedos señalándome a mí
- (2) Gestos con los dedos estirados haciendo como cuernos en la frente.
- (3) Gestos con las dos manos como si estamos ordeñando.
- (4) Gestos de decir "No" con una mano.
- (5) Levantamos las manos agitándolas a lo lejos.
- (6) Gestos de extender crema sobre una tostada.
- (7) Gestos de echar sal con un salero.
- (8) Con la palma de una mano estirada imitamos a un cencerro que cuelga de nuestro cuello.
- (9) Manejo dinero con las manos como contando y pagando.
- (10) Acercamos las puntas de los dedos juntas a la boca.
- (11) Imitamos con los dedos como que son piernas andantes.

- (12) *Damos una palmada hacia atrás.*  
(13) *Imitamos con el brazo un rabo en nuestra espalda.*

Cuando todo el grupo sabe bien la canción y los gestos, suprimimos una palabra de manera que al cantar solamente la pensamos y hacemos los gestos correspondientes.

Después repetimos la canción suprimiendo alguna otra palabra.

Si la sabemos bien, la podemos cantar como las personas mudas que solo piensan las palabras, hacen los gestos pero no se les oye lo que dicen.

#### 40. LA CESTA DE LA COMPRA.

Énfasis: **Distensión, relajación.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

¿Os gusta ir con papá y mamá a comprar cosas? ¿Compráis muchas cosas? ¿Compráis lo que necesitáis? ¿Compráis cosas que no sirven para nada? ¿Os falta dinero para comprar?

Les cuento que he ido de compras con mi papá y he traído una cesta con muchas cosas muy variadas.

Tengo una cesta enorme (*es imaginaria y la dibujo en el aire*) y voy sacando imaginariamente cosas. Habrán **de adivinar** qué **cosas** he comprado después de ver la mímica y los gestos que voy haciendo con ellas: Un peine, una cuchara, unos zapatos, una manzana, una camisa, un cuaderno, un balón, tijeras, paraguas, gorro, gafas, cepillo de dientes, martillo, etc. . . .

Quien cree haber adivinado qué es, viene y me lo dice al oído. Si no acierta, vuelve al corro y sigue intentándolo.

Lo hago varias veces y miro a ver si alguna niña puede hacer la adivinanza. Si le resulta difícil, yo le digo un objeto al oído y ella lo representará para que lo adivinen las demás.

#### 41. NO SOY UN COCODRILLO.

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Estiro los brazos y gesticulo las mandíbulas de un cocodrilo. Les pido que adivinen el animal.

Pongo mis manos por debajo del sobaco formando una especie de círculo. Habrán de adivinar el animal.

Con las manos hago unos gestos de deslizamiento para representar a una serpiente.

Cruzo las muñecas de mis brazos imitando un ave que se eleva. Deben adivinar el animal.

Les indico con gestos los pelos del bigote de un gato. El topo se tapa los ojos porque no ve.

El elefante lo representamos imitando una trompa que se proyecta a continuación de la nariz.

Después les canto la canción haciendo amplios gestos:

*No soy un cocodrilo ni un orangután,  
Ni víbora serpiente ni águila real  
Ni un gato, ni un topo  
Ni un elefante rojo.*

Acompañamos el nombre de cada animal con su gesto correspondiente.

Repetimos la canción varias veces y cada vez dejamos de decir el nombre de un animal manteniendo su gesto. Una vez que hemos suprimido el nombre de un animal, lo dejamos suprimido para siempre y suprimimos uno más en la siguiente ocasión.

Podemos llegar a cantar toda la canción sustituyendo el nombre de cada animal por su gesto característico.

FUENTE: Hernán, Bogotá, 01.

#### 42. LAS PRENDAS COOPERATIVAS.

Énfasis: **Distensión, estima.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Todas dejamos un objeto personal en un montón junto con todo el grupo, puede ser un zapato, el estuche, un abrigo, la mochila, el gorro, . . .

Decidimos en grupo qué actividad agradable (*saltar, bailar con alguien, cantar, jugar al corro, dar una vuelta a la sala agarradas de las manos, dar un abrazo, . . .*) van a realizar de forma conjunta las personas cuyos objetos salgan elegidos.

Alguien con los ojos cerrados elige **dos** objetos al azar. Las niñas propietarias de esos objetos realizarán la actividad que se había decidido previamente.

Repetimos la misma actividad varias veces. En esta ocasión cada una de las niñas que habían hecho el ejercicio son las encargadas de elegir un objeto con los ojos

cerrados. Cada vez habrá menos objetos en el montón.

### 43. EN EL ARCA DE NOÉ. (CD)

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: 7.

En el arca de Noé había muchos animales. Nos ponemos todas en corro y recordamos cómo hace el perro, gato, pájaro, cerdo, caballo, pato, gallina, . .

Yo canto:



El grupo lo repite.

Después canto:

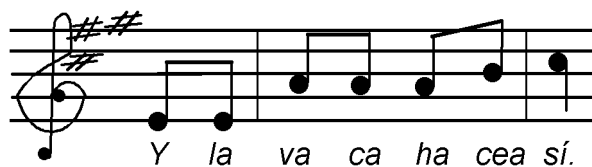


El grupo lo repite mientras señalo con el dedo a alguien del grupo:

*Vamos a ver cómo hace la vaca.*

La niña señalada hace el sonido de la vaca.

Ahora canto:



Y todo el grupo hace el sonido de la vaca.

Repetimos la actividad con el resto de animales y señalando a otras niñas.

Recogido en Bogotá. 00

### 44. NO PUEDO PARAR MI DEDO. (CD)

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: 7.

Nos ponemos de pie con los pies quietos y cantamos marcando bien el ritmo y moviendo la parte del cuerpo que decimos:

Solista: *No puedo parar mi dedo.*

Grupo: *Chuchu a, chuchua.*

Solista: *No puedo parar mi dedo.*

Grupo: *Chuchu a, chuchua.*

Solista: *No puedo parar mi dedo.*

Grupo: *Chuchu a, chuchua.*

Solista: *No puedo parar mi dedo.*

Grupo: *Chuchu a, chuchua.*

Lo cantamos varias veces más y en cada ocasión sustituimos la parte subrayada por otra parte del cuerpo: Brazo, cabeza, rodilla, hombro, . . . .

Finalmente la sustituimos por la palabra cuerpo. Vamos cantando la canción moviéndonos y desplazándonos por la sala.

FUENTE: IES. Manuel Azaña. Getafe. 06

### 45. EL COHETE DE VERBENA.

Énfasis: **Distensión**, relajación.

Coeficiente de cooperación: 7.

En mi pueblo, cuando estamos contentas o es fiesta, lanzamos algunos cohetes de verbena al aire. Pero siempre hay que hacerlo con mucho cuidado porque los cohetes llevan en su interior una materia que explota y hace mucho daño al cuerpo de las personas.

*¿Vosotras estáis contentas? ¿Queréis que celebremos algo?*

Yo voy haciendo los gestos y el grupo me imita.

- 1) Hacemos el gesto de coger un cohete de una caja y de prender una cerilla para encender el cohete.
- 2) - Hago *psi, psi, psi, . . .* con la boca a la vez que giro una mano cerca del airecito que sale.
- 3) - Patadas en el suelo. Palmadas en las rodillas.
- 4) - Aplausos cada vez más rápidos y elevando los brazos.
- 5) - *¡Puuum!* con los brazos en alto.



6) -Bajamos los brazos en silencio estirándolos hacia el exterior del cuerpo y diciendo *A a ah* con un volumen casi imperceptible..

7) Decimos adiós con la mano en silencio al cohete que se va.

Lo repetimos si les gusta.

Después de tirar varios cohetes de diferentes colores, brillos y tamaños, podemos lanzar un cohete mudo que hace todos los gestos igual pero no hace absolutamente nada de ruido.

#### 46. UN DÍA NOÉ. (CD)

Énfasis: **Distensión**, amar la naturaleza.

Coeficiente de cooperación: **7**.

Noé era un señor que vivía en el campo y le gustaba rodearse de animales. Cuando llovía mucho lo llamaban DILUVIO. Y cuando había diluvio, los animales le decían: *¡Noé, que nos mojamos!*

*¿Conocéis a Noé? ¿Sabéis dónde vivía? Le gustaban mucho los animales y tenía un barco muy grande. Cuando llovía mucho, mucho eso era un diluvio y guardaba los animales en su gran barco.*

Cuando había diluvio, los animales le decían: *¡Noé, que nos mojamos!* Como Noé tenía más de ochenta años, los animales se lo decían muy fuerte porque no oía bien.

Ahora les cuento la historia cantando y haciendo gestos:

**Un día Noé a la selva fue.**

*(Mueve los brazos como si va caminando)*

**Puso a los animales alrededor de él.**

*(Con un dedo estirado señalamos a los animales)*

**Y les dijo:**

**El señor está enfadado**

*(Manos en la cintura, cara de enfado y voz grave)*

**y un diluvio va a caer.**

*(Golpeo con un dedo sobre la palma de la otra mano para imitar el sonido de la lluvia)*

**No os preocupéis que yo os salvaré.**

*(Gesto de decir NO)*

**Estaba el cocodrilo y el orangután,**

*(Brazos estirados imitando la boca del cocodrilo y después nos tocamos los sobacos imitando al orangután)*

**dos pícaras serpientes**

*(Gestos con la mano de serpiente reptando)*

**y el águila real,**

*(con las muñecas entrelazados imitamos el vuelo de un ave)*

**el gato, el topo, el elefante,**

*(señalamos los largos bigotes del gato, los ojos del topo y la trompa del elefante)*

**no falta ninguno,**

*(Gesto de decir NO)*

**tan solo se olvidaron . . .**

**¿Se olvidaron de alguno?**

*(Nos damos un golpe en la frente como cuando se nos olvida algo)*

**¡Ay, qué despiste!**

**Se olvidaron de . . . .**

*(El tigre, hipopótamo, jirafa, . . . )*

**Cuando los animales empezaron a subir,**

*(Gestos de subir)*

**Noé vio a lo lejos un gran nubarrón**

*(Mano en la frente oteando el horizonte)*

**Y gota a gota empezó a llover.**

*(Golpeamos varias veces con un dedo sobre la palma de la mano)*

**¡Noé, que nos mojamos!**

*(Lo decimos gritando con la mano en la boca)*

DA CAPO *(Empezamos de nuevo).*

Jugamos a adivinar gestos, cómo se hace el cocodrilo, el orangután, ¿qué le pasa al topo? . . . .

Hablamos de los animales, del amor a la naturaleza y a las personas que son obra excelente de la naturaleza y debemos cuidar.

#### 47. ¡QUÉ ALEGRÍA, QUÉ ALEGRÍA!

Énfasis: **Distensión**.

Coeficiente de cooperación: **7**.

En Medellín había una niña que tuvo un problema en un dedo, en un codo, en el hombro, . . . .y sin embargo estaba contenta porque tenía buenas amigas que la ayudaban en lo que ella necesitaba.

Nos ponemos de pie en círculo. Y caminamos a la vez que recitamos rítmicamente:

Solista: ¡Qué alegría, qué alegría!  
 Todo el grupo: Cachúm, cachúm.  
 Solista: ¡Qué alegría, qué alegría!  
 Todo el grupo: Cachúm, cachúm.  
 Solista: *Dedo arriba.*  
 Solista: ¡Qué alegría, qué alegría!  
 Todo el grupo: Cachúm, cachúm.  
 Solista: ¡Qué alegría, qué alegría!  
 Todo el grupo: Cachúm, cachúm.  
 Solista: *Dedo arriba, codo eminado.*  
 Solista: ¡Qué alegría, qué alegría!  
 Todo el grupo: Cachúm, cachúm.  
 Solista: ¡Qué alegría, qué alegría!  
 Todo el grupo: Cachúm, cachúm.  
 Solista: *Dedo arriba, codo empinado, hombro elevado.*  
 Solista: ¡Qué alegría, qué alegría!  
 Todo el grupo: Cachúm, cachúm.  
 Solista: ¡Qué alegría, qué alegría!  
 Todo el grupo: Cachúm, cachúm.  
 Solista: *Dedo arriba, codo empinado, hombro elevado, cabeza torcida.*  
 Solista: ¡Qué alegría, qué alegría!  
 Todo el grupo: Cachúm, cachúm.  
 Solista: ¡Qué alegría, qué alegría!  
 Todo el grupo: Cachúm, cachúm.  
 Solista: *Dedo arriba, codo empinado, hombro elevado, cabeza torcida, pierna quebrada..*  
 Solista: ¡Qué alegría, qué alegría!  
 Todo el grupo: Cachúm, cachúm.  
 Solista: ¡Qué alegría, qué alegría!  
 Todo el grupo: Cachúm, cachúm.  
 Solista: *Dedo arriba, codo empinado, hombro elevado, cabeza torcida, pierna quebrada, culo fuera.*  
 Solista: ¡Qué alegría, qué alegría!  
 Todo el grupo: Cachúm, cachúm.  
 Solista: ¡Qué alegría, qué alegría!  
 Todo el grupo: Cachúm, cachúm.  
 Solista: *Dedo arriba, codo empinado, hombro elevado, cabeza torcida, pierna quebrada, espalda fuera.*  
 Solista: ¡Qué alegría, qué alegría!  
 Todo el grupo: Cachúm, cachúm.  
 Solista: ¡Qué alegría, qué alegría!  
 Todo el grupo: Cachúm, cachúm.

### **Reflexión:**

Hablamos de la alegría, de la tristeza, de nuestros sentimientos, . . de nuestras amigas que nos ayudan.

Recogido en Medellín. 00

## **48. CONEJITA, CONEJITA. (CD)**

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

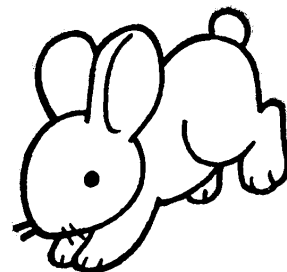
¿Conocéis las conejitas? ¿Alguien tiene un conejito? ¿Sabéis dónde viven? Se les ve poco en el campo. Se esconden cuando ven a las personas para que no les hagan daño.

Nos ponemos en círculo. Yo me pongo en medio y canto:

**Conejita, conejita**  
**Que va saltando**  
**por el camino.**

Voy dando saltitos con los pies juntos en las sílabas subrayadas. Llevo las manos algo levantadas. Al terminar el tercer verso me pongo delante de alguien que hará lo mismo que yo a la vez que cantamos:

**La, la, la**  
**Ui, ui.**  
**La, la, la**  
**Ui, ui.**



En las palabras subrayadas elevo las manos y junto las puntas de los dedos que se cierran y se abren.

Cuando cantamos las palabras que están en cursiva, movemos los codos como si fueran los alones que se abren y se cierran.

La niña frente a la que me puse se pone en el medio para ser protagonista de la actividad y yo me quedo en su sitio.

Lo repetimos numerosas veces y al final lo hacemos todas a la vez poniéndonos frente a alguien en la segunda parte.

## **49. PATA SOLA. (CD)**

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Se ponen de pie todas las personas del grupo formando un círculo en un lugar amplio. Quien conoce bien el juego se coloca en el centro. Recita rítmicamente la siguiente retahíla mientras salta a la patacoja alrededor del corro.

*Pata sola fue a la tienda  
 a comprar un par de medias.  
 Como medias no había,  
 Pata sola se reía.*

Ja, je, ji, jo, ju.  
Pata sola eres tú.

Con la mano estirada, señala a una persona cada vez que pronuncia una sílaba. La última persona señalada repite el juego desde el principio.

Recogido en Colegio EL Rodeo. Bogotá. 00

## 50. RUEDA, RUEDA, RUEDA. (CD)

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Se canta al corro. Una está en el centro.

Rueda, rueda, rueda.  
Arriba la cafetera. (1)  
Abajo la azucarera. (2)  
Me gusta lavar la ropa. (3)  
Me gusta ser elegante.  
Caminar como elefante.  
Piña, naranja y limón. (4)  
Que salga a tomar el sol.

Hacemos gestos (1) en lo alto. En lo bajo. (2). Como lavando ropa a mano (3) Señala con el dedo a una niña por cada sílaba (4) y la que es señalada al terminar la recitación, se pone en el centro para ser protagonista al repetir la actividad.

Recogido en Managua. 07

## 51. EL SAPITO.

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Hablamos de los sapos, cómo son, dónde viven, . . . En mi pueblo hay un estanque de agua con ranas y sapos.

Los sapitos a veces dicen:

**Um** (1)

A ver cómo lo hacemos. . . (Lo repiten).

Otras veces dicen :

**Ah** (2)

¿Lo intentamos? . . . (Lo repiten).

Y a veces hacen :

..... (3)

(Lo repiten).

¿Intentamos hacerlo todo seguido aunque despacito?

Les canto la siguiente canción entera y después frase a frase la van repitiendo a ver si la aprenden.

**Um** (1)

**Ah** (2)

..... (3)

**dijo un sapito.**

**Um** (1)

**Ah** (2)

..... (3)

**dijo un sapito para tí.**

**Los sapitos hacen**

**Um** (1)

**Ah** (2)

..... (3)

(1) Decimos **Um** con los labios cerrados.

(2) Decimos **Ah** con la boca bien abierta.

(3) Soplamos a la vez que sacamos la lengua con los labios cerrados y la hacemos vibrar.

Recogido en IES Ítaca. 04

## 52. PIRIBITIO Y PIRIBATIO.

Énfasis: **Distensión, cooperar.**

Coeficiente de cooperación: **6.**

Nos sentamos en rueda en sillas individuales. Alguien se inventa una historia sobre dos personajes que son Piribitio y Piribatio. Cada vez que se escucha Piribitio, nos ponemos de pie. Cada vez que se escucha Piribatio, nos sentamos.

Aquí va un posible ejemplo:

*Esta mañana a primera hora venía al colegio Piribitio . . . . . y Piribatio . . . . . Primero venía Piribitio . . . . . después llegaba Piribatio . . . . . Los dos cruzaron la puerta del colegio y se pusieron en la fila. Se puso el primero Piribitio . . . . . Se puso después Piribatio . . . . .*

Con niñas algo más mayores de vez en cuando se cambia la persona que se inventa la historia y esta sigue contando una historia inventada.

Recogido en Ibagué. 02

## A PARTIR DE CINCO AÑOS.

### 53. SOY UNA TAZA. (CD)

<http://www.youtube.com/watch?v=GP04dxY8DCU>

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

¿Tenéis cacharritos de cocina? ¿Qué cacharritos tenéis? Sartén, cazo, cuchara, tenedor, tetera, . . . ¿Qué es una tetera? . . .

Sabéis que algunas familias son pobres y tienen pocos cacharritos en la cocina. Y hay familias ricas que tienen muchos cacharritos que casi no utilizan.

Nos ponemos de pie en círculo. Yo recito rítmicamente cada verso de la poesía acompañada de gestos y el grupo va repitiendo. Lo hacemos hasta que lo aprendamos o tantas veces como ellas quieran.

**Soy una taza, (1)  
una tetera, (2)  
una cuchara (3)  
y un tenedor. (4)**

**Un plato hondo, (5)  
un plato llano, (6)  
un cuchillito (7)  
y un cucharón. (8)**

**Soy un salero, (9)  
azucarero, (10)  
la batidora (11)  
y la olla exprés (chiqui, chiqui, chi). (12)**

Los gestos correspondientes son:

(1)= Cada una pone sus manos en la cintura moviendo las caderas.

(2)= Brazo derecho elevado con la mano derecha horizontal imitando el pico de una tetera.

(3)= Brazos elevados en lo más alto formando un círculo amplio tocando las puntas de los dedos de ambas manos.

(4)= Los dos brazos elevados doblando los codos formando ángulos rectos a cada lado de la cabeza imitando las patas de un tenedor.

(5)= Con la mano derecha hacemos un movimiento de que va a profundizar.

(6)= Con la mano derecha hacemos un círculo a la altura del pecho, como que está muy llano y no tiene profundidad.

(7)= Giramos con la mano derecha y estirando un dedo imitamos un cuchillo que corta.

(8)= Piernas abiertas de salto y abrazos estirados en lo más alto formando un círculo amplio.

(9)= Con una mano hacemos como que echamos sal con un salero golpeando de arriba abajo.

(10)= Giramos una mano en torno a la otra.

(11)= Cada persona gira en torno a sí misma.

(12)= Colocamos una mano ampliamente abierta a cada lado de la cara y las agitamos.

### Reflexión:

Hablamos de la importancia de pasarlo bien sin molestarnos, sin agredirnos, sin tensión, . . . Eso es la distensión.

## **54. LA CONEJITA SE QUEDÓ ENCERRADA. (CD)**

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Las conejitas corren y saltan por el campo. Y tienen una casita que es una madriguera. Cuando salen, llaman a la puerta para que se abra la puerta.

Nos ponemos de pie en corro agarradas de la mano y se queda en medio una niña sola. Cantamos.

*El conejo se quedó encerrado.*

*De su casa no podía salir. Llama a la puerta, sea bre la puerta y el conejo que corre, salta que salta y el conejito sale muy feliz.*

*¡¡ito vuelve muy feliz.*

**La conejita se quedó encerrada.**

**De su casa no podía salir.**

**Llama a la puerta. (toc, toc)**

*(Golpea en las manos agarradas de dos niñas)*

### Se abre la puerta

(Esas niñas separan las manos para que salga fuera del corro quien hace de conejo)

### y la conejita sale muy feliz.

(Quien salió del corro sonrío feliz, corre y salta por la sala)

### Corre que corre.

### Salta que salta

### y la conejita vuelve a su casa.

(Quien hacía de conejito se agarra al corro y se pone en el centro del corro otra niña para repetir la canción de nuevo)

Podemos poner dos – cuatro niñas de conejitas y usamos el plural (Las conejitas) si vemos que hay poco tiempo y queremos que todas sean partícipes.

Recogido en Colegio Obispo Perelló. 01

### Reflexión:

¿Os ha gustado? ¿Os gusta correr y saltar libremente? ¿Alguna vez no os dejan correr y saltar libremente? ¿Y qué pasó?

¿Alguna vez os habéis quedado encerradas? ¿Cómo os sentís cuando os quedáis encerradas? ¿Qué hacéis?

### 55. NOS MOVEMOS CON EL PANDERO.

#### Énfasis: **Distensión.**

Coficiente de cooperación: **7.**

Nos ponemos de pie algo separados. Mientras suena el pandero rítmicamente movemos los dedos de las manos. Ahora los codos, los hombros. Después la cabeza. Cuando el pandero calla, dejamos de movernos. Ahora movemos la cintura, las rodillas, todo el cuerpo.

Andamos por la sala mientras suena el pandero. Cuando no suena nos paramos. Lo repetimos varias veces hasta que no se equivoquen.

Marchamos lento o rápido según indique el ritmo marcado por el pandero. Podemos, al principio simular que son conejitos cuando el ritmo es rápido y, elefantes cuando el ritmo es lento.

Podemos decir que andamos por un parque, por casa, por la calle, . . . que nos lo imaginemos . . . y cuando el pandero deja de sonar, nos quedamos como estatuas en la postura en que nos ha pillado su silencio a medio realizar una acción.

Andamos y cuando calla el pandero podemos decir: mirando a la puerta, mirando a la ventana, una mano hacia el encerado, sentadas en el suelo, tumbadas, a la pata coja, oler una flor, agarrar una manzana en lo alto del árbol, etc. . .

### 56. QUE NÉ QUI CHÉ QUE NÁ. (CD)

#### Énfasis: **Distensión.**

Coficiente de cooperación: **7.**

Les explico que alguna vez he ido de viaje hasta muy lejos, pero hay un lugar muy lejano donde no he estado: La Polinesia. Mi amigo José Manuel sí que estuvo y aprendió una danza que después me ha enseñado.

Me pongo de pie, canto y bailo la canción explicando algunos pasos lentamente.

Después todo el grupo se pone en fila mirando a la persona que va delante como en el tren.

Que ne qui che que na, que ne qui  
che que na, que ne qui che que na,  
que pa tu le a, Que ne chu cu,  
que ne cha, que ne chu cu, que ne cha, que  
pa tu le a.

Que né qui che que na.  
Que né qui che que na.  
Que né qui che que na.  
Que pa tu le a.

Que né chu cu que me cha.  
Que né chu cu que me cha.

Que pa tu le a.

Se vuelve a empezar.

En el primer verso elevamos los brazos estirados hacia la derecha contoneando la cintura.

En el segundo verso elevamos los brazos estirados hacia la izquierda contoneando la cintura.

En el tercer verso elevamos los brazos estirados hacia la derecha contoneando la cintura.

En el cuarto verso golpeamos el muslo derecho con la palma abierta hacia delante en la sílaba **pa**. Golpeamos el muslo izquierdo con la palma abierta hacia delante en la sílaba **le**. Sin separar las palmas de los muslos, damos un saltito adelante con los pies juntos en la sílaba **a**.

En el quinto verso giramos el cuerpo a la derecha y elevamos el brazo derecho estirando el dedo índice.

En el sexto verso giramos el cuerpo a la izquierda y elevamos el brazo izquierdo estirando el dedo índice.

En el séptimo verso golpeamos el muslo derecho con la palma abierta hacia delante en la sílaba **pa**. Golpeamos el muslo izquierdo con la palma abierta hacia delante en la sílaba **le**. Sin separar las palmas de los muslos, damos un saltito adelante con los pies juntos en la sílaba **a**.

Podemos hacer esta danza con una faldita polinesia hecha con tiras de papel pinocho sujetas a la cintura con cuerda.

### 57. ADIVINAR ACCIONES.

Énfasis: **Distensión**.

Coeficiente de cooperación: **7**.

Me pongo en un lugar visible haciendo gestos y el grupo habrá de adivinar lo que hago. Les pregunto: *¿Qué estoy haciendo?* Lavarme las manos, peinarme, leer un libro, coser, barrer, pasear al perro, tocar un instrumento musical, ir a caballo, imitar diferentes animales, imitar profesiones, hablar por teléfono, imitar los gestos de una alumna, . . . .

Luego les animo a que ellos hagan adivinanzas de **ACCIONES**, cosas que hacemos. Estamos estudiando los verbos.

Esta actividad se puede hacer de forma improvisada cuando la clase no está muy centrada y queremos llamar la atención.

### 58. MIRAD, MIRAD ALLÍ. (CD)

Énfasis: **Distensión**.

Coeficiente de cooperación: **7**.

Nos ponemos de pie en círculo cantando y haciendo los gestos:

**Mirad mirad** (*Señalamos con los dedos en los ojos*)

**allí en el tejado aquel** (*Dibujamos con las manos el ángulo de un tejado*)

**Hay un gran animal** (*Dibujamos con el brazo un círculo muy amplio*)

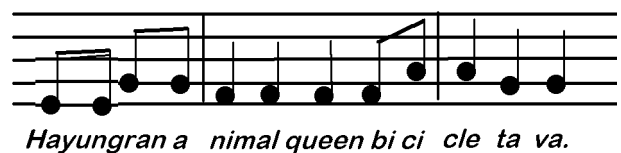
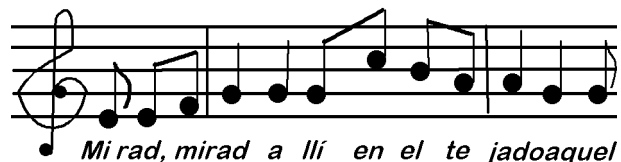
**que en bicicleta va.** (*Hacemos como que vamos en bicicleta*)

**Es un elefante.** (*Hacemos gestos de unas enormes orejas*)

**como yo pensé** (*Con un dedo en la sien como pensando*)

**con la trompa delante** (*Hacemos gestos como de tener una trompa en la nariz*)

**y el rabito detrás.** (*Representamos con un brazo hacia atrás como si fuera un rabo*)



Repetimos la canción sin decir **elefante**, solamente haciendo los gestos.

Después lo cantamos sin decir **elefante** ni **trompa**. Solamente haciendo los gestos en su lugar.

A continuación lo cantamos como la vez anterior pero sin decir la palabra **bicicleta**.

Cada vez posterior iremos quitando una palabra más: **pensé**, **trompa**, y **rabito**.

Finalmente lo podemos cantar todo solo con gestos sin palabras.

## 59. LA BIELA DEL TREN.

Énfasis: **Distensión**.

Coeficiente de cooperación: **7**.

*¿Os gusta viajar en tren? Antiguamente los trenes eran diferentes que ahora. Su motor funcionaba con vapor de agua. Y sus ruedas iban conectadas con una barra que las unía. Esta barra se llamaba biela y funcionaba así.*

La tallerista se pone en un lugar visible. Estira el brazo con la palma de la mano bien estirada. Comienza a mover su brazo como se movían las bielas del tren hacia delante y hacia atrás formando un ángulo recto al doblar el codo manteniendo siempre la palma de la mano bien estirada mirando hacia delante.

Cada vez que la biela hace tope adelante, el grupo da una palmada. Y lo mismo sucede cuando hace tope atrás.

La dinamizadora marca diferentes velocidades: lento, rápido, acelerando, retardando, . . . e incluso puede diseñar diferentes ritmos con sus movimientos. Les pedimos que todo el grupo de una palmada justo en el momento en que la biela hace tope adelante o atrás.

A muchas niñas les gusta salir de protagonistas marcando la velocidad de las bielas para que el resto del grupo aplauda.

FUENTE: Managua, 06

## 60. ÉSTE ES EL BAILE DE KING KONG. (CD)

Énfasis: **Distensión**.

Coeficiente de cooperación: **7**.

Nos ponemos de pie en círculo mirando la espalda de la persona que está a la derecha. Agachamos un poco el tronco y dejamos los brazos sueltos caídos con las manos abiertas balanceándolos a derecha e izquierda. Avanzamos rítmicamente:

Este es el baile de King Kong.  
King Kong, King Kong.

Lo bailan todas las monas  
King Kong, King Kong.

Es un baile tropical.  
King Kong, King Kong.

¡Mano en la cabeza!  
O éh. (*Nos colocamos una mano sobre la cabeza*)

Este es el baile de King Kong.  
King Kong, King Kong.

Lo bailan todas las monas  
King Kong, King Kong.

Es un baile tropical.  
King Kong, King Kong.

Salto adelante.  
O éh. (*Damos un saltito hacia el exterior del círculo*)

Lo podemos repetir más veces diciendo en el estribillo cada vez un gesto diferente: *Mano en la cabeza, mano en la cintura, mano en la nariz, mano en la rodilla, salto adelante, salto atrás, . . .* Podemos ir acumulando los gestos.

Si no hay espacio suficiente como para hacer el baile en círculo, lo hacemos en fila desplazándonos en un tren que nos lleva a visitar la selva.

## 61. ANTÓN PIRULERO. (CD)

Énfasis: **Distensión**.

Coeficiente de cooperación: **7**.

Nos sentamos en círculo mientras cantamos la canción. Yo voy haciendo los gestos de que estoy tocando un instrumento musical (*por ejemplo, un violín*). El resto del grupo, además de cantar, va imitando mis gestos.

Una vez terminada la retahíla, repetimos el canto mientras quien está a mi izquierda imita otro instrumento musical y todo el grupo repite la imaginación a la vez que canta.

Seguimos así hasta que a nadie se le ocurra un instrumento musical al que imitar.

Se pueden imaginar otros gestos (*profesiones, . . .*).

*An tón, An tón, An tón pi ru le ro.*

*Cadacual, cadacual que-aprenda su juego*

*y-el que no lo-aprenda pagará-una prenda.*

## 62. EL COHETE SILENCIOSO.

Énfasis: **Distensión, relajación.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Podemos tirar un cohete con los siguientes pasos:

1. - Hago psi, psi, psi, . . . con la boca a la vez que giro una mano cerca del airecito que sale.
2. - Pronunciamos: ¡Ah, ah, ah, . . .! a la vez que movemos el puño de la mano derecha con el dedo gordo estirado en dirección hacia la izquierda.
3. - Hago psi, psi, psi, . . . con la boca a la vez que giro una mano cerca del airecito que sale.
4. - Pronunciamos: ¡Ah, ah, ah, . . .! a la vez que movemos el puño de la mano derecha con el dedo gordo estirado en dirección hacia la derecha.
5. - Hago psi, psi, psi, . . . con la boca a la vez que giro una mano cerca del airecito que sale.
6. - Pronunciamos: ¡Ah, ah, ah, . . .! a la vez que movemos el puño de la mano derecha con el dedo gordo estirado en dirección hacia abajo.
7. - Hago psi, psi, psi, . . . con la boca a la vez que giro una mano cerca del airecito que sale.
8. - Pronunciamos: ¡Ah, ah, ah, . . .! a la vez que movemos el puño de la mano derecha con el dedo gordo estirado en dirección hacia arriba.

9. - Hago psi, psi, psi, . . . con la boca a la vez que giro una mano cerca del airecito que sale.
10. - Pronunciamos: ¡Ah, ah, ah, . . .! a la vez que movemos el puño de la mano derecha con el dedo gordo estirado en dirección hacia la izquierda, la derecha, abajo y arriba, todo seguido.
11. Elevamos los brazos y damos una palmada en lo alto diciendo: ¡Puuuum! Vamos bajando los brazos en silencio estirándolos hacia fuera y diciendo suavemente: O O o o h!.

## 63. A CHI QUI BÚM, A CHI QUI BÚM.

Énfasis: **Distensión.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Vamos a cantar un trabalenguas.

Nos ponemos en círculo mirando la espalda de quien está al lado derecho.

Solista: A chi qui búm, a chi qui búm.

El grupo repite igual.

Solista: A chi qui gua ca, a chi qui gua ca.

El grupo repite igual.

Solista: A chi qui gua ca, a chi qui búm.

El grupo repite igual.

Solista: A ah.

El grupo repite.

Solista: O tra vez. / (*One more time*)

El grupo repite lo mismo.

La solista va inventando movimientos que imita el grupo al repetir. Por ejemplo, en ACHIQUIBUM mueve la cabeza y en ACHIQUIGUACA mueve los hombros (*o pies, manos, rodillas*).

Lo repite inventando otros movimientos en cada una de esas palabras.

Cuando el grupo lo sabe bien, alguien puede atreverse a inventar algún movimiento nuevo. El grupo siempre imita los gestos de la solista.

Cuando decimos: **Otra vez**, movemos las caderas exageradamente con las manos en la cintura a derecha e izquierda.

### Reflexión:

¿Conocéis otros idiomas? ¿Qué idiomas sabéis? ¿Sabéis alguna canción en otro idioma? ¿Qué pasa cuando no entendemos lo que nos dicen?

FUENTE: M. Fernández. 03





#### 64. ¡AY, ESTA MANO! (CD)

<http://www.youtube.com/watch?v=aQBQHYvREIU>

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

¿Sabéis lo que es un compás? . . . . Una máquina pequeña que sirve para dibujar círculos. A veces la usamos poco y se oxida. Tenemos que ponerla unas gotitas de aceite.

A veces también nos cuesta a las personas mover las articulaciones, por ejemplo, la mano y funcionan mejor con unas gotitas de aceite de oliva.

Nos ponemos de pié en círculo  
Recitamos rítmicamente:

Solista: ¡Ay, esta mano que no me da!

Gesticulamos exageradamente con la mano en lo alto, un tanto agarrotada.

Grupo: *Repíte.*

Solista: *La tengo tiesa como un compás.*

El grupo repite.

Solista: *Aceite de oliva le voy a untar.*

*(Hacemos gestos como que estamos untando aceite sobre la mano.)*

El grupo repite.

Solista: *Pa que se menea pacá y pallá.*

El grupo repite.

A continuación se repite todo de nuevo haciendo otra persona de solista y cambiando la palabra subrayada por otra parte del cuerpo (cadera, barriga, pierna, dedo, tobillo, . . .).

Solista: ¡Ay, esta cadera que no me da!

Gesticulamos exageradamente con la cadera en lo alto, un tanto agarrotada.

Grupo: *Repíte.*

Solista: *La tengo tiesa como un compás.*

El grupo repite.

Solista: *Aceite de oliva le voy a untar.*

*(Hacemos gestos como que estamos aplicando aceite sobre la cadera.)*

El grupo repite.

Solista: *Pa que se menea pacá y pallá.*

El grupo repite.

Lo podemos repetir tantas veces como queramos nombrando partes del cuerpo diferentes: rodilla, codo, muñeca, cuello, cabeza, . . . .

Podemos repetir toda la actividad de manera que en esta ocasión vamos dando pequeños masajes a la persona que está a nuestro lado derecho en la articulación del cuerpo correspondiente a lo que vamos cantando en este momento. Por ejemplo:

Solista: ¡Ay, este codo que no le da!

Gesticulamos exageradamente con la mano en lo alto, un tanto agarrotada.

Grupo: *Repíte.*

Solista: *La tiene tiesa como un compás.*

El grupo repite.

Solista: *Aceite de oliva le voy a untar.*

*(Hacemos gestos como que estamos untando aceite sobre la mano.)*

El grupo repite.

Solista: *Pa que se menea pacá y pallá.*

El grupo repite.

Recogido en Bogotá. 00 y Esmeraldas 06.

#### **Reflexión:**

¿Quién quiere comentar algo? ¿Qué os ha parecido? ¿Qué sensaciones habéis tenido? ¿Habéis tenido alguna dificultad?

¿Os gusta moveros? ¿Tenéis cuidado de no haceros daño al moveros? ¿Qué ocurre cuando os hacéis daño en alguna parte del cuerpo? ¿Alguna vez hacéis daño a otros al mover partes de vuestro cuerpo?

¿Qué podéis hacer para no haceros daño? ¿Cómo nos sentimos si hacemos daño a otros? ¿Cómo podemos solucionarlo? ¿Qué podemos hacer para cuidar a los otros también? ¿Qué haremos para sentirnos cómodos cuando tenemos poco espacio?

Tomamos conciencia de la importancia de movernos en un espacio común teniendo en cuenta a las demás personas.

#### **Compromiso:**

1- Preguntamos a las niñas y los niños qué compromisos les gustaría tomar y elegimos uno entre todas y todos para la quincena.

2- Nuestra sugerencia: Tendremos siempre en cuenta a los demás cuando tengamos que hacer cosas en grupo, sin empujar, dar codazos, patadas, etc... para conseguir un sitio, sino que nos colocaremos bien, dejando espacio para que nadie se sienta incómodo / a.

## 65. YO QUIERO UN BUS.

Énfasis: **Distensión**, cooperar.

Coeficiente de cooperación: **7**.

Les digo que vamos a aprender un trabalenguas, o sea, una poesía difícil de pronunciar.

Nos ponemos de pie en un lugar amplio y aprendemos a recitar rítmicamente:

**Yo quiero un bus. Yo quiero un bus.  
Bacarraca, bacarraca, bacabús.**

Después lo repetimos despacio, deprisa, con alegría, con tristeza, con sorpresa, con miedo, como un bebé, como un señor mayor, suave, fuerte, mudo, . . . .

Les pido que adivinen de qué modo lo he hecho.

Recogido en Ibagué. 02

## 66. VIAJE A LA SELVA.

Énfasis: **Distensión**, relajación.

Coeficiente de cooperación: **7**.

Les pido que se sienten cómodamente en su silla, que imiten mis gestos e intenten adivinar lo que pasa.

Esta es una actividad de expresión corporal. Les cuento muy poquitas cosas. Lo que está redactado es para expresarlo con gestos, con mímica y alguna que otra palabra de apoyo.

*Estoy durmiendo. . . . Suenan el despertador. . . Me levanto de la cama. . . Me estiro. . . Me voy al baño y me ducho. . . Me pongo la ropa ordinaria. . . Cojo la maleta y me voy de casa. . . . Voy al aeropuerto. . . Tomo un avión. . . . Vuelo. . .*

*Llego a la selva. . . . Voy en coche conduciendo. . . Me pongo las gafas. . . Veo el horizonte. . . y los animales. . . la jirafa. . . La hago una foto. . . Veo al elefante. . . Le hago una foto. . . Veo un río, me miro en el agua. . . Veo un cocodrilo y le hago una foto. . . Hay un árbol con fruta. . . y cojo una de lo alto del árbol*

*. . . Me seco el sudor. . . me tumbo a dormir la siesta mientras hace calor. . . . .*

Podemos imaginar otras anécdotas que irán imitando. Les pregunto qué han entendido.

Algunas niñas voluntarias pueden repetir el cuento con gestos o inventar algo más.

FUENTE: C. Bermejo. 02

## 67. MI BARBA TIENE TRES PELOS. (CD)

[http://youtube.com/watch?v=\\_eLs\\_qvKRrg](http://youtube.com/watch?v=_eLs_qvKRrg)

Énfasis: **Distensión**.

Coeficiente de cooperación: **7**.

Les enseño a cantar la siguiente canción acompañada de gestos:

Mi barba tiene tres pelos.  
Tres pelos tiene mi barba.  
Si no tuviera tres pelos,  
ya no sería mi barba.

Gestos:

Barba= Movimiento estirando la mano desde la barbilla hacia abajo.

Tres= Mostrar levantados tres dedos de la mano.

PeLOS= Tocarse el pelo de la cabeza.

No= Con un dedo elevado moviendo a derecha e izquierda como diciendo que no.

Cada vez que se canta la canción vamos eliminando consecutivamente una de las palabras resaltadas haciendo en su lugar el gesto hasta que no se nombra ninguna de las palabras anteriores.

Un último paso sería realizar el proceso inverso. Ir eliminando gestos hasta cantar toda la canción completa.

## 68. VAMOS A LA HUERTA DE TORO, TOTORONJIL. (CD)

Énfasis: **Distensión**.

Coeficiente de cooperación: **7**.

Les cuento que Doña Ana tiene una huerta en la que hay toronjil (*melisa*). Vamos a visitarla y veremos lo que está haciendo.

Nos ponemos de pie en un lugar muy amplio formando un corro dándonos la mano y girando para un lado. Yo me quedo en medio haciendo de doña Ana. Cantamos rítmicamente:

Vamos a la huerta  
de toro, totonrojil.

A ver a Doña Ana  
sembrando perejil.  
Doña Ana no está aquí.  
Está en su vergel  
Abriendo la rosa  
y cerrando el clavel.

- ¿Qué está haciendo Doña Ana?

- ¿Cómo está Doña Ana?

En el verso siete nos echamos un poco hacia atrás y en el ocho un poco hacia delante.

Tras el verso nueve, quien está en medio contesta diciendo y gesticulando ampliamente acciones que realiza: *Me estoy peinando. Estoy recogiendo patatas. Estoy bebiendo agua. . . . .*

Al final Doña Ana dice algo para que todas la ayuden: Quiero que todas me ayuden a coser. Quiero que todas salten con un pie. Quiero que Gregorio me de un abrazo. . . . .

Pedimos una voluntaria para que haga de doña Ana en el centro y repetimos la actividad.

Recogido en Managua. 06

## 69. EL HOMBRO DERECHO SALIÓ A PASEAR. (CD)

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Nos ponemos de pie. Cantamos, movemos rítmica y exageradamente la parte del cuerpo que decimos al cantar.

**El hombro derecho salió a pasear.  
Le sigue el izquierdo, le quiere acompañar.  
Ahora juntitos se mueven, se mueven.  
Ahora juntitos se mueven ya.**

La primera vez lo hacemos en forma de eco. La dinamizadora canta un verso y el grupo lo repite. Las veces siguientes podemos cantar todas juntas.

Lo cantamos varias veces cambiando la palabra subrayada por otras partes del cuerpo: el pie, el brazo, la mano, el codo, la cadera, la rodilla, la oreja, . . .

Recogido en Medellín 06

## 70. EH A LE LE. (CD)

Énfasis: **Distensión.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Solista: **Eh a le le.**

Grupo: **Eh a le le.**

Solista: **A le le tiqui tomba.**

Grupo: **A le le tiqui tomba.**

Solista: **A maca maca maca.**

Grupo: **A maca maca maca.**

Solista: **Eh valué valué valuó.**

Grupo: **Eh valué valué valuó.**

Solista: **A lap ta tobe.**

Grupo: **A lap ta tobe.**

Solista: **A lap ta tobe.**

Grupo: **A lap ta tobe.**

Solista: **A lap ta tobe dubi dubi. dubai.**

Grupo: **A lap ta tobe dubi dubi dubai.**

Solista: **Dubai.**

Grupo: **Dubai.**

Solista: **Dubai.**

Grupo: **Dubai.**

Solista: **Du bai bai bai.**

Grupo: **Du bai bai bai.**

Solista: **Du du dubi dubi dubai Uh!**

Grupo: **Du du dubi dubi dubai Uh!**

Lo repetimos varias veces y cada vez será solista una persona diferente.

# JUEGOS ENERGIZANTES.

Son actividades lúdicas que sin cumplir de forma directa ninguno de los objetivos de otros capítulos sirven para desprender energías.

No son juegos cooperativos en el más estricto sentido de la palabra, pero al no ser competitivos, resultan importantes como alternativa a la violencia que producen algunos juegos de la calle.

## Reflexión:

Al terminar cada una de las actividades de este capítulo preguntamos: ¿Cómo nos hemos sentido? ¿Qué cosas nos han gustado? ¿Qué cosas nos han molestado? ¿Podemos movernos mucho sin dañar a nadie?

## Compromiso:

Buscaremos la forma de jugar a movernos mucho sin hacer daño a nadie.

## A PARTIR DE DOS AÑOS.

### 1.- SALTA LA PELOTA.

Énfasis: **Energizar.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

Nos ponemos de pie dispersas por la sala y saltamos, saltamos. Somos pelotas que botan mientras recitamos rítmicamente: Salta, salta, salta la pelota.

Ahora somos pelotas cariñosas. Nos agarramos de las manos con otra amiga y saltamos juntas recitando.

Nos abrazamos con otra amiga (cambiamos de pareja) y saltamos recitando: **Salta, salta, salta la pelota.** . . . .



### 2. ARRIBA, ABAJO.

Énfasis: **Energizar.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Nos ponemos de pie. Caminamos.

Preguntamos:

*¿Dónde está el techo?*

*¿Dónde está el suelo?*

Esperamos sus respuestas y las comentamos.

Les decimos que lo vamos a decir cantando. Elevamos los brazos rítmicamente y saltamos mientras canturreamos y señalamos bien a lo alto:

*Arriba, arriba, El techo está arriba.*

Seguimos caminando, saltando y canturreamos con ritmo señalando hacia abajo:

*Abaja, abajo. El suelo está abajo.*

*¿Dónde está el techo?*

*Arriba, arriba, El techo está arriba.*

*¿Dónde está el suelo?*

*Abaja, abajo. El suelo está abajo.*

Recogido en El Caleidoscopio. 05

### 3. IMITAR ANIMALES

Énfasis: **Energizar.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

En un espacio amplio nos desplazamos. Recordamos los animales que conocemos, cómo se mueven, cómo se expresan: patos, gatos, pájaros, caballos, monos, canguros, tigres, elefantes, . . .

Después la profesora dice: *Hacemos como pollitos.* (Todas imitan a los pollitos). *Hacemos como perros.* Y todas ladran. . . . .



#### 4. VAMOS A BAILAR.

<http://www.youtube.com/watch?v=4gHdFxRkeCo>

Énfasis: **Energizar.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Nos ponemos de pie en círculo. Bailamos girando sobre nosotras mismas agitando los brazos, balanceando las caderas y recitamos rítmicamente:

#### ESTRIBILLO.

*Vamos a bailar.  
Ya puedes empezar.  
Después de comenzar  
No se puede parar.*

La solista dice:

*Un dedo.* Y mostramos un dedo.

*Todas repiten el solo y cantamos el estribillo de nuevo.*

#### ESTRIBILLO.

*Vamos a bailar.*

*Ya puedes empezar.  
Después de comenzar  
No se puede parar.*

La solista dice:

*Otro dedo.* Y mostramos otro dedo.

*Todas repiten el solo y cantamos el estribillo de nuevo.*

Otras posibles estrofas son:

*Un pie.*

*La cadera..*

*En cada estrofa añadimos una nueva parte del cuerpo y repetimos las partes anteriores repasando lo que dijimos antes.*

Recogido en Bogotá. 00

#### 5. CABEZA, HOMBROS, RODILLAS Y PIES. (CD)

<http://www.youtube.com/watch?v=2vc757NF6hU>

Énfasis: **Energizar.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Nos ponemos de pie, cantamos y tocamos con las manos las partes del cuerpo que vamos diciendo.

Cabeza, hombros, rodillas, pies  
y todas aplaudimos a la vez (bis)

Recogido en Managua y MANOS AMIGAS. 06

Es versión del original inglés:

*Head, shoulders, knees and toes.  
Knees and toes. (bis)*

Lo podemos utilizar para aprender inglés señalando las diferentes partes del cuerpo cuando cantamos cada una de las palabras.

#### 6. SALTA, SALTA, SALTA. (CD)

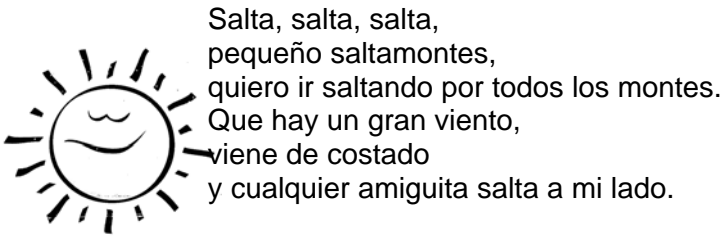
Énfasis: **Energizar.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Nos ponemos dispersas por el espacio. Les explico lo que es un saltamontes y saltamos un poquito para aprender a ser saltamontes.

Ahora pongo la grabación musical, saltamos. E intentamos cantar. Podemos cantar otras cosas diferentes en los espacios instrumentales en que no canta el solista.

Salta, salta, salta,  
pequeño saltamontes,  
quiero ir saltando por todos los montes.  
Salta, salta, salta,  
pequeño saltamontes,  
que hoy están de fiesta todas las flores.



## 7. LA LUNA ES MUY PEQUEÑA. (CD)

Énfasis: **Energizar.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

¿Habéis visto la Luna? ¿De qué color es?  
¿Habéis visto el Sol? ¿De qué color es?

Nos ponemos de pie y cantamos con voz aguda:

*La lu na-es muy pe que ña,*

*el sol es muy ma yor.*

*La lu na tie ne frí o,*

*el sol tie ne ca lor.*

*a co rrer, a co rrer,*

*a co rrer con la lu na y el sol.*

*La Luna es muy pequeña* (tocamos el suelo con las manos).

Cantamos con voz grave:

*El Sol es muy mayor* (se levantan las manos y brazos a lo alto).

Cantamos con voz aguda:

*La Luna tiene frío* (nos abrazamos individualmente a nuestros propios hombros como si tenemos frío, se puede hacer por parejas).

Cantamos con voz grave:

*y el sol tiene calor* (con las manos nos damos aire a la cara, nos quitamos el sofoco).

*A correr, a correr* (corremos por la sala),  
*a correr con la Luna y el Sol.*

Lo repetimos todo de nuevo varias veces y al terminar cambiamos las palabras subrayadas por otra acción distinta: *a saltar / a oler / a volar / a nadar / a lavar / a peinar / a comer a dibujar / a saltar hacia atrás, a abrazar, . . .*

**Reflexión:**

¿Os gusta la Luna? ¿Cómo os sentís cuando miráis a la Luna? ¿Os gusta el Sol? ¿Cómo os sentís cuando hace Sol?

## A PARTIR DE TRES AÑOS.

### 8. LAS ARDILLAS.

Énfasis: **Energizar**, cooperación.

Coeficiente de cooperación: **9.**

*El pasado domingo estuve en el parque Delicias. Allí había grandes árboles y también ardillas. Son pequeñas y ligeras. Suben y bajan a los árboles con suavidad. Nunca se empujan unas a otras. Siempre se ayudan para subirse a los árboles. Y buscan comida, frutos secos por el suelo, piñones, nueces, avellanas, cacahuetes, pipas, castañas, almendras, . . .*

*Imaginemos que somos ardillas y nos subimos a un árbol* (cada niña sube con cuidado a su silla).

*Ahora bajamos al suelo y buscamos comida caminando a cuatro patas. ¿Hemos encontrado comida ya? Vamos a subir a los árboles con cuidado. Ahora que estamos arriba, podemos comer los frutos.*

*Se hace la hora de almorzar y vamos de nuevo al suelo a buscar frutos secos. Pero hubo una tormenta y se cayeron algunos árboles* (quitamos algunas sillas y les enseñamos a subirse ayudándose unas a otras sin que nadie quede abajo). *Nos comemos*

nuestros frutos y los compartimos con la compañera de árbol.

Ahora bajamos al suelo de nuevo para buscar la merienda y buscamos caminando a cuatro patas. ¿Hemos encontrado merienda ya? Vamos a subir a los árboles con cuidado. Nos tenemos que subir juntas con ayuda de las demás porque la tormenta se ha llevado varios árboles más (sillas) y tenemos que subirnos de dos en dos a cada silla. Hacemos como que nos comemos los frutos cuando estamos arriba.

Es la hora de cenar. Bajamos a buscar frutos caminando a cuatro patas por el suelo. Y nos subimos con cuidado a los árboles. Todavía hay menos árboles aún y nos subimos con nuestras amigas a otro árbol. Nos gusta compartir lo que tenemos.

### **Reflexión:**

¿Qué os ha parecido? ¿Cómo os habéis sentido? ¿Qué habéis hecho? ¿Habéis tenido miedo? ¿Os gusta compartir cosas con las amigas? ¿Os habéis ayudado? ¿Alguien se ha hecho daño? ¿Alguien se ha abrazado? ¿y os gustan los abrazos? ¿En alguna ocasión no os gustan los abrazos?

## **9. LA CAJA SE ABRE.**

Énfasis: **Energizar.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

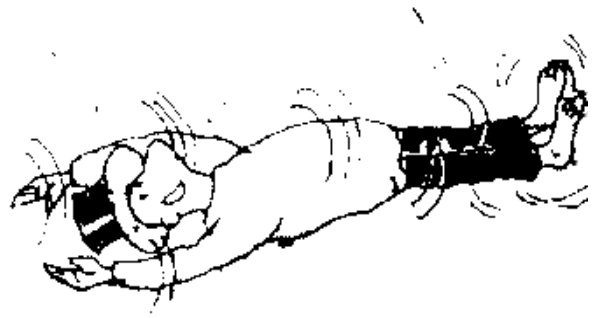
Me pongo de pie en un lugar amplio y digo que he traído una caja muy grande. No es visible, pero está ahí. Señalo los límites con mis manos. Invito a cuatro niñas o niños para que entren. Se va a abrir la caja y salen niñas saltando por la sala.

Ahora se cierra y todas entran de nuevo a la caja. Pueden entrar cuatro niñas más. Se abre la caja y salen imitando a los pajaritos que vuelan. Se cierra la caja de nuevo e invito a cuatro niños más a que entren todas juntas en la caja sin romper el cartón.

Todo el grupo puede entrar dentro de la caja. La caja se abre y salen saltando a la pata coja / peinándose / trotando como un caballo que al final se duerme /barriendo por la casa / andando como gatitas / volando como aviones / montando en bicicleta . . . .

Cada vez que se cierra, se esconden en la caja imaginaria y escuchan calladas una nueva orden: Salen dándose abrazos. Salen y dan un beso a la niña o niño que tienen al lado. Regalan flores a quienes están fuera, . . . Se

cierra la caja. Se abre y nos sentamos en nuestra silla.



## **10.- TRONCOS RODANTES.**

Énfasis: **Energizar.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Les explicamos cómo rueda el tronco de un árbol después de cortado.

Se sienta una niña en el suelo, después se tumba. La enseñamos a rodar por la alfombra.

Después lo hacen otras niñas y niños separándose mucho unas de otras para no estorbarse.

Es más fácil sobre una superficie inclinada pero también se puede hacer en el suelo de la clase.

## **11. LOS PAJARITOS QUE VAN. (CD)**

Énfasis: **Energizar.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Les pregunto qué hacen los pajaritos. Les enseñamos a cantar: *Los pajaritos que van por el aire, vuelan, vuelan, vuelan, vuelan, vuelan.* Todas hacemos como que volamos caminando por la sala, moviendo los brazos como alas y nos sentamos en una silla.

Preguntamos: *¿Los pececitos van por el aire? ¿También vuelan los pececitos?* Les enseñamos a cantar: *Los pececitos que van por el agua nadan, nadan, nadan, nadan, nadan.* Nos desplazamos por la sala cantando haciendo como que nadamos (*cruzando los brazos y estirándolos a la altura del pecho.*) Nos sentamos para descansar y charlar.

*Los caballitos que van por el monte, trotan, trotan, trotan, trotan, trotan.* Vamos por la sala haciendo como que trotamos.

*¿Y cómo hacen los pececitos?*

*¿Qué hacen los pajaritos?*

*¿Y quienes son los que trotan?*

Al final cantamos todo seguido haciendo los diferentes movimientos:

*Los pajaritos que van por el aire,  
vuelan, vuelan, vuelan, vuelan, vuelan.  
Los pececitos que van por el agua  
nadan, nadan, nadan, nadan, nadan.  
Los caballitos que van por el monte,  
trotran, trotran, trotran, trotran, trotran.*

¿Qué otros animales os gustan? ¿Por dónde van? ¿Qué hacen? Cantamos la canción con otros animales, con otros lugares y con otras acciones. *Las estrellitas que están en el cielo / brillan. . . los conejitos que van por el monte / . . . . Los canguros , . . .*



*Los paja ri tos que van por el ai re  
vue lan, vue lan, vuelan, vuelan, vuelan.*

## 12. MI GRAN AMIGO JUAN. (CD)

Énfasis: **Energizar, contacto.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Nos ponemos de pie. Les indico que subir es elevar los brazos lo más alto posible. Bajar es llevar los brazos lo más bajo posible. La mitad está señalando a la altura de la cintura.

Cantamos haciendo gestos de subir, bajar y de estar en medio.

**Mi gran amigo Juan  
tenía una afición.  
Subía a la montaña  
y bajaba otra vez.**

**Así como subes tú.  
Así como bajo yo.  
En la mitad del camino  
ni subes tú ni bajo yo.**

Lo repetimos varias veces.

FUENTE. SJA 06

## 13. EL DELFÍN DEL MAR. (CD)

Énfasis: **Energizar, contacto.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Nos ponemos de pie en una sala amplia. Paseamos cantando y moviendo un brazo que sube y que baja como si fuera un delfín en el mar saltando y metiéndose entre las olas. Cantamos:



*DO mi SOL7  
El del fín del mar me  
DO la SOL7 DO  
di ce lo que ten go queha cer ya.*

1. El delfín dice que toquemos una nariz.
2. El delfín dice que aplaudamos.
3. El delfín dice que saltemos.

Que nos toquemos una parte del cuerpo, que toquemos una parte del cuerpo a alguna compañera, que nos desplacemos realizando diferentes movimientos, que pongamos gestos expresando sentimientos, que saludemos, nos despedamos, nos demos abrazos; que nos lavemos las manos, los dientes, la cara; que hagamos movimientos con diferente intensidad, . . . .

FUENTE: Maximino Carchenilla.

## 14. EL DEDO GORDO SE MUEVE. (CD)

Énfasis: **Energizar.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Nos ponemos de pie y cantamos:

**El dedo gordo se mueve (3 v.)  
Y siempre moviéndose está.**

**El otro también se mueve (3 v.)  
Y siempre moviéndose está.**

Lo cantamos varias veces sustituyendo las palabras subrayadas por el brazo, la cabeza, la pierna, el cuerpo entero, . . .

Se gesticula mucho la parte del cuerpo que cantamos y vamos acumulando los movimientos de las articulaciones que se mueven.

Recogido en Quito. 06





**15.- DENTRO. FUERA.**

Énfasis: **Energizar.**

Coeficiente de cooperación: **6.**

Pon una gran alfombra en medio de la sala. Cuando el educador dice: "*Dentro*", todas saltamos a la alfombra. Cuando dice: "*Fuera*", salimos de ella.

Les hacemos un ejemplo primero.

El educador puede jugar a sorprenderles mostrando gestos del cuerpo indicadores de algo diferente a lo que dicen sus palabras o repitiendo dos veces seguidas: "*Dentro*".

A veces tardan en salir cuando decimos: "*Fuera*". Les decimos que salgan fuera, que viene una ola gigante de agua que les tapa y les moja.

**Reflexión:**

¿Qué os ha parecido la actividad? ¿Os ha gustado? ¿Habéis tenido algún problema?

**A PARTIR DE CUATRO AÑOS.**

**16. SI TÚ TIENES MUCHAS GANAS DE . . . (CD)**

Énfasis: **Energizar.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

- ¿Sabéis aplaudir? . . . ¿Os gusta saltar? . . . A ver cómo lo hacéis.

Con la misma melodía de la canción: *If you are happy and you know it, clap your hands.* Cantamos:

Si tu tienes muchas ganas de aplaudir (plas, plas, plas).

Si tu tienes muchas ganas de aplaudir (plas, plas, plas).

Y si tienes la ocasión  
Y si no hay oposición  
No te quedes con las ganas de (.....).

Lo repetimos inventando nuevas acciones y colocándolas en el lugar de la palabra subrayada. ¿Qué otras cosas os gusta hacer?

- ..... saltar ( saltan ) bis.
- ..... gritar (ah, ah, ah)
- ..... reír (ja, ja, ja) bis.
- ..... llorar (u u u .....)
- ..... bailar ( bailan ) bis.
- ..... cantar (la, la, la) bis.

Soñar, besar, soplar, dormir, bostezar, dibujar, planchar, pasear, silbar, callar, dar vueltas, beber, respirar, tumbarte, ladrar, . . . .

Esta última acción es especialmente apropiada colocarla al final cuando necesitamos que el grupo quede tranquilo para escucharnos.

Les preguntamos qué cosas tienen muchas ganas de hacer.

FUENTE: Máximo, Bogotá 01

**17. SOY PELOTA DE PING-PONG. (CD)**

Énfasis: **Energizar.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

¿Os gustan las pelotas de goma? ¿Conocéis las pelotas de tenis? Hay unas pelotas pequeñas que se golpean con unas raquetas pequeñas. Son las pelotas de ping-pong.

Me pongo de pie en el centro saltando con los pies juntos y recitando.

Soy pe lo ta de pin pon  
y bo to, bo to, bo to  
por to do el sa lón  
y si te to co, bo tas.

Soy pelota de ping-pong / y boto, boto, boto / por todo el salón / y si te toco botas. . . .

Entonces toco a alguien que sale al centro y saltamos cantado:

*Bota, bota, bota.*

Repetimos el recitado mientras saltamos por la sala las personas que estamos de pie. Cuando llegamos a: *y si te toco botas. . . . .* cada una de nosotras saca a escena a otra persona hasta que botan todas las que quieren participar.

Después les pregunto: *¿Alguien quiere botar como pelota de tenis? . . . . .* Pues venga, vamos a botar. Soy pelota de tenis / y boto, boto, boto / por todo el salón.

*¿Quién quiere ser pelota de balonvolea? . . . . .* Pues ven a botar. Soy pelota de balonvolea / y boto, boto, boto / por todo el salón y si te toco . . . . .

Podemos sustituir la palabra BOTAR por la palabra SALTAR.

## 18. JUAN PEQUEÑO BAILA. (CD)

Énfasis: **Energizar.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Nos ponemos de pie en círculo en una sala amplia. Giramos hacia un lado mientras cantamos y bailamos. Cuando mencionamos las partes del cuerpo las señalamos y agitamos rítmicamente a la vez que cantamos.



Al estribillo van agregándose sucesivamente todas las partes del cuerpo en las siguientes estrofas:

*Con la mano, mano, mano,  
con el dedo, dedo, dedo.  
Así baila Juan pequeño.*

*Con el codo, codo, codo,  
con la mano, mano, mano,  
con el dedo, dedo, dedo.  
Así baila Juan pequeño.*

*Con el brazo, brazo, brazo,  
con el codo, codo, codo,  
con la mano, mano, mano,  
con el dedo, dedo, dedo.  
Así baila Juan pequeño.*

*Con el pie, . . . . .  
Con la cabeza, . . . . .  
Con el cuerpo. . . . .*

Podemos cambiar la palabra **Juan** por el nombre de cualquier otra niña o niño del grupo.

Quizás les guste cantar en otro idioma, por ejemplo en valenciano, y de paso saber que en nuestro país hay varios idiomas:

Joan petit quan balla,  
Balla, balla, balla.  
Joan petit quan balla,  
Balla con el **dit**  
Amb el **dit, dit dit**,  
Balla, balla Joan petit.

Se repite varias veces y cada vez vamos añadiendo una palabra nueva anterior a la que figura subrayada en negrita indicando diferentes partes del cuerpo. Dit (dedo), má (mano), braç (brazo), cama (pierna), peu (pie), genou (rodilla), colce (codo), nas (nariz), cap (cabeza), pantxa (tripa), orella (oreja), ull (ojo).

También lo cantan en otra versión:

Chacolín com vaya,  
Vaya, vaya, vaya.  
Chacolín com vaya,  
Vaya chacolín.  
Con el dedo así.

Con . . . . . así.

## 19.- ANIMALES SUELTOS.

Énfasis: **Energizar.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Nos sentamos en círculo amplio y le pido a una niña que salte como una rana. A otro niño que trote como un caballo. A alguien que repte como una culebra. Pido quien colee como un pato que a veces mueve los alones, a saltar como un canguro, (*el pez nada, el pájaro vuela, . . .*). Cada animal lo hace primero una niña, luego varias.

Después elegimos cuatro animales (*perro, gato, pollito, . . .*) y asignamos a cada participante un animal diferente para que cuando digamos su nombre salgan al corro realizando el movimiento correspondiente y se cambian de silla al sentarse.

Puedo contar una historia inventada en la que aparecen los animales que he elegido y cada vez que digo uno de esos animales, se cambian de sitio quienes están haciendo ese personaje.

## 20. ESTATUA DE PIEDRA.

Énfasis: **Energizar.**

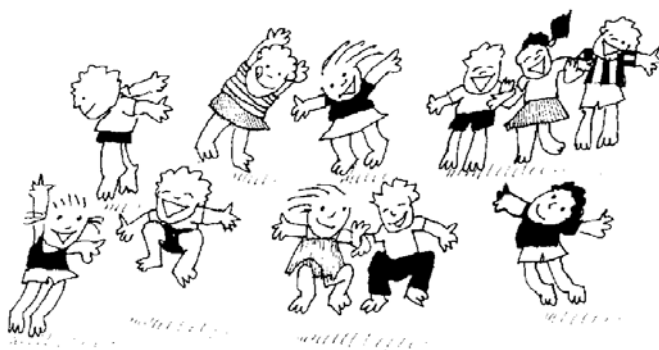
Coeficiente de cooperación: **7.**

Le indico a una niña que corra cuando yo digo: ¡*Correr!*

Después le digo que se quede como una estatua cuando digo: ¡*Estatua de piedra!*

Lo practicamos un par de veces con esa niña. Después con dos niñas o niños a la vez. Posteriormente con un grupo mediano de unos ocho. Y finalmente con todo el grupo.

Cuando vemos que han entendido la actividad, permitimos que una niña dirija el juego.



## 21. LAS VOCALES.

Énfasis: **Energizar.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Les digo que vamos a repasar el estudio de las vocales.

Levanto el dedo pulgar para que canten A a a a a . Bajo la mano para que canten E

e e e e Formo un círculo con los dedos pulgar e índice para que canten I i i i i . Levanto los dedos índice y corazón con las yemas bien separadas para que canten U u u u u .

Nos repartimos en cinco grupos que se pondrán separadamente cerca de las diferentes esquinas de la clase. Cada grupo tendrá el nombre de una vocal: A, E, I, O, U. Yo me pongo en el centro y cada vez que me acerco a uno de los grupos, sus componentes pronuncian en alto el sonido de su vocal.

Es parecido a dirigir una orquesta. Puedo dirigirla con la mano, con el pie, con la cabeza, con todo el cuerpo. . . .

## 22. HOY DESPERTÉ CON GANAS DE CANTAR. (CD)

Énfasis: **Cooperar.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Es una canción-danza de grupo de la que tenemos copia en cassette. Pero es muy práctico hacer el ejercicio cantando de viva voz.

Yo canto:

*Hoy desperté con ganas de cantar.*

El grupo repite:

*Hoy desperté con ganas de cantar.*

Canto:

*¿Qué hay más bonito que poder cantar?*

El grupo repite:

*¿Qué hay más bonito que poder cantar?*

ESTRIBILLO:

***La, la, la, la, la, la, la, la, la, la.***

***La, la, la, la, la, la, la, la, la, la.***

Yo canto:

*Hoy desperté con ganas de silbar.*

El grupo repite:

*Hoy desperté con ganas de silbar.*

Canto:

*¿Qué hay más bonito que poder silbar?*

El grupo repite:

*¿Qué hay más bonito que poder silbar?*

ESTRIBILLO (*silbando*):

***La, la, la, la, la, la, la, la, la, la.***

***La, la, la, la, la, la, la, la, la, la.***

Pido a una niña voluntaria que nos diga con ganas de qué se levantó esta mañana y así cantaremos nuevas estrofas sustituyendo

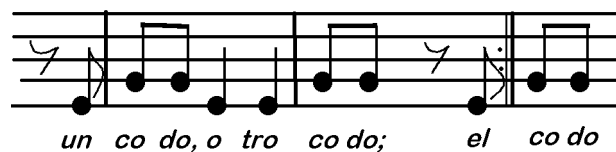
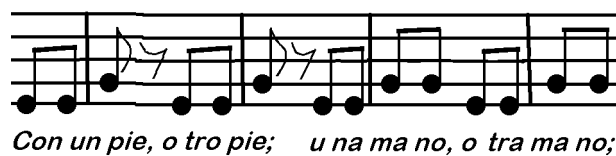
las palabras subrayadas por otras: *Saltar, bailar, andar, dibujar, besar, soplar, roncar, . . .*  
 .. En el estribillo imitamos la acción que hemos dicho.

### 23. EL JUEGO CHIRIMBOLO. (CD)

Énfasis: **Energizar.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Nos ponemos de pie en círculo en una sala amplia. Nos agarramos de la mano y giramos hacia un lado mientras cantamos hasta *¡Qué bonito es!* Después señalamos las partes del cuerpo mientras cantamos.



Podemos inventar o agregar nuevos miembros del cuerpo.

Al final lo repetimos todo entero y movemos las partes del cuerpo correspondiente en el orden que dijimos pero sin decir su nombre.

Algunos grupos sustituyen el último pentagrama por:

*La nariz y el gorro.*

### 24. CARRERAS EN DIFERENTES MODALIDADES.

Énfasis: **Energizante, distensión.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Elegimos una niña y le indicamos que vaya corriendo a tocar la puerta, después el

corcho, luego las perchas y finalmente va a su sitio.

Lo repite igual otra niña. Otra lo hace corriendo de espaldas. Otras pueden hacerlo corriendo de lado, a la pata coja, saltando con los pies juntos, de puntillas como las cigüeñas, de talones como las patas, con las manos sujetando en los tobillos, de rodillas, a cuatro patas, sentadas con el culo en el suelo, como canguras con las manos en las rodillas, arrastrándose como una serpiente, como un cangrejo a cuatro patas con el pecho hacia arriba, . . . .

Con niñas de edades superiores hacemos recorridos más amplios en espacios grandes.

### A PARTIR DE CINCO AÑOS.

### 25. LA SEÑORA CARLOTA HA ENTRADO. (CD)

Énfasis: **Energizar**, presentación.

Coefficiente de cooperación: **8.**

Nos ponemos en círculo amplio. Preguntamos a quién le gusta bailar. Una niña voluntaria se pone en el centro y va bailando con paso saltado mientras las demás cantamos diciendo su nombre.

*La señora Carlota*

*ha entrado en el baile.*

*Que lo baile, que lo baile, que lo baile.*

*Y si no lo baila,*

*Cuartillo y medio pague.*

*Que lo pague, que lo pague, que lo pague.*

*Que salga usted,*

*Que la quiero ver bailar, saltar y brincar,*

*Dar vueltas al aire.*

*Con lo bien que lo baila la moza,*

*Déjala sola, sola en el baile.*

A partir de las palabras doblemente subrayadas, la que está en el medio se pone delante de otra y bailan las dos mirándose de frente agarradas de las manos.

Ésta última sale al centro a bailar y cantamos la canción de nuevo. En esta ocasión, al llegar a la palabra que está subrayada una sola vez, decimos el nombre de la nueva niña que está bailando en el centro del corro.

Y lo repetimos así sucesivamente muchas veces intentando que todas lleguen a ser protagonistas.

## 26. LA GATA POR LA GATERA.

Énfasis: **Energizar.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

En mi pueblo hay gatas en algunas casas y las gusta entrar y salir a la calle cuando quieren.

Las puertas de las casas tienen un hueco pequeño justo por donde puede pasar una gata cuando las dueñas no están en casa y dejan la puerta cerrada con llave.

Se colocan las niñas en fila unas detrás de otras de pie con las piernas bien abiertas hacia los lados.

Quien está en primer lugar **pasa por debajo hacia atrás** y se coloca en último lugar y así sucesivamente.

Se puede hacer al revés, desde **atrás hacia adelante.**

Si la fila es de más de diez personas van surgiendo dificultades pronto, así que haremos varias filas de diez.

Habremos de tener cuidado para que no se pisen las manos, no se sienten unas encima de otras, no les cierren el paso, . . .

### Reflexión:

¿Te ha molestado alguien? ¿Te han hecho cosquillas? ¿Te han pisado la mano? ¿Te han cerrado el paso? ¿Se han sentado encima de ti? ¿Te lo has pasado bien?

## 27. EL GLOBO NO TOCA EL SUELO.

Énfasis: **Energizar.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Necesitamos una sala amplia sin obstáculos y tantos globos como un tercio de las personas que participan en la actividad.

Se pone una niña de pie con un globo inflado. Lo golpea sin que el globo se caiga y toque el suelo.

Seguimos el ejercicio con dos niñas.

Añadimos un globo más.

Añadimos una niña más.

Ahora añadimos otro globo. Son tres y tres niñas. Se pone una cuarta niña y una quinta. Golpean los tres globos y no permiten que se caigan.

Ya podemos pedir a todo el grupo que se levante y participe. Añadimos el resto de los globos, un tercio de las participantes.

La dinamizadora les puede ir dando ideas: golpear con la mano, con el codo, con la cabeza, . . . sentir el espacio. . . .



## 28. PÁJAROS Y NIDOS.

Énfasis: **Energizar, naturaleza.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Cuando yo era pequeña, al salir de la escuela me iba con las amigas a un pequeño bosquecillo que había cerca de mi pueblo. En lo alto de los árboles había nidos y pájaros.

Me pongo de pie como si fuese un nido. Levanto los brazos sujetando mis propias manos y estirando los brazos formando un círculo que nos recuerda a los nidos.

Una niña se mete en el interior, como si fuese una pajarita.

Ahora todas forman la misma imagen formando nidos y pájaros por parejas.

Cuando la tallerista dice **PÁJAROS**, todos los pájaros se van volando a tocar la puerta de la sala y vuelven a su nido. A la tercera vez decimos una palabra mágica (**E-CO-SIS-TE-MA**) para que los nidos se conviertan en pájaros y los pájaros en nidos.

A las pajaritas les gusta tener calorcito en el nido, así que a veces podemos decir **COBIJA** y en ese momento quienes hacen de nido dan calorcito a sus pajaritos con un abrazo suave.

Con los cambios realizados repetimos el juego como se describe arriba.

Luego les decimos que los pájaros pueden cambiar de nido cuando vuelven de su paseo.

Si somos impares, la persona que no hace pareja dice las palabras correspondientes a cada momento.



## 29. YO TENGO UN TALLARÍN. . . (CD)

<http://www.youtube.com/watch?v=Wjf6btJXoEY>

Énfasis: **Energizar.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

¿Sabéis lo que es un tallarín? Es parecido a los spaghetti pero más largo y aplastado. Le podéis decir a papá que os compre algunos un día.

Nos ponemos de pie en un sitio muy amplio. Una persona se pone en el centro cantando.

Se comienza dando palmadas rápidas sobre las rodillas en el tiempo que duran las tres primeras notas negras.

En el número 1 estiramos el brazo izquierdo hacia la izquierda y lo recorremos con la mano derecha desde la punta de la mano hasta el hombro.

En el número dos estiramos el brazo derecho hacia la derecha y lo recorremos con la mano izquierda desde la punta de la mano hasta el hombro.

En el número 3 estiramos los dos brazos hacia la izquierda ondeando.

En el número 4 estiramos los dos brazos hacia la derecha ondeando.

En el número 5 giramos un brazo en torno al otro por delante del cuerpo a la altura del pecho.

En el número seis nos echamos aceite con una aceitera por encima del cuerpo elevando la mano derecha a lo alto.

En el número siete nos echamos sal con un salero por encima del cuerpo elevando la mano izquierda a lo alto.

En el número ocho hacemos gestos de comer.

En el número nueve la persona del centro gesticula un baile de caderas frente a una persona del corro.

Yo ten go un ta lla rín y o  
tro ta lla rín, que se mue ve por a quí,  
que se mue ve por a llá, to do re bo  
za do con un poco de a ce i te, con un po co  
de sal y te lo co mes tú y sa les a bai lar.

Repetimos el ejercicio. Esta vez estarán en el centro del corro la misma persona que había al principio y además la que fue elegida para bailar las caderas.

Lo repetimos varias veces de manera que cada vez habrá más personas en el interior. Seguimos hasta que todas pasen al centro del corro y no quede corro exterior.

La grabación que tenemos de esta canción es muy agradable, por eso podemos repetir el ejercicio con el CD después de haberlo hecho a viva voz.

### **Reflexión:**

Podemos recordar que nos lo podemos pasar bien y disfrutar sin dejar a nadie fuera de la actividad, sin competir, sin hacer daño a nadie, . . .

## 30. TODO EL MUNDO EN ESTA FIESTA. (CD)

Énfasis: **Energizar**, contacto.

Coeficiente de cooperación: **7.**

Todas y todos saltan y bailan por la sala sin sillas ni mesas mientras cantan:



**Todo el mundo en esta fiesta se tiene que divertir,  
lo que haga, lo que diga, lo tenéis que repetir.**

Alguien canta:

**A bailar, a bailar, todo el mundo a bailar.**

Todas repiten el estribillo y van haciendo lo que dice la letra. Otros posibles estribillos son:

**A pillar, a pillar, todo el mundo a pillar.**

**A soplar, a soplar, todo el mundo a soplar.**

**A volar, a volar, todo el mundo a volar.**

**A saltar, a saltar, todo el mundo a saltar.**

.....

### VARIACIÓN:

Cuando queremos que nos hagan caso en algo, lo decimos cantando con la entonación de esta canción: **A recoger, a recoger, todo el mundo a recoger.**

### 31. APRETÓN ELÉCTRICO.

Énfasis: **Energizar.**

Coeficiente de cooperación: 7.

Hablamos de lo que es la corriente eléctrica. Es como una energía que va a lo

largo de un cable de la luz. Se mueve como si hiciera cosquillas.

Nos ponemos en círculo de pie, cogidos de la mano. Un niño o niña agita la mano que tiene en su mano derecha. Este pasa el saludo al siguiente y así sucesivamente. Parecerá un cable con mucha corriente eléctrica.

Elevamos las manos expandidas y las cruzamos. Las bajamos y agarramos a nuestras compañeras con los brazos cruzados por delante del cuerpo de manera que damos nuestra mano derecha a la persona de la izquierda y la izquierda a la persona de la derecha.

Ahora pasa la energía de nuevo. Con mi mano izquierda agito la mano derecha de quien está a mi izquierda y así sucesivamente va pasando el saludo a lo largo de todo el círculo.

### 32. EN LA SELVA CONOCÍ. (CD)

Énfasis: **Energizar.**

Coeficiente de cooperación: 7.

Nos movemos por la sala gesticulando:

Solista: **En la selva conocí.**

Grupo: **En la selva conocí.**

Solista: **Un animal particular.**

Grupo: **Un animal particular.**

Solista: **Con la mano así.**

Grupo: **Con la mano así.**

Solista: **Con la otra así.**

Grupo: **Con la otra así.**

Solista: **Con un pie así.**

Grupo: **Con un pie así.**

Solista: **Con el otro así.**

Grupo: **Con el otro así.**

Solista: **Y así, así.**

Grupo: **Y así, así.**

Solista: **Y hacía cuá, cuá, cuá, cuá.**

Grupo: **Y hacía cuá, cuá, cuá, cuá.**

Solista: **En la selva conocí.**

Grupo: **En la selva conocí.**

Solista: **Un animal particular.**

Grupo: **Un animal particular.**

Solista: **Con la mano así.**

Grupo: **Con la mano así.**

Solista: **Con la otra así.**

Grupo: **Con la otra así.**

Solista: **Con un pie así.**

Grupo: **Con un pie así.**

Solista: **Con el otro así.**

Grupo: **Con el otro así.**

Solista: **Con la rodilla así.**  
Grupo: **Con la rodilla así.**  
Solista: **Con la cabeza así.**  
Grupo: **Con la cabeza así.**  
Solista: **Y hacía cuá, cuá, cuá, cuá.**  
Grupo: **Y hacía cuá, cuá, cuá, cuá.**

Solista: **En la selva conocí.**  
Grupo: **En la selva conocí.**  
Solista: **Un animal particular.**  
Grupo: **Un animal particular.**  
Solista: **Con la mano así.**  
Grupo: **Con la mano así.**  
Solista: **Con la otra así.**  
Grupo: **Con la otra así.**  
Solista: **Con un pie así.**  
Grupo: **Con un pie así.**  
Solista: **Con el otro así.**  
Grupo: **Con el otro así.**  
Solista: **Con la rodilla así.**  
Grupo: **Con la rodilla así.**  
Solista: **Con la cabeza así.**  
Grupo: **Con la cabeza así.**  
Solista: **Con un dedo así.**  
Grupo: **Con un dedo así.**  
Solista: **Y hacía cuá, cuá, cuá, cuá.**  
Grupo: **Y hacía cuá, cuá, cuá, cuá.**

Grupo: **En la selva conocí.**  
Solista: **Un animal particular.**  
Grupo: **Un animal particular.**  
Solista: **Con la mano así.**  
Grupo: **Con la mano así.**  
Solista: **Con la otra así.**  
Grupo: **Con la otra así.**  
Solista: **Con un pie así.**  
Grupo: **Con un pie así.**  
Solista: **Con el otro así.**  
Grupo: **Con el otro así.**  
Solista: **Con la rodilla así.**  
Grupo: **Con la rodilla así.**  
Solista: **Con la cabeza así.**  
Grupo: **Con la cabeza así.**  
Solista: **Con un dedo así.**  
Grupo: **Con un dedo así.**  
Solista: **Con la lengua así.**  
Grupo: **Con la lengua así.**  
Solista: **Y hacía cuá, cuá, cuá, cuá.**  
Grupo: **Y hacía cuá, cuá, cuá, cuá.**

La solista ve haciendo gestos amplios representativos de los movimientos que van expresando los versos del recitado.

Recogido en Bogotá. 06

### 33. REFUGIOS.

Énfasis: **Energizar.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Un día fui al bosque y se me hizo de noche. Tuve que refugiarme en una pequeña cueva.

Esta actividad funciona bien cuando la hacemos en grupos pequeños. Lo haremos con todo el grupo cuando tenemos un amplio gimnasio o el patio. A cada rincón de la clase se le asigna un número (1, 2, 3, 4) o un color (rojo, azul, amarillo, blanco). Alguien en voz alta dice un número (o color) y todas vamos a ese rincón. Nos acurrucamos y nos abrazamos suavemente para no pasar frío.

Lo repetimos varias veces con otros números.

¿Qué pasará si los números no los decimos sino que lo indicamos con el número de dedos de la mano que enseñamos? Los colores los podemos indicar levantando una pintura del color del rincón al que queremos que vayan. O podemos decir las palabras en otro idioma.

Podemos asignar a cada rincón un animal y según vamos al refugio del animal, vamos haciendo el sonido correspondiente.

Les gusta mucho la actividad si cada refugio les da la posibilidad de esconderse.

La actividad será más energizante si les cambiamos de orden cuando se están dirigiendo a uno de los refugios en un espacio muy amplio.

### 34. LOS PERSONAJES DE LA FAMILIA.

Énfasis: **Energizar.**

Coeficiente de cooperación: **6.**

*¿Sabéis lo que es una familia? ¿Qué personas forman parte de la familia? ¿Para qué sirve una familia? ¿Qué hace la mamá? ¿Qué hace el papá, la hermana, . . . ?*

Nos sentamos en círculo en sillas individuales. Nos repartimos los papeles todas de forma alternativa: *Madre, padre, hermana, hermano.*

La tallerista dice uno de los personajes: *Madre.* Y todas las que tienen asignado ese personaje se cambian de silla. Después irá diciendo los diferentes personajes.

En un momento dado dice: *FAMILIA.* Y todas las niñas y niños se cambian de silla.

Volvemos a hablar del sentido de la familia.



# JUEGOS DE CONFIANZA.

Son actividades lúdicas que nos habitúan a confiar en nuestras compañeras.

## Reflexión:

Al terminar cada una de las actividades de este capítulo preguntamos: ¿Cómo nos hemos sentido? ¿Qué cosas nos han gustado? ¿Qué cosas nos han molestado? ¿Hemos tenido desconfianza? ¿Tenemos miedo algunas veces?

## Compromiso:

Buscaremos la forma de dar confianza a quienes nos rodean ofreciéndoles nuestro cuidado.

## A PARTIR DE DOS AÑOS.

### 1. MAMÁS Y BEBÉS.

Énfasis: **Confianza**, estima, contacto.

Coeficiente de cooperación: **8**.

Yo recuerdo mucho cuando era pequeña. Mi papá se sentaba y me cogía en brazos.

Pregunto quién tiene un bebé en casa. Pido a alguien que camine por el suelo gateando a cuatro patas como un bebé y diciendo lo que dice un bebé: *Mamá, papá, cucu, ta, ta, . . .*

Pregunto qué hace la mamá con los bebés. Pido una voluntaria que haga de mamá. Se sienta en una silla y coge a la bebé sobre sus piernas. Esta se queda dormidita chupando el dedo mientras la mamá la cuida con cariño.

Pedimos otra pareja voluntaria que quiera hacer de bebé y de mamá. Repetimos la escenificación de nuevo. Y hacemos la actividad con todas las niñas y niños que la quieran hacer.

## Reflexión:

Comentamos el juego y lo que iba sucediendo.

Recordamos lo que es ser mamá y ser bebé. Animamos a que los barones hagan de mamá.

## A PARTIR DE TRES AÑOS.

### 2. CARAVANA DE ORUGAS.

Énfasis: **Confianza**, cooperación.

Coeficiente de cooperación: **10**.

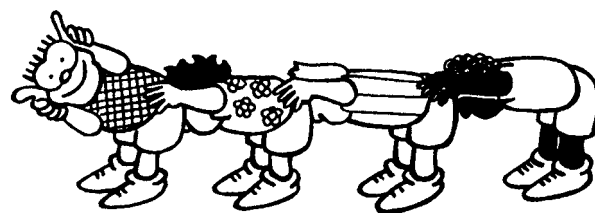
El domingo estuve en el parque. Había orugas caminando sobre la arena. *(Les pido que caminen por la sala como si fueran orugas en el parque)*. Caminamos bajo el sol y respiramos el aire puro.

Pero a las orugas les gusta caminar juntas y cuando se encuentran se agarran de la mano. *(Les animo a que caminen agarrándose de la mano)*. Y disfrutaban del aire, del sol, . . .

Las orugas son muy amigas, se agarran por la espalda como si fueran en tren y cierran los ojos porque confían mucho unas en otras. Les gusta ir juntas agarradas en fila.

Respiramos, sentimos el aire, sentimos los rayos del sol, caminamos por encima de la arena, por encima de la hierba, escuchamos el canto de los pajaritos, . . . Solo llevo yo los ojos abiertos.

Les costará tener los ojos cerrados pero se les indica que si los abren los vuelvan a cerrar.



## A PARTIR DE CUATRO AÑOS.

### 3.- LA LIMPIADORA DE ESTATUAS.

Énfasis: **Confianza**.

Coeficiente de cooperación: **6**.

Necesitamos un sitio muy amplio que debe estar libre de obstáculos.

Les cuento que en mi ciudad hay un museo con estatuas. *¿Sabéis lo que es una estatua? A ver ¿quién quiere salir a hacer de estatua para que le vean?*

Ponemos cuatro niñas por la sala para que se las vea y estén quietas como estatuas.

Por la noche entra una persona a limpiar el polvo a las estatuas pero como es de noche no ve nada. Así que una niña cierra los ojos y entra en el museo a oscuras.

Cuando toca una estatua (*otra niña*) la limpia el polvo con los ojos cerrados.

Ahora que habéis entendido la historia, todas las niñas y niños se ponen de estatua esparcidas por la sala.

La última niña que era estatua y se la limpió el polvo es la que entrará con los ojos cerrados a limpiar el polvo a otra estatua.

Las niñas se moverán por todos los lugares y cuando la educadora diga: "Ya", todas quedarán quietas como estatuas sin hablar.

Entonces la que tiene los ojos cerrados se desplaza hasta encontrar una estatua para limpiar el polvo. Esta será la limpiadora en la próxima ocasión.

Se repite el juego con el mismo mecanismo varias veces.

#### **Reflexión:**

Pedimos comentarios a lo sucedido. ¿Hemos pasado miedo? ¿Nos gusta ir con los ojos cerrados? ¿Confiamos en las amigas cuando nos tocamos? ¿O tenemos miedo de hacernos daño?

#### **4. MUÑECA ARTICULADA.**

Énfasis: **Confianza**, contacto.

Coficiente de cooperación: **8**.

Enseñamos al grupo una muñeca articulada grande realizada con cartón. Mostramos cómo se mueven las diferentes articulaciones y se quedan fijas en la postura que ponemos.

Intentamos hacer lo mismo con una niña como ejemplo. Una de las personas hará de muñeca articulada, es decir, de pie. Se relaja dejando caer su cabeza y pecho hacia adelante doblando la cintura con los brazos colgando y los ojos cerrados.

La otra niña irá moviendo las articulaciones de la *muñeca articulada* (dedos, muñecas, codos, hombros, cuello, rodillas, cintura, . . .) formando una figura escultórica a su gusto.

Cuando han entendido la actividad, colocamos a todo el grupo por parejas para lo hagan unas a otras.

Luego podemos repetirlo cambiando los papeles.



### **A PARTIR DE CINCO AÑOS.**

#### **5.- EL LAZARILLO.**

Énfasis: **Confianza, cooperación.**

Coficiente de cooperación: **8**.

*Hace mucho tiempo había un niño pobre y buscaba trabajo para poder alimentarse con lo que ganaba. Se llamaba lazarillo.*

*Dos bloques más allá vivía una persona mayor que había perdido la vista. Esa persona le ofreció trabajo para que la llevase al mercado, a la plaza, a visitar a su familia, . . . con la condición que había de llevarla siempre con mucho cuidado para no golpearse.*

*¿Conocéis a alguna persona ciega? Lo pasan muy mal. No ven y necesitan ayuda para ir de un sitio a otro. Por ejemplo, tú haces de ciega, cierras los ojos y yo te llevo por la sala. . . . ¿Vas bien? . . . . ¿Quieres tocar esto? . . . . ¿Sabes lo que es? . . . . .*

Lo repite otra pareja.

Ahora todas se ponen en parejas y hacen el ejercicio procurando que haya silencio para no molestar. La que ve puede conducir a la ciega agarrándola de la mano, del brazo o del hombro. Preguntamos a ver qué le gusta.

Después hay un cambio de papeles. Quien hace de ciega, ahora hace de vidente.

El paseo se puede hacer en silencio ofreciendo múltiples experiencias sensoriales, espaciales, olorosas, táctiles, . . .

#### **Reflexión:**

Comentamos qué sensaciones han tenido, si han tenido miedo, qué cosas les ha gustado más, cómo podemos hacer el ejercicio algo mejor, . . . qué hemos aprendido.

¿Habéis sentido miedo alguna vez? ¿Habéis sentido desconfianza alguna vez? ¿Cómo podemos ayudar a las personas que sienten miedo o desconfianza?



### **Reflexión:**

¿Qué os pareció? ¿Qué problemas hubo? ¿Cómo los hemos solucionado? ¿Nos hemos ayudado?

¿Qué os parece la oscuridad? ¿Os parece un problema no poder ver? ¿Habéis tenido algo de miedo o desconfianza? ¿Qué podemos hacer cuando una amiga tiene miedo o desconfianza?

## **6. SEGUIR LA CUERDA.**

Énfasis: **Confianza.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Con una cuerda larga (*entre 5 y 10 metros*) realizamos una ruta,

Las chiquillas se tapan los ojos y comienzan a caminar agarrándose a la cuerda una tras otra para hacer el recorrido que les indica la cuerda.

Al terminar comentamos lo que sucedió, qué sensaciones tuvieron, qué situaciones semejantes hemos tenido . . .

## **7. SOMOS CIEGAS.**

Énfasis: **Confianza.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Miramos alrededor de la sala y nos fijamos en la ubicación de diferentes objetos: la papelera, las perchas, la puerta, la mesa de la profesora, las ventanas, . . .

Tapamos los ojos a una persona voluntaria y la decimos: *Tráenos un trozo de tiza sin abrir los ojos.* Esa persona habrá de encontrar la tiza sin abrir los ojos. Podemos darla alguna indicación si la cuesta mucho encontrarla.

Luego decimos a otra persona voluntaria que haya cerrado los ojos: *Tráenos el paraguas o Lleva este papel a la papelera.* Y seguimos así sucesivamente.

Como no dará tiempo a que todas hagan el ejercicio y les gusta hacerlo, al final les animamos a todas a que se pongan de pie, cierren los ojos y caminen unos segundos por la sala. Si no lo hacemos, algunas se pueden sentir frustradas.



# JUEGOS DE CONTACTO.

Son actividades lúdicas que nos ofrecen confianza y seguridad en relación con nuestro propio cuerpo y el cuerpo de las personas que están a nuestro lado. Nos habitúan a no ponernos nerviosas cuando alguien toca nuestro cuerpo.

Son actividades básicas en estas edades y no se trabajan solo con las que hay a continuación sino que en otros capítulos también hay juegos de contacto mezclados con otros objetivos.

## Reflexión:

Al terminar cada una de las actividades de este capítulo preguntamos: ¿Cómo nos hemos sentido? ¿Qué cosas nos han gustado? ¿Qué cosas nos han molestado? ¿Puede ser positivo tocarse? ¿Hay formas de tocarse, que molestan o hacen daño?

## Compromiso:

Buscaremos el contacto físico de manera positiva y constructiva evitando el contacto físico agresivo e indeseado potenciando la comunicación interpersonal.

## A PARTIR DE DOS AÑOS.

### 1. ESTE ERA UN GATO. (CD)

Énfasis: **Contacto.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Éste era un gato  
con los pies de trapo  
y la barriguita también.  
¿Quieres que te lo cuente otra vez?

Comienza este juego cuando tu peque esté tumbado boca arriba (después del baño, por ejemplo). Juégalo lentamente. En los dos primeros versos andas con todos los dedos de las dos manos desde la tripa hacia el pecho, en el tercer verso bajas las manos otra vez a la tripa y le masajeas moviendo tus manos en círculo, mientras acabas preguntándole presto a contárselo otra vez.

#### **Variación:**

Pongo a una niña delante de mí de pie y recito la poesía haciendo los gestos indicados arriba. Lo repito con otra niña para que lo aprendan.

Coloco a todas por parejas e intento que hagan la actividad.

FUENTE: MANOS COOPERATIVAS.



### 2. GATITA, GATITA.

Énfasis: **Contacto.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Gatita, gatita.  
¿por qué te comiste  
mi desayuno  
y no me dejaste nada?



*Coges las manos de la niña y le haces que acaricie, bien su cara, bien la tuya. Acabas haciendo cosquillas debajo de la barbilla o en la barriguita.*

La niña contesta: ¡Miau, miau!

### 3. PALMAS, PALMITAS. (CD)

Énfasis: **Contacto.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Palmas, palmitas,  
que viene papá.  
Palmas, palmitas,  
que viene mamá.

Palmas, palmitas,  
higos y castañitas,  
almendras y turrón  
para mi niña son.

Recitamos la retahíla a la vez que marcamos el ritmo con nuestra manos sobre las rodillas.

Lo recitamos de nuevo a la vez que marcamos el ritmo con las palmas de la mano dando palma con palma.

Después cojo las manos de la niña que está mi lado y se las llevo para que dé palmas. Acabo en el último verso haciendo que se **acaricie la cara con ambas manos (cada mejilla con una)**.

En lugar de mi niña se puede poner el nombre de la niña o el niño con quien estamos.

Intentamos hacerlo con más niñas.



#### 4. VAMOS EN BICICLETA.

Énfasis: **Contacto**, masaje.

Coeficiente de cooperación: **8**.

Una niña se tiende en el suelo, encima de una mesa o sobre las rodillas de una persona adulta.

La persona adulta recita la siguiente retahíla marcando el ritmo de forma exagerada:

#### Nos vamos de excursión.

Con un dedo le dibujamos un círculo amplio en su barriga.

#### Y vamos en bicicleta

Le cogemos los pies elevándolos.

**Bi - ci - cle - ta, - bi - ci - cle - ta.**

Le movemos los pies arriba y abajo como si estuviera pedaleando.

Después animamos a una parejita de niñas para que haga la actividad ayudando a una de las dos a hacer el papel de persona adulta.

#### 5. A LA COSCORONITA.

Énfasis: **Contacto**.

Coeficiente de cooperación: **8**.

Levanto el dedo índice en el aire y digo que es mágico, que dibujo cosas en el aire con mi dedo. Dibujo nubes, un cuadrado, un círculo. Una coronita es un círculo.

A la cos-co-ronita  
del señor Andrés,  
una, dos y tres.

Se sienta a mi lado una niña. La cojo la mano izquierda que tiene extendida con la palma abierta hacia arriba.

Mientras recitas los dos primeros versos traza con tu dedo índice círculos en la palma de su mano muy lentamente para hacerle cosquillas (como la estás sujetando, no la podrá cerrar). Al decir una, dos y tres da tres suaves palmadas en su manita.

A continuación invítale a que sea ella quien te lo haga.

FUENTE: MANOS COOPERATIVAS.

#### 6. A LA BUENA VENTURA.

Énfasis: **Contacto**.

Coeficiente de cooperación: **8**.

Les explico que  **echar la buena ventura** es desearles suerte y que tengan una vida feliz.

Sujeto la mano extendida de una niña mientras recito rítmicamente la retahíla y dibujo libremente líneas imaginarias sobre la palma de su mano. Finalmente hacemos cosquillas sobre la palma de la mano cuando recitamos **Ráscatela**.

A la buena ventura,

**papá te la da.  
Si te pica una mosca,  
ráscatela.**

Podemos sustituir la palabra subrayada por el nombre de la persona que le echa la buena ventura.

Ahora cojo a dos niñas o niños y me pongo a su lado para ayudarles a realizar la actividad de nuevo.

Formamos parejas y me acerco a ellas para ayudarlas a hacer el ejercicio mientras recitamos la retahíla.

## **A PARTIR DE TRES AÑOS.**

### **7. LA VERDULERÍA.**

Énfasis: **Contacto.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Algunas veces voy con mi papá a la verdulería y me gusta comprar calabaza. Pero la calabaza es grande y yo no quiero tanta así que le digo a quien vende verduras que me corte un trozo de calabaza.

Busco una niña voluntaria que se pone de pie a mi lado. La sujeto una mano con el brazo estirado y recitamos la retahíla:

**Cuando voy a la verdulería  
pido un kilo de calabaza.  
Y que no me la corten por aquí,  
ni por aquí, ni por aquí.  
Me gusta que me la corten. . .  
¡por aquí, por aquí, por aquí!**

*Hago como que voy cortando a trozos empezando por la mano, siguiendo por el antebrazo y terminando arriba. Al decir: ¡Por aquí, por aquí, por aquí! se le hacen cosquillas en el cuello. Las estará esperando con emoción.*

*Después pido dos niñas voluntarias y las ayudo a hacer el ejercicio una a la otra.*

*Intentamos que lo hagan todas en parejas.*

#### **Reflexión:**

Nos gusta tocarnos y que nos toquen siempre que sea con mucho cuidadito, sin hacernos daño. Algunas niñas o niños agarran muy fuerte del cuello cuando se enojan y eso molesta. Vamos a evitarlo.

### **8. PEZ, PULPO.**

Énfasis: **Contacto.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Siento una niña frente a mí y la hablo de los peces que van por el agua y nadan moviendo las aletas como dos dedos en forma de tijeras que se abren y se cierran.

Decimos:

**Pez, pez, pez.**

A la vez que con dos dedos los vamos pasando por el cuerpo de la otra persona como si fueran peces que nadan por encima. Enseñamos a la niña a que lo haga sobre nuestro cuerpo.

Después hablamos de los pulpos y la explicamos que tiene muchos tentáculos que mueve para nadar. Elevamos una mano moviendo los dedos.

Decimos:

**Pulpo, pulpo, pulpo.**

Y movemos todos nuestros dedos por encima del cuerpo de la otra persona como su fuera un pulpo que va nadando.

Después animamos a otra parejita de niñas para que haga la actividad ayudándolas a contar la historia y a realizar los movimientos.



### **9. UNA CASITA MUY PEQUEÑITA.**

Énfasis: **Contacto, masaje.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Una niña se pone de pie frente a la persona adulta.

La persona adulta recita la siguiente retahíla:

**Una casita muy pequeña**  
**Recorre la cara de la niña con un dedo.**  
**Con dos ventanas**  
**Le toca suavemente los ojos.**  
**Un pequeño balcón**  
*Le acaricia la punta de la nariz*  
**Una puerta bien cerrada . . .**  
*Le toca la boca*  
**¡Y un timbre para llamar! Din, don.**  
*Le hace cosquillas en el ombligo.*

Después animamos a otra parejita de niñas para que haga la actividad ayudando a una de las dos a hacer el papel de persona adulta.

## 10. POR AQUÍ HARINA.

Énfasis: **Contacto**, masaje.  
Coeficiente de cooperación: **8**.  
Primero lo hago con una niña para que vean cómo se hace. Después les coloco por parejas y les animo a que lo hagan como yo. Les digo que vamos a hacer un pastel:

Por aquí harina,  
por allí leche,  
por aquí miel,  
y así, así,  
se amasa el pastel.



*Se acarician suavemente diferentes puntos del cuerpo de la niña como si mezcláramos los productos alimenticios y terminando con una especie de amasamiento.*

## 11. LA FOCA GORDA.

<http://www.youtube.com/watch?v=n7okpqPAhLM>

Énfasis: **Contacto**, **distensión**.  
Coeficiente de cooperación: **8**.

Caminamos por la sala con el cuerpo bien estirado hacia arriba, imitando un animal que vive en lugares fríos como las focas. Los brazos hacia abajo, las manos estiradas imitando sus aletas, haciendo como que nos ponemos un abrigo. Haciendo como que nos ponemos un sombrero.

Les enseñamos la poesía y nos desplazamos por la sala amplia sin muebles recitando rítmicamente:

La foca gorda  
se va de paseo,  
se pone el abrigo,  
se pone el sombrero.

Nos paramos y la monitora dice en voz alta:

La foca gorda dice que toquemos el hombro de nuestra amiga. . . .

Hacemos lo que nos dice la foca (*tocar la espalda de otra compañera, darnos un abrazo, tocar el pie, . . .*).

Comenzamos de nuevo la actividad recitando la poesía.

Cada vez que paramos, una persona distinta dice lo que quiere que hagamos tocando diferentes partes del cuerpo de nuestras amigas, . .

### Reflexión:

¿Qué os ha parecido? ¿Os habéis tocado sin hacer os daño? ¿Alguien no os ha dejado tocarle? ¿Por qué habrá sido?

## A PARTIR DE CUATRO AÑOS.

### 12. YO TENGO UN GATITO.

Énfasis: **Contacto**.  
Coeficiente de cooperación: **8**.

Tengo un gatito  
y con mis manitas  
le lavo la cara  
y las orejitas.

*Le voy recitando esta poesía a la niña que tengo al lado a la vez que hago como si le lavo.*

*Después les invito a que ellas lo hagan también con sus amigas como lo hago yo.*

Podemos añadir otras partes del cuerpo: El cuello, la espalda, la tripa, le lavo el pelo, le seco, le peino, . . .

FUENTE: MANOS COOPERATIVAS.

### 13. ALONDRITA, LINDA ALONDRITA. (CD)

Énfasis: **Contacto**.  
Coeficiente de cooperación: **8**.

Necesitamos una sala amplia sin muebles por la que vamos caminando rítmicamente, **bailando libremente** mientras cantamos.

Les explico lo que es una alondra. Qué tipo de vida lleva. Cómo las gusta que las toquen suavemente.

También explico que esta es una canción francesa y les cuento cosas de Francia, del idioma francés y de las niñas francesas.

Ensayamos una vez la primera estrofa fijándonos mucho en el reconocimiento de la letra **A**.

(1) Grupo: **A . . . .Alondrita, linda alondrita. Alondrita yo te tocaré.**

Solista: **La cabeza tocaré.**

Grupo: **La cabeza tocaré. (2)**

(1) Grupo: **A . . . .Alondrita, linda alondrita. Alondrita yo te tocaré.**

Solista: **El cuello tocaré.**

Grupo: **El cuello tocaré. (2)**

Solista: **La cabeza tocaré.**

Grupo: **La cabeza tocaré. (2)**

(1) Grupo: **A . . . .Alondrita, linda alondrita. Alondrita yo te tocaré.**

Solista: **Las orejas tocaré.**

Grupo: **Las orejas tocaré. (2)**

Solista: **E cuello tocaré.**

Grupo: **El cuello tocaré. (2)**

Solista: **La cabeza tocaré.**

Grupo: **La cabeza tocaré. (2)**

(1) Bailamos libremente por la sala.

(2) Nos paramos y tocamos la parte indicada de alguien que está cerca.

Todavía podemos seguir la canción añadiendo otras partes del cuerpo como por ejemplo el pecho, la espalda, los pies, las uñas, . . . las niñas y niños dirán más partes.

La alondra llegó a Francia y se puso a cantar en francés: ¿Habéis estado en Francia? O ¿en otro país?

**A . . . .alouette, gentile alouette.**

**Alouette, je te plumeré.**

**Je te plumeré la tete,**

Con mis ojos **veo.**

**Je te plumeré la tete.**

**Et la tete.**

**Et la tete.**

Recordamos que estudiamos la letra **A** y por eso la cantamos insistentemente al comenzar la estrofa.

## 14. LO TOCO TODO.

Énfasis: **Contacto.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

¿Para qué sirven los ojos? ¿Qué te gusta ver?

¿Para qué sirven las orejas? ¿Qué te gusta oír?

¿Para qué sirve la boca? ¿Qué te gusta degustar?

¿Para qué sirve la nariz? ¿Qué te gusta oler?

Voy recitando la siguiente poesía a la vez que hago con gestos lo que dice cada verso.

*Con mis orejas **oigo.***

*Con mi boca **hablo.***

*Con mi nariz **huelo.***

*Y con las manos . . . .*

*Lo **todo** todo, todo, todo suavemente.*

Cuando recito las palabras subrayadas señalo con los dedos la parte del cuerpo que estoy diciendo y al llegar a las palabras en negrita realizo los gestos de la acción. Cuando digo que todo, toco varias cosas y también toco a las niñas y niños.

Después les invito a que aprendan la poesía y hagan lo mismo.

## 15. RECOTÍN, RECOTÁN. (CD)

Énfasis: **Contacto.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Vamos a estudiar los números de forma práctica. Han de adivinar cuántos dedos les pongo en la espalda, en los hombros o en la cabeza mientras les recito:

Recotín, recotán

de la vera, vera, van.

El armario, la cortina,

¿Cuántos dedos te he puesto encima?

Habremos de tener cuidado en poner los dedos muy separados para que los distinguan.

VARIACIÓN:

Pon a tu niña boca abajo sobre tus piernas. tamborilea con tus palmas en su espalda y tras el último verso pon uno, dos, tres o cuatro dedos bien separados sobre su espalda para que tu niña adivine cuántos hay.

*FUENTE: MANOS COOPERATIVAS.*





## 16. TRI LICO TÁN.

Énfasis: **Contacto**, distensión.

Coeficiente de cooperación: **7**.

Levanto el puño en lo alto para que vean cómo es un puño. Les muestro lo que es la muñeca y el codo.

Estoy sentada y sobre mis piernas se echa una niña boca a bajo. Canturreo:

**Tri lico tán.**

**Las campanas de Don Juan.**

**El ovillo matutero**

**¿Cuántos dedos hay en medio?**

En las sílabas que no están subrayadas coloco mi puño sobre la espalda de la que está echada. En las sílabas subrayadas coloco la muñeca y en las doblemente subrayadas coloco el codo.

Al final, coloco de punta una cierta cantidad de dedos sobre la espalda para que los adivine. Debido a la edad y la difícil sensibilidad de la espalda debemos poner los dedos bien separados y no más de tres.

Ahora les ayudo a ponerse por parejas. Una niña se tumba sobre las rodilla de otra niña y repetimos la actividad.

Recogido en Valencia. 05

## 17. SUBE UNA HORMIGUITA. (CD)

Énfasis: **Contacto, masaje.**

Coeficiente de cooperación: **7**.

Cada niña estira un brazo y prepara un camino amasando bien, apretando los músculos del brazo.

Hacemos como que el dedo es una pintura y pintamos caminos por los brazos, por las piernas, por todo el cuerpo, . .

Después con la otra mano imitamos las patas de una hormiguita que sube.

Luego cerramos el puño para imaginar un elefante que baja golpeando el brazo mientras canturreamos:

Sube una hormiguita,  
sube una hormiguita,  
sube una hormiguita.  
Baja un elefante,  
baja un elefante,  
baja un elefante.

Ahora lo hacemos con diferentes animales imitando distintas formas de caminar: la rana, el saltamontes, la tortuga, la serpiente, . . .

Podemos hacer un camino más largo prolongando el brazo con la pierna.

**Nos ponemos por parejas y unas niñas les hacen la actividad a otras sobre sus brazos estirados.**

**Versión para más pequeñas.**

*Coge la mano del niño con una mano, y sube pellizcando suavemente su brazo con el dedo índice y pulgar de tu otra mano, hasta llegar cerca del hombro donde puedes acabar diciendo: ¡Y se mete en su casita!, a la vez que le haces cosquillas en el cuello.*

También puedes bajar con el mismo o con otro animal: un elefante que baja con el puño cerrado andando pesadamente, una serpiente que se desliza sinuosamente, un saltamontes que pega saltitos por el brazo o un cocodrilo que mordiaquea divertidamente.

FUENTE: MANOS COOPERATIVAS.

## A PARTIR DE CINCO AÑOS.

### 18. PISI, PISI GANYA.

Énfasis: **Contacto.**

Coeficiente de cooperación: **8**.

Vamos a jugar con una poesía que está en otro idioma. Habla de un animalito que pasa por encima de las manos acariciándolas. Cuando acaba la poesía, hay una niña que agarrará de la oreja a su compañera con suavidad.

Nos sentamos 4 – 6 niñas en torno a una mesa. Colocamos las palmas de todas las manos abiertas y pegadas a la mesa. O nos sentamos en el suelo con las manos pegadas al suelo. Yo hago de araña que pasa suavemente por encima de sus manos.

Una comienza el juego recitando la retahíla. En cada sílaba toca el anverso de una de las manos de forma consecutiva haciendo una caricia.

Cuando se acaba el recitado, la niña cuya mano fue tocada en último lugar habrá de agarrar de la oreja con cuidado a su compañera de al lado mientras el juego se repite. Y repito la actividad a partir de esa niña.

Seguiremos así hasta que varias niñas acaben con las manos sobre las orejas de sus compañeras con mucha suavidad y cariño.

**Pisi, pisi ganya,  
Toca l'aranya.  
Peu de canyeta.  
Estira l'orelleta.  
Ben estiraeta.**

### **Reflexión:**

¿Nos gusta que nos agarren de la oreja?  
¿Qué haremos para no hacer daño a las amigas? A veces alguien nos tira del brazo también y no nos gusta. Cuando tenemos confianza y cuidado, podemos agarrarnos del brazo sin hacernos daño y si alguien no quiere que le tiremos de la oreja o que le agarren del brazo, habremos de respetar lo que quiere.

Recogido en Gandía. 05

## **19. TENGO UNA HORMIGUITA. (CD)**

Énfasis: **Contacto, masaje.**  
Coeficiente de cooperación: **7.**

*Ten go o o o o u nahor mi*

*gui taen la pa ti ta o o o o que*

*meha ce cos qui lli tas o o o o y*

*no me de ja ca mi nar o o.*

Según cantamos, hacemos caminar una hormiga imaginaria apoyando los dedos sobre la pierna.

Podemos cambiar las palabras: *Hormiguita, patita, caminar* por otras palabras diferentes aludiendo a otros animales, otras partes del cuerpo y otras acciones.

... *en la tripita y no me deja estudiar.*

... *en la oreja y no me deja escuchar.*

... *en la cabeza y no me deja pensar.*

... *en la barbilla y no me deja afeitarse.*

Nos tocamos nuestro propio cuerpo según camina el animalito o también lo podemos hacer sobre el cuerpo de nuestra compañera.

Podemos cantar de otra manera:

*Tengo, pi, po, pa.*

*Una hormiguita en la cabeza, pi, po, pa.*

*Que me hace cosquillitas, pi, po, pa.*

*Y no me deja pensar, pi, po, pa.*



## **20. EN LA FIESTA DE MI PUEBLO. (CD)**

Énfasis: **Contacto.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

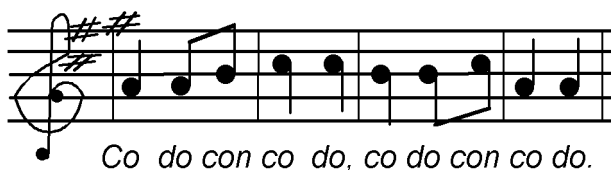
En mi pueblo todas las personas nos conocemos, somos amigas, nos ayudamos cuando lo necesitamos . . . . y en las fiestas nos divertimos mucho todas juntas bailando y haciendo cosas divertidas.

Separamos las mesas de modo que quede mucho espacio libre en la clase.

Nos dispersamos por ese espacio mientras recitamos melódicamente y bailamos



En este momento nos paramos y escuchamos a la solista que canta una **estrofa**:  
Codo con codo, codo con codo.



Todas las personas repiten la estrofa a la vez que tocan con otra persona la parte del cuerpo indicada.

Es importante quedarnos quietas como estatuas cada vez que acabamos de cantar el ESTRIBILLO o la ESTROFA para poder controlar mejor el desarrollo de la actividad.

Se repite todo desde el principio varias veces. Cada vez cantamos en la estrofa una parte del cuerpo diferente:

**Rodilla con rodilla.**

**Oreja con oreja.**

**Cara con cara.**

**Hombro con hombro.**

...  
Si somos impares nos tocamos mutuamente de a tres en un grupo.

Podemos sustituir las palabras en cursiva por el nombre del lugar donde estamos. Ej: "*En la fiesta de Alorcón...*"

**VARIACIONES:**

En lugar de cantar "*todo el mundo va a bailar*" se harán variaciones con: "*los abuelos, los primos, los amigos, etc.. van a bailar*".

FUENTE: M. y M. Bogotá. 00

**Reflexión:**

¿Quién quiere comentar algo? ¿Qué os ha parecido? ¿Qué sensaciones habéis tenido? ¿Habéis tenido alguna dificultad?

¿Alguien se ha sentido incómodo /a con este juego? ¿Cómo fue el contacto con las demás compañeras y compañeros? ¿Alguna o alguno se ha hecho daño? ¿Qué hay que hacer para no hacernos daño al jugar con las demás personas? ¿Quién se ha divertido con este juego? ¿Qué ha hecho que el juego sea divertido? ¿Qué habéis aprendido?,...

¿Quién ha ido alguna vez a las fiestas de su barrio, o de su pueblo? ¿Cómo eran? ¿Con quién fuisteis? ¿Qué hicisteis en la fiesta? ¿Qué hace la gente en las fiestas? ¿Por qué son buenas las fiestas? ¿Qué fiestas os gustan más?...

**Compromiso:**

1- Preguntamos a las niñas y los niños qué compromisos les gustaría tomar y elegimos uno entre todas y todos para la quincena.

2- Nuestra sugerencia: Tomar conciencia de que las fiestas se organizan con la participación de todos. Comprometernos a trabajar bien en equipo, colaborar de buen grado en los trabajos grupales, aportar nuestras habilidades y reconocer las de los demás.



## 21. ¿JUGAMOS A LAS MÉDICAS?

Énfasis: **Contacto, masaje.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Esta actividad es más fácil de realizar si tenemos algunos juguetes imitando objetos de la profesión médica: estetoscopio, bata, termómetro, jeringuilla, . . . esparadrapo. . .

Mi tío Gregorio es médico. Le gusta cuidar a las personas para que no tengan enfermedades y sean felices.

A veces me pongo a su lado y hago lo que hace él.

Le pedimos a una niña que haga como que le duele algo y que vaya a contárselo al médico –la profesora o profesor hará el papel de médico la primera vez. La niña va y le dice al médico lo que le duele (la cabeza, el oído, la garganta, la mano, el tobillo, etc...) y éste realizará un tanteo suave sobre la parte del cuerpo que la niña diga, como para “evaluar” el problema.

Después atenderá la “zona dolorida” para “consolar” a la paciente, y hará cosas para “aliviar su dolor”. Luego le recomendará algún remedio para usar en casa hasta que se le pase.

Repetimos varias veces.

Pedimos dos voluntarias. Una hace de enferma y otra de médica. La primera dice: *Me duele la garganta*. La segunda le mira la garganta: *Abre la boca, saca la lengua, dí A a* y le indica lo que tiene que hacer para que no le duela. (*Hacer gárgaras*)

Pedimos otras dos voluntarias. Una hace de enferma y otra de médica. La primera dice: *Tengo mucha tos*. La segunda le escucha el pecho con el oído: *Respira hondo. Di treinta y tres* y le indica lo que tiene que hacer para estar bien. (*Ejercicios de respiración*)

#### **Reflexión:**

¿Quién quiere comentar algo? ¿Qué os ha parecido? ¿Qué sensaciones habéis tenido? ¿Habéis tenido alguna dificultad?

¿Quién se ha sentido bien con el juego? ¿Os han mirado bien, con cuidado? ¿Os gusta que os cuiden? ¿Cómo os gusta que os cuiden? ¿Qué podemos hacer para jugar bien a este juego? Cuando algo os molesta ¿lo decís?

#### **Compromiso:**

1- Preguntamos a las niñas y los niños qué compromisos les gustaría tomar y entre todas y todos elegimos uno para la quincena.

2- Nuestra sugerencia: Tratar a las compañeras y compañeros con cuidado de no hacernos daño con ninguna parte del cuerpo. Decir si algo nos molesta y también si algo nos gusta de cómo nos trata otra persona.

## **22. TOCAR DESDE LEJOS.**

Énfasis: **Contacto.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Les explico cómo podemos tocar algo desde lejos. Cerramos un ojo y con la mano extendida tocamos un árbol que está dibujado en la pared o limpiamos el vidrio de la ventana.

Después pedimos a una niña voluntaria que se coloca delante del grupo. Con un ojo cerrado hacemos como que la tocamos desde lejos elevando la mano, acariciándola el pelo, estirando su ropa, limpiando sus zapatos.

Es interesante analizar cómo se sintió la persona del centro y cómo se sintieron las personas del círculo exterior una vez terminada la actividad.

Después lo repetimos con otras niñas y niños varias veces. Les gusta mucho y todas quieren salir así que dejaremos para otro día las que no han podido salir hoy.

Recogido en Bogotá. 00



# JUEGOS DE ESTIMA.

Son actividades lúdicas que nos habitúan a manifestar afectos positivos hacia otras personas.

## Reflexión:

Al terminar cada una de las actividades de este capítulo preguntamos: ¿Cómo nos hemos sentido? ¿Qué cosas nos han gustado? ¿Qué cosas nos han molestado? ¿Puede ser positivo tener muestras de cariño?

## Compromiso:

Buscaremos formas de manifestar cariño cuando lo hay realmente y la otra persona nos lo permite.

## A PARTIR DE DOS AÑOS.

### 1. BUENOS DÍAS. QUIERO QUE OS DÉIS UN BESITO. (CD)

Énfasis: **Estima.**  
Coeficiente de cooperación: **8.**

Les canto:



*Bue nos dí as, a mi gui tas,*  
*quiero que os déis un be si to.*

*Buenos días,*  
*amiquitas.*  
*Quiero que os déis*  
*un besito.*  
*¡Hola! ¡Hola!* (Recitado. Se elevan las manos y se agitan.)

Podemos cambiar la palabra subrayada por el nombre de alguien del grupo.

Después, les animamos a que todas se den un beso.

### 2.- EL CORRO DEL CARIÑO. (CD)

Énfasis: **Estima**, cooperación, distensión.  
Coeficiente de cooperación: **9.**

En el C.P. Miguel Hernández (Alcorcón MADRID) nos enseñaron una canción de amistad con la música de EL PATIO DE MI CASA. Nos ponemos de pie en corro agarradas de las manos después de habernos distribuido por parejas. Ensayamos a ver si sabemos dar abrazos. Abrimos bien los brazos, nos acercamos y los cerramos.

Ya podemos cantar y movernos:

**Al corro del cariño**  
**vamos a jugar.**  
**Con gestos de cariño**  
**vamos a cantar.**

**Abrazame (1)**  
**y vuelveme a abrazar. (2)**  
**Nos damos una vuelta (3)**  
**y volvemos a empezar.**

- (1) Se abrazan por parejas.
- (2) Abrazan a la amigueta del otro lado.
- (3) Dan una vuelta girando sobre sí mismas.

### 3. LA BARCA SUBE Y BAJA. (CD)

Énfasis: **Estima.**  
Coeficiente de cooperación: **8.**

Les cuento que una vez iba en barca con una amiga. Ella iba de marinera y yo remaba (*hacemos como que remamos*).

Ella se cayó al agua y yo la fui a salvar La di un beso y un abrazo (*todas se besan y abrazan*) y nos fuimos a pasear.

Coloco una pareja de niñas al frente del grupo. Se sientan mirándose frente a frente y se agarran de las manos. Les enseño a moverse como en **Aserrín, aserrán. Palante y atrás. Pacá y pallá.**

Después les canto la canción mientras nos movemos con ese vaivén.



La bar ca su bey ba ja y só  
*Car les seca yó al a gua y Xe*



lo pue den ir Car les de ma ri  
*lo le fue a sal var Un be soy un gran a*



ne ro y Xe lo a re mar.  
*bra zo y se van a pa se ar.*

*La barca sube y baja  
 y solo pueden estar  
 una de marinera  
 y otra a remar.  
 Una se cae al agua  
 y otra le fue a salvar.  
 Un beso y un abrazo  
 Y se van a pasear.*

En el último verso se dan un beso, un abrazo, se ponen de pie y se van a pasear agarradas de la mano mientras canturreamos: *La, lala, la la, la. . .*

Les ayudamos a cambiar de pareja y lo repetimos varias veces cambiando siempre de pareja.

#### **Reflexión:**

Hablamos de ayudarnos cuando nos caemos o cuando necesitamos ayuda. Hablamos del cariño que se manifiesta con un abrazo o un beso pero sobre todo cuidándonos unas a otras.

FUENTE: MANOS COOPERATIVAS.

#### **4. APRIETA, APRIETA.**

Énfasis: **Estima.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

¿Queréis aprender a dar abrazos? Abrazamos a las personas que queremos mucho.

La persona mayor se pone frente a una niña. La enseña a abrazar con los brazos alrededor del cuello. La persona mayor también abraza a la niña con los brazos alrededor de su cuerpo. Y cantamos:

**Aprieta, aprieta,  
 Corazón de galleta.  
 Una, dos y tres.**

Después elijo a dos niñas o niños para que lo realicen mientras estoy a su lado ayudándoles.

Finalmente coloco a todas por parejas e intento que lo hagan. Me paso al lado suyo para ayudarles.

Nos cambiamos de amigas y lo repetimos.



#### **5. CURA SANA.**

Énfasis: **Estima.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Cuando una niña se cae o se hace daño, la limpiamos la parte lastimada y se la acariciamos suavemente mientras recitamos:

*Cura, sana,  
 cura, sana.  
 Si no sanas hoy,  
 sanarás mañana.*

Y le damos tres besitos en la zona dolorida.

Podemos recitar:

*Cura, sana,  
 culito de rana.  
 Si no sanas hoy,  
 sanarás mañana.*

#### **6. CHICAGO. (CD)**

Énfasis: **Estima**, contacto.

Coeficiente de cooperación: **8.**

Conviene tener un espacio amplio. Les decimos que se pongan de pie. Movemos la

cabeza, los brazos, las caderas, nos estiramos bien, respiramos hondo, . . .

Los colocamos de pie por parejas y les decimos que se abracen, que pongan los brazos sobre las amigas. Colocamos una música suave y bailable. Les animamos a que se muevan abrazadas, escuchando la música, sintiendo a la compañera.

Os propongo la grabación de CHICAGO que está en la grabación. La música es apropiada, la letra habla de colorear el mundo y como está en inglés pondrán más atención al ritmo, a la melodía, a las sensaciones, . . .

A los 30 segundos ponemos la música en pausa y les ayudamos a cambiarse de pareja.

Se cambian de pareja dos o tres veces más cada 30 segundos.

## 7. NOSOTRAS APLAUDIMOS. (CD)

Énfasis: **Estima.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

¿Os gusta aplaudir? A ver cómo aplaudimos. Un poco más fuerte. A veces aplaudimos con las manos (hacemos un ejemplo). A veces aplaudimos con los pies (hacemos un ejemplo). A veces aplaudimos con las manos al revés. (Hacemos un ejemplo).

Hablamos de las cosas que hacen bien y por eso les vamos a dar un aplauso a una niña en concreto, a varias o a todas en general porque recogen bien los juguetes, porque hacen bien el corro, porque levantan la mano antes de hablar y esperan el turno de palabra, . . .



*Nosotras aplaudimos con las manos. XX*  
*Nosotras aplaudimos con los pies. XX*  
*Nosotras aplaudimos con la manos al revés. XX*

Vamos gesticulando lo que nos dice la letra de la canción a la vez que cantamos y damos una palmada en cada una de las X X.

## 8. ¡HOLA, CHICAS! (CD)

Énfasis: **Estima.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

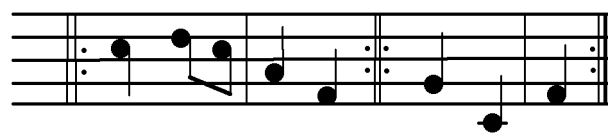
Pregunto:

- *Hola, chicas, ¿cómo estáis?*

Espero su respuesta. Espero que respondan *BIE E E EN. Les digo que me lo digan más fuerte y después canto:*



Todas: *¡Muy bien!*



## A PARTIR DE TRES AÑOS.

### 9. LA BOTELLA GIRATORIA.

Énfasis: **Estima.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Todos se colocan en círculo sentados en el suelo. Yo tomo una botella vacía, la tumbo en el suelo y la hago girar sobre sí misma. Cuando se pare daré un beso al niño o a la niña a quien apunta la boca de la botella.

Esta niña girará la botella para continuar de igual manera. Si la botella señala a una niña o niño que ya ha recibido un beso volvemos a tirar o se le da el beso a la niña de al lado.

Lo va repitiendo la niña que es señalada y recibe el beso hasta todo el grupo haya participado.

Si no tenemos botella podemos utilizar un objeto similar de poco peso (un bolo, un palo, . . .).

Este juego se puede hacer lento si somos más de diez personas. Conviene ver la forma de dividir el grupo cuando sucede esto.

A las niñas pequeñas las ayudamos a girar la botella.



### 10.- ABRAZO DE TODO EL GRUPO.

Énfasis: **Estima.**

Coeficiente de cooperación: **10.**

Indico a dos niñas que se abracen de pie suavemente. Luego indico a otro niño que se agregue al abrazo. Y sigo así sucesivamente aumentando el número de niñas y niños que se abrazan simultáneamente.

Las niñas pequeñas no controlan muy bien sus fuerzas por lo que si el grupo es mayor de ocho corren el riesgo de caer al suelo, golpearse y hacerse daño. Una vez llegado a este número, les decimos que se sienten y hacemos un nuevo grupo con otras niñas y niños.

Finalmente, podemos intentar que todo el grupo forme un abrazo.

### 11. LA AVISPA.

Énfasis: **Estima.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Nos sentamos en círculo y alguien se pone de pie en el centro. Esta persona hace como que hay una avispa volando por el aire. Hace el ruidito (*psiiii*) y sigue su camino con la punta de un dedo en el aire.

La avispa pica a una niña en alguna parte del cuerpo: *Tico*.

Quien está a su lado le besa en el lugar que le picó. Después lo repetimos y la avispa pica a otra niña diferente.

**VARIACIÓN:**

La avispa pica a cada una de las personas en diferentes partes del cuerpo.

Cuando picó a todas, cada persona dará un beso a quien tiene a la derecha en el lugar que le picó la avispa para que se le cure.

Recogido en Grupo de la tercera edad de Caicedo, Medellín. 00

### 12. AGUA DE LIMÓN.

Énfasis: **Estima.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Sabéis lo que es el agua ¿verdad? Y sabéis lo que es el limón. Y a veces las amigas y amigos se reúnen y se lo pasan bien y toman agua con limón natural y un poquito de azúcar. Está muy rico.

Hablamos de los abrazos y practicamos un poco para que sepan darlos sin hacerse daño. Estamos contentas. Paseamos y saltamos por la sala cantando:

**Agua de limón (Hey)  
vamos a tomar, (Hey)  
a quien queda cerca  
la vamos a abrazar.**

En ese momento, damos un abrazo a la niña que esté mas cerca. Si somos impares, podemos darnos abrazos de a tres.

Se repite todo de nuevo y podemos decir: **A quien quede lejos.**

En algunos sitios les gusta gritar (*Hey*) al final del primero y segundo verso.

Recogido en Colegio Arkalá, Ibagué. 01

### 13. ARROZ CON LECHE. (CD)

Énfasis: **Estimar.**

Coeficiente de cooperación: **7.**



**con u na a mi gui taquemequieradeverdad.**

Arroz con leche,  
yo quiero estar



con una amiguita  
que me quiera de verdad.

Que sepa correr,  
que sepa cantar,  
que, cuando estoy solita,  
me venga a buscar.

Nos ponemos en círculo y la cantamos como canción de corro. En el centro hay una niña con el brazo y el dedo índice estirado que se mueve a ritmo de sílaba y da un beso a la niña que señala al decir la última sílaba. De esta forma todas las niñas y niños pasarán por el centro.

Otra letra:

Que sepa correr,  
que sepa saltar,  
que sepa estar callada  
cuando hay que trabajar.

Recogido en C.P. Carlos V. Madrid, 01.

#### 14. ¡HOLA, HOLA! (CD)

Énfasis: **Estima, convivencia.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

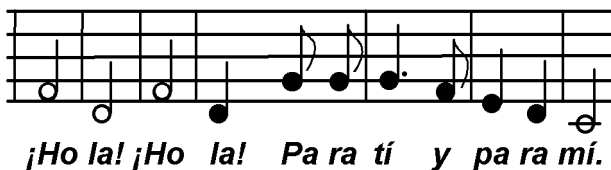
Cuando entro en clase, les saludo moviendo la mano ampliamente en lo alto y cantando.

**¡Hola, hola!** (Hacemos un gesto muy amplio de HOLA)

**Para ti y para mí.** (Hacemos un gesto amplio de señalar hacia ti y luego hacia mí)

**¡Hola, hola!** (Hacemos un gesto muy amplio de HOLA)

**Para ti y para mí.** (Hacemos un gesto amplio de señalar hacia ti y luego hacia mí)



Intento que lo aprendan y lo repitan.

Recogido en Colegio Obispo Perelló.

#### 15. PICO, PICOTERO. (CD)

Énfasis: **Estima.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

- *Hola, amiguitas. ¿Cómo estáis? ¿Recordáis a los pajaritos? ¿Cómo picotean con el pico? Os voy a enseñar una canción. Hacemos gestos amplios. La vais a aprender y al final nos saludamos, nos damos un abrazo o un beso.*



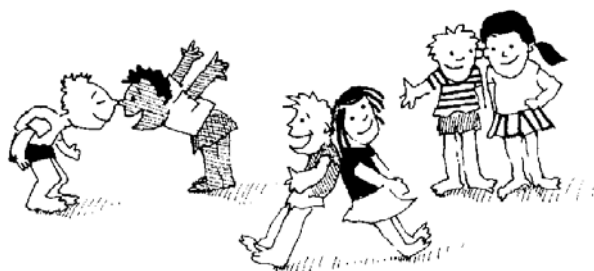
Pico, picotero, (la mano derecha imita un pico que picotea sobre la mano izquierda extendida)

Me quito el sombrero. (Hacemos gestos amplios como que nos quitamos un sombrero de la cabeza)

Saludo a estas chicas.

¡Hola! ¿Cómo estáis?

Saludamos a todas las niñas y niños de forma cariñosa.



#### 16. BUENOS DÍAS, A LA UNA.

Énfasis: **Estima.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Recitamos todas a la vez:

**Buenos días, a la una.**

**Buenos días, a las dos.**

**Buenos días, a las tres.**

**Buenos días tenga . . . . .**

Mientras recitamos el primer verso giramos los brazos uno en torno al otro y elevamos el dedo índice al final.

Mientras recitamos el segundo verso giramos los brazos uno en torno al otro y elevamos dos dedos al final.

Mientras recitamos el tercer verso giramos los brazos uno en torno al otro y elevamos tres dedos al final.

Mientras recitamos el cuarto verso giramos los brazos uno en torno al otro y al final señalamos con el dedo índice a otra persona del grupo diciendo su nombre en el lugar de los puntos suspensivos.

### **Reflexión:**

¿Qué os ha parecido? ¿Os gusta que os den los buenos días? ¿Os gusta dar los buenos días? ¿Qué queremos decir cuando decimos *Buenos días* a otra persona? ¿Os gusta tener buenos deseos para las compañeras y compañeros de los distintos grupos con los que nos encontramos a lo largo del día?

FUENTE: C:P: Ramón y Cajal. Alcorcón. 07

## **17. MUY BIEN POR LOS CHIQUITOS. (CD)**

Énfasis: **Estima.**

Coeficiente de cooperación: 7.



Muy bien por los chi qui tos que lohan he  
cho muy bien. Muy bien. Muy bien.

Les enseñamos a cantar esta canción que cantaremos cuando hacen algo bien.

FUENTE: D. Montañés. 02

## **A PARTIR DE CUATRO AÑOS.**

### **18.- CARACOL AUSTRALIANO. (CD)**

Énfasis: **Estima.**

Coeficiente de cooperación: 10.

¿Sabéis lo que es un caracol? ¿Habéis visto un caracol? ¿Tenéis por aquí algún dibujo de un caracol? ¿Dónde viven los caracoles? ¿Qué les gusta?

Todas nos agarramos unas detrás de otras como si fuéramos vagones de un tren. La tallerista hace de locomotora poniéndose en cabeza y comienza a caminar siempre en el mismo sentido (*hacia la derecha*) haciendo una curva cada vez más cerrada en forma de espiral. Cada vez van más hacia el centro todas dibujando una espiral que al final resulta ser un caracol. Daremos pasos cortitos.

Y vamos cantando reiterativamente: "*Caracol, col, col. Saca los cuernos al sol, que tu madre y tu padre también los sacó*".

Cuando hemos formado el caracol sin soltar las manos, todas y todos quedamos muy juntitas con los pies quietos. Decimos: *Piés quietos*.

Les explicamos que el caracol australiano es muy besucón y le gusta dar besitos a las amigas y amigos que tiene cerca. Animamos a que todas besen a las amigas que están cerca.

Finalmente la persona de fuera que está la última comienza a deshacer el caracol avanzando en la dirección contraria a la que habíamos tenido anteriormente.

Está bien repetir la actividad otra vez. En esta ocasión quien fue la última del tren se convierte en la primera.

Y en Valencia se canta:

*Caragol, caragol, trau les vanyes al sol  
Que de nit i de día  
Tot el sol es ponía.  
Anirém a França, comprarem una pansa.  
Anirem a Castelló,  
comprarem un margalló.*



### **Reflexión:**

Hablamos del trabajo en grupo. Las ventajas que tiene. Hablamos de los besitos, si nos gustan o no. Podemos dar besitos cuando

son suaves, cuando no nos molestan y cuando no queremos besitos, tenemos que ser respetuosas con las niñas que no quieren besitos.



### 19. A JUANITA GUACAMOLE. (CD)

Énfasis: **Estima, distensión.**  
Coeficiente de cooperación: **8.**

Vamos a estudiar los números con besos. Si decimos uno, damos un beso a la compañera que está a nuestro lado. ¿A ver . . . ?

Nos ponemos en círculo y cantamos:



A Jua ni ta Gua ca mo le no le gus ta  
Y por e - so no sa - be los a -



ir al co le. A Jua ni ta Gua ca mo le  
ños que tie ne ni tam po - co con tar -



no le gus ta ma dru gar.  
- los be sos que le dan.

A Juanita Guacamole no le gusta *ir al cole*.  
A Juanita Guacamole no le gusta *madrugar*.  
Y por eso no sabe los años que tiene  
ni tampoco contar los besos que le dan.

Contamos: UNO

Nos damos un beso con la amiga de al lado y repetimos la canción poniendo esta vez el nombre de una niña de clase en lugar de

Juanita. Cuando acabamos, contamos DOS y nos damos dos besos.

Cuando lo hemos practicado mucho podemos cambiar las acciones que están en cursiva preguntando a cada una lo que no le gusta hacer.

Finalmente damos besitos a una buena amiga contando a ver si sabemos contar hasta veinte besos. Uno, dos, tres, cuatro, . . . . .  
. . . . Cada vez que decimos un número, damos un beso más.

### 20.- UN APLAUSO.

Énfasis: **Estima.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Educadora: "¿Habéis aplaudido alguna vez a alguien?"

"X" : . . . . .

Educadora: "Aplaudimos a alguien cuando hace algo bien. Tú, Irene. ¿Qué has hecho bien esta mañana?"

Irene: He hecho bien un dibujo.

Educadora: Pues vamos a darla un aplauso todos. (Todas aplauden) Y tú, Adrián ¿qué has hecho bien esta mañana?"

Adrián: He recogido las construcciones.

Educadora: Vamos a darle un aplauso.

. . . . .

Seguimos así con todos los niños y niñas. También podemos aplaudir al grupo entero cuando todo el grupo hace algo bien.

Les explicamos que a veces necesitamos un aplauso para poder seguir adelante. Les animamos a que pidan un aplauso al grupo cuando vean que lo necesitan.

### 21. TE QUIERO YO.

[http://www.youtube.com/watch?v=KLYc\\_QhVG\\_s](http://www.youtube.com/watch?v=KLYc_QhVG_s)  
<http://youtube.com/watch?v=249yqJfj6UM>

Énfasis: **Estima.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Elijo una niña que se pone frente a mí y les enseño esta poesía rítmica:

*Te quiero yo  
y tú a mí.  
Somos un grupo feliz.  
Con un fuerte abrazo  
y un beso te diré:  
mi cariño es para tí.*

Lo repetimos para que lo aprendan a la vez que hacemos los siguientes gestos:

- En el primer verso pongo las manos sobre mi corazón y después dirijo los dedos índices hacia la otra niña.
- En el segundo verso señalamos con los dedos primero a *T/* y después *MÍ*.
- Elevamos las manos y agitamos los dedos y las caderas en el verso tercero.
- Nos damos un abrazo en el verso cuarto.
- Nos damos un verso en el verso quinto.

Intentamos que hagan la actividad otras parejas y lo repetimos cambiando de pareja.

FUENTE: Burney. TV

## 22. BUENOS DÍAS, AMIGUITAS. (CD)

<http://www.youtube.com/watch?v=UwgTxrjmY40>

Énfasis: **Estima.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Cantamos:

Todas: *Buenos días, (nombre de una niña) ¿cómo estás?*

Niña citada: *¡Muy bien!* (Levantando los brazos)

Todas: *Esto es un saludo de amistad.*

Niña: *¡Qué bien!* (Levantando los brazos)

Todas: *Haremos lo posible para ser buenas amigas. Buenos días, . . . . . ¿cómo estás?*

Niña: *¡Muy bien! ¡Qué bien!* (Levantando los brazos)

*Bue nos dí as, a mi gui tas ¿có moe stán?*

*Es to es un sa lu do de a mis tad.*

*Ha re mos lo po si ble*

*pa ra ser bue nas a mi gas,*

*Bue nos dí as, a mi gui tas ¿có moe stán?*

Una vez que sabemos la canción, lo repetimos incluyendo nombres de niñas y niños del grupo.

Hablamos de la amistad. ¿Qué es? ¿En qué consiste? ¿Qué podemos hacer para ser más amigas?

## 23. YO QUIERO MUCHO A . . .

Énfasis: **Estima.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Comienza la adulta con la frase: *Yo quiero mucho a . . . (Nombre de una niña)*. Se acerca donde está sentada. La acaricia, la abraza y la besa con cariño. Cambian los papeles pasando la niña al centro y quien estaba en el centro ocupa la silla de la otra.

Insistimos en que digan la frase: *Yo quiero mucho a . . . (Nombre de una niña)*. Para practicar la expresión oral.

No podemos repetir niñas o niños hasta que todas han participado. Al final podemos pedir que todas se levanten y vayan a querer a quien les apetezca.

## 24. NARANJA DULCE. (CD)

Énfasis: **Estima.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Hacemos un círculo de parejas en el que una de las personas pone su espalda hacia el centro del círculo y la otra hacia el exterior.

Todas las personas cantan a la vez mirándose:

**Naranja dulce.**

**Limón partido.**

**Dame un abrazo que yo te pido.**

En ese momento se dan un abrazo y las que están en el interior del círculo dan un paso a la izquierda de manera que se forman parejas nuevas. Entonces se repite de nuevo el recitado.

Cada vez que hacemos la actividad les podemos pedir que cambien la palabra subrayada por otra como por ejemplo: Caricia, saludo, beso, . . .

Naranja dulce.

Limón partido.

Dame un abrazo que soy hermano.

Naranja dulce.  
Limón partido.  
Dame un besito  
que soy amigo.

Recogido en Managua 07.

## 25. UNA BOLITA.

Énfasis: **Estima.**  
Coeficiente de cooperación: **7.**

Una bolita.  
Una manzana.  
(Hago como que huelo la manzana)  
Compañeritas.  
Hasta mañana.

Lo recitamos rítmicamente con gestos muy amplios varias veces y nos despedimos.

Podemos recitarlo cambiando algunas palabras.

Recogido en Guayaquil. 06

## 26. ESTÁ MUY BIEN, ESTÁ MUY BIEN. (CD)

Énfasis: **Estima.**  
Coeficiente de cooperación: **7.**

Aprendemos la siguiente canción y la cantamos cuando alguien o todo el grupo trabaja bien.

Está muy bien, está muy bien, está muy bien.  
Está muy bien, está muy bien, está muy bien.  
Está muy bien, está muy bien, está muy bien.  
Está muy bien, está muy bien, está muy bien.

Al final de cada verso se dan dos palmadas.

FUENTE: Lucía. 05

## A PARTIR DE CINCO AÑOS.

### 27. CON UNA MANO NOS SALUDAMOS. (CD)

Énfasis: **Estima, distensión.**  
Coeficiente de cooperación: **9.**

Nos ponemos de pie en un círculo de parejas que se miran a la cara mutuamente de manera que en cada pareja una persona mira al interior del círculo y la otra al exterior.

Cantamos.

### **Con una mano nos saludamos**

(Se saludan agarrando mutuamente los cinco dedos de la mano)

### **pero con una no nos ven.**

(Levantamos el dedo índice, gesticulamos que no, llevamos el dedo índice a la parte inferior de un ojo.)

### **Con las dos manos nos saludamos**

(Se saludan agarrando mutuamente las dos manos a la vez quedando los brazos entrecruzados.)

### **y hacemos señas con un pie.**

(Sin soltar las manos se pone la punta del pie algo adelantada y la echamos hacia atrás repitiendo este paso.)

### **Como las indias nos saludamos**

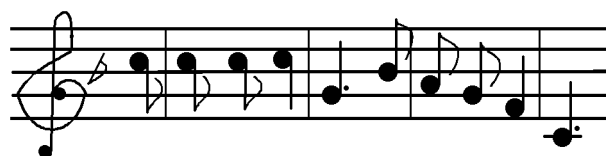
(Hacemos como que nos ponemos una pluma de ave en el pelo con el dedo de una mano estirado hacia arriba)

**ua. . . .ua. . . .ua. . . .ua. . . .**

(Dando con la palma de la mano sobre los labios)

### **con dos besitos ya está bien.**

**Muá, muá.** (Dan dos besos a su pareja.)



A las niñas que están en el interior les ayudamos a cambiar de pareja pasando una persona a la izquierda Así que repetimos la actividad varias veces cambiando siempre de pareja.

FUENTE: Colegio Obispo Perelló. Madrid. 01

### **Reflexión:**

¿Queréis decir algo sobre esta actividad?  
¿Os gusta saludar? ¿Qué es saludar? ¿Cómo saludan las personas mayores? ¿Cómo saludan las personas de menos edad? ¿Cómo saludan las indias?

¿Os gusta un beso de saludo? ¿Alguien no quiere un beso? ¿Alguien quería un beso y no se lo han dado?

## 28.- CONTAMOS LOS ABRAZOS.

Énfasis: **Estima.**

Coeficiente de cooperación: **9.**

Indico a dos niñas o niños que se levanten y se den un abrazo. Esto son dos niñas: *Una y dos.*

Ahora animo a todo el grupo para que hagan abrazos de a dos y se den un beso.

Hago la prueba del dos pasando por cada grupo y contando en voz alta para que vean que en cada grupo hay dos.

Después hacemos algo similar con el número tres, el cuatro, . . .

Les indico que se separen y caminen por el salón. Cuando doy una palmada les digo que se den abrazos en grupos de tres. Hago la prueba del tres pasando por cada grupo comprobando que hay tres niñas o niños en cada uno.

Lo repetimos con el dos de nuevo y luego con el cuatro.

Caminan, doy una palmada y digo: *Abrazos de a uno.* Y cada una se abraza a sí misma.



## 29. AMIGUITA, ACÉRCATE. (CD)

Brüderchen, komm tanz mit mir.

(Danza alemana).

<http://youtube.com/watch?v=5p2THEkO4cg>

Énfasis: **Estima.**

Coeficiente de cooperación: **9.**

Es una danza que está grabada y dice así:

Amiguita, acércate (1).

Un abrazo te daré (2),

Por aquí (3), por allá (4),

Una vuelta (5) y ya está (6).

Por aquí (3), por allá (4),

Una vuelta (5) y ya está (7).

Empezamos de pie en círculo de parejas que se miran a la cara. En cada pareja una niña mira hacia fuera y otra mira hacia el interior del círculo.

En (1) se acercan mutuamente. En (2) se dan un abrazo la primera vez, un saludo de mano la segunda, una caricia la tercera y un besito la cuarta. En (3) se sueltan y con las manos en la cintura propia se doblan hacia la derecha. En (4) con las manos en la propia cintura doblan el tronco hacia la izquierda. En (5) giran sobre sí mismas dando una vuelta. En (6) quedan mirando a su pareja. En (7) dan un paso a la derecha para quedar frente a una nueva pareja.

Cambiamos la palabra subrayada por otra en cada ocasión (un besito, una mano, . . .)

Cada vez que acaba la canción decimos pies quietos y ayudamos a que las niñas del interior cambien un puesto a la derecha para repetirlo con otra niña diferente.

## 30. ESTABA LA PÁJARA PINTA. (CD)

Énfasis: **Estima, distensión.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Elijo una niña voluntaria que hace pareja conmigo y la enseño el baile tarareando despacito y parando cada vez que sea necesario para dar explicaciones.

Nos ponemos de pie por parejas agarrándose de las manos y mirándose.

**Estaba la pájara pinta**

(*balanceamos los brazos*)

**Sentadita en el verde limón.**

**Con el pico picaba la hoja**

(*soltamos las manos e imitamos un pico que pica sobre una hoja*)

**Con la hoja picaba la flor**

(*imitamos una hoja que golpea sobre una flor*).

En (1) cada persona golpea las palmas de las manos sobre su propias rodillas. En (2) cada persona da palmas con sus propias manos y en (3) cada una choca las palmas con la persona que tiene enfrente.

¡Ay(1), mi-a(2)mor!(3)

¡Cuánto(1) te quie(2)ro yo!(3)

A partir de la postura de parejas, cantamos y hacemos en pantomima lo que dice la canción.

Me arrodillo a los pies de mi amante,  
me levanto constante constante.  
Dame una mano.  
Dame la otra.  
Dame un besito  
junto a la boca.

Daré la media vuelta,  
daré la vuelta entera.  
Daré un pasito atrás  
y haré la reverencia.  
Pero no, pero no, pero no,  
Porque a mí me da vergüenza.  
Pero sí, pero sí, pero sí,  
porque yo te quiero a ti.

Cambiamos de pareja y lo repetimos todo.

#### VARIACIONES:

La versión original de los movimientos en la primera parte de la canción (los 4 primeros versos) es diferente. Se coloca la mitad del grupo en corro agarradas de las manos. La otra mitad hace lo mismo en el interior y mirando hacia fuera. Cuando comienza la canción todas bailan hacia la derecha. A partir de ¡Ay, mi amor! Se sueltan las manos y se sigue todo con la persona que coincidiste enfrente.

#### 31. ARRIBA LAS MANOS.

Énfasis: **Estima, distensión.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

Nos ponemos en círculo de parejas. En cada pareja una persona coloca la espalda en dirección al centro del círculo y la otra hacia el exterior. Recitamos la poesía mirándonos mutuamente y haciendo los gestos que indica la letra.

**Arriba las manos.**

**Abajo los pies.**

**Nos damos un abrazo.**

**Una, dos y tres.**

Lo repetimos varias veces y cada vez que lo hacemos cambiamos las palabras subrayadas por otra nueva acción previamente convenida: Nos damos la mano, nos damos un beso, nos damos media vuelta, . . . . .

Cada vez que lo recitamos nos vamos un puesto al lado izquierdo para tener una pareja diferente.

Recogido en Esmeraldas. 06

#### 32. ¿HOY QUÉ VA A PASAR? (CD)

Énfasis: **Estima.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

Nos ponemos de pie en círculo y comenzamos a cantar:

The image shows three staves of musical notation for the song '¿HOY QUÉ VA A PASAR?'. Each staff includes a treble clef, a key signature of one flat (Bb), and a 4/4 time signature. The notes are accompanied by solfège syllables 'SOL7' and 'DO'. The lyrics are written below the notes.

Staff 1: *SOL7 DO*  
¿Hoy qué vaa pasar? Con el bra zoa

Staff 2: *SOL7 DO*  
las a mi gas voy a sa lu dar.

Staff 3: *SOL7 DO*  
1. Salgode ca sa, ¡ho la! ¿có moes tás?

ESTRIBILLO.

Hoy ¿qué va a pasar?  
Con el brazo a las amigas  
Voy a saludar.

ESTROFA.

1. Salgo de casa.  
¿Hola ¿cómo estás?

ESTRIBILLO.

.....

ESTROFA.

2. Salgo de casa.  
Voy por la calle.  
¿Hola ¿cómo estás?

ESTRIBILLO.

.....

ESTROFA.

3. Salgo de casa.  
Voy por la calle.  
Llego al colegio.  
¿Hola ¿cómo estás?

ESTRIBILLO.

.....

## ESTROFA.

4. Salgo de casa.  
Voy por la calle.  
Llego al colegio.  
Abro la puerta.  
¿Hola ¿cómo estás?

## ESTRIBILLO.

.....

Cuando cantamos la estrofa movemos las manos en lo alto a derecha e izquierda.

### VARIACIÓN:

Les pido que se ponga una niña en un extremo de la clase y otro en el otro extremo. Imaginamos que van por la calle y se encuentran. Se saludan. Lo dramatizamos y comentamos.

Volvemos a cantar el estribillo y realiza la dramatización otra pareja de niñas cada vez que decimos la estrofa. Procuramos que cada pareja se salude de forma diferente y lo comentamos.

FUENTE: Maximino Carchenilla.



## 33. COLORES.

Énfasis: **Estima.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

A cada niña se le asigna un color sin repetir ninguno. Después todas se cambian de puesto.

Una sale fuera del grupo y hace como que entra llamando:

Solista: *Ten, ten.*

Grupo: *¿Quién es?*

Solista: *El abuelo con un pastel.*

Grupo: *¿Qué quería?*

Solista: *Un color.*

Grupo: *¿Qué color?*

Solista: *El color . . . . .*

Entonces quien tiene ese color se levanta y se da un abrazo con la solista.

Quien se levantó es quien hace de solista al repetir la actividad.

Recogido en Managua. 07

## 34. APLAUSO DE LA LLUVIA.

Énfasis: **Estima.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Cuando alguien hace algo bien o nosotras hacemos algo bien podemos dar un aplauso de la lluvia golpeando sobre la palma de una mano con uno o dos dedos.

Recogido en Managua, 06

## 35. BRAVO, BRAVO. (CD)

Énfasis: **Estima.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Cuando una niña, niño o el grupo hace bien un trabajo le cantamos: *Bravo*. En castellano significa *Lo has hecho muy bien*.



Preguntamos a cada niña lo que hace bien y cantamos la canción a cada una.

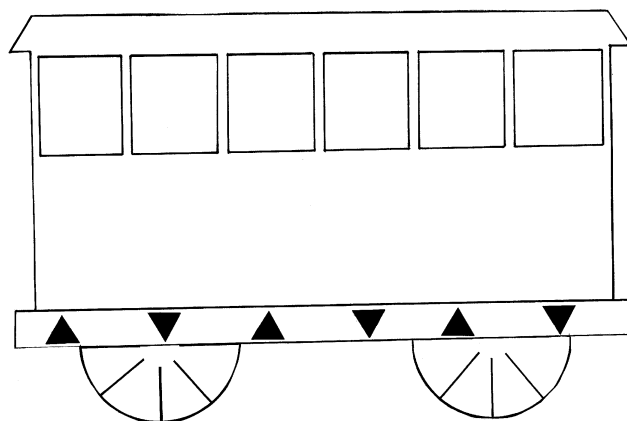
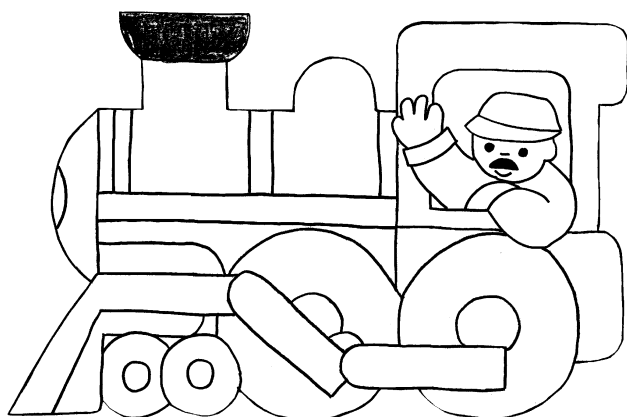
Podemos cantarlo haciendo gestos como que acompañamos la canción con el teclado de un piano, después con un violín, con una guitarra, con una trompeta, con un tambor, una acordeón, maracas, . . . Cada vez de una manera diferente.



# JUEGOS COOPERATIVOS.

"Si te gusta ganar ¿por qué jugar a perder?"

Son actividades mediante las cuales nos ayudamos mutuamente para divertirnos. No hay una ganadora y varias perdedoras sino que ganamos todas las personas que participamos siempre que se consiga el objetivo operativo planteado en la actividad.



## Reflexión:

Al terminar cada una de las actividades de este capítulo preguntamos: ¿Cómo nos hemos sentido? ¿Qué cosas nos han gustado? ¿Qué cosas nos han molestado? ¿Os gusta jugar juntas? ¿Jugáis con todas las compañeras? ¿Os parece bien dejar a alguien fuera sin jugar? ¿Os gusta castigar o reírse de quien hace algo mal?

## Compromiso:

Buscaremos la forma de jugar todas juntas sin dejar a nadie fuera y sin señalar a quien se equivoca.

## A PARTIR DE DOS AÑOS.

### 1. AL CORRO DE LA PATATA. (CD)

Énfasis: **Cooperar.**

Coficiente de cooperación: **9.**

Nos agarramos de las manos en círculo, cantamos y nos movemos hacia un lado.

Al corro de la patata.  
Comeremos ensalada.  
Lo que comen las señoras.

Naranjitas y unas moras.

Achupé (nos agachamos),

Achupé (nos volvemos a agachar),

Sentadita me quedé.

Nos sentamos todas en el suelo. Lo repetimos de nuevo desplazándonos en sentido contrario.

### 2. PI, PI, PI. (CD)

Énfasis: **Cooperar.**

Coficiente de cooperación: **10.**

Hablamos del tren y después les decimos: Viajeras al tren . . .

Nos ponemos en fila agarrándonos a la espalda de quien está delante simulando un tren y cantamos:



Pi, pi, pi.  
Pa, pa, pa.  
Este trencito nos lleva con mamá.

Pi, pi, pi.  
Pa, pa, pa.  
Este trencito nos lleva con papá.

Podemos cantarlo cada vez con una persona diferente: *La abuela, el abuelo, la tía, a casita, a la silla, . . .*

### 3. LA FIESTA DE LA ALDEA.

Énfasis: **Cooperar.**  
Coeficiente de cooperación: **10.**

Antes de empezar separo las sillas de las mesas a una distancia aproximada de un metro.

Hoy la sala se convirtió en una aldea y estamos de fiesta. Cantamos y bailamos canciones conocidas por la aldea libremente, pero de repente comienza a llover y se tiene que suspender la música, la gente se tiene que refugiar en las cabañas (*se meten debajo de las mesas*), cuando para de llover se renueva el baile, salimos de las cabañas y bailamos en la plaza, etc.

#### ... VARIACIONES:

Cada niña se meterá en la cabaña que encuentre más próxima cuando comience la lluvia.

En la cabaña conversamos con las demás niñas que encontramos.

Cada vez entraremos en cabañas diferentes con gente diferente.

Quien se quede fuera de las cabañas se puede mojar. Si sucede esto, iremos a buscarle.

#### Reflexión:

Hablamos de lo sucedido y los posibles problemas que hayan surgido. . . . .

Aportación de M<sup>a</sup> L. Díaz. 1998



### 4.- PASA LA BOLA.

Énfasis: **Cooperar.**

Coeficiente de cooperación: **9.**

Comenzamos con todas las personas sentadas en círculo. Paso una **pelota** al niño de al lado y éste a su compañera y así consecutivamente.

Lo repetimos igual en sentido contrario.

Podemos pasar una **caricia en la mano** para tenerlas más calentitas los días que hace frío.

Podemos calentar la cara a quien está al lado con una **caricia sobre la cara** para practicarlo los días de frío.

Podemos pasar **juguets**, libros, peluches, los abrazamos . . .

### 5. NOS DESPLAZAMOS AGARRADAS A UN ARO.

Énfasis: **Cooperar.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Coloco un aro de gimnasia en el suelo en el centro de la sala. Indico a dos niñas que lo cojan y lo lleven a un lugar concreto.

Lo hacemos de nuevo, esta vez con tres niñas o niños.

Luego con cuatro y cinco. Les indico acciones a realizar agarradas al aro: Elevar los brazos, caminar hacia la ventana, . . .



### 6. ¡QUE LLUEVA, QUE LLUEVA! (CD)

Énfasis: **Cooperar.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Hablamos de la lluvia y del agua y de la importancia que tiene en la naturaleza.

Nos ponemos de pie en corro y cantamos una canción para que llueva algo más:

Que llueva, que llueva.  
La virgen de la cueva.  
Los pajaritos cantan.  
Las nubes se levantan.  
¡Que sí! ¡Que no!  
Que llueva a chaparrón.

Nos sentamos en el suelo.

## 7. EL COCHERITO LERÉ. (CD)

Énfasis: **Cooperar.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Por lo general se puede cantar en corro poniéndonos en cuclillas cuando se dice **leré** sin soltarse las manos.

El cocherito, leré,  
me dijo anoche, leré,  
que si quería, leré,  
montar en coche, leré.

Y yo le dije, leré,  
con gran salero, leré,  
no quiero coche, leré,  
que me mareo, leré.

### Variación:

Podemos hacer un tren en forma de círculo y apoyarnos en las rodillas de quien está detrás cuando decimos **leré**.

Hacemos una fila. Nos agarramos a la amiga de adelante con las manos por delante de la cintura, como abrazadas y repetimos la canción doblando las rodillas cuando decimos **leré**.

Esta canción la usan los niños mayores para jugar a la comba y estirar de la cuerda en lo alto cuando se dice **leré**.

## 8. NADABAN, NADABAN.

Énfasis: **Cooperar.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

¿Os gusta el agua? ¿Sabéis nadar? Vamos a mover los brazos como si estamos nadando. ¿A ver?

La persona adulta coge a una niña y la sienta sobre sus propias rodillas mirándose mutuamente y agarrándose de ambas manos.

Recitamos a la vez que movemos los brazos de la niña que tenemos:

**Los patos nadaban,  
nadaban, nadaban.  
Los patos nadaban  
y no se mojaban.**

Podemos hacer el ejercicio de natación colocando a las niñas mirándose de frente o dándose la espalda, sentadas en el suelo, de pie, moviendo los pies a la vez, . . .

Después intentamos que hagan el ejercicio dos niñas juntas. Les ayudamos y animamos a otras parejas a que lo intenten.



## A PARTIR DE TRES AÑOS.

### 9.- EL TREN DE ARGANDA. (CD)

Énfasis: **Cooperar.**

Coeficiente de cooperación: **9.**

*"Hace muchos, muchos años se hizo el primer tren que iba desde Madrid hasta Arganda. Era antiguo y lento".*

Todos hacen un tren colocándose en fila y agarrándose por los hombros. Andamos despacio. Podemos sortear obstáculos, hacer curvas. Se pueden hacer trenes más pequeños. Y podemos cantar:

*"El tren de Arganda, que pita más que anda, que pi, pi, pi, que chu cu chu cu chu".*

### 10 EL TREN CHUCU, CHUCU, CHUCU. (CD)

Énfasis: **Cooperar.**

Coeficiente de cooperación: **9.**

Imitamos un tren haciendo una fila y poniendo las manos sobre los hombros de quien está delante. Os voy a contar una historia cantando. Intentamos que canten el estribillo.



*El tren chu que, chu que, chu que.  
El tren que su be y que ba ja,*



*El tren chu que, chu que, cha.  
el tren que vie ne y que va.*

El tren chucu, chucu, chucu.  
El tren chucu, chu cu chá.  
El tren chucu, chucu, chucu.  
El tren chucu, chu cu chá.

Para adelante, para detrás,  
En el tren te montarás.  
Para adelante, para detrás,  
En el tren te montarás.

El tren chucu, chucu, chucu.  
El tren chucu, chu cu chá.  
El tren chucu, chucu, chucu.  
El tren chucu, chu cu chá.

Para adelante, para detrás,  
El billete sacarás.  
Para adelante, para detrás,  
El billete sacarás.

El tren chucu, chucu, chucu.  
El tren chucu, chu cu chá.  
El tren chucu, chucu, chucu.  
El tren chucu, chu cu chá.

Para adelante, para detrás,  
la revisora revisará.  
Para adelante, para detrás,  
la revisora revisará.

El tren chucu, chucu, chucu.  
El tren chucu, chu cu chá.  
El tren chucu, chucu, chucu.  
El tren chucu, chu cu chá.

Para adelante, para detrás,  
Un bocadillo tomarás.  
Para adelante, para detrás,  
Un bocadillo tomarás.

El tren chucu, chucu, chucu.  
El tren chucu, chu cu chá.  
El tren chucu, chucu, chucu.  
El tren chucu, chu cu chá.

Para adelante, para detrás,  
A la estación tu llegarás.  
Para adelante, para detrás,  
A la estación tu llegarás.

El tren chucu, chucu, chucu.  
El tren chucu, chu cu chá.  
El tren chucu, chucu, chucu.  
El tren chucu, chu cu chá.

Para adelante, para detrás,  
En Granada ya estás.  
Para adelante, para detrás,  
En Granada ya estás.

El tren chucu, chucu, chucu.  
El tren chucu, chu cu chá.  
El tren chucu, chucu, chucu.  
El tren chucu, chu cu chá.

No es necesario cantarla entera.

### **Reflexión:**

¿Qué os ha parecido? ¿Lo habéis pasado bien? ¿Os gusta jugar todas juntas?

¿Os agarráis bien? ¿Alguien os ha hecho daño? ¿Habéis pegado tirones de la ropa? ¿Alguien ha agarrado fuerte?



### **11.- CONSTRUCCIONES EN GRUPO.**

Énfasis: **Cooperar.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

Se juntan dos o tres personas para hacer una construcción con los bloques de plástico, madera, encajes o con cajas de cartón. Se les indica que colaboren unas con otras.

Podemos hacerlo después en grupos de cuatro o cinco.

## 12.- LEVANTARSE Y SENTARSE.

Énfasis: **Cooperar.**

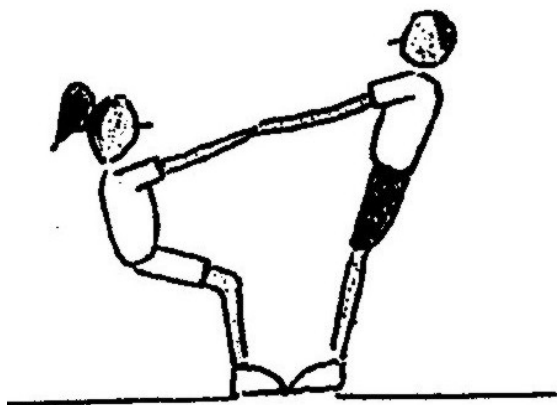
Coeficiente de cooperación: **9.**

A veces vemos en el patio a una niña que se ha caído al suelo. Ponemos un ejemplo y alguien se tiende en el suelo. Llega una amiga y la ayuda a levantarse agarrándola de las dos manos e impulsando hacia arriba.

Después de que lo haya hecho una pareja lo hacen otras parejas.

A veces una amiga quiere sentarse en el suelo. La agarramos de las dos manos y la ayudamos a que se siente con cuidado sin soltar las manos. Hacemos un ejemplo y luego lo hace todo el grupo repartido por parejas.

Si nos agarramos de las manos dos personas, nos podemos sentar en el suelo a la vez sin soltar las manos. Y después nos podemos levantar las dos juntas. Hacen un ejemplo con una pareja y luego lo hace todo el grupo por parejas.



## 13.- EXTREMADAMENTE LARGA.

Énfasis: **Cooperar.**

Coeficiente de cooperación: **9.**

Dibujamos una línea alargada en la pizarra para que imaginen lo que quiere decir largo. Recordamos cómo una serpiente es larga.

Vamos a construir en el suelo un camino que vaya de un lado a otro del aula. Participará todo el grupo y para ello utilizaremos cualquier objeto de la clase teniendo cuidado en no olvidar de dónde lo hemos cogido porque al final tendremos que volver a colocarlo en su sitio.

Llamamos una por una a todas las personas de la clase que irán a colocar el objeto en el suelo.

Una vez que todas han participado, deshacemos ordenadamente el dibujo, volviendo a colocar cada objeto en su lugar.

Podemos hacer varios caminos paralelos para que las niñas no tengan que esperar tanto tiempo.

## 14. PUÑO, PUÑETE. (CD)

Énfasis: **Cooperar.**

Coeficiente de cooperación: **9.**

Hablamos sobre la diferencia entre palma y puño. Llamamos *palma* a la mano estirada (*se lo enseñó*). El puño es la mano encogida.

Entre una niña y yo hacemos el ejercicio una vez para que lo vean las demás. Después lo hacemos en **grupos de tres (máximo cuatro)** en torno a una mesa pequeña o sobre el suelo.

Les enseñamos a construir una torre con las palmas de las manos extendidas de todas las niñas y niños de cada grupo.

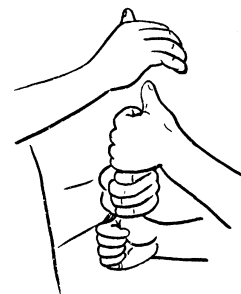
Siguiendo un orden rotativo, primero cada niña pone su palma de la mano derecha sobre la palma de la mano derecha de su compañera de la izquierda y después añadiendo las palmas izquierdas una tras otra de forma rotativa. Cuando hemos terminado, van sacando la mano que está debajo y la van poniendo encima de nuevo mientras recitamos:

Palma,  
Palmita,  
Cascabelita.

Luego hacemos lo mismo con el puño cerrado en lugar de la palma extendida.

Y cantamos:

Puño,  
puñete,  
cascabelete.  
- ¿Qué es esto?  
- Un puñete.  
- ¿Y esto?  
- Una cajita.  
- ¿Qué tiene dentro?  
- Una pajita.  
-- ¿Y quién la guarda?  
- La garrapata.



Finalmente lo vamos haciendo de forma inversa para desmontar la torre ordenadamente.

Podemos intentar hacerlo con los puños de manera que el dedo pulgar sobresalga y podamos agarrar con nuestro propio puño el dedo pulgar de quien tiene el puño debajo.

## 15. ESTA ES LA DANZA DE LA SERPIENTE. (CD)

Énfasis: **Cooperación.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

Las serpientes pierden el rabito con facilidad si se les engancha entre los árboles. Pero tienen la ventaja de que les crece al alimentarse y al moverse.

Todo el grupo está sentado y la dinamizadora comienza la actividad cantando la canción. Hará movimientos rítmicos diferentes y variados.

Al final señala a alguien que pasará por debajo de las piernas de quien hace de cabeza arrastrándose hacia atrás por debajo de todas las que ya hayan formado la cola nueva de la serpiente.

Para que no tengan que esperar demasiado podemos señalar a dos o más niñas en cada ocasión.

**(1) Esta es la danza de la serpiente que baja por el monte en busca de su rabito.**

**(2) Usted también. Usted también.**

**Puede ser parte de su cuerpo  
Que crece poco a poco  
Formando su rabito,**

(1) La cabeza de la fila se desplaza haciendo gestos rítmicos que irán repitiendo quienes van detrás.

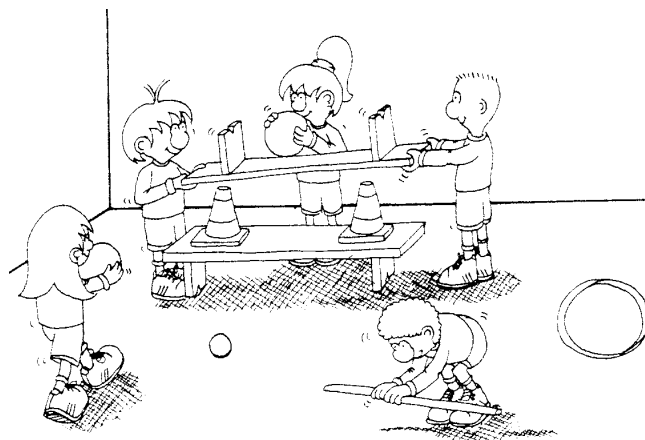
(2) La cabeza señala a una o varias personas del círculo exterior que vendrán y se pondrán detrás pasando por debajo de las piernas de

*La primera jugadora pone un puño sobre la mesa, la siguiente sobre el puño de la primera jugadora y así sucesivamente. Cuando todas han puesto un puño, hacen lo mismo con el otro (sin quitar los primeros).*

quienes ya forman el cuerpo de la serpiente.

En Managua lo cantan con otra entonación que está bien. Se puede escuchar en el CD.

Recogido en Quito. 04



## 16.- LA TORRE.

Énfasis: **Cooperar.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

- "¿Sabéis lo que es una torre?"

- ". . . . ."

- "Pues vamos a hacer una torre entre todas las personas de la clase".

Se va llamando a cada niña y niño, uno por uno para que cada uno ponga una cosa encima de otra hasta construir la torre.

Se puede hacer con cajas, con material de desecho, con objetos personales, con muebles del aula, con objetos naturales, con partes de nuestro cuerpo, con bloques . . .

Voy señalando a cada una para que vayan desmontando la torre con cuidado y devolviendo cada objeto a su lugar de origen.



## 17. MONTAR A CABALLO

Énfasis: **Cooperar.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

¿Habéis montado a caballo alguna vez? Cuando yo era pequeño, mi papá tenía un caballo en casa y yo montaba sobre él con cuidado. Me gustaba mucho.

¿Nos imaginamos que somos caballos y jinetes?

Hacemos un ejemplo. Una niña hace de caballo caminando por el suelo a cuatro patas.

Otra hace de jinete y se sube encima. Cabalga sentada sobre su espalda o abrazándose al cuello sin hacer daño, sin pisar a la que hace de caballo.

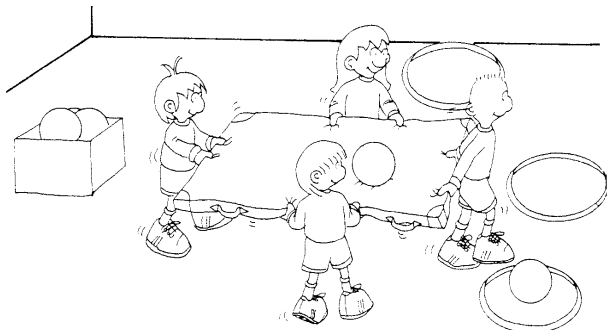
Luego se cambian los papeles. Quien hacía de caballo se coloca de jinete.

Después lo repiten otras parejas mientras el resto miramos. Y finalmente lo repetimos todo el grupo repartido en parejas.

Puede ser conveniente que la parejas se formen por un criterio de amistad.

### **Reflexión:**

Es conveniente analizar lo que sucedió, si hubo dificultades, si nos hemos ayudado, si nos hemos hecho daño, cómo nos hemos sentido.



## 18.- TRANSPORTAR.

Énfasis: **Cooperar.**

Coeficiente de cooperación: **9.**

Llevar entre dos o varias personas una silla de un sitio a otro, una mesa, una colchoneta . . . . Hacer una torre de colchonetas. Llevar un armario entre muchas.

Dar al juego forma de cuento. Podemos transportar entre varias personas objetos imaginarios. Quienes nos ven intentan adivinar lo que llevamos.

### **VARIACIONES:**

Cada grupo de cuatro coge un trozo de tela resistente (toalla, lona, arpillera, . . .). Colocan encima un objeto (un balón, un libro,

una silla, una niña, un globo) y lo transportan de un sitio a otro. Podemos hacer el transporte lento, rápido, siguiendo una ruta de obstáculos, subiendo y bajando escaleras, . . .

## **A PARTIR DE CUATRO AÑOS.**

### **19. EL TRENECITO CORRE, CORRE SIN PARAR. (CD)**

Énfasis: **Cooperar.**

Coeficiente de cooperación: **9.**

Imitamos un tren haciendo una fila y agarrándonos por los hombros. Cantamos:



*Toca la campana,  
llega a la estación.  
Todas las mañanas,  
va cantando su canción.*

Con la misma entonación seguimos cantando:

*Pepe, el maquinista,  
pita, pita, pi.  
Pita, pita, Pepe:  
Pita, pita, pí.*

*En este trenecito  
vamos de excursión,  
vamos muy contentas  
cantando una canción.*

*Pepe, el maquinista,  
pita, pita, pi.*

.....  
.....

### **20. SILLAS MUSICALES COOPERATIVAS. NOS SENTAMOS.**

Énfasis: **Cooperar.**

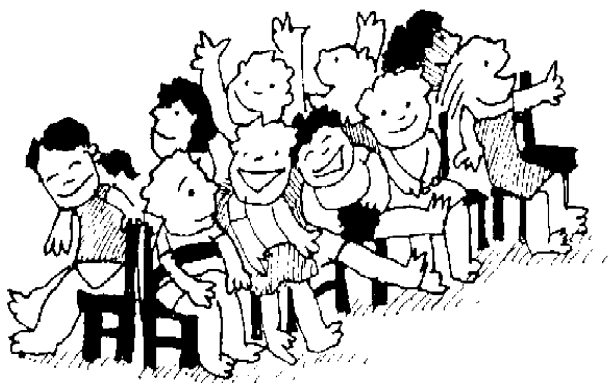
Coeficiente de cooperación: **9.**

Colocamos las sillas en círculo mirando hacia el exterior. Habrá tantas sillas como personas participantes.

Todas cantan una canción conocida por el grupo bailando alrededor. Cuando acaba la canción, cada una se sienta en una silla. Lo repetimos varias veces mientras disfrutemos sentándonos en las sillas y comentando los posibles conflictos que surgen.

Después, cada vez que acaba la canción se va quitando alguna silla. Les pedimos que todas se sienten en las sillas que van quedando. Nadie es eliminado. Cuando alguien se queda sin silla, pide permiso para sentarse en las rodillas o al lado de otra niña. Se ayudan a sentarse unas sobre otras.

Cada vez hay menos sillas. Pararemos la actividad cuando veamos que hay dificultad en que todas se sienten.



### **Reflexión:**

¿Quién quiere comentar algo? ¿Qué os ha parecido? ¿Qué sensaciones habéis tenido? ¿Habéis tenido alguna dificultad?

¿Quién se ha sentido bien con el juego? ¿Qué cosas os han gustado más? ¿Alguna se ha sentido incómoda? ¿Qué le ha hecho sentir así? ¿Alguien se ha hecho daño? ¿Qué podemos hacer para jugar bien a este juego?

¿A quién le gusta ser el primero en sentarse? ¿Qué pasa cuando te quedas sin silla? ¿Y cuando estás sentada y ves que alguien no tiene silla? ¿Cómo os habéis organizado para estar todos sentados?

¿En casa tenéis sillas para todas las personas? ¿Qué hacéis cuando vais a un sitio donde no hay sillas para todas?

¿Os gusta compartir cosas? ¿Qué cosas compartís alguna vez? ¿Con quién compartís cosas más frecuentemente? ¿Cuándo necesitáis algo qué hacéis o decís?

Cuándo veis a alguien que necesita algo ¿qué hacéis?

## **21. AMIGA LA DE ADELANTE. (CD)**

Énfasis: **Cooperar, estima.**

Coeficiente de cooperación: **9.**

Nos ponemos de pie en fila agarradas por los hombros en un sitio amplio. Les digo que miren a la de adelante a ver si es amiga. Que miren a la de atrás a ver si es amiga. Y cantamos:



*ha ce mos u na fi la fe no me nal.*

*Amiga la de adelante,  
Amiga la de atrás.  
Hacemos una fila fenomenal.*

Seguimos cantando con la misma entonación:

*Los pies muy juntitos,  
las manos atrás,  
la boca cerrada,  
todas a **callar**.*

Repetimos el ejercicio varias veces. Podemos cambiar la palabra negrita subrayada por: A escuchar, a trabajar, peinar, saltar, nos vamos a sentar, a rascar (*la espalda de la de adelante*),...

## **22. TERESA, LA MARQUESA.**

Énfasis: **Cooperar.**

Coeficiente de cooperación: **9.**

Se coloca una pareja de niñas sentada en el suelo con las piernas recogidas mirándose de frente. Se agarran las manos (*pueden hacerlo con los brazos cruzados*) y comienzan a recitar rítmicamente esta retahíla mientras echan su espalda atrás y adelante alternativamente como si fueran remando en una barca, como en la canción de **Aserrín, aserrán.**



Teresa, la marquesa.  
Tipití, tipitesa.

Tenía una corona.  
Tipití, tipitona.

Con cuatro monaguillos.  
Tipití, tipitillos.

Y el cura y el sacristán.  
Tipití, tipitán.

Para no marearse, cada pareja se da un abrazo al terminar la retahila..

Ahora se colocan todas las niñas por parejas sentadas y lo repetimos con otra historia.

Teresa la francesa,  
Tipití, tipitesa.

Tenía una pelota,  
Tipití, tipitota.

Con dibujos amarillos,  
Tipití, tipitillos.

Especial para jugar,  
Tipití, tipitán.

Podemos inventar otras letras especialmente relacionadas con otros nombres de otras niñas del grupo.

#### **Reflexión:**

Podemos hablar de los juegos en grupo, que no dejamos a nadie fuera. Jugamos sin pelearnos y podemos abrazarnos para demostrar nuestra amistad, nuestro cariño, nuestro deseo de ayudar y cuidar con respeto a nuestras amigas.

### **23. ENCUENTRA EL ROMPECABEZAS.**

Énfasis: **Cooperar.**

Coeficiente de cooperación: **9.**

Esta actividad puede servir para hacer grupos.

Hacemos puzzles de dos piezas y los repartimos. Después cada una buscará a la niña que tiene la pieza complementaria.

Podemos recortar puzzles de tres piezas o de cuatro.

Las piezas pueden estar hechas con dibujos, con palabras, con dominós, con chistes, series lógicas, . . . . .

### **24. UNA ELEFANTA SE BALANCEABA. (CD)**

Énfasis: **Cooperar.**

Coeficiente de cooperación: **9.**

Les explico que los elefantes viven en el bosque. Cuando encuentran una tela de araña, les gusta subirse y balancearse con suavidad para que no se rompa y no romper la casa de la araña.

Y estudian los números. Aprenden a contar. A ver cómo contamos hasta cuatro, por ejemplo. . . .

A veces llaman a sus amigos.

Me pongo en el centro del grupo balanceándome y cantando.

Un e le fan te se balan ce a ba  
so bre la te la deu naa ra - ña.  
Co mo ve í a que no se ca í a  
fue a lla mar a o troe le fan - te.

**Una elefanta  
se balanceaba  
sobre la tela de una araña.  
Como veía  
que no se caía,  
fueron a llamar a otra elefanta.**

Llamamos a otra elefanta: ¡*Elefanta!* La nueva elefanta se agarra conmigo y contamos: *Uno* y *dos*.

Repetimos la canción con la palabra *dos*. Llamamos a otra elefanta. Contamos y cantamos la canción de nuevo. Así varias veces.

Si hay muchas niñas, vamos llamando de dos en dos a las elefantas.

Lo hacemos una vez con todo el grupo al final. Contamos a ver cuántas somos y cantamos: *Venticuatro elefantas, se balanceaban . . .*

Podemos hablar de la amistad, de la colaboración, de la confianza mutua, . . .

## 25.- ROMPECABEZAS EN GRUPO.

Énfasis: **Cooperar.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

Se juntan en torno a una mesa tres o cuatro niñ@s para reconstruir un rompecabezas o puzzle ayudándose unas a otras.

Repartimos a cada niña la misma cantidad de piezas y construimos el puzzle siguiendo un turno de manera que cada vez pone una pieza una niña. Todas se ayudan.



## 26. PUÑO, PUÑETE CON EL PALO.

Énfasis: **Cooperar.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

Hacemos el juego de PUÑO, PUÑETE en torno a una pica o un palo que no sea más alto de 50 cm. que nos ayude a sujetar mejor los puños. Es conveniente hacerlo sobre una mesa en grupos de tres o cuatro niñas.

## 27. EL TREN SE VARÓ.

Énfasis: **Cooperar.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

Nos ponemos de pie en fila formando un tren con vagones. En mi pueblo había un tren viejito que ya lo han retirado. Un día al rodear la ladera de la montaña se quedó varado sobre ella y la gente se alborotaba. Recitamos:

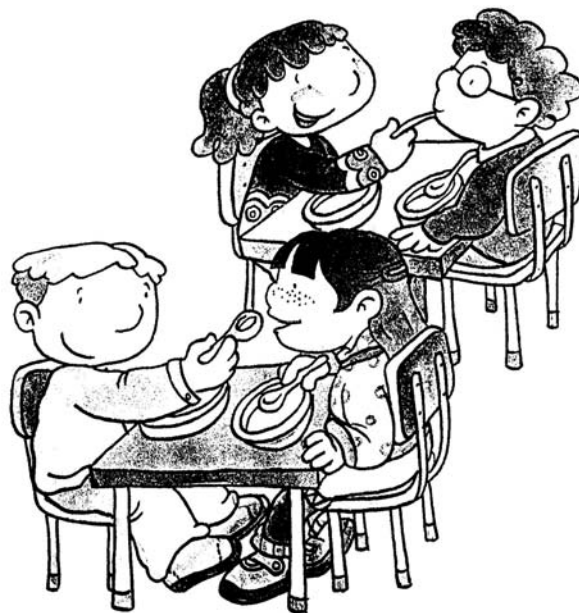
El tren se varó.

La gente se alborota  
y miran a N.

Cómo mueve la pelota.

En lugar de N. diremos el nombre de la niña que va en primer lugar. La niña nombrada se va al final del tren haciendo como que bota una pelota imaginaria contra el suelo.

Recogido en Mi Casita Encantada, Bogotá. 00



## 28. CHOCOLATE CON CHURROS.

Énfasis: **Cooperar.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

Nos colocamos por parejas, una niña frente a la otra y cada una da la merienda a la otra: una galleta, un vaso de leche, un arroz con leche, . . . Pero dárselo real y físicamente. Nadie puede tocar su propio vaso, plato, cuchara o alimento.

Después preparamos un buen chocolate hervido diluido con leche y unas raciones de churros o bizcochos alargados.

Una pareja de niñas se sienta frente a frente con los ojos tapados. En el medio habrá un tazón de chocolate y a los lados muchos churros o bizcochos.

Puede ser conveniente colocarse un amplio babero para no mancharse.

El objetivo es que cada una da de comer con los ojos cerrados a la otra untando previamente los bizcochos en el chocolate.

No se trata de una actividad competitiva para ver quien come más o menos. Se trata de

disfrutar compartiendo un buen desayuno o merienda.

Una vez explicada la actividad, es conveniente que todas participen en ella sin que haya espectadoras.

### 29. LA TORRE CON LAPICEROS.

Énfasis: **Cooperar**.

Coficiente de cooperación: **8**.

Se sientan cuatro o cinco niñas en torno a una mesa y tienen un gran montón de pinturas de colores (o rotuladores).

Vamos a construir una torre entre todas las niñas del grupo. Cada una coge un palillo y lo pone en el centro de la mesa tumbado. Y así lo hacen cada una de ellas consecutivamente durante un buen tiempo de manera que primero se forma un cuadrado sobre la mesa. Después otro cuadrado y así sucesivamente varios cuadrados de palillos unos encima de otros construyendo una torre.

### 30. CINCO PALOMAS. (CD)

Énfasis: **Cooperar**, distensión.

Coficiente de cooperación: **9**.

Se supone que es una actividad para aprender a contar al revés.

Nos colocamos de pie en círculo agarradas por las manos con las piernas algo abiertas y colocando el pie derecho por delante del pie izquierdo de nuestra compañera de la derecha.

Recitamos rítmicamente canturreando:

**Cinco palomas en un palomar**  
**La una le dice a la otra:**  
**Que me tuerzo,**  
**Que me retuerzo,**  
**Que me contraretuerzo.**

- En las sílabas subrayadas flexionamos el cuerpo hacia abajo.
- En las sílabas subrayadas con doble línea extiramos el cuerpo hacia arriba.
- En las sílabas subrayadas con línea gruesa flexionamos el cuerpo suavemente hacia el lado derecho.
- En las sílabas subrayadas con línea ondulada flexionamos el cuerpo ligeramente hacia la izquierda. Siempre ayudándonos para no caernos.

Después lo repetimos con las manos en los hombros de las compañeras diciendo **cuatro** en lugar de cinco.

Lo repetimos una vez más con las manos en las espaldas de las compañeras y diciendo **tres**.

Podemos cantar más rápido o más lento, alegres o tristes, . . .

Recogido en Bogotá, 02

### 31. RODAMOS ESTIRADAS.

Énfasis: **Cooperar**.

Coficiente de cooperación: **9**.

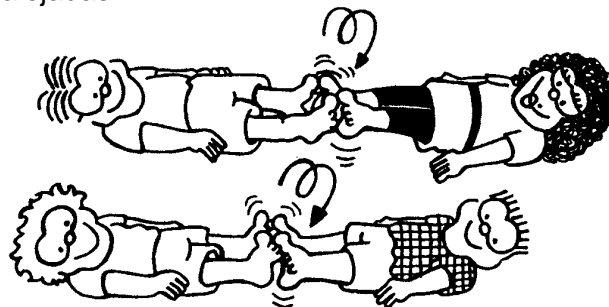
Necesitamos un sitio muy amplio. Recordamos cómo se rueda por el suelo individualmente.

Les enseñamos a rodar por parejas. Elegimos dos niñas o niños participativos. Se ponen de pie mirándose. Se dan la espalda. Dan un paso adelante. Se sientan en el suelo. Se tumban en el suelo. Elevan los brazos y se dan las manos mutuamente.

A partir de esta postura con las cabezas próximas y los pies alejados, ya pueden rodar en la misma dirección sin soltarse las manos.

Luego lo hacen otras parejas, una por una procurando que lo hagan todas las niñas y niños.

Después intentarán rodar por parejas tocando los pies de una niña con los pies de la otra para lo cual se tumbarán con las cabezas alejadas.



### A PARTIR DE CINCO AÑOS.

#### 32. HABÍA UNA VEZ UN BARQUITO. (CD)

Énfasis: **Cooperar**, distensión.

Coficiente de cooperación: **10**.

Hablamos del mar. De los barcos. De los viajes en barco. De los naufragios. De las socorristas. Es conveniente disponer de una sala bien amplia.

En el centro colocamos una silla que representa un barco. En esa silla se sienta una niña con las piernas abiertas y mirando al respaldo. Eleva los brazos y hace como que rema mientras todas cantamos.

Nombramos a cuatro niñas que son rescatadoras. Cantamos:

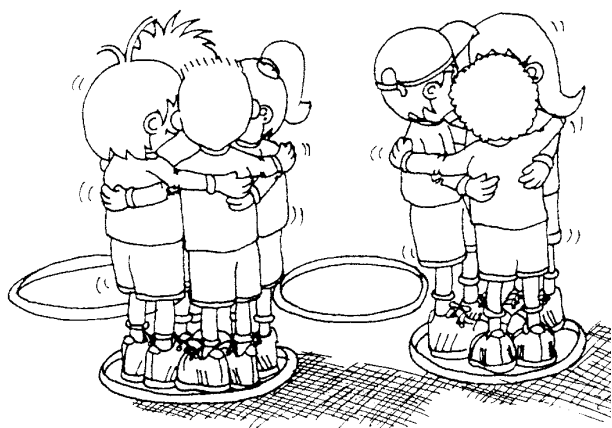
**Había una vez un barquito chiquitito.  
Había una vez un barquito chiquitito  
Que no sabi bi bía navegar.  
Que no sabi bi bía navegar.**

En ese momento hacemos como que la niña que navega, naufraga y se va cayendo lentamente de la silla. La monitora la protege para que no se haga daño.

Entonces las cuatro socorristas previamente elegidas cogerán a la naufraga y la llevarán a la enfermería al otro extremo de la sala para que no se ahogue o la tapen las olas del mar.

Una vez que conocen la dinámica de la actividad, la repetimos en esta ocasión con tres barcos y tres navegantes no olvidando nombrar previamente a las rescatadoras pertenecientes a cada barco.

**Reflexión:**



**33.- AROS MUSICALES.**

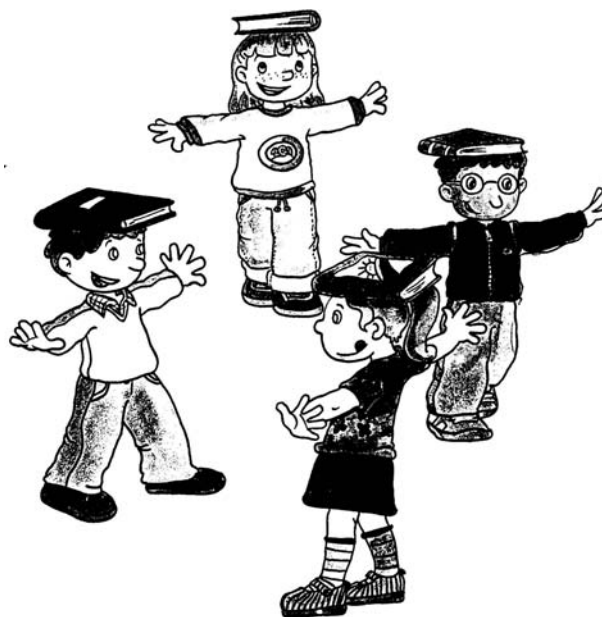
Énfasis: **Cooperar.**

Coefficiente de cooperación: **10.**

Material: Necesitamos aros grandes de gimnasia.

Colocamos en el suelo un aro por niña o niño. Todos bailan al son de una música alegre. Cuando paramos la música todas se meten dentro de un aro. Lo volvemos a repetir pero esta vez con un aro menos. Seguimos así sucesivamente de manera que cada vez

habrá menos aros y por tanto cada vez habrá más personas dentro de cada aro. Cuando hayamos quitado tres cuartos de los aros paramos la actividad.



**34. LAS GALLETAS SOBRE LA CABEZA.**

Énfasis: **Cooperar.**

Coefficiente de cooperación: **10.**

Preparo una serie de "galletas" elaboradas con plastilina (*bolas aplastadas*). Podemos usar bloques de plástico, libritos, llaves, sacos de legumbres, piezas de puzzle, paquete de pañuelos, goma de borrar, . . . .

*Mi abuela hacía galletas en el pueblo y cada mañana se las ponía sobre la cabeza e iba donde las vecinas a repartir las galletas. Todas las vecinas tenían cuidado para que no se le cayeran las galletas de la cabeza y si se le caían la ayudaban a colocarlas en sitio de nuevo.*

Le pongo una *galleta* sobre la cabeza a una niña y le indico que se pasee por la sala intentando que no se le caiga. Si se le cae se queda quieta como una estatua sin moverse hasta que otra niña recoge la galleta de plastilina del suelo y se la pone sobre la cabeza. Entonces ya puede seguir moviéndose.

Ella sigue caminando realizando el ejercicio mientras sigo colocando más "*galletas*" sobre las cabezas de otras niñas que caminan intentando que no se caigan las galletas. Si se cae alguna, la niña se queda como estatua hasta que alguien se la coloca de nuevo apropiadamente.

Cuando todas las niñas tienen una "galleta" sobre la cabeza, las mismas niñas que tienen galleta sobre la cabeza ayudarán a quienes se les cae recogiéndosela del suelo y colocándosela bien.

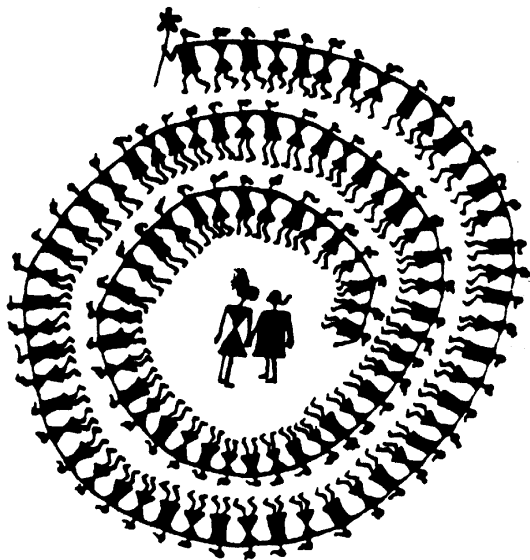
### **Reflexión:**

Analizamos lo sucedido y el significado que tiene. ¿Nos gusta ayudar a las demás? ¿Lo hacemos alguna vez? ¿Qué pasa cuando ayudamos a alguien? Podemos perder el tiempo, la galleta, el dinero, . . .

¿Se nos ha caído algo alguna vez? ¿Y qué pasó? ¿Se le ha caído algo a alguna persona conocida?

### **Variaciones:**

Es un juego muy útil para trabajar temas de solidaridad con personas mayores. En ese caso les pido que imaginen que lo que llevan sobre la cabeza es dinero o comida o agua o salud, . . . . .



## **35. EL CORAZÓN DE LA PIÑA.**

Énfasis: **Cooperar.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

Les explicamos lo que es una piña. La dibujamos. Dibujamos una rodaja de piña para que entiendan cómo es el corazón. Dibujamos en el tablero la espiral que vamos a hacer en torno a la última niña de la fila, que no se moverá.

Nos ponemos de pie en una **sala amplia** sin muebles, o separamos las mesas de la clase, y nos agarramos todas en forma de tren poniendo las manos encima de los

hombros de la que va delante, menos la primera que no tiene a nadie delante.

Cantamos la siguiente poesía de forma rítmica a la vez que la primera persona camina despacio con pasos cortos hacia adelante dando vueltas en torno a la última niña que estará quieta. La iremos envolviendo como capas diferentes de una piña.

El corazón de la piña  
se va envolviendo,  
se va envolviendo.  
Todos los niños y niñas  
se van uniando,  
*se van uniando.*

Cuando hemos formado la piña en torno a la última niña, nos quedamos pegaditas acurrucaditas con la cabeza apoyada hacia el centro imaginando que escuchamos el corazón de la piña.

Después cantamos:

El corazón de la piña  
se va desenvolviendo,  
se va desenvolviendo.  
Todos los niños y niñas  
se van desuniendo,  
*se van desuniendo.*

Y vamos caminando en sentido contrario hasta que se deshace la espiral.

Podemos repetir la actividad de nuevo comenzando por el otro extremo de la fila.

Recogido en Colombia. 00

### **Reflexión:**

¿Quién quiere comentar algo? ¿Qué os ha parecido? ¿Qué sensaciones habéis tenido? ¿Habéis tenido alguna dificultad?

¿Quién se ha sentido bien con el juego? ¿Qué cosas os han gustado más? ¿Alguna niña o niño se ha sentido incómoda o incómodo? ¿Qué le ha hecho sentir así? ¿Alguien se ha hecho daño? ¿A alguien le ha costado mucho seguir a las otras niñas y niños? ¿Quién se ha tropezado, soltado, caído, etc...? ¿A alguna niña o niño le han empujado? ¿Qué podemos hacer para jugar bien a este juego?

### **Compromiso:**

1- Preguntamos a las niñas y los niños qué compromisos les gustaría tomar y entre todas y todos elegimos uno para la quincena.

2- Nuestra sugerencia: Ser como una piña, aprender a movernos con suavidad aunque estemos muy “apiñados”, compartir con mucho cuidado el espacio con los demás, como los trocitos de la piel de la piña, que encajan como un puzzle, o como los gajos de una naranja, las uvas de un racimo, etc...

### 36 CORRE, CORRE, CORRE TRENECITO (CD)

Énfasis: **Cooperar.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

Nos ponemos en fila con las manos sobre los hombros de la que está delante y cantamos:

Co rre, co rre, co rre tre ne ci to.

Co rre, co rre, co rre sin pa rar. A

ló, ¡A ló! Se su be-este se ñor.

Podemos añadir esta otra letra:

*Sale este tren  
y corre por el campo.  
Llega y se para  
frente a la estación.  
Alí, aló,  
la niña ya subió.*

Indicamos a la niña que va en primer lugar que se suba al último vagón. Cuando el grupo es grandecito (más de 15), vamos traspasando de dos en dos niñas.

### 37.- ¡QUE VIENE MAMÁ PATA! (CD)

Énfasis: **Cooperar.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

Todas nos agarramos en fila por la cintura y cantamos esta canción a la vez que se realizan los movimientos que se indican.

QUE VIE NE MA MÁ PA TA . PA CHÍN.  
+

QUE VIE NE PA PÁ PA TO, PA CHÍN.  
x

QUE VIE NEN LOS PA TI TOS, PA CHÍN, PA CHÍN, PA CHÍN.  
+

⊕ = Un paso adelante con el pié derecho.

⊗ = Un paso adelante con el pié izquierdo.

*Pachín, pachín, pachín, tened cuidado con lo que hacéis.*

*Pachín, pachín, pachín, a Pe dri to no pi séis.*

¡ Que viene mamá pata! Pachín (Paso)  
¡ Que viene papá pato! Pachín (Paso)  
¡ Que vienen los patitos!  
Pachín, pachín, pachín (Tres pasos)

Pachín, pachín, pachín.  
Mucho cuidado con lo que hacéis.  
Pachín, pachín, pachín.  
A las patitas no piséis.  
*Avanzando un paso en cada tiempo del compás.*



Después lo repetimos con otro animal (canguro, pulpo, tortuga, león, oso perezoso, . . .) imitando el carácter de cada animal.

Con el cangrejo lo repetimos avanzando hacia atrás de espaldas.

Finalmente abrimos las piernas, elevamos la mano derecha, la ponemos por debajo de las piernas y con la mano izquierda

cogemos la mano derecha que se nos ofrece. A partir de esta postura cantamos la canción de nuevo refiriéndonos a los elefantes.

### 38. SALTAR CON EL DADO.

Énfasis: **Energizante, cooperación.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Nos colocamos en grupos de cinco o más personas agarradas en fila o en hilera agarradas por los hombros o por la cintura.

Alguien tiene un dado. Lo tira a lo alto y saltamos hacia adelante tantas veces como indique el dado. Una vez hacia adelante y la siguiente vez hacia atrás.

Todas cantamos los números mientras realizamos cada uno de los saltitos.

Recogido en RED JUVENIL. Medellín. 99

### 39. PISANDO LADRILLOS.

Énfasis: **Cooperar,** regulación de conflictos.

Coeficiente de cooperación: **8.**

Elijo dos niñas que van a participar. Coloco un ladrillo (*o una hoja doblada de periódico*) en el suelo. Una de ellas se sube al ladrillo. A la otra niña le doy otro ladrillo. Esta coloca el ladrillo delante para que su compañera avance al siguiente ladrillo. Esta coge el ladrillo de atrás y lo pone adelante. Siguen así recorriendo un camino previamente fijado.

Una habrá de atravesar un charco de agua imaginaria y la otra niña la ayudará colocando los ladrillos para que pase sin pisar el agua.

Después se cambian los papeles.

Pedimos otra pareja voluntaria para que haga la actividad. Y animamos también a otras parejas a que la hagan.

Habremos de tener mucho espacio y organización para que todas participen y se diviertan.

Analizamos lo sucedido y cómo hemos superado las dificultades. Quienes han colaborado. ¿Nos gusta ayudar?

### 40. SOPLAR LA PELOTA DE PING PONG.

Énfasis: **Cooperar.**

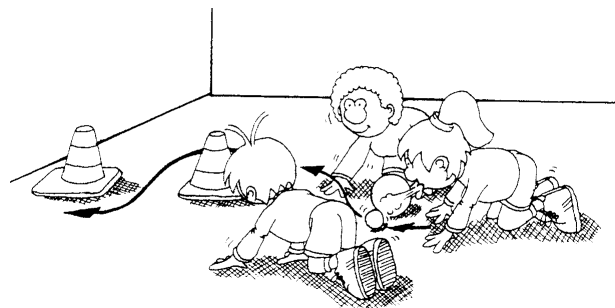
Coeficiente de cooperación: **9.**

En un gimnasio dibujamos sobre el pavimento con tiza una calle por donde discurrirán las pelotas de ping pong.

Dos niñas se arrodillan. Colocan una pelota en la calle dibujada y soplando habrán de impulsar la pelota para que haga el recorrido.

Pueden hacer el ejercicio en grupos de tres.

Podemos soplar la pelota con sorbetes, pajitas, . . .



### 41.- BAILAMOS SUJETANDO ALGO.

Énfasis: **Cooperar.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Ponemos música de baile y bailamos por parejas. Nos colocamos una balón entre las frentes, un globo, una naranja o un cilindrin de papel higiénico. Se bailará sin que se caiga lo que tenemos entre las dos. Lo podemos sujetar mutuamente con la barbilla, los hombros, la barriga, . . . mientras bailamos.



### 42. ARCO DE TRIUNFO.

Énfasis: **Cooperación.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Los niños se dividen en grupos de nueve, y los grupos forman filas separadas. La primera persona de cada fila pasa una pelota (*o cualquier otro objeto*) por debajo de sus piernas a la siguiente persona, y luego corre a ponerse al final de la fila. La segunda persona hace lo mismo, y así sucesivamente.

Este juego se puede hacer también pasando la pelota por encima de las cabezas. Puede ser hacia delante o hacia atrás.

#### 43. EL TRENECITO CORRE QUE TE CORRE. (CD)

Énfasis: **Cooperar.**

Coeficiente de cooperación: **9.**

Nos ponemos de pie en fila, nos agarramos por los hombros o por la cintura como si fuésemos vagones de tren y cantamos a la vez que caminamos.

Canto una frase y la repiten hasta que aprenden la canción.

Al final hablamos de las ciudades que conocen.



*El trenecito corre que te corre.  
Va a Sevilla. De las vías.*



*Muy con tiento pi ta sin pa rar.  
Con su ritmo dicees te can tar:*



*Chucu, chucu, chucu. Chucu, chucu, cha.*

#### 44. EL TREN DE CHOCOLATE (CD).

<http://youtube.com/watch?v=jCRHfn1jE0Y>

Énfasis: **Cooperar.**

Coeficiente de cooperación: **9.**

Nos ponemos todas en fila, unas detrás de otras imitando un tren. Ponemos las manos sobre los hombros de la amiguita que está delante. Avanzamos rítmicamente a la vez que cantamos alegremente. Podemos hacer recorridos variados formando espirales y figuras variadas.

Sería interesante inventar otras letras para cantar la canción.

Ahí viene el tren de chocolate.  
Cuando pase cerca tuyo agarrate.  
Ahí viene el tren de caramelo.  
Se puede pasear con los abuelos...

Choco, choco, choco chaca chaca hace el tren.

Choco, choco, choco chaca chaca tú también.

Siempre olvido que no hay un tren mejor  
Cuando para en la estación de Alcorcón.

Ahí viene el tren de chocolate.  
Cuando pase cerca tuyo agarrate.

Ahí viene el tren de caramelo.  
Se puede pasear con los abuelos...

Choco, choco, choco chaca chaca hace el tren.

Choco, choco, choco chaca chaca tú también.

Pero donde gritaré ¡Qué maravilla!  
es en la estación de crema con frutillas

Ahí viene el tren de chocolate.  
Cuando pase cerca tuyo agarrate.

Ahí viene el tren de caramelo.  
Se puede pasear con los abuelos...

Choco, choco, choco chaca chaca hace el tren.

Choco, choco, choco chaca chaca tú también.

Yo del gusto quedo siempre congelado  
Cuando para en la estación de los helados.

Ahí viene el tren de chocolate.  
Cuando pase cerca tuyo agarrate.

Ahí viene el tren de caramelo.  
Se puede pasear con los abuelos...

Ahí viene el tren de chocolate.  
Cuando pase cerca tuyo agarrate.  
Ahí viene el tren de caramelo.  
Se puede pasear con los abuelos...

Ahí viene el tren de chocolate.  
Cuando pase cerca tuyo agarrate.  
Ahí viene el tren de caramelo.  
Se puede pasear con los abuelos...

#### 45. LEVANTO A MI AMIGA.

Énfasis: **Cooperar.**

Coeficiente de cooperación: **9.**

Me pongo en el centro frente a una niña.  
La niña levanta los brazos y yo la abrazo por debajo de sus brazos. La levanto en el aire y giro sobre mí misma.



Les explico bien la actividad de nuevo con otra niña. Después pido a una pareja de niñas que hagan la actividad. Cuando veo que lo entienden, lo van haciendo otras parejas.

Habremos de estar pendientes para que nadie se caiga o se golpee contra algún objeto.

#### 46. CROQUETAS GRANDOTAS.

Énfasis: **Cooperar.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

A veces hago croquetas los fines de semana. Cojo arroz, champiñones y alguna otra cosa. Lo pongo en una bola alargada y lo pongo a rodar por encima del plato de harina.

Vamos a hacer algunas croquetas grandotas.

Necesitamos un sitio muy amplio. Recordamos cómo se rueda por el suelo individualmente y dejamos que practiquen ordenadamente quienes quieran como si pusiéramos la masa de croquetas rodando por encima de la harina.

Después se tumba una niña en el suelo bien estirada. A su lado hace lo mismo otra. Se miran, se abrazan muy fuerte como buenas amigas y comienzan a rodar bien pegaditas pasando una por encima de la otra.

#### Reflexión:

¿Qué os parece? ¿Os gusta rodar por el suelo? ¿Es fácil? ¿Alguien se ha hecho daño? ¿Os habéis ayudado la una a la otra? ¿Os gusta sentirnos próximas a vuestras amigas?



#### 47. RODAR POR PAREJAS AL TRESBOLILLO.

Énfasis: **Cooperar.**

Coefficiente de cooperación: **9.**

Una se tumba normal. Otra se tumba colocando su cabeza a la altura de los pies de la anterior y sus propios pies alejados de manera que quedan a la altura de la cabeza de su compañera.

Ambas abrazan los pies de su compañera por los tobillos y comienzan a rodar en la misma dirección pasando una por encima de la otra.

# JUEGOS DE RELAJACIÓN.

Intentaremos con estas actividades poner en reposo nuestra energía a la vez que nos concentramos en la percepción del propio cuerpo.  
¿En qué momento del TALLER conviene poner estos juegos?

## Reflexión:

Al terminar cada una de las actividades de este capítulo preguntamos: ¿Cómo nos hemos sentido? ¿Qué cosas nos han gustado? ¿Qué cosas nos han molestado? ¿Para qué sirve relajarse?

## Compromiso:

Buscaremos la forma de relajarnos de vez en cuando para tener un mayor control de nuestros actos.

## A PARTIR DE DOS AÑOS.

### 1. LA ABEJITA.

Énfasis: **Relajación.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

El profesor pide atención para escuchar a una abejita que hace: *Psi . i . i . i . i . i . i . i .*

Con el dedo va dibujando en el aire el camino que recorre la abejita. Exageramos mucho el ruidito y los gestos.

Todas imaginamos a la abeja y escuchamos en silencio.

Recogido en Madres Comunitarias.  
Medellín. 00

### 2. LA OLLA PITADORA.

Énfasis: **Relajación.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

*¿Tenéis cacharritos de cocina en clase? En casa, en mi cocina hay un cacharrito que lo lleno con agua y garbanzos, lo cierro, lo pongo en el fuego y al cabo de un ratito hace: **Psi . i . i . i . i . i . i .*** (Movemos un dedo girándolo en lo alto como una válvula que baila)

*Es una olla pitadora que tiene una válvula que se mueve mucho cuando hierbe el agua y hace: **Psi . i . i . i . i . i . i .***

*¿En vuestra casa hay una olla pitadora? A ver cómo hace **Psi . i . i . i . i . i . i .***

Con el dedo vamos dibujando en el aire el baile de la pirula que se mueve. Podemos

hacerlo todo el grupo a la vez que conseguimos silencio.

Recogido en Madres Comunitarias. Medellín.  
00

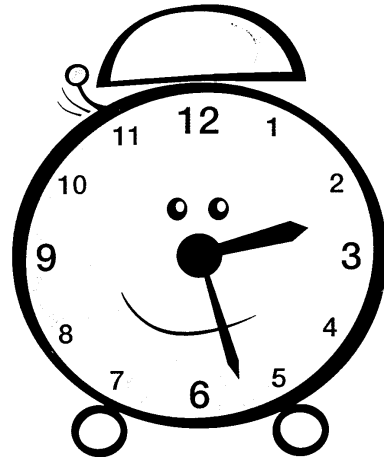
### 3. PASAR EL POLLITO.

Énfasis: **Relajación**, distensión.

Coefficiente de cooperación: **8.**

Hablamos de los pollitos. Imaginamos que tengo uno en el cuenco de mi mano. Es muy suave. Lo acaricio, se lo paso a la compañera de mi lado.

Ella lo coge, lo acaricia y si lo pasa a su compañera del otro lado. Y así sucesivamente.



### 4. RIN, RAN.

Énfasis: **Relajación.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Esta actividad puede servir para relajar al grupo, para intentarles dormir y también la podemos usar al despertarles. Nos podemos balancear sentadas o de pie. Recitamos de forma canturreada:

*Rin, ran,  
El reloj  
sonará  
y a las niñas  
dormirá.*

Y hacemos como que nos dormimos. . .  
Lo repetimos otra vez. . . .

*Rin, ran,  
El reloj  
sonará  
y a los niños  
despertará.  
¡ ¡ ¡ A a a ah!!!*

Y hacemos como que nos despertamos. Repetimos esta parte otra vez.

Mientras cantamos, movemos el dedo índice de la mano derecha de forma estirada siguiendo el ritmo de negras para un lado y para otro.

En la siguiente estrofa movemos igual el dedo índice de la mano izquierda.

Podemos repetir la poesía alguna vez más moviendo los dos dedos índice a la vez.

## 5. LUNA, LUNA. DAME FORTUNA, (CD)

Énfasis: **Relajación.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Hablamos de la luna, de los ojos, de la nariz, de la boca.

Les canto esta canción:

**Luna, luna,  
dame fortuna.  
Tiene ojos y  
tiene nariz.  
Tiene boca  
y se echa a dormir.**

Cuando decimos ojos, señalamos nuestros propios ojos. Cuando decimos nariz, señalamos nuestra propia nariz. Cuando decimos boca, señalamos nuestra propia boca. Cuando decimos *se echa a dormir*, nos tumbamos relajadamente y ponemos la cabeza sobre las manos como si vamos a dormirnos.

Lo repetimos de nuevo e intento que se aprendan la canción.

Recogido en Alcorcón 05

## 6. SONIDOS DE ANIMALES. (CD)

Énfasis: **Relajación.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Les pregunto qué animales conocen y qué sonidos hacen esos animales.

Después les digo que se sienten cómodamente y escuchen con los ojos cerrados la grabación que les pongo.

Quien conoce el animal que escuchamos, levanta la mano y viene a decírmelo al oído en secreto.

En la grabación tenemos u pero, un burro, una gallina, una vaca, otra gallina, un tambor, pajaritos y patos.

## 7. YA ES DE DÍA.

Énfasis: **Relajación.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Nos colocamos cómodamente. Imaginamos que estamos durmiendo, papá nos despierta, . . . abrimos un ojo, . . . abrimos el otro, . . . se hace de día. . . estiramos los brazos, . . . abrimos la boca, . . . nos estiramos bien con los puños apretados, . .

Saltamos, abrimos las piernas, damos una palmada en lo alto y subimos los brazos estirando todo el cuerpo.

Pero tenemos mucho sueño y nos quedamos dormidas de nuevo. Papá nos despierta otra vez. Abrimos un ojo, . . . abrimos el otro, . . . se hace de día. . . estiramos los brazos, . . . abrimos la boca, . . . nos estiramos bien con los puños apretados, . . . .

Saltamos, abrimos las piernas, damos una palmada delantera y subimos los brazos estirando todo el cuerpo.

## 8. MANOS ARRIBA, MANOS AL FRENTE.

Énfasis: **Relajación.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

De pie recitamos rítmicamente y gesticulamos:

*Manos arriba,  
manos al frente,  
manos atrás,  
(nos quedamos con las manos  
detrás)  
boca cerrada,  
u uh, u uh, u uh.*

(Respiramos mientras gesticulo con mis dedos del uno al cinco).

Nos quedamos calladas.

### **Reflexión:**

¿Qué os parece esta actividad? ¿Os gusta el silencio? ¿os gusta estar con la boca

cerrada? ¿Controláis los movimientos de las manos?

Recogido en Madres Comunitarias. Medellín. 00

## A PARTIR DE TRES AÑOS.

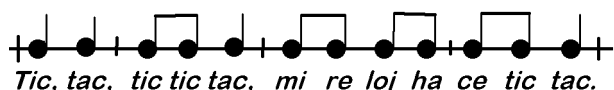
### 9. TIC, TAC. (CD)

Énfasis: **Relajación.**

Coeficiente de cooperación: 7.

Todas conocéis lo que es un reloj ¿verdad? En casa de mi amigo Pepín hay un reloj de péndulo. Se balancea lentamente de un lado a otro y hace: *Tic, tac, tic, tac.* ¿Nos ponemos de pie? Abrimos un poco las piernas y nos balanceamos suavemente y cantamos rítmicamente.

En el primer tiempo de cada compás nos balanceamos suavemente hacia la derecha y en el segundo tiempo hacia la izquierda.



La monitora va representando con mímica lo que dicen las palabras. *Le doy cuerda.* Hago como que doy cuerda a mi reloj de pulsera. *No se para.* Con el dedo índice levantado indico que no. *Se me olvida.* Con el dedo índice me toco la sien como cuando se olvidan cosas. *No se enfada.* Pongo cara arrugada.

Hablamos de la importancia que tiene la relajación, la tranquilidad. Nos ayuda a hacer mejor las cosas incluso las más divertidas.

#### Reflexión:

¿Queréis decir algo sobre esta actividad? ¿Cómo os habéis sentido? ¿Estáis nerviosas? ¿Estáis tranquilas? ¿Os gusta estar tranquilas?

### 10. VOLANTINAS.

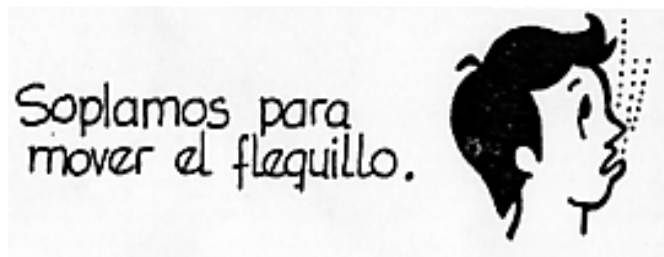
Énfasis: **Relajación.**

Coeficiente de cooperación: 7.

Elegimos a una niña para que sople una tira de papelito de seda a ras de suelo o sobre una mesa, sobre un banco alargado.

Elegimos a otras niñas para soplar los papelitos.

Podemos coger una tirilla cada una. Elevarlo en lo alto y soplarla suave, fuerte, con soplido largo, con soplido corto. . .

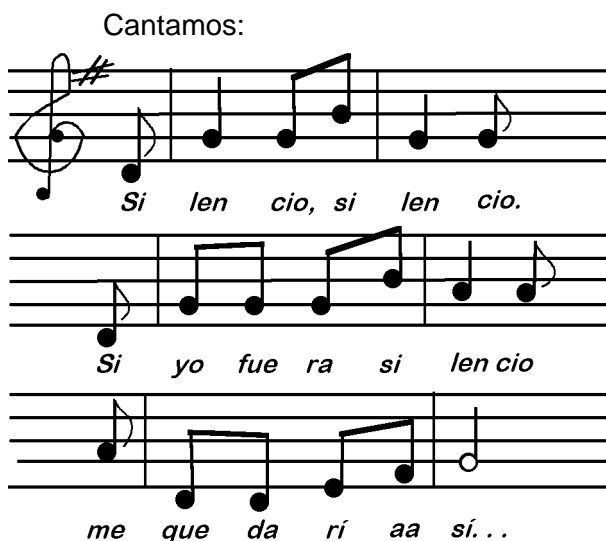


### 11. SILENCIO, SILENCIO. (CD)

Énfasis: **Relajación.**

Coeficiente de cooperación: 7.

Me gusta enseñarles esta canción al principio de la sesión de trabajo de manera que cuando tenga que mandar silencio, comienzo a cantarla y todo el grupo me ayuda a cantar quedándonos al final en silencio con el dedo pegado a los labios.



Al final ponemos un dedo delante de los labios con la boca cerrada y nos quedamos en silencio un momento. Ni siquiera decimos *Psss s s s*

Si no hemos conseguido el silencio que necesitamos, lo repetimos más suavemente.

#### Reflexión:

¿Os gusta el silencio? ¿Os gusta el ruido? ¿Cuándo queremos silencio? ¿Cuándo queremos ruido? ¿Cómo nos sentimos cuando hay silencio? ¿Cómo nos sentimos cuando hay ruido?

## 12. IMAGINAR EN GENERAL.

Énfasis: **Relajación.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Las niñas se colocan con los ojos cerrados sentadas en la silla con la cabeza sobre los brazos cruzados o con las manos tapando los ojos.

Decimos que vamos a hacer un ejercicio de imaginación, es decir, vamos a intentar ver cosas que no están aquí. Como si soñásemos o viéramos una película, como si viésemos un libro con imágenes.

Estamos un ratito y después cada niña o niño nos dice lo que ha visto.

Podemos repetirlo de nuevo y en esta ocasión les vamos diciendo lo que se tienen que imaginar, diferentes objetos, animales, personas o situaciones que intentarán visionar con los ojos cerrados (una mesa, un círculo, una nube, . . .).

## 13. EL APLAUSO DE LAS PERSONAS SORDAS.

Énfasis: **Relajación**, estima.

Coeficiente de cooperación: **7.**

Les explicamos que las personas sordas no oyen y por tanto si aplaudimos de la forma ordinaria no nos oirán así que lo importante es hacer un gesto amplio que se vea bien.

Cuando las personas sordas están contentas por lo que hacemos bien, aplauden levantando las manos separadas y agitándolas con los dedos estirados sin hacer nada de ruido.

Probamos, ensayamos y practicamos en total silencio. Lo repetimos a veces cuando alguien hace algo bien.

## 14.- PERRITAS DORMIDAS.

Énfasis: **Relajación.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Todas somos perritas que caminan a cuatro patas por el suelo. A la de tres todas se quedan dormidas tumbadas en el suelo totalmente quietas. ¡Perritas, a dormir!

La educadora pasea entre ellas mirando a ver si alguien se mueve.

## 15. LLAMAR A DON SILENCIO.

Énfasis: **Relajación.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

A veces hay ruido y no entendemos bien lo que decimos. Así que llamaremos a *Don Silencio*.

Le llamo canturreando suavemente: *Don Silencio. Don Silencio. . .*

Y escuchamos en silencio a ver si viene. Si no estamos calladas, no viene *Don Silencio*.

Lo repetimos de nuevo y cuando hay silencio, hablamos de cosas importantes.

Les enseñamos esta actividad y después la repetimos cada vez que queramos silencio.

## 16. RESPIRAMOS COMO UN FUELLE.

Énfasis: **Relajación.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Nos sentamos en la silla con la espalda bien pegada al respaldo.

Respiramos.

Llevamos el aire dentro con la boca cerrada y lo echamos fuera.

Lo repetimos dos o tres veces.

Ahora más deprisa.

Ahora más despacio.

Tenemos en el interior del pecho dos espacios como globos que se llenan de aire cuando respiramos y después se vacían cuando sacamos el aire.

Respiramos unas pocas veces más de forma lenta, rápida, y lenta de nuevo.

**Reflexión:**

¿Qué os ha parecido? ¿Qué habéis sentido? ¿Es difícil respirar de esa manera? ¿Qué habéis descubierto?

## 17. BOSTEZOS CONTAGIOSOS.

Énfasis: **Relajación.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

¿Qué es bostezar? ¿Cuándo bostezamos?

Cuando bostezamos abrimos mucho la boca, entra mucho aire, estiramos mucho los brazos, parece que tenemos sueño, . . . al final también echamos algo de aire fuera.

Bostezamos despacio todas a la vez tranquilamente.

A veces bostezamos cuando vemos a otras personas que bostezan. Por eso podemos pedir a alguna niña voluntaria que se ponga al frente del grupo para que las demás la imiten.

(La verdad es que no paro de bostezar mientras redacto este texto.)

### **Reflexión:**

¿Qué pasó? ¿Qué os ha parecido?  
¿Qué sensación tenéis? ¿Os habéis hecho  
daño? ¿os habéis relajado?

### **18. UN BUEY VOLANDO.**

Énfasis: **Relajación.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Yo señalo con el dedo índice una figura imaginaria por lo alto y todas seguimos su desplazamiento con un giro de cabeza.

Les preguntamos qué era y compartimos las respuestas.

Lo repetimos de nuevo y les decimos que había un buey volando.

Imaginar es ver cosas que no están presentes, pero ahorita esto era una broma para ejercitar las vértebras del cuello.

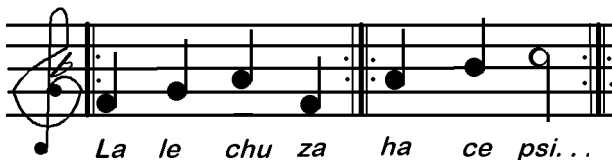
### **A PARTIR DE CUATRO AÑOS.**

#### **19. LA LECHUZA HACE PSI. (CD)**

Énfasis: **Relajación.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

*En mi pueblo hay una iglesia. En la iglesia hay una torre. En la torre hay . . . una lechuza. ¿Alguien sabe lo que es una lechuza? Es un pájaro grande y le molesta mucho el ruido. No puede dormir si hay bulla. Vamos a cantarla una canción pero muy suavcito.*



Colocamos los dedos índice y pulgar de cada mano tocando las puntas formando un círculo que lo colocamos sobre nuestros propios ojos mientras los otros dedos hacen movimientos de elevarse y bajar como si fueran los párpados de la lechuza.

El último compás lo repetimos varias veces, cada vez más bajo, poniendo un dedo

sobre los labios en señal de silencio. Al final terminamos calladas.

Estamos unos segundos en silencio sin pensar en nada porque a la lechuza le molesta muchísimo el ruido.

Tenemos un gran dibujo de la lechuza sobre la pared y cada vez que hay mucho ruido decimos: *Cuidado que a la lechuza la molesta mucho el ruido.* Levantamos las manos formando los ojos de la lechuza y comenzamos a cantar la canción.

### **Reflexión:**

¿Os gusta el ruido? ¿Os molesta el ruido? ¿Cuándo nos molesta el ruido? ¿Cómo nos sentimos cuando hay ruido?

¿Os gusta el silencio? ¿Cuándo necesitamos silencio? ¿Cómo nos sentimos cuando hay silencio?



#### **20.- EL ESPEJO SIMPLE.**

Énfasis: **Relajación.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

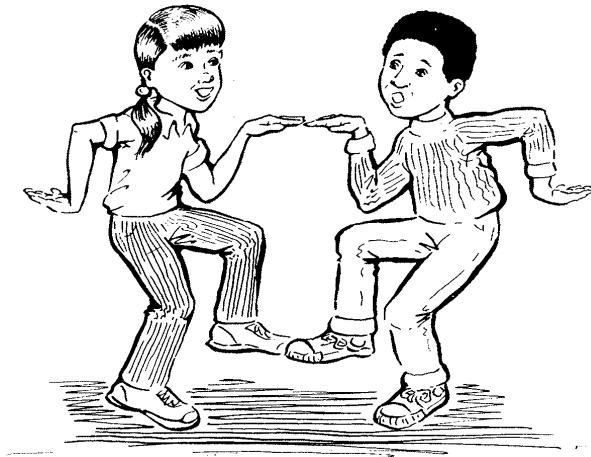
Recordamos lo que es un espejo. Cuando nos miramos, vemos una imagen que hace lo mismo que nosotras. Es nuestro reflejo. Yo voy a realizar unos movimientos y vosotras intentaréis hacer los mismos sin equivocaros.

Lo hacemos en grupo. La tallerista se mueve y el grupo lo va repitiendo. Todo en silencio. Levantar una mano, levanto otra, giro la muñeca, hago muecas con la cara, muevo un pie, giro la cabeza en torno al cuello, me

froto las manos, hago como que me peino, hago como que me lavo la cara, . . . Movemos el cuerpo pero no los pies, pues dificulta el ejercicio.

Después hace los movimientos una niña y el grupo los va repitiendo.

Con personas mayores podemos hacer el ejercicio por parejas. Hacemos primero un ejemplo delante del grupo.



## 21. EO, EO.

Énfasis: **Relajación.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

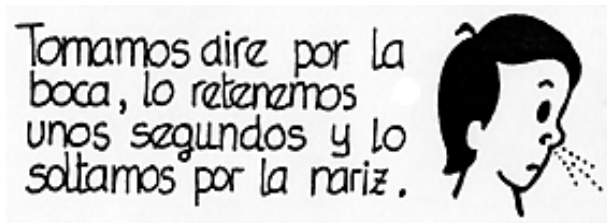
La tutora grita rítmicamente: *Eo, eo.* Y el grupo responde: *Oé.*

Lo repetimos indicando que al decir *oé* se quedarán totalmente calladas.

Cuando la tutora grita *eo, eo* puede quedarse congelada en una postura. Y cuando el grupo contesta *oé*, todo el grupo se queda en silencio con la misma postura que quedó la tutora.

Si el grupo es participativo y creativo, las mismas niñas pueden hacer de monitoras, una cada vez.

Cuando se lo saben de sobra, lo podemos hacer al revés: *Oé, oé.* Y contestan: *Eó.*



## 22. COGER EL AIRE.

Énfasis: **Relajación.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Les digo que vamos a hacer un ejercicio de imaginación. Nos ponemos de pie y paseamos por la sala en silencio. Estiramos los brazos, las manos, los dedos de las manos, . . . vamos tocando el aire. Lo agarramos, lo agitamos, lo sentimos, lo guardamos en el bolsillo, lo besamos, lo comemos, . . . lo respiramos todas a la vez.

Otra vez. Cogemos aire duro, aire suave, aire frío, aire caliente, mucho aire, poco. Regalamos una bola de aire a la amiga que está a nuestro lado.

Hacemos entre todas un muñeco grande de aire imitando a un muñeco de nieve. Con sus botones, su nariz, su bufanda, . . . . .

Cogemos todas un poco de aire y lo respiramos de nuevo todas a la vez.

Nos sentamos y hablamos de lo que hemos sentido.

Recogido en San Saturio. 04

## 23. LA MAGIA DE LAS MANOS.

Énfasis: **Relajación.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

**A.** Estiro la palma de la mano derecha en lo alto y la cierro atrapando al dedo pulgar. Aprieto con fuerza. Suelto el puño. Animo al grupo a que lo haga conmigo.

Lo repetimos con la mano izquierda. Después con las dos a la vez.

**B.** Cierro un puño, lo elevo. Coloco enfrente la palma de la otra mano. Acerco una mano a la otra. Con la palma abierta arropo el puño. El puño se oprime fuerte mente contra la mano que le envuelve con cierta fuerza.

Después relajamos ambas manos y lo repetimos a la inversa.

**C.** Suelto los brazos relajados. Los elevo para coger una nuez imaginaria de un árbol próximo. Junto las palmas de la mano en lo alto imaginando que tengo la nuez en el interior. Las voy bajando hasta colocarlas sobre el pecho apretando mutuamente en sentido opuesto.

Respiro profundamente y estoy en silencio un momento.

## 24. IMAGINAR LA NATURALEZA.

Énfasis: **Relajación.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Nos sentamos cómodamente. Respiramos hondo. Cerramos los ojos. Les pido mucho silencio para poder explicar bien la actividad y para poder imaginar, es decir, para poder ver y sentir cosas que no están presentes.

Imaginamos que estamos en el campo, respiramos el aire puro. Vemos algunos animales, un perro, una gallina, un pez en el río, . . . . Lo imaginamos como si fuese real. Los vemos, los sentimos, nos sentimos vivos, . . .

Imaginamos **minerales** (piedra, arena, nube, río, viento, . . .), **acciones** (soplar, llover, nevar, nacer, rodar, crujir, . . .), los sonidos, los movimientos, . . .

Les pedimos que no hagan ruido, solamente que lo imaginen. De vez en cuando respiramos hondo. Si les ponemos de fondo una música relajante aguantarán más tiempo en el ejercicio.

## 25. EL CARACOL SE ENCOGE Y SE ESTIRA.

Énfasis: **Relajación.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Nos sentamos cómodamente en nuestra silla separándonos de los demás muebles. Les digo que en mi pueblo en el campo hay caracoles entre las hierbas.

Los caracoles aprietan las manos, aprietan los brazos, encogen el cuerpo, se quedan dentro de su casita, dentro de la concha muy encogidos. (*Vamos haciendo lo que decimos*)

Pero cuando sale el sol, los caracoles se van relajando, van soltando los dedos, van estirando los brazos, . . poco a poco van sacando su cuerpo por fuera del cascarón para disfrutar de los rayos de sol. . . se estiran bien hacia arriba. Pero cuando llega una nube y no hay sol, los caracoles poco a poco se van encogiendo y se van encerrando en su casita de nuevo.

Hasta que sale el sol de nuevo.

**Reflexión:**

## 26. GIRAMOS LAS ARTICULACIONES.

Énfasis: **Relajación.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Muevo la muñeca y les animo a que me imiten. Les explico que una articulación es una

parte del cuerpo por donde lo movemos. Lo hacemos igualmente con otras articulaciones.

Nos ponemos **de pie** en un espacio amplio de manera que no toquemos a nadie. Hacemos el ejercicio con música o sin ella pero con silencio total de las personas participantes y sin desplazarnos.

A. De pie. Sin mover el tronco, con las manos en la cintura movemos la cabeza hacia la derecha. Luego hacia la izquierda.

B. De pie. Giramos el cuello en circunferencia sin mover el tronco.

C. De pie. Nos agarramos una mano con la otra y estiramos los brazos hacia arriba. Estiramos todo el cuerpo hacia arriba. Intentamos coger una manzana en lo alto del árbol, intentamos tocar el techo.

D. De pie. Elevamos los hombros y los dejamos caer sueltos. Giramos los hombros en forma circular.

E. Estiramos los brazos por detrás de la espalda.

Movemos cada uno de nuestros dedos de la mano.

Movemos las muñecas sin dejar de mover los dedos.

Movemos los codos sin dejar de mover las articulaciones anteriores.

Seguimos así sucesivamente añadiendo otras articulaciones.

**Reflexión:**

¿Qué os ha parecido? ¿Cómo os habéis sentido? ¿Qué habéis notado?

¿Habéis sentido algo especial en alguna parte del cuerpo? ¿Os ha dolido algo? ¿Os encontráis a gusto? ¿Os gusta mover el cuerpo? ¿os encontráis mejor después de mover el cuerpo?

## 27. RON, RON, RON, . . . ¡PO!

Énfasis: **Relajación.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Caminamos en círculo con las manos sueltas. Una solista que está en el centro del círculo recita:

Ron, ron, ron, ron, . . . . .

Todas las veces que quiera. En un momento determinado dice:

¡Po!



En ese momento todas quedan como estatuas sin mover nada ni reírse. La que está en medio busca a alguien que se mueve y esa persona se pone en el centro del corro sustituyéndola para repetir la actividad.

Recogido en Comunidad de Betania. Posoltega. Chinandega (Nicaragua). 07



## 28. QUÉ RISA ME DA TU RISA!

Énfasis: **Relajación**, distensión.

Coeficiente de cooperación: 7.

*¿Qué tal andáis de pulmones? Los pulmones son como unas bolsas que tenemos por el interior del pecho. Cuando respiramos se inflan. Y se desinflan cuando echamos el aire fuera. Si nos reímos bien, respiramos bien.*

*A ver si repetís lo que yo digo respirando hondo: Ja. (El grupo repite). . . Ja, ja (Repite el grupo). . . Ja, ja, ja. . . . ja, ja, ja, ja. . . . Ja, ja, ja, ja, ja, ja. . .*

Repetimos la misma actividad con la e: Je. . . ¿Cómo nos sentimos? ¿Notamos alguna diferencia?

Lo hacemos después con la i, con la o y con la u (ji, jo, ju )

Nos daremos cuenta que algunas niñas tienen más facilidad para reírse. La pedimos que se ponga delante del grupo para reírse y la imitamos a ver quién se ríe más. Intentamos sentir nuestra respiración. Intentamos notar cómo se mueve nuestro pecho, . . .

*¿Sentimos los pulmones? ¿Los sentimos bien? ¿Nos cuesta respirar?*

*¿Qué os parece si ahora nos reímos todas a la vez? Vamos a intentarlo.*

## 29. SE CAYÓ.

Énfasis: **Relajación**.

Coeficiente de cooperación: 7.

Vamos a hacer un ejercicio de imaginación. Imaginar es ver algo que no está aquí realmente.

Miramos hacia arriba y seguimos con la mirada una figura imaginaria que va volando y repentinamente cae cielo hasta el suelo.

Les explicamos que pretendemos elevar nuestra energía hacia lo alto y después dejarla caer. Nos fijamos en nuestros movimientos corporales.

Hacemos carreras soplando bolitas de papel, ¿quién llega más lejos?



## 30. EL DÍA Y LA NOCHE.

Énfasis: **Relajación**.

Coeficiente de cooperación: 7.

Hablamos de lo que es el día y la noche, lo que se hace durante el día y lo que se hace durante la noche.

Quando el profesor diga: ¡Día!, las niñas caminan por la clase haciendo cosas que normalmente hacemos de día.

Quando diga: ¡Noche!, las niñas se tumban en el suelo y simulan que duermen.

Hacemos un ejemplo con una niña antes de extender el ejercicio al grupo entero.

Repetimos el juego unas cuantas veces. Podemos tener una cartulina con un Sol dibujado para mostrarla cuando digamos Día y otra cartulina con el dibujo de una Luna.

## 31. ROSCA, ROSCA.

Énfasis: **Relajación**.

Coeficiente de cooperación: 7.

Quando quiero silencio, comienzo a recitar rítmicamente y con gestos amplios la siguiente retahíla.

**Rosca,  
rosca.  
Desenrosca,  
desenrosca.  
Estira,  
estira,  
Psi, psi.**

En los dos primeros versos giramos las manos una sobre la otra hacia delante.

En los versos tercero y cuarto giramos las manos una sobre la otra hacia atrás.

En los versos quinto y sexto estiramos las manos hacia los lados exteriores.

En el verso siete colocamos el dedo índice sobre los labios indicando silencio y no haciendo nada más de ruido.

Una vez que todas están en silencio, les digo las cosas importantes.

Recogido en Quito. 06

## **A PARTIR DE CINCO AÑOS.**

### **32. PELAR EL BANANO.**

Énfasis: **Relajación, distensión.**

Coficiente de cooperación: **7.**

*Les cuento que tengo en mi mano un banano imaginario muy grande. Voy a pelarlo despacito. Cada vez que arranque un trozo de su cáscara, el grupo dará una palmada.*

Hago como que tengo un banano grande en mi mano izquierda y con la mano derecha elevada la bajo repentinamente para quitar un trozo de piel. Lo hacemos unas cuantas veces con mímica y el grupo da una palmada cada vez que bajo mi mano derecha desde lo alto.

Una vez terminado de pelar, lo paso de una en una por todas las personas del grupo para que coman un poquito de este banano imaginario. Habremos de tener en cuenta que debe haber banano para que todas las personas del grupo muerdan un trocito.

FUENTE: Diego. Medellín. 00

### **33. JUGAMOS A LA ESTATUA.**

Énfasis: **Relajación, distensión.**

Coficiente de cooperación: **7.**

Caminamos en círculo con las manos sueltas cantando:

Jugamos a la estatua.

Una, dos y tres.

En ese momento todas quedan como estatuas sin mover nada ni reírse. La que está en medio busca a alguien que se mueve y esa

persona se pone en el centro del corro sustituyéndola para seguir la actividad.

Recogido en Pasaje. 06

### **34. E ÑECO, ÑECO. (CD)**

Énfasis: **Relajación.**

Coficiente de cooperación: **7.**

*¿Sabéis lo que son las articulaciones? Son las partes del cuerpo por donde nos movemos. Por ejemplo la muñeca, el hombro, los tobillos, . . . ¿Tenéis algún muñeco articulado?*

*Vamos a escuchar esta música brasileña. Yo me siento en una silla y hago como si fuera el muñeco articulado. Vosotras me imitáis en silencio sentadas en vuestra silla.*

1ª Estrofa: Comienza la música directamente con esta estrofa. Durante su música giro mi mano derecha bien levantada al ritmo de la música mientras el grupo me imita.

ESTRIBILLO: Giro hombros y brazos doblados. Doy tres palmadas. Esto se hace tres veces y se acaba estirando bien los brazos para dar una palmada suelta.

Repetimos todos estos pasos del estribillo una vez más.

2ª Estrofa: Elevo la mano izquierda para girarla rítmicamente. Les digo que la música entra en la mano y es ella la que la mueve.

ESTRIBILLO:

3ª Estrofa: Giro las dos manos bien levantadas.

ESTRIBILLO:

4ª Estrofa: Giro el hombro derecho.

ESTRIBILLO:

5ª Estrofa: Giro el hombro izquierdo.

ESTRIBILLO:

6ª Estrofa: Giro los dos hombros a la vez.

ESTRIBILLO:

7ª Estrofa: Giro el pie derecho.

ESTRIBILLO:

8ª Estrofa: Giro el pie izquierdo.

ESTRIBILLO:

9ª Estrofa: Giro los dos pies a la vez.

ESTRIBILLO:

10ª Estrofa: Giro todas las partes de mi cuerpo libremente especialmente el cuello (más rápido). Incluso nos movemos de pie.

ESTRIBILLO (más rápido).

Si no disponemos en el momento de la canción brasileña, lo podemos intentar con otra música sencilla y tranquila.

**Reflexión:**

¿Qué os ha parecido? ¿Cómo os habéis sentido? ¿Alguien está contento? ¿Alguien está triste? ¿Estáis nerviosas? ¿Estáis tranquilas? ¿Os gusta escuchar música tranquila?

¿Qué cosas os ponen nerviosas? ¿Cuándo habéis estado nerviosas? ¿Qué hacéis para tranquilizaros? ¿Quién os tranquiliza? ¿Quién os pone nerviosas?

### 35. OIGO TU CORAZÓN.

Énfasis: **Relajación.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Se ponen tres niñas a mi lado y saltan sobre el propio terreno. Luego dan una vuelta a la sala corriendo. Saltan otro poquito y se tienden en el suelo mirando hacia arriba. Ponen las dos manos sobre el corazón apretando un poco para sentir sus latidos.

Podemos pedir a otras que coloquen su oído sobre el corazón de las niñas que están en el suelo para oír los latidos.

Lo repetimos de nuevo en grupos pequeños hasta que participen todas las niñas y niños de la clase.



### 36. LA FLOR Y LA VELA.

Énfasis: **Relajación.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Les digo que imiten mis gestos amplios en silencio. Hago como que cojo una gran flor, la acerco a la nariz, huelo (*inspiración lenta y profunda*) y la suelto (*expiración lenta*). Cojo otra flor y hago lo mismo. Hago como que acaricio una planta de romero. Me llevo las manos a la nariz para olerlas (*inspiración lenta y profunda*) y las suelto (*expiración lenta*).

Les digo que me sigan imitando. Con la mano izquierda y un dedo bien estirado simulo una vela. Hago como que la enciendo. Soplo la llama y se apaga.

Repito lo de la vela otras dos veces. Hablamos de la respiración y de la relajación.

### 37. O.O.H..H...M....M!

Énfasis: **Relajación.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Les pregunto que si conocen bien las vocales.

Cuando levanto el dedo pulgar cantamos aaaaaaaa . a . . a . . . todo seguido.

Cuando formo un círculo juntando los dedos índice y pulgar, cantamos: Oooooo . o . o . . .

Cuando enseño los dedos índice y corazón estirados imitando a la u cantamos Uuuuu u u u u . . . . y seguimos cantándola con la boca cerrada que sonará como m m m m m m m m.

Ponemos nuestras manos sobre el estómago para sentir cómo vamos echando fuera el aire mientras lo practicamos todo seguido. Cada letra (a – u – m) tendrá una duración similar. A la U le daremos algo más de fuerza y la M será vibrante.

En este momento ponemos nuestras manos sobre el estómago para sentir cómo vamos echando fuera el aire.

Probamos esto último de nuevo y al final colocamos las manos sobre la cabeza o sobre los mofletes para escuchar las vibraciones. Como si tuviéramos un poco de cosquillas.

Lo ensayamos una vez y lo hacemos de nuevo sin cortar la respiración entre una vocal y otra intentando que dure mucho tiempo.

Yo inicio la entonación varias veces hasta que nos sintamos como un grupo bien armonizado.

**Reflexión:**

¿Qué os parece? ¿Cómo estáis? ¿Os gustaría repetir esto en algún otro momento? ¿Cuándo?

### 38. SOPLAR EL GLOBO.

Énfasis: **Relajación.**

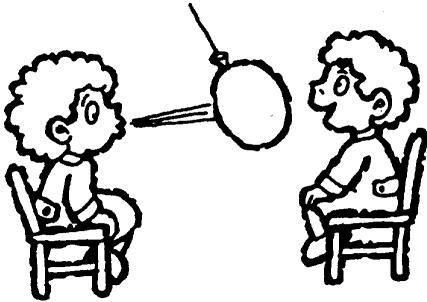
Coeficiente de cooperación: **7.**

Preparamos un globo inflado atado con un trozo de lana. Lo levanto en lo alto y dos niñas que estarán una a cada lado mirándose, comenzarán a soplar en direcciones opuestas.

Seguimos con la actividad añadiendo dos niñas más de manera que ahora habrá cuatro niñas soplando al globo.

Ahora lo puede hacer otro grupo de cuatro mientras las demás miran y dicen lo que pasa.

Cuando hay más de una dinamizadora, cada una puede tener un globo y trabajar con un grupo de niñas.



### 39. BUSCANDO UN RATÓN IMAGINARIO

Énfasis: **Relajación.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Les digo que he traído un ratón pequeño. Que cierren los ojos porque le voy a sacar, le pongo en el suelo y se esconderá. Se llama Tomás y cuando oye ruido, se pone nervioso. Empieza a tiritar y los cabellos se le ponen de punta.

Cuando se han tapado los ojos, hago como que saco un ratón y lo dejo en el suelo. Después, una niña podrá buscar el ratón mientras haya silencio para que no se ponga nervioso y empiece a tiritar.

Claro, el ratón se va a diferentes rincones y es difícil encontrarle si no hay silencio.

Después lo intenta buscar otra niña.

Finalmente les pido que se tapen los ojos de nuevo y hago como que guardo el ratón.

Les explico que Tomás es un ratón imaginario.

### 40. DISCRIMINACIÓN AUDITIVA. (CD)

Énfasis: **Relajación.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Todas las personas cerramos los ojos y escuchamos en silencio. ¿Qué oímos? ¿Coches, animales, voces, . . . ?

Podemos intentar escuchar en silencio cualquier sonido (*real o imaginario*) que se oiga desde la sala: Diferentes sonidos de la

calle, las campanas del ayuntamiento, las niñas del patio, el grupo de la clase de al lado, una mosca, . . .

Volvemos a escuchar con los ojos cerrados mientras el educador provoca algunos sonidos (*cerrar puerta, encender la luz, mover llaves, . . .*) que han de adivinar quienes están con los ojos cerrados.

¿Podremos adivinar en qué parte de la clase estaban los objetos cuyos sonidos hemos oído?

Escuchamos con los ojos cerrados: las niñas de otra aula, un timbre, voces de otros profesores, una puerta que se abre, un coche que pasa por la calle, alguien en el patio, . . .

Escuchamos con los ojos cerrados a ver si adivinamos: las palmas contra el suelo, contra la mesa, contra la pared, contra el cristal, contra la cara, etc. . .

Normalmente oímos las voces que están fuera de nuestro cuerpo. Vamos a callarnos e intentar oír la voz que tenemos dentro. ¿Conseguimos escuchar algún sonido?



### 41. SOPLANDO.

Énfasis: **Relajación.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Poner diversas tiras de espumillón atadas de una cuerda a lo largo de la clase. Colocar a las niñas a ambos lados de las tiras. hacer avanzar y elevar las tiras de espumillón soplando.

Llevar un pañuelo de seda con el brazo levantado haciendo figuras en el aire con música de fondo o soplando el pañuelo.



## 42. SÍ, SÍ, SÍ, SÍ.

Énfasis: **Relajación.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Asentimos varias veces con la cabeza como si fuéramos personas mudas que hemos visto caer un meteorito.

Después lo hacemos diciendo NO, NO, NO. Negando con la cabeza hacia los lados.

Finalmente podemos decir sin hablar: NI SÍ, NI NO.

Son pretextos para mover las cervicales.

## 43.- NOS INFLAMOS COMO GLOBOS.

Énfasis: **Relajación.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Estamos sentadas muy separadas unas de otras. Cerramos los ojos y nos callamos. Somos globos. Nos vamos inflando . . . (*soplamos*) . . . Nos llenamos de aire . . . (*soplamos*) . . . más . . . (*respiramos hondo*) . . . No pesamos nada y nos elevamos flotando por las nubes . . . Paramos a descansar en lo alto de una nube. Desde lo alto vemos las montañas, un tren, un río, . . .

Nos podemos desinflar . . . perdemos aire . . . Bajamos poco a poco de la nube. . . Ya no tenemos aire . . . Un globo sin aire está en el suelo . . . Se vuelve a inflar . . . Se vuelve a desinflar . . . (*mientras estamos desinflados debemos estar un ratito tranquilos en el suelo*).

Podemos imaginar que somos una semilla que se convierte en árbol al que luego mueve el viento.

## 44. GRÉTEL, LA GATA MÁGICA.

Énfasis: **Relajación.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

*Había una vez una gata que dejaba dormidas a todas las gatas a las que besaba y eran muy felices. Se llamaba Grétel.*

Se colocan todas las chiquillas en el suelo caminando a cuatro patas con los ojos tapados por un espacio bien amplio.

Otra chiquilla hace de Grétel sin que las demás sepan quién es. Ella va con los ojos abiertos. Todas caminan por la sala y la que hace de Grétel va dando un beso sin hacer ruido a las gatas que encuentra en su camino. Las gatas que son besadas se quedan durmiendo plácidamente acurrucándose en el lugar en que fueron besadas.

Cuando todas duermen, podemos comenzar el juego de nuevo. En esta ocasión Grétel será la chiquilla que fue besada en último lugar.

**Reflexión:**

Hablamos del beso de buenas noches. Papá y mamá nos dan un beso antes de dormir. ¿Nos gusta? ¿Nos sentimos queridas?

FUENTE: Jares, X.

## 45. EL SEMÁFORO DEL SILENCIO.

Énfasis: **Relajación.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Busco una cartulina verde y otra roja. O una pintura verde y otra roja.

Cuando levanto verde, se puede gritar. Cuando levanto rojo, se hace silencio total.

A veces mantengo mucho tiempo un color, a veces poco tiempo.

Cuando levanto verde puedo decir: *Ruido con los pies. O Ruido con las manos. O Ruido con la boca.*

## 46. EL PAÍS DEL SILENCIO.

Énfasis: **Relajación.**

Coeficiente de cooperación: **6.**

Preparamos un espacio algo amplio donde colocamos una silla algo llamativa. Me siento allí con un sombrero en la cabeza y una vara colorida (un paraguas). Les cuento la historia del país del silencio.

Había una vez un país en el que no se oía nada. No se oía el ruido de las cosas y las niñas y niños estaban muy callados. Todas eran muy felices.

Allí había una señora que tenía una gran mansión. A todas las niñas y niños que veía en silencio les invitaba a su lado. Y si

alguien hacía ruido le mandaba a su sitio de nuevo. Se lo pasaban muy bien en silencio.

Ya no digo nada más. Comienzo a señalar con el dedo a las niñas y niños que están callados y les indico sin hablar que se coloquen a mi lado. Sigo así hasta el final.

Si alguien hace ruido, le indico en silencio con gestos que se vuelve a su puesto hasta que la llame de nuevo porque está en silencio.

La última niña o niño en ser llamado se convierte en nueva dueña de la mansión del silencio.

Se sentará en la silla, se pondrá el sombrero y comienza de nuevo el juego.

**Reflexión:**

Hablamos de lo importante que es el silencio en muchas ocasiones.



# JUEGOS DE MASAJE.

Son actividades encaminadas a ofrecer una relajación muscular. Implican una conciencia del propio cuerpo y del cuerpo de las demás personas así como mecanismos de confianza y seguridad en el grupo. Recordad que el masaje es más eficaz cuanto menos ropa se lleve encima.

## Reflexión:

Al terminar cada una de las actividades de este capítulo preguntamos: ¿Cómo nos hemos sentido? ¿Qué cosas nos han gustado? ¿Qué cosas nos han molestado? ¿Cuándo está bien recibir un masaje?

## Compromiso:

Buscaremos la forma de dar y recibir un masajito una vez a la semana.

## A PARTIR DE DOS AÑOS.

### 1. LA TARTA DE CUMPLEAÑOS.

Énfasis: **Masaje.**

Coficiente de cooperación: **8.**

Coloco a las niñas y niños por parejas. Una niña tumbada en el suelo boca arriba y la otra de rodillas a su lado.

Yo me pongo de rodillas en el suelo y tengo una niña en el suelo delante de mí boca arriba.

Les cuento que nos vamos a imagina que tenemos delante de nosotras una tarta de cumpleaños con una vela . . . (Eleva **un brazo.** se lo froto y masajeo). . . La tarta tiene otra vela. . . (eleva el otro brazo y se lo masajeo) . . . Tiene otra vela . . . . (eleva una **pierna** y se la masajeo) . . . . Tiene otra vela . . . . (eleva la otra pierna y se la masajeo) . . .

Las demás parejas van haciendo lo que hago yo.

Cantamos el cumpleaños feliz para celebrar el cumpleaños de todas las personas del grupo y nos cambiamos los papeles. Quien antes era tarta, ahora es pastelera. Y quien antes era pastelera, ahora es tarta.

### 2. LA PELUQUERA.

Énfasis: **Masaje.**

Coficiente de cooperación: **8.**

Elijo una pareja que se pone en un lugar visible. Una de las personas se sienta en una silla. La otra se coloca detrás de pie.

La niña de atrás le toca el pelo suavemente a la de adelante y se lo coloca bien ordenado. Le quita la arena del pelo. Hace como que pone champú, se lo lava, lo seca. Sopla con la boca para que se seque bien.

Después la peina o cepilla suavemente. Primero con una mano y luego con la otra.

Recitamos mientras tanto:

**La buena peluquera  
que siempre me peina  
un día me peinó  
y el pelo me arregló.**

Finalmente, la que estaba sentada delante cambia el papel con su compañera y realiza las mismas acciones.

Ahora colocamos a todo el grupo por parejas para que hagan la actividad.

Es muy práctico colocarse en fila unas detrás de otras para hacerlo con facilidad.



### 3.- EL CAMINITO ROJO.

Énfasis: **Masaje.**

Coficiente de cooperación: **8.**

Cada niña y niño estira su brazo recogiendo su camisa si es posible. Con la mano contraria imita a las hormigas que avanzan desde la mano hacia el hombro. Luego avanza reptando un pecesito, después un mono que salta y da pequeños pellizcos. Finalmente pasea un elefante

pesado que va dejando el puño cerrado sobre el camino del brazo.

Quizás, al terminar haya un pequeño camino rojo en nuestro brazo.

**VARIACIÓN:**

Unas niñas pueden estirar el brazo y las de al lado las ponen los animalitos encima caminando.

## **A PARTIR DE TRES AÑOS.**

### **4.- PALMADITAS POR EL CUERPO.**

Énfasis: **Masaje.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Nos ponemos de pie bien separados unos de otros. Recordamos las partes del cuerpo y sus nombres. Hablamos de la mano, de la palma y del puño.

*Si nos golpeamos fuerte, nos hacemos daño. Podemos hacernos mucho daño. O podemos hacer daño a nuestras amigas si las golpeamos. Pero si nos golpeamos muy suavemente, podemos relajar nuestros músculos.*

*Podemos darnos palmaditas por diferentes partes del cuerpo. . . . Así . . . las rodillas . . . la cabeza . . . los hombros . . . la espalda . . . el pecho . . . Podemos palmotear nuestros propios pies . . . la pierna . . . la rodilla . . . el muslo . . . la cintura . . . el pecho . . . los hombros . . . la cara . . . la cabeza . . . (seguir igual bajando hasta el otro pie del otro lado).*

*Podemos golpear suavemente con la palma. . . . o también con el puño. . . . Probamos a ver la diferencia. . . . .*

*Y escuchamos cómo suenan las diferentes partes de nuestro cuerpo. . . . Nuestro cuerpo suena muy diferente en distintos sitios. . . . ¿Nos dice algo nuestro cuerpo cuando le golpeamos suavemente?*

*Algunas veces alguna parte de nuestro cuerpo nos llama, nos pide que la demos algunas palmaditas. . . . Podemos escuchar a nuestro cuerpo a ver qué parte del cuerpo nos llama para que la demos palmaditas.*

Podemos repetirlo haciéndoselo a una amiguita dándole golpecitos suaves en diferentes partes del cuerpo.

**Reflexión:**

Es importante que sepamos tocarnos con cuidado, con suavidad, sin hacernos daño, sin

molestar, sin violencia, con respeto y amabilidad.

### **5. SUBEN HORMIGUITAS.**

Énfasis: **Masaje.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Primero hago yo un ejemplo de la actividad con otra niña.

Después los coloco de pie por parejas de manera que una da la espalda a otra.

Suben hormiguitas.

Suben hormiguitas.

Bajan hormiguitas.

Bajan hormiguitas.

Suben elefantes.

Suben elefantes.

Bajan elefantes.

Bajan elefantes.

Una serpiente

Una serpiente

Sobre tu espalda.

Una araña

Sobre tu cabeza

Una araña

Sobre tu cabeza

Que te rasca,

Que te pica.

Que te rasca,

Te rascó.

Hacemos los gestos que indica la poesía sobre la espalda de la que está delante. Cuando decimos: *Que te pica*, tocamos con un dedo una cadera. *Que te pica*, tocamos con un dedo otra cadera. *Te picó*, tocamos con un dedo el cuello.

FUENTE: Quito. 06

**Reflexión:**

¿Qué os ha parecido? ¿Os ha molestado? ¿Qué es lo que más os ha molestado? ¿Qué es lo que más os ha gustado? ¿Cómo os sentís ahora?

¿Os gustan las hormiguitas, los elefantes, las serpientes, las arañas? ¿las habéis visto alguna vez?

### **6. FROTAR Y SACUDIR.**

Énfasis: **Masaje.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Nos ponemos de pie. Elevamos las manos y las frotamos.

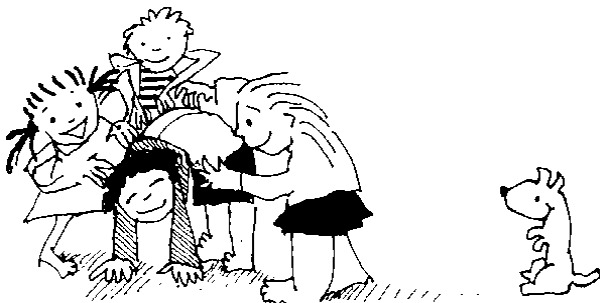


Después las sacudimos al aire.

Lo hacemos varias veces para soltar energía acumulada. Decimos: "Frotar, frotar . . . Soltar, soltar . . ."

**Reflexión:**

¿Qué os parece? ¿Sentís algo en las manos?



## A PARTIR DE CUATRO AÑOS.

### 7. EL CUENTO DEL BOSQUE.

Énfasis: **Premasaje**, contacto.

Coeficiente de cooperación: **9**.

*Había una vez un grupo de personas que no podían hablar, así que se inventaron un sistema para trasmitirse cosas haciendo dibujos en la espalda de los demás, cada uno en la espalda del siguiente. Os explico cómo se hace y lo hacemos todos:*

En una sala amplia nos ponemos de pie en círculo mirando a la espalda de la compañera o compañero de la derecha. Pasaremos mensajes telegráficos sobre la espalda de la que está delante contando un cuento.

*Al salir del pueblo me fui hacia el bosque (hacemos gestos sobre la espalda de adelante como si camináramos) y allí había hormigas (pasamos los dedos suavemente por la espalda) que caminaban lentamente, se subían a los árboles. También había gusanitos (los imitamos sobre la espalda de quien está delante) que caminaban lentamente.*

*Después encontré saltamontes (imitamos los saltos del saltamontes) que se lo pasaban muy bien sin molestar a las hormigas (recordamos los movimientos de las hormigas). También había conejos que corrían y saltaban. . . .daban vueltas por el bosque lleno de árboles.*

*Había una ovejita . . . . , un caballo. . . . cada uno corría por el bosque mirándose y sonriendo*

. . . . También había un elefante que pisaba con fuerza pero sin hacer daño a nadie, sin pisar ninguna planta. . . . (Vamos imitando los movimientos de estos animales sobre la espalda de la compañera de adelante).

Después nos ponemos mirando hacia el lado contrario y lo repetimos sin que yo cuente el cuento. Paso los movimientos sobre la espalda de la niña o el niño que tengo delante y han de ir adivinando qué animal está en escena. Hace falta bastante silencio para no poner nerviosos a los bichos.

Podemos inventarnos otros animales como monos, oso dormilón, hipopótamo que frota la nariz en la espalda, . . .



**Reflexión:**

¿Quién quiere comentar algo? ¿Qué os ha parecido? ¿Qué sensaciones habéis tenido? ¿Habéis tenido alguna dificultad?

¿Alguien os ha molestado? ¿Creéis que os han pasado bien los dibujos? ¿Podemos divertirnos sin molestar a nadie?

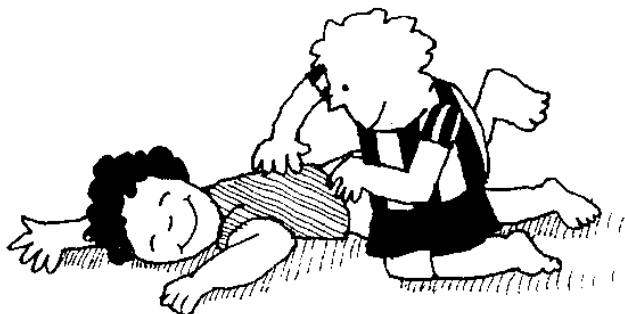
¿A quién le ha parecido fácil? ¿A quién difícil? ¿Qué tenemos que hacer para transmitir bien el mensaje? ¿Qué tenemos que hacer para recibir bien el mensaje? ¿Y para entenderlo? ¿Cómo se transmiten los mensajes las personas en la familia, en la clase, etc...? ¿Cómo se puede transmitir un mensaje a mucha gente a la vez?, etc...

Tomamos conciencia de lo que significa transmitir un mensaje y recibirlo. Pensamos en distintos medios para transmitir y recibir mensajes.

**Compromiso:**

1- Preguntamos a las niñas y los niños qué compromisos les gustaría tomar y entre todas y todos elegimos uno para la quincena.

2- Nuestra sugerencia: Nos comprometemos a transmitir bien los mensajes, con voz suave y despacio, con paciencia. Guardaremos silencio cuando nos hablen y haremos poco ruido para escuchar bien y recibir bien los mensajes que nos den en clase, en casa, etc...



## 8.- MASAJE DE LLUVIA.

Énfasis: **Masaje.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

Les cuento que un día que yo estaba en el pueblo se puso a llover y las gotas caían con cuidado suavemente sobre el suelo, sobre la tierra, sobre las casas, sobre las personas. . . .

Colocamos a las niñas y niños por parejas. EN cada pareja una niña se tumbará en el suelo hacia abajo. Se puede tumbar sobre una silla o sobre una mesa o simplemente se pone de pie dándome su espalda. La otra niña hace de lluvia.

Con las puntas de los dedos como gotas que caen sobre su espalda voy contando la historia de un día que caía la lluvia por la cabeza, por los hombros, . . . . suavemente, . . . más bruscamente, . . . .

Imaginamos que hay una nube desplazándose y dejando caer las gotas.

Después quien recibía la lluvia se convierte en lluvia, cambiamos los papeles y lo repetimos.

### Reflexión:

Hablamos de cómo ha sido la actividad, lo que nos ha gustado, lo que no nos ha gustado, lo que nos ha molestado. Decimos que tocarse con cuidado sirve para que nuestros músculos estén más relajados y sentirnos mejor. Pero si nos tocamos bruscamente y no se relajan los músculos, entonces nos sentiremos peor.

## 9. AUTOMASAJE

Énfasis: **Masaje.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Descubrimos nuestro propio esqueleto tocando las partes duras del cuerpo. Lo podemos hacer sobre el cuerpo de una compañera.

Podemos masajear partes de nuestro propio cuerpo con una o dos manos especialmente los pies, las piernas, la cara, la cabeza, la otra mano . . . Lo haremos con frotamientos y con presiones.

## A PARTIR DE CINCO AÑOS.

### 10.- EL DIBUJO-MASAJE.

Énfasis: **Masaje.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

Nos colocamos en círculo de pie. Miramos la espalda de nuestra compañera.

La tallerista va diciendo los dibujos que hace en la espalda de su compañera de la derecha. El resto de personas va realizando los mismos dibujos sobre la espalda de la persona que tiene delante.

Los *masajes* pueden ser: Con un dedo dibujar una línea en la espalda, un círculo, un triángulo, un cuadrado, una letra. . .

Haremos rayas, puntos, líneas sencillas, . . .

Con dos dedos de diferentes manos dibujar dos líneas verticales paralelas y a la vez.

Dibujamos palos, ruedas, cajas, lapiceros, montañas, nubes, el sol, la luna, . . .

Dibujamos culebritas, una casa con ventanas, puerta, chimenea, humo.

Borramos todo (*frotamos*) y dibujamos un árbol con raíces, tronco, ramas, hojas, flores, frutos, . . . Apretamos con un dedo para sujetar las frutas.

Borramos de vez en cuando.

### Reflexión:

¿Qué os ha parecido? ¿Cómo os habéis sentido? ¿Hay algo que no os ha gustado? ¿Nos lo decís? ¿Qué es lo que más os ha gustado? ¿Habéis estado nerviosas? ¿Qué os ha hecho sentir nerviosas?

### 11. EL ESCALOFRÍO.

Énfasis: **Masaje.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

Se pone una niña delante de mí sentada sobre una silla que tiene el respaldo al revés dándome la espalda y comienzo a recitar:

**Se casca el huevo.**

*(Pongo un puño sobre otro encima de la cabeza en lo alto)*

**Baja la yema.**

**Muy despacito.**

*(Paso las palmas de las manos abiertas por la cabeza dos veces)*

**Bajan las hormiguitas.**

*(Toco con las puntas de los dedos en la espalda como hormigas que bajan)*

**Suben las hormiguitas.**

*(Toco con las puntas de los dedos en la espalda como hormigas que suben)*

**Bajan los vampiros.**

*(Toco con las puntas de los dedos en la espalda como vampiros que bajan)*

**Te aprietan los costados.**

**Te aprietan los costados.**

*(aprieto los costados cada uno con una mano dos veces)*

**Suben los vampiros.**

*(Toco con las puntas de los dedos en la espalda como vampiros que suben)*

**Te aprietan el cuello.**

**Te aprietan el cuello.**

*(Con una mano a cada lado apretamos los hombros, dos veces)*

**Dibujamos un dibujito con muchos arbolitos.**

*(dibujamos un paisaje sobre la espalda)*

**Hay un paisaje**

*(Dibujamos en la espalda)*

**Entra el solcito**

*(Dibujamos en la espalda)*

**Se abre la ventana.**

*(Pasamos las palmas de las manos por la espalda hacia afuera)*

**Hace frío.**

*(soplar el cuello)*

**Mucho frío**

*(soplar el cuello)*

**y ahora . . .**

**un escalofrío.**

*(dibujamos sobre la espalda líneas onduladas y rápidas)*

Ahora les ayudo a ponerse por parejas y que lo repitan.

Recogido en el SEMILLERO 03

**12.- MASAJE DE UNA PARTE DEL CUERPO.**

Énfasis: **Masaje, contacto.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

Tomamos una pareja y les indicamos cómo una persona puede masajear la mano de otra **frotando** o **apretando**, percibiendo sensaciones, dureza, calor, frío, suavidad, rugosidad, . . .

Podemos hacerlo de forma similar sobre la cabeza, los mofletes, las piernas, . . .

Luego lo pueden hacer todas por parejas y cuando han terminado se intercambian los papeles dentro de la misma pareja.



**13. LA DUCHA.**

Énfasis: **Masaje.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

Nos colocamos de pie en grupos de tres. Vamos a duchar a la niña que está en medio de una forma imaginaria. Quienes están a los lados hacen con sus manos como si fueran gotas de **agua** que caen, como si fueran **jabón** que damos al cuerpo, como si fueran gotas de agua de nuevo que alejan el jabón, como si fueran **toalla** que seca el cuerpo, etc. . .

Luego lo repetimos con el resto de niñas que quieran participar.

**Reflexión:**

Podemos comentar la actividad. Qué nos pareció. Qué cosas nos gustaron. Qué cosas nos desagradaron. ¿Podemos tocarnos? ¿Qué formas de tocarnos son positivas? ¿Qué formas de tocarnos son negativas, nos molestan, no nos gustan?

## BIBLIOGRAFÍA sobre JUEGOS EN EDUCACIÓN INFANTIL.

- Arranz Beltrán, Emilio: **Juegos cooperativos para la educación infantil**. Autoedición. emilio.arranz.beltran@gmail.com
- Hagstrom y Morrill: **Juegos con niños y niñas**. Ediciones CEAC. Calle Perú 164. 08020 BARCELONA. 1987.
- Jordina y Alins, Sonia. **Juegos de postura corporal**. Ros, Parramón ediciones. Gran Vía de les Corts Catalanes 32 – 324. 08004 Barcelona.
- Oppenheim, Joanne F.: **Los juegos infantiles**. Ed. Martínez Roca S.A. Gran Vía 774. 08013 BARCELONA.
- San Andrés, Carmen: **Jugar, cantar y contar**. Teleno Ediciones. C. Málaga 7, 2º Izd. 28003 MADRID. Año 2001.
- Sarina Simón: **101 juegos divertidos**. Editorial CEAC. Círculo de Lectoras.
- Sedupaz: **Manos cooperativas**. APDHE. C. Ortega y Gasset 77, 2º A. 28006 MADRID.
- - - - **365 Canciones infantiles**. Editorial Grafalco S.A. C. San Bernardo 5. Alcobendas (Madrid)
- . . . . . **Juegos para hacer pensar a los niños de 1 a 3 años**. Editorial Oniro. Barcelona.
- . . . . . **Juegos para los más pequeños**. Editorial Parramón.



Vida digna

# LISTA DE JUEGOS.

## JUEGOS DE PRESENTACIÓN.

### A PARTIR DE DOS AÑOS.

1. Ki kiri kí con las fotos.
2. ¿Dónde está . . . ?
3. Buenos días, niña cómo estás. (CD)
4. ¿Dónde está Isa? (CD)
5. Ki kiri ki, ¿quién está aquí? (CD)
6. Dime tu nombre. (CD)

### TRES AÑOS.

7. Pasar lista con las fotos.
8. El nombre y el color.
9. Queremos que n. Haga la gallina. (CD)
10. Las sílabas del nombre.
11. Periquito, Periquito. (CD)
12. Un, dos, tres.

### A PARTIR DE CUATRO AÑOS

13. Corre, trenecito, por la carrilera. (CD)
14. Pasar un objeto y decir el nombre.
15. Nombre y subirse a la silla (a).
16. El nombre con el globo.
17. Pero mira. (CD)
- 18.- El animal que te gusta.
- 19.- Nombres y apellidos.

### CINCO AÑOS.

- 20- Me pica aquí.
21. Ki ki ri ki.
- 22.- Nombre y rueda la pelota.
- 23.- El nombre y el gesto.
- 24.- ¿Cómo te llamas? (CD)
25. Salí, tortuga, de tu rincón. (CD))
26. Pasar lista con los nombres.
- 27.- Nombres acumulativos (A).
28. En la pradera (CD)
29. José se llamaba el padre. (CD)
- 30.- Cora come pan. (CD)

## JUEGOS PARA CONOCERSE.

### A PARTIR DE DOS AÑOS.

- 1.- ¿Quién falta?

### TRES AÑOS.

- 2.- La incógnita del zapato.
3. ¿De quién es esto?

### A PARTIR DE CUATRO AÑOS

- 4.- La prenda cambiada.

### CINCO AÑOS.

5. Cambio de sitio.
- 6.- Pajarita, pía.

## JUEGOS DE DISTENSIÓN.

### A PARTIR DE DOS AÑOS.

1. A la rueda, rueda. (CD)
2. Miguel, Miguel, Miguel. (CD)
3. Buenos días, buenos días. (CD)
4. Cinco lobitas. (CD)
5. El carrusel. (CD)
6. Rema que rema.
7. El girasol.
8. Date, date. (CD)
9. Tilín, tilán.
10. Al paso. (CD)
11. Pajarito sin cola.
12. Mis manitas ¿dónde están? (CD)
13. Tengo un caballo. (CD)
14. Éste compró un huevo. (CD)
15. Mano ¿dónde estás?
16. Con mis piecitos. (CD)
17. A mis manos, a mis manos. (CD)
18. Mi cuerpo, mi cuerpo.

### TRES AÑOS.

19. Así se ríe la "a".
20. Una pulga y un ratón. (CD)
21. Paseo a caballo.
22. La cuerda tensada.
23. Una goterita.
24. Miradme bien.
25. Tiene mi manita. (CD)
26. Yo tengo una carita. (CD)
27. Yo tengo una manita. (CD)
28. Cuando una mona baila. (CD)
29. Este dedo es el papá. (CD)
30. Mi vaca está gorda. (CD)
31. Pasito a pasito. (CD)
32. Las manos hacia arriba. (CD)
33. La sardinera.
34. Mi cabeza yo la muevo. (CD)

### A PARTIR DE CUATRO AÑOS

35. Me froto las orejas. cd
36. Yo tengo una casita.
37. El cuento de las indias.
38. En la granja de los animales. (CD)
39. Tengo una vaca lechera. (CD)
40. La cesta de la compra.
41. No soy un cocodrilo.
42. Las prendas cooperativas.
43. En el arca de Noé. cd
44. No puedo parar mi dedo. (CD)
45. El cohete de verbena.
46. Un día Noé. (CD)
47. ¡Qué alegría, qué alegría!
48. Conejita, conejita. cd
49. Pata sola. (CD)
50. Rueda, rueda, rueda.
51. El sapito.
52. Piribitio y Piribatío.

### CINCO AÑOS.

53. Soy una taza. (CD)
54. La conejita se quedó encerrada. (CD)
55. Nos movemos con el panderero.
56. Que né qui ché que ná. (CD)
57. Adivinar acciones.
58. Mirad, mirad allí. (CD)
59. La biela del tren.
60. Éste es el baile de king kong. (CD)
61. Antón pirulero. (CD)
62. El cohete silencioso.
63. A chi qui búm, a chi qui búm.
64. ¡Ay, esta mano! (CD)
65. Yo quiero un bus.
66. Viaje a la selva.
67. Mi barba tiene tres pelos.
68. Vamos a la huerta de toro, totoronjil. (CD)
69. El hombro derecho.
67. Eh a le le. (CD)

## **JUEGOS ENERGIZANTES.**

### **A PARTIR DE DOS AÑOS.**

- 1.- Salta la pelota.
2. Arriba, abajo.
3. Imitar animales
4. Vamos a bailar.
6. Salta, salta, salta. (CD)
5. Cabeza, hombros, rodillas y pies. (CD)
6. Salta, salta, salta. (CD)
7. La luna es muy pequeña. (CD)

### **TRES AÑOS.**

8. Las ardillas.
9. La caja se abre.
- 10.- Troncos rodantes.
11. Los pajaritos que van. (CD)
12. Mi gran amigo Juan. (CD)
13. El delfín del mar. (CD)
14. El dedo gordo se mueve. (CD)
- 15.- Dentro. Fuera.

### **A PARTIR DE CUATRO AÑOS**

16. Si tu tienes muchas ganas de . . . (CD)
17. Soy pelota de ping-pong. (CD)
18. Juan pequeño baila. (CD)
- 19.- Animales sueltos.
20. Estatua de piedra.
21. Las vocales.
22. Hoy desperté con ganas de cantar. (CD)
23. El juego chirimbo. (CD)
24. Carreras en diferentes modalidades.

### **CINCO AÑOS.**

25. La señora Carlota ha entrado. (CD)
26. La gata por la gatera.
27. El globo no toca el suelo.
28. Pájaros y nidos.
29. Yo tengo un tallerín. . . (CD)
30. Todo el mundo en esta fiesta. (CD)
31. Apretón eléctrico.
32. En la selva conocí. cd
33. Refugios.
34. Los personajes de la familia.

## **JUEGOS DE CONFIANZA.**

### **A PARTIR DE DOS AÑOS.**

1. Mamás y bebés.

### **TRES AÑOS.**

2. Caravana de orugas.

### **A PARTIR DE CUATRO AÑOS**

- 3.- La limpiadora de estatuas.
4. Muñeca articulada.

### **CINCO AÑOS.**

- 5.- El lazarillo.
6. Seguir la cuerda.
7. Somos ciegas.

## **JUEGOS DE CONTACTO.**

### **A PARTIR DE DOS AÑOS.**

1. Este era un gato. (CD)
2. Gatita, gatita.
3. Palmas, palmitas. (CD)
4. Vamos en bicicleta.
5. A la coscoronita.
6. A la buena ventura.

### **TRES AÑOS.**

7. La verdulería.
8. Pez, pulpo.
9. Una casita muy pequeñita.
10. Por aquí harina.
11. La foca gorda.

### **A PARTIR DE CUATRO AÑOS**

12. Yo tengo un gatito.
13. Alondrita, linda alondrita. (CD)
14. Lo toco todo.
15. Recotín, recotán. (cd)
16. Tri lico tán.
17. Sube una hormiguita. (CD)

### **CINCO AÑOS.**

18. Pisi, pisi ganya.
19. Tengo una hormiguita. (CD)
20. En la fiesta de mi pueblo. (CD)
21. ¿Jugamos a las médicas?
22. Tocar desde lejos.

## **JUEGOS DE ESTIMA.**

### **A PARTIR DE DOS AÑOS.**

1. Buenos días. Quiero que os déis un besito. (CD)
- 2.- El corro del cariño. (CD)
3. La barca sube y baja. (CD)
4. Aprieta, aprieta.
5. Cura sana.
6. Chicago. (CD)
7. Nosotras aplaudimos. (CD)
8. ¡Hola, chicas! (CD)

### **TRES AÑOS.**

9. La botella giratoria.
10. Abraza de todo el grupo.
11. La avispa.
12. Agua de limón.
13. Arroz con leche. (CD)
14. ¡Hola, hola! (CD)
15. Pico, picotero. (CD)
16. Buenos días, a la una.
17. Muy bien por los chiquitos. (CD)

### **A PARTIR DE CUATRO AÑOS**

18. Caracol australiano. (CD)
19. A Juanita Guacamole. (CD)
- 20.- Un aplauso.
21. Te quiero yo.
22. Buenos días, amiguitas. (CD)
23. Yo quiero mucho a . .
24. Naranja dulce. (CD)
25. Una bolita.
26. Está muy bien, está muy bien. (CD)

### **CINCO AÑOS.**

27. Con una mano nos saludamos. (CD)
28. Contamos los abrazos.
29. Amiguita, acércate. (CD)
30. Estaba la pájara pinta. (CD)
31. Arriba las manos.
32. ¿Hoy qué va a pasar?
33. Colores.
34. Aplauso de la lluvia.
35. Bravo, bravo. (CD)

## JUEGOS COOPERATIVOS.

### A PARTIR DE DOS AÑOS.

1. Al corro de la patata. (CD)
2. Pi, pi, pi. (CD)
3. La fiesta de la aldea.
- 4.- Pasa la bola.
5. Nos desplazamos agarradas a un aro.
6. ¡Que llueva, que llueva! (CD)
7. El cocherito leré. (CD)
8. Nadaban, nadaban.

### TRES AÑOS.

- 9.- El tren de Arganda. (CD)
- 10 El tren chucu, chucu, chucu. (CD)
- 11.- Construcciones en grupo.
- 12.- Levantarse y sentarse.
- 13.- Extremadamente larga.
14. Puño, puñete. (CD)
15. Esta es la danza de la serpiente. (CD)
16. Montar a caballo
- 17.- La torre.
- 18.- Transportar.

### A PARTIR DE CUATRO AÑOS

19. El trenecito corre, corre sin parar. (CD)
20. Sillas musicales cooperativas. Nos sentamos.
21. Amiga la de adelante. (CD)
22. Teresa, la marquesa.
23. Encuentra el rompecabezas.
24. Una elefanta se balanceaba. (CD)
- 25.- Rompecabezas en grupo.
26. Puño, puñete con el palo. (CD)
27. El tren se varó.
28. Chocolate con churros.
29. La torre con lapiceros.
30. Cinco palomas. (CD)
31. Rodamos estiradas.

### CINCO AÑOS.

32. Había una vez un barquito. (CD)
- 33.- Aros musicales.
34. Las galletas sobre la cabeza.
35. El corazón de la piña.
- 36 Corre, corre, corre trenecito (CD)
- 37.- ¡Que viene mamá pata! (CD)
38. Saltar con el dado.
38. Arco de triunfo.
39. Pisando ladrillos.
40. Soplar la pelota de ping pong.
- 41.- Bailamos sujetando algo.
42. Arco de triunfo.
43. El trenecito corre que te corre. (CD)
44. El tren de chocolate.
45. Levanto a mi amiga.
46. Croquetas grandotas.
47. Rodar por parejas al tresbolillo.

## JUEGOS DE RELAJACIÓN.

### A PARTIR DE DOS AÑOS.

1. La abejita.
2. La olla pitadora.
3. Pasar el pollito.
4. Rin, ran.
5. Luna, luna. Dame fortuna (CD)
6. Sonidos de animales. (CD)
7. Ya es de día.
8. Manos arriba, manos al frente.

### TRES AÑOS.

9. Tic, tac. (CD)
10. Volantinas.
11. Silencio, silencio. (CD)
12. Imaginar en general.
13. El aplauso de las personas sordas.
- 14.- Perritas dormidas.
15. Llamar a *Don Silencio*.
16. Respiramos como un fuelle.
17. Bostezos contagiosos.
18. Un buey volando.

### A PARTIR DE CUATRO AÑOS

19. La lechuza hace psi. (CD)
- 20.- El espejo simple.
21. Eo, eo.
22. Coger el aire.
23. La magia de las manos.
24. Imaginar la naturaleza.
25. El caracol se encoge y se estira.
26. Giramos las articulaciones.
27. Ron, ron, ron, ¡po!
28. Qué risa me da tu risa!
29. Se cayó.
30. El día y la noche.
31. Rosca, rosca.

### CINCO AÑOS.

32. Pelar el banano.
33. Jugamos a la estatua.
34. E ñeco, ñeco. (CD)
35. Oigo tu corazón.
36. La flor y la vela.
37. O.o.h..h...m....m!
38. Soplar el globo.
39. Buscando un ratón imaginario
40. Discriminación auditiva. (CD)
41. Soplando.
42. Sí, sí, sí, sí.
- 43.- Nos inflamamos como globos.
44. Grétel, la gata mágica.
45. El semáforo del silencio.
46. El país del silencio.

## JUEGOS DE MASAJE.

### A PARTIR DE DOS AÑOS.

1. La tarta de cumpleaños.
2. La peluquera.
- 3.- El caminito rojo.

### TRES AÑOS.

- 4.- Palmaditas por el cuerpo.
5. Suben hormiguitas.
6. Frotar y sacudir.

### A PARTIR DE CUATRO AÑOS

7. El cuento del bosque.
- 8.- Masaje de lluvia.
9. Automasaje

### CINCO AÑOS.

10. El dibujo-masaje.
11. El escalofrío.
- 12.- Masaje de una parte del cuerpo.
13. La ducha.





# Cartillas para la NOVIOLENCIA.

## EDUCACIÓN:

- **RECOPIULATORIO DE JUEGOS COOPERATIVOS y sin competición.** 212 páginas. 15 eurs.
- **JUEGOS COOPERATIVOS Y SIN COMPETICIÓN para la educación infantil.** Jugamos a la Paz con niñas y niños de 2, 3, 4 y 5 años. 130 páginas. La cartilla va acompañada por dos CDs con 118 grabaciones de actividades. Precio total: 18 €.
- **Dinámica de CONFLICTOS INTERPERSONALES.** Una tarea posible. 158 páginas. 10 €.
- **EDUCAR EN LA NOVIOLENCIA.** 94 páginas. 6 euros.
- **LA EDUCACIÓN EN UNA SOCIEDAD INTERCULTURAL.** 92 páginas 6 euros.
- **SOLIDARIDAD ENTRE LOS PUEBLOS.** 168 páginas. 3 euros.
- **OBEDIENCIA. DESOBEDIENCIA.** Y si no . . . ¿qué? 72 páginas. 6 euros.
- **FUNCIONAMIENTO DE GRUPO.** Comunicación, liderazgo, toma de decisiones. 80 páginas. 6 €
- **APRENDIZAJE COOPERATIVO.** 58 páginas. 4 euros.
- **LOS JUGUETES.** 84 páginas. 6 euros.
- **OTRA FORMA DE VER LA TELEVISIÓN.** No te dejes atrapar. 82 páginas. 6 €.
- **¿ES VERDE TODO LO QUE SE PINTA DE VERDE?** 102 páginas. 7 euros. Recursos para acercarnos a la problemática ambiental.
- **CANCIONERO PACIFISTA.** 72 páginas más **5 CDs** audio con 119 canciones. Coste total 20 €.

## NOVIOLENCIA:

- **ALTERNATIVAS AL MILITARISMO.** 110 páginas. 7 euros.
- **EDUCAR PARA EL DESARME.** 118 páginas. 7 euros.
- **Guía práctica de la OBJECCIÓN FISCAL a los gastos militares.** 34 pgsns. 2 €.
- **INTERVENCIONES NOVIOLentas en países con conflictos armados.** 108 páginas. 7 €
- **GANDHI.** 30 páginas. 2.50 euros.

## AMÉRICA:

- **500 AÑOS DE RESISTENCIA INDÍGENA Y POPULAR en América.** 24 páginas. 1.70 euros.
- **DESCUBRIR AMÉRICA 500 AÑOS DESPUÉS.** 52 páginas. 3.50 euros

## CUENTOS:

- **EL PAÍS DEL ESPEJO.** 24 páginas. 2.00 euros.
- **EL AVESTRUZ TROGLODITA.** 16 páginas. 2 euros.
- **UN MARAVILLOSO PLANETA.** 22 páginas. 2.00 euros.
- **LA TORTUGA INSUMISA.** 14 páginas. 2 euro.

Julio 07 (Sep 93)

Recopilado y distribuido por Emilio Arranz Beltrán.

MADRID (España)

emilio.arranz.beltran@gmail.com