

Círculo de gemelos

Los adolescentes descubren cosas que tienen en común formando un círculo de gemelos y sin hablar.

🔋 4/5

📖 1/5

🕒 10 min

1

||| El facilitador dice

“Ahora formaremos un círculo de gemelos, para que podamos ver cómo estamos conectados unos con otros. Cada persona se parará junto a alguien que sea gemelo. Para esta actividad, ser gemelo significa tener una cosa en común con la otra persona”.

2

Describe su explicación poniéndose de pie junto a un adolescente.

3

||| El facilitador dice

“Para poder estar al lado de esta persona, debemos encontrar algo que tengamos en común. Por ejemplo, llevo una camisa blanca, y ella usa camisa blanca; entonces ella es mi gemela y podemos estar juntos”.

||| El facilitador dice

“Tienen un desafío más, y es que deben formar un círculo de gemelos sin hablar. ¿Están listos?”.

4

Cuando los adolescentes estén listos, procedan con la formación del círculo y obsérvelos. Recuérdeles con delicadeza que guarden silencio. Ayúdelos a encontrar cosas que tengan en común. Cuando se forme una línea de gemelos, ayúdelos a convertirse en un círculo al juntar a las dos personas del final de cada línea como gemelos. Busque la manera de unir el círculo con un gemelo a cada lado.

5

Una vez que se forme el círculo, pídeles que aplaudan el buen trabajo realizado y que comenten cómo están conectados como gemelos:

||| El facilitador dice

“Vayamos a nuestro círculo y tratemos de adivinar de qué manera cada persona es gemela de la que está a su lado”.

6

Preguntas sobre comunicación:

- ▶ ¿Cómo se comunicaron entre sí sin hablar? ¿Qué estrategias usaron? ¿Cómo se sintieron?
- ▶ Comunicarse sin hablar se conoce como comunicación no verbal. (Si los adolescentes no hablan inglés, busque un término equivalente en su idioma). ¿Utiliza alguna vez la comunicación no verbal en su vida cotidiana?

7

Preguntas sobre el trabajo en equipo:

- ▶ ¿Qué tenemos todos en común?
- ▶ ¿Notó alguna similitud entre usted y otras personas del círculo que no hubiera notado antes?

Entorno

Espacio interior o exterior.

Suministros

No es necesario.



Dibujo de contornos

Los adolescentes utilizan un ejercicio de dibujo para relajarse sin intentar dibujar una imagen específica.

 1/5

 1/5

 10 min

1

Pida a los adolescentes que se sienten en círculo. Coloque algunos artículos (botellas de agua, un paraguas, zapatos, vasos vacíos) en el centro del círculo. Optativo: si los adolescentes desean hacerlo, pueden agregar uno o dos artículos personales al círculo.

2

Distribuya al menos una hoja de papel y un lápiz o bolígrafo a cada adolescente. Explique: su actividad consiste en dibujar los elementos del centro del círculo. La única regla es que no puede mirar su propio dibujo. En su lugar, mantenga los ojos fijos en los elementos mientras dibuja. Intente dibujar el contorno de los objetos.

3

Deje que los adolescentes dibujen durante cinco minutos o durante el tiempo en que parezcan interesados y se les vea participativos.

4

Pídales que dejen de dibujar y que coloquen sus dibujos en el piso o en una mesa frente a ellos e inicien un recorrido por la galería para ver los dibujos de los demás.

5

Pida a los adolescentes que discutan:

- ▶ ¿Qué dibujos le gustan?
- ▶ ¿Puede reconocer alguno de los objetos que vemos en estos dibujos?
- ▶ ¿Puede un dibujo (o una pintura, o incluso una fotografía) ser hermoso o interesante, aun si no se parece a un objeto (o persona o escena) que pueda reconocer?
- ▶ ¿Cómo puede este ejercicio ayudarlo a sentirse más libre y cómodo cuando dibuja, pinta o trabaja en otros proyectos artísticos?

Entorno

Espacio interior o exterior.

Suministros

Una hoja de papel y un bolígrafo o lápiz por adolescente, y algunos objetos de cualquier tipo para que los adolescentes dibujen (Sugerencia: elija objetos de diferentes formas y tamaños. Ejemplos: una botella de agua, un balón de fútbol, una bolsa de plástico vacía, un paraguas, una jarra de agua).

Bailar sobre papel

Los adolescentes bailan en pareja en un concurso.

🔋 5/5

📄 1/5

🕒 10 min

Nota: esta actividad supone que los adolescentes mantendrán cierto contacto físico entre ellos. Puede funcionar mejor en círculos de adolescentes solo con niños o solo con niñas, o para círculos de género mixto, si los adolescentes se dividen en parejas del mismo género.

1

Comience la actividad dividiendo a los adolescentes en grupos de dos. Cada pareja deberá pararse sobre un periódico. Explique que bailarán sobre el periódico. Si cualquiera de los miembros de la pareja toca el suelo más allá del borde del periódico con alguna parte de su cuerpo mientras bailan, la pareja queda descalificada del juego.

2

Que comience la música.

Use cualquier tipo de dispositivo que esté disponible, como un teléfono celular o una radio. (Si no hubiera un dispositivo disponible, el facilitador puede aplaudir o el grupo cantar una canción). Pare la música después de aproximadamente 30-45 segundos.

3

Explique a los adolescentes que deben doblar su papel por la mitad. (Pueden salir del periódico para hacerlo). Posteriormente, se pararán en el papel otra vez.

4

Toque la música nuevamente y pídale que bailen de nuevo en parejas.

Después de aproximadamente 30 segundos, pare la música. Pida a los adolescentes que vuelvan a doblar el periódico por la mitad y luego continúen con la música y el baile. A medida que las parejas sean descalificadas, se pararán en círculo alrededor de aquellos que todavía estén en el concurso. Pueden participar bailando, aplaudiendo o cantando.

5

Prosiga con la actividad hasta que solo quede una pareja. Usted y los otros adolescentes los felicitarán por haber ganado aplaudiendo y/o todo el grupo seguirá bailando juntos durante un minuto o dos, si los adolescentes aún estuvieran interesados y comprometidos.

Entorno

Espacio interior o exterior.

Suministros

Páginas de periódico (si no hubiera un periódico disponible, corte trozos de cualquier tela en rectángulos que sean al menos tan grandes como un pedazo de papel de rotafolio del Kit de suministros).



Siga mis pasos

Los adolescentes realizan un estiramiento físico y el resto del grupo copia sus movimientos.

🔋 2/5

📄 1/5

🕒 5-10 min

1

Pida a los adolescentes que formen un círculo.

2

Explique

Estirar diferentes partes de su cuerpo puede ser una buena manera de liberar el estrés que sienta y, al mismo tiempo, ayuda a revitalizarlo de una manera saludable. Por ejemplo, si estira los brazos por encima de la cabeza, puede sentir un estiramiento saludable en los brazos y en la espalda y los costados.

3

Muestre cómo estira las manos sobre la cabeza y pídale a los adolescentes que lo imiten.

4

||| El facilitador dice

“Trate de pensar en una parte de su cuerpo que se sienta tensa, ya sea por estrés o simplemente porque no la ha ejercitado o no ha realizado ningún ejercicio durante un tiempo. Vamos a dar una vuelta en círculo con cada uno de ustedes guiándonos en un tramo diferente para una parte distinta de su cuerpo. Puede estirar todo el cuerpo si lo desea, o solo una pequeña parte, como un dedo de la mano o un dedo del pie.

5

No se exija demasiado en el estiramiento ni se ponga en una posición que resulte incómoda”.

6

Pídale a cada participante que guíe un ejercicio de estiramiento y haga que todos los demás copien lo que hacen, dando vueltas en círculo. Anime a los adolescentes a pensar en nuevos tipos de estiramientos, pero permítalos repetir los estiramientos que otros participantes ya hayan usado si quisieran hacerlo.

7

Repita todos los estiramientos una o dos veces, en el mismo orden en que los adolescentes los introdujeron.

Cierre la actividad aplaudiendo o haciendo un último estiramiento juntos.

Entorno

Espacio interior o exterior, con suficiente espacio como para que todos puedan estirarse y moverse sin tocar a nadie.

Suministros

No es necesario.

Del más bajo al más alto

Los adolescentes deben alinearse del más bajo al más alto sin hablar.

🔋 3/5

📄 1/5

🕒 10 min

1

Explique

Los participantes realizarán esta actividad sin hablar. No deben hablar, pero pueden realizar gestos y movimientos con las manos.

2

||| El facilitador dice

"Sin hablar, se alinearán de pie, hombro con hombro, desde la persona más baja hasta la más alta. Solo tendrán 20 segundos para hacerlo, así que sean rápidos".

3

Dé a los participantes una señal para que comiencen y cuente hasta "20" en voz alta.

4

Cuando se acabe el tiempo, verifique que hayan seguido sus instrucciones y vea si alguien se encuentra fuera de su lugar.

5

Optativo

Vuelvan a jugar, pero esta vez pida a los adolescentes que se alineen por edad u otra categoría, como el día de la semana o el mes en que nacieron, o de lo cerca o lejos que vivan del espacio de las actividades.

Entorno

Espacio interior o exterior.

Suministros

No es necesario.

Grupo de estatuas

Los adolescentes realizan un juego en el que deben representar una palabra posando como estatuas.

📱 4/5

📄 1/5

🕒 10 min

1

Explique

Al comienzo del juego, pedirá a los adolescentes que se muevan por la habitación, balanceando sus brazos y relajando suavemente sus cabezas y cuellos.

2

Explique

Después de 10-15 segundos, el facilitador gritará una palabra. El grupo se formará en estatuas que describan la palabra. Por ejemplo, si el facilitador grita "feliz", todos los participantes se quedarán quietos instantáneamente sin hablar, y posarán de una manera que muestre lo que para ellos significa "feliz".

3

Repita el ejercicio varias veces. Otras palabras que podría utilizar: divertido, mareado, emocionado, cansado.

4

Optativo

Use palabras que se relacionen con los temas que los adolescentes han estado explorando a través de sus actividades, como la paz, el estrés o la amistad.

5

Optativo

Pida un voluntario para que diga palabras para el juego.

Entorno

Espacio interior o exterior.

Suministros

No es necesario.

Juegos de malabares

Los adolescentes aprenden nombres lanzándose una pelota entre ellos y repitiendo los nombres de las personas a quienes se la lanzan.

 3/5

 1/5

 10 min

1

Pida a los adolescentes que se paren en un círculo cerrado. (Si el grupo es muy grande, podría funcionar dividirlo en dos círculos).

2

Explique

El facilitador comenzará lanzando la pelota a alguien del círculo. Al lanzarla, dirá el nombre de la persona a la que vaya dirigida.

3

Explique

La siguiente persona que tenga la pelota se la lanzará a otro y le dirá el nombre de la persona a la que se la está lanzando. Sigán atrapando y lanzando la pelota, estableciendo así un patrón para el grupo.

4

Una vez que todos hayan recibido la pelota y se haya establecido un patrón, introduzca una o dos más, de modo que siempre haya varias pelotas lanzadas al mismo tiempo, siguiendo el patrón establecido.

Nota para el facilitador

Este juego es bueno para aquellos participantes que aún están aprendiendo el nombre de los demás.

Entorno

Espacio interior o exterior.

Suministros

Pelotas para lanzarlas en el círculo. Si no hubiera disponibles, use papel de rotafolio y cinta adhesiva. Apriétela hasta darle forma de bola. Use cinta para asegurar la forma.

Memorice mis movimientos

Los adolescentes se paran en círculo y cada uno crea un movimiento de baile que el grupo deberá memorizar en orden.

🔋 4/5

📄 1/5

🕒 10 min

1

Pida a los adolescentes que formen un círculo.

2

Explique

Una persona comenzará el juego mostrando a todos un movimiento rápido de baile; por ejemplo, pisando fuerte, saltando en el aire o girando en un círculo. La persona a su derecha copiará el movimiento de baile y luego creará el suyo propio. Una tercera persona copiará ambos movimientos de baile y creará los suyos propios, y así sucesivamente, hasta que todos hayan tenido su turno.

3

Explique

Los participantes deben tratar de sortear todo el círculo sin ningún error. La última persona tendrá más movimientos de baile que memorizar.

4

Realice el juego por segunda vez en un nuevo orden y con nuevos movimientos de baile.

Entorno

Espacio interior o exterior.

Suministros

No es necesario.

Baile del nombre

Los adolescentes usan el movimiento, el ritmo y la repetición para aprender y recordar los nombres de los demás.

 5/5

 1/5

 10 min

1

Pida a los adolescentes que formen un círculo. Explique que van a practicar el aprendizaje de los nombres de los demás creando un baile (o canto con movimiento) en el que se utilizan todos sus nombres.

2

Explique que va a comenzar el ejercicio diciendo su propio nombre y haciendo un movimiento con su cuerpo. (Cualquier movimiento es aceptable. Por ejemplo, puede girar una vez, saltar con una pierna o estirar los brazos sobre la cabeza). Explique que todos los adolescentes en la sala deberán decir su nombre y realizar el mismo movimiento.

3

Explique que el adolescente que se encuentra a su izquierda deberá decir su propio nombre y realizar un movimiento que él o ella elija. Posteriormente, todos dirán sus nombres y harán el mismo movimiento. Simultáneamente (con el adolescente a su izquierda guiando a los demás), deben decir su nombre y realizar el movimiento que usted eligió. Después de eso, el siguiente adolescente hará lo mismo, dirá su nombre, hará un movimiento, guiará a los otros adolescentes para cantar el nombre del segundo adolescente y hacer su

movimiento, y luego decir su nombre nuevamente y realizar su movimiento. (Consejo: podría ser de utilidad repetir las instrucciones y practicar con el primero o con dos adolescentes para que todos entiendan las instrucciones).

4

Una vez que todos hayan compartido sus nombres y movimientos, pídeles que se muevan por el círculo y repitan todos los nombres y movimientos nuevamente.

5

Pida a todos los adolescentes que comiencen a tocar las palmas y siguiendo el mismo ritmo. Cree un baile en el que todos canten los nombres de cada adolescente y realicen su movimiento juntos. Repita dos o tres veces o durante el tiempo que los adolescentes parezcan estar disfrutando de la actividad.

Entorno

Espacio interior o exterior.

Suministros

No es necesario.

Respuesta de relajación

Los adolescentes practican técnicas sencillas de meditación y de respiración para reducir su estrés.

🔋 1/5

📖 1/5

🕒 10 min

1

||| El facilitador dice

“¿Le resulta difícil quedarse quieto y relajarse, incluso cuando necesita estar tranquilo?”. Discútalos brevemente.

Explique

Es normal que, a veces, tenga problemas para relajarse o quedarse quieto. En particular, cuando nos sentimos preocupados, emocionados o enojados, obtenemos una explosión adicional de energía, por lo que nuestros cuerpos quieren liberarla.

2

Optativo: explique:

La energía adicional proviene de una hormona llamada adrenalina. La adrenalina es una hormona que libera nuestro cuerpo para darnos energía extra cuando lo necesitamos, especialmente en situaciones en las que sentimos que debemos huir o protegernos. La adrenalina nos da energía para esas situaciones, pero cuando tenemos demasiada energía y no contamos con la forma de liberarla, puede acumularse en nuestros cuerpos y provocar que sintamos estrés.

3

||| El facilitador dice

“Hay muchas maneras de ayudarse a sí mismo a sentirse tranquilo y calmado. Hoy vamos a practicar cómo usar la respiración para relajarnos”.

4

Pida a los adolescentes que se recuesten en el piso o en el suelo sobre sus espaldas, con algo de espacio alrededor de ellos. Déles unos minutos para que se sientan cómodos.

5

Dé las siguientes instrucciones con un ritmo lento y tranquilo. Espere entre 10 y 30 segundos entre cada instrucción para darles así la oportunidad de seguir las y se den cuenta de cómo se sienten en cada etapa. Obsérvelos. A medida que se queden en silencio, haga que su voz suene más tranquila y deje pasar más tiempo entre cada instrucción

||| El facilitador dice

- ▶ “Deje que su respiración se ralentice de forma natural. Observe que, cuando inhala y exhala, su estómago sube y baja lentamente. Deje que su respiración entre y salga sin forzarla.

6

- ▶ “Mientras inhala y exhala a su propio ritmo, trate de observar todos los lugares donde su espalda toca el suelo. Observe los talones, la parte posterior de las piernas, la espalda, los huesos de los hombros, los codos, las manos y la parte posterior de la cabeza”.
- ▶ “Deje que cada parte de su cuerpo descanse en el suelo. Continúe respirando lenta y naturalmente. Cuando exhale, permita que se libere parte de la tensión de sus músculos. Deje que su cuerpo descanse más y más a medida que el suelo lo sujete.
- ▶ “Observe cada parte de su cuerpo e intente liberar cualquier tensión mientras exhala”.

Deje unos minutos más para que los adolescentes sigan respirando y relajándose.

7

||| El facilitador dice

“Abra los ojos. En un minuto nos iremos sentando lentamente. Primero, despierte sus brazos y piernas estirándolos. Si lo desea, puede levantar las rodillas y llevarlas a la barbilla para estirar la columna vertebral. Siéntese muy despacio”.

8

Pida a los adolescentes que permanezcan sentados con las piernas cruzadas en el suelo.

9

||| El facilitador dice

“¿Cómo se sintió al usar la respiración para relajarse? ¿Fue fácil o difícil?”

10

Discuta:

- ▶ Puede ser fácil porque la respiración es una forma natural de que el cuerpo se relaje.
- ▶ Puede ser un desafío si los adolescentes prueban esta técnica de relajación por primera vez o si tienen muchas cosas en las que pensar.
- ▶ Como cualquier técnica, requiere de práctica.

||| El facilitador dice

“¿Podría usar esta técnica para relajarse en otras circunstancias de su vida?”.

Discuta:

- ▶ Puede ayudar a los adolescentes a calmarse cuando se sientan enojados o ansiosos.
- ▶ Puede ayudar a los adolescentes a quedarse dormidos si tienen problemas para conciliar el sueño.

Entorno

Espacio interior o exterior.

Suministros

No es necesario.

El Dao del dibujo

Los adolescentes utilizan un ejercicio de dibujo para relajarse, sin intentar representar una imagen específica.



Nota: este energizante funciona bien para un círculo en el que los adolescentes se conozcan y puedan compartir comentarios sobre los dibujos de los demás de una manera constructiva y positiva.

1

||| El facilitador dice

“En esta actividad, dibujaremos todos, aunque nuestro objetivo no consiste en dibujar un objeto o una escena, sino en dibujar líneas que no representan nada”.

2

En un lado de una hoja de papel, dibuje varias líneas que no se toquen ni se crucen entre sí. En el otro lado, dibuje líneas que se toquen o crucen.

3

Explique

Solo hay tres reglas. Primero, las líneas no deben cruzarse o tocarse. Muestre a los adolescentes los dos lados del papel como ejemplos de cómo deben y no deben verse sus dibujos. Recuérdeles que no necesitan copiar su dibujo, pero que pueden dibujar las líneas con la forma que deseen siempre que no se toquen.

4

||| El facilitador dice

“La segunda regla es que todos continuaremos dibujando líneas hasta que les pida que se detengan. Pueden dibujar líneas de forma rápida o lenta, pero sigan dibujando. La tercera regla es dibujar en silencio (sin hablar)”.

5

Optativo: si tiene una forma de reproducir música grabada (un teléfono móvil o un reproductor de MP3 y un pequeño altavoz), seleccione una pieza de música tranquila y sin letra y reproduzca mientras los adolescentes dibujan. Permítales dibujar durante tres a cinco minutos, o más si parecen interesados y comprometidos. Participe en los ejercicios y cree un dibujo junto a los adolescentes.

6

Pida a los adolescentes que dejen de dibujar. Pregúnteles si a alguno de ellos le gustaría compartir su dibujo. No obligue a nadie a compartir su dibujo si él o ella no quiere hacerlo. Optativo: comience mostrando su propio dibujo si ello ayudara a los adolescentes a sentirse más cómodos (pero recuérdelos que no se trata de que hagan un dibujo como el suyo).

7

El facilitador pregunta a los adolescentes: "¿Qué aspecto tiene este dibujo? ¿Qué creen que dice sobre la vida interior de [nombre del participante que comparte el dibujo]?". Explique (si es necesario): vida interior significa la "vida" que uno vive en sus propios pensamientos y emociones.

8

Pida a otros adolescentes que se ofrezcan como voluntarios para compartir sus dibujos y mantenga una breve discusión sobre lo que cada dibujo puede representar sobre la vida de cada adolescente.

9

Cierre preguntando: "¿Cómo les resultó dibujar sin tratar de hacer un dibujo de algo específico?"

Después:

Plantéese publicar los dibujos de los adolescentes en su espacio de actividades.

Entorno

Espacio interior o exterior.

Suministros

Una hoja de papel y un bolígrafo o lápiz por adolescente.



Voleybol

Los adolescentes trabajan juntos para mantener globos en el aire durante el mayor tiempo posible.

🔋 4/5

📖 1/5

🕒 10 min

1

Pida a los adolescentes que se sienten en el piso y elija a dos voluntarios para ayudar en la demostración de la actividad.

2

🗨️ El facilitador dice

“Su trabajo consiste en trabajar en equipo para mantener un globo en el aire. Comenzaré lanzando el globo al aire”. (Demostración). “Entonces, la persona de mi equipo que está a mi lado debe tocarlo y luego la persona que esté a su lado. Tenemos que seguir en orden”. (Solicite a dos adolescentes voluntarios que hagan la demostración del equipo de tres). “Lo mantendremos todo el tiempo que podamos. Si tocamos el globo en el orden incorrecto o si el globo toca el suelo, deberemos detenernos”.

3

Explique:

Los adolescentes formarán grupos de tres. Dé un globo a cada grupo. Deben ver qué grupo puede mantener el globo en el aire durante más tiempo.

4

Combine grupos para formar grupos de seis. Cada grupo deberá ahora tratar de mantener dos globos en el aire al mismo tiempo, con cada miembro tocando los globos uno a uno, en orden. Vea qué grupo de seis puede mantener sus globos en el aire durante más tiempo.

5

Combine los grupos para formar grupos de doce y repita la actividad. Continúe combinando los grupos hasta que todos estén en un círculo.

6

Discuta:

- ▶ **¿Cuáles son las formas en que nos ayudamos mutuamente para lograr éxito en esta actividad?**
Ejemplos: tratar de tocar el globo en un lugar donde la siguiente persona pueda alcanzarlo fácilmente, alentar a otros a que lo hagan durante su turno y salir de en medio para que otros puedan alcanzar el globo.
- ▶ **¿Cómo podríamos usar las mismas estrategias para cooperar y trabajar juntos como**

equipo en otras actividades?

Ejemplos: ayudar a otros a que contribuyan, animarse unos a otros y hacer sugerencias. Darse oportunidades y espacio para participar.

Entorno

Espacio interior o exterior donde los participantes puedan hacer ruido.

Suministros

Globos (inflados).

Si no hubiera globos disponibles, use bolsas de plástico (bien lavadas con agua y jabón) infladas y atadas firmemente para mantenerse en el aire.



Tejer nuestra red

Los adolescentes crean una red con cuerdas que los conectan entre sí y luego discuten lo que tienen en común.

📄 3/5

📄 1/5

🕒 10 min

1

Pida al grupo que forme un círculo.

2

Explique

Los participantes comenzarán con una bola de cuerda. Un participante se aferrará a un extremo de la cuerda y luego lanzará la bola a otra persona del círculo. No pueden lanzarlo a la persona a su izquierda o a su derecha.

3

||| El facilitador dice

“La persona que atrape la cuerda deberá decir su nombre, edad y algo que piense que sea verdad sobre los jóvenes de la comunidad de su misma edad”.

4

Una vez que esa persona haya respondido, deberá sujetar la cuerda y lanzar la bola de cuerda a otra persona del círculo (no puede lanzarla a la persona a su derecha o a su izquierda).

5

Explique

A medida que se pasa la bola de cuerda, se formará una red que vinculará a todos los participantes. Cuando la última persona haya hablado, deberá lanzar la bola de cuerda al facilitador.

6

Los adolescentes deben permanecer de pie y sosteniendo la cuerda en su red.

7

||| El facilitador dice

“En esta actividad, aprendimos que todos estamos conectados como jóvenes. Podemos tener muchas diferencias, pero nos reunimos en este círculo para celebrar las cosas que tenemos en común. Si una persona tira de la red (demostración), todos podemos sentirlo.

Entorno

Espacio interior o exterior.

Suministros

Bola de cuerda.

¿Quién es el líder?

Los adolescentes realizan un juego para adivinar quién lidera el círculo en diferentes movimientos y gestos.

📱 4/5

📄 1/5

🕒 10 min

1

Reúna a los adolescentes en un círculo, mirando hacia el medio.

2

||| El facilitador dice

"Hoy son el equipo y yo soy el entrenador. Pero, en lugar de decirles qué hacer, se lo mostraré. Mírenme e intenten hacer los mismos movimientos que hago. Cuando cambie a un nuevo movimiento, traten de cambiar conmigo lo más rápido posible".

3

Demuestre

Haga una serie de movimientos con su cuerpo. Continúe con cada movimiento durante unos segundos, para que los adolescentes tengan la oportunidad de verlos y seguirlos. Los ejemplos de movimientos incluyen: agitar ambas manos sobre su cabeza, estirarse para tocar los dedos de los pies, pararse sobre un pie con el dedo del pie apuntando hacia el círculo.

4

Después de unos minutos de práctica con usted como entrenador, pida a los adolescentes que se ofrezcan como voluntarios y se turnen para dirigir el resto del círculo en diferentes movimientos. Repítalo unas cuantas veces con los adolescentes ejerciendo de entrenadores.

5

||| El facilitador dice

"Ahora quiero pedirle a un adolescente que se ofrezca como valiente voluntario. Su trabajo consistirá en adivinar quién es el entrenador, simplemente observándonos".

6

Elija un voluntario y pídale que dejen el espacio de la actividad por un momento, o que se den la vuelta y se cubran sus ojos.

7

Elija a otro adolescente para que sea el nuevo "entrenador". Los adolescentes del círculo deberán comenzar a seguir los movimientos del nuevo entrenador. Mientras continúan, pídale al voluntario que regrese al círculo. El voluntario tratará de adivinar quién es el entrenador tantas veces como sea necesario para encontrar a la persona adecuada.

Repita la actividad tantas veces como quieran los adolescentes. Cada voluntario puede elegir al próximo voluntario, y cada entrenador puede elegir un nuevo entrenador.

Entorno

Espacio interior o exterior.

Suministros

No es necesario.

Zip Zap Zop

Los adolescentes realizan un juego usando un patrón de palabras. Deberán decir la palabra correcta cuando se les pida que permanezcan en el juego.

 2/5

 1/5

 10 min

1

Pida a los participantes que se sienten en forma de círculo cerrado.

2

Explique

Los participantes realizarán un juego. Un adolescente iniciará el patrón. El adolescente tiene que saltar y tocar las palmas mientras dice "ZIP" y luego apuntar a otra persona del círculo. La persona señalada tendrá que saltar, tocar las palmas y señalar y decir "ZAP". La persona a la que señalen hará lo mismo, excepto que dirá "ZOP".

3

Explique

El patrón continúa hasta que una persona diga la palabra incorrecta o altere el ritmo (no avanza o vacila más de unos pocos segundos).

4

El facilitador dice

"Usted puede "pasar la palabra" de vuelta a la persona que se la "pasó" a usted".

5

Comience el juego e inicie una ronda de práctica para que los participantes entiendan las reglas.

Entorno

Espacio interior o exterior.

Suministros

Ninguno.

Adivina quién soy

El nombre de una persona famosa se coloca en la espalda de los adolescentes, quienes tratarán de averiguar de quién se trata.

🔋 3/5

📄 3/5

🕒 10 min

1

Pida a los adolescentes que se sienten cómodamente en algún lugar del espacio. Cada adolescente dispondrá de papel y algo para escribir.

2

Explique

Cada adolescente debe escribir el nombre de una persona famosa en su hoja de papel. El facilitador dice: "Trate de pensar en alguien que sea famoso por algo positivo. No le diga ese nombre a nadie y, cuando vea el periódico de otra persona, no diga el nombre en voz alta".

3

El facilitador recogerá los papeles, mientras que los adolescentes se pararán en una línea. El facilitador procederá a pegar una hoja de papel en la espalda de cada participante.

4

Explique

Los adolescentes no verán el nombre que hayan pegado en su espalda. Su tarea consistirá en descubrir quiénes son. Deben ir por la sala y hacer solo preguntas de sí o no sobre su identidad.

5

Explique

Si obtienen una respuesta de "sí", pueden seguir haciendo preguntas a la misma persona hasta que obtengan una respuesta de "no". A continuación, procederán con preguntas a otra persona.

6

Cuando un participante considere que ha descubierto quiénes son, se quita el papel de la espalda, se lo pone en la parte delantera de la camisa y escribe su propio nombre. Esa persona puede ayudar a otros a descubrir quiénes son.

7

Termina el juego cuando todos hayan descubierto quiénes son.

Entorno

Espacio interior o exterior.

Suministros

No es necesario.

Mi compañero(a) de cuerda

Los participantes emparejan cuerdas de diferente longitud y luego aprenden sobre los intereses comunes de cada uno.

 3/5

 1/5

 10 min

1

Tome un trozo de cuerda, dóblelo por la mitad y córtelo por el medio. Dispondrá de dos piezas de cuerda de la misma longitud. Repita con diferentes longitudes de cuerda, cortando suficientes pares de cuerda como para que cada persona del círculo obtenga un trozo. Las parejas deberán ser de diferentes longitudes; algunas cortas y otras largas.

2

Explique

El facilitador mezclará las cuerdas y le dará una a cada persona. Los participantes deben encontrar a la persona con la longitud de la cuerda correspondiente, que será su compañero en esta actividad.

3

||| El facilitador le dice a cada pareja:

“Puede que se encuentren por primera vez, pero comparten al menos una cosa en común: ambos sostienen trozos de cuerda con la misma longitud. Ahora, traten de descubrir dos cosas más que tengan en común (por ejemplo, un hermano o una hermana, un color favorito, una comida favorita)”.

4

Si alguno de los compañeros pareciera tímido o silencioso, bríndeles ideas

de cosas que tengan en común (por ejemplo, ambos tienen una nariz en la cara o pueden mirar hacia arriba y ver el cielo).

5

Una vez que las parejas hayan tenido la oportunidad de hablar, vuelva a reunir a los adolescentes en un círculo. Cada adolescente permanecerá de pie junto a su pareja. Pida a cada una de las parejas que expliquen lo que tienen en común y luego discuta:

- ▶ ¿Fue difícil encontrar cosas que tengan en común? ¿Por qué?
- ▶ ¿Aprendieron algo que les sorprendiera?

6

||| El facilitador dice

“Mientras trabajen juntos en su círculo en los próximos días, espero que todos tengan la oportunidad de aprender más sobre cada persona del círculo”.

Entorno

Espacio interior o exterior.

Suministros

Cuerda. Tijeras.

Animales extraños

Los adolescentes trabajan en grupos de tres para dibujar un animal imaginario.

📄 3/5

📄 1/5

🕒 10 min

1

Pídales a los adolescentes que se sienten en un círculo y que cuenten de tres en tres. Pídales a cada adolescente que recuerde su número (uno, dos o tres).

2

||| El facilitador dice

“Recuerde su número. Ahora hará dibujos con las otras dos personas sentadas a su lado”.

3

Dele a los “unos” un pedazo de papel.

||| El facilitador dice

“Su trabajo consiste en doblar el papel que usted y su grupo usarán para hacer su dibujo”.

4

Levante el papel y haga una demostración mientras lo explica.

5

||| El facilitador dice

“Doble su papel en tres rectángulos iguales. Doble la parte más corta, de modo que disponga de tres rectángulos gruesos, no tres rectángulos largos y delgados. Debe tener una hoja de papel

con cuatro rectángulos delgados, como este:



Mantenga el papel doblado.

- ▶ Unos, comenzarán el dibujo en la parte superior del papel.
- ▶ Dos y Tres, por favor, cierren los ojos.
- ▶ Unos, deben dibujar la cabeza y el cuello de un animal. Puede ser cualquier animal, incluso uno imaginario. Dibujen la cabeza y el cuello, no el resto del cuerpo”.

Dé a los Unos tres minutos para completar su dibujo.

6

||| El facilitador dice

“Cuando hayan terminado, doblen el papel de la misma forma en que estaba doblado antes, y sosténganlo con la parte central hacia arriba para que los demás no puedan ver su dibujo”.

||| El facilitador dice

“Ahora, pase su papel a la persona número Dos que esté sentada a su lado.

- ▶ Unos y Tres, cierren los ojos.
- ▶ Dos, su trabajo consiste en dibujar el cuerpo y los brazos (o patas delanteras) del animal.
- ▶ Mantengan el papel doblado, y no miren el dibujo de la cabeza. No sería tan divertido si ya saben lo que hay allí.
- ▶ Ahora, dibujen el cuerpo y los brazos o las patas delanteras de un animal. Pueden intentar conectar las líneas con el dibujo del cuello del animal, pero sin mirar”.

Dé a los Dos tres minutos para completar su dibujo”.

7

||| El facilitador dice

“Cuando haya terminado, doble el papel con la forma en que estaba doblado antes y sosténgalo con la parte inferior hacia arriba para que los demás no puedan ver su dibujo”. Páselo a los Tres de su grupo.

||| El facilitador dice

“Ahora, es su turno, Tres. Su trabajo consiste en dibujar las patas y los pies de este animal. Sigán adelante y comiencen a dibujar cualquier tipo de patas y pies que les gusten. También pueden intentar conectar las líneas con el dibujo del cuerpo del animal, pero sin mirar.”

8

Una vez que los Tres hayan terminado de dibujar, pida a los grupos que miren los dibujos.

||| El facilitador dice

“Tómense tres minutos con su grupo y traten de inventar un nombre para el animal que hayan dibujado”.

9

Concluya pidiéndole a cada grupo que se turne para presentar el animal al resto del círculo.

Entorno

Espacio interior o exterior.

Suministros

Papel cuadriculado grande, hojas suficientes para que cada grupo tenga una.

Si el papel cuadriculado de gran tamaño no estuviera disponible, use trozos más pequeños de papel de dibujo y haga dibujos más pequeños.

Cuentos chinos

Los adolescentes crean una historia en grupo a la que cada persona agrega una oración.

📱 2/5

📄 1/5

🕒 10 min

1

Pida a los participantes que formen un círculo.

2

||| El facilitador dice

"Vamos a crear una historia, de oración en oración. Cada uno de nosotros agregará una oración a la historia".

3

Explique:

Al final de cada oración, la persona dirá: "DE REPENTE...". Luego, la persona que está a su lado continuará con una nueva oración, que termina diciendo "DE REPENTE...".

4

||| El facilitador dice: "Un ejemplo: si yo digo,

"estaba de camino para recoger agua cuando, de repente...", la persona que está a mi lado terminará esa frase. Por ejemplo, podrían decir "Un animal grande saltó de los arbustos y, de repente...".

5

El facilitador aporta la primera oración de la historia y se dirige al adolescente a su derecha para la siguiente oración.

6

Continúe hasta que todos hayan agregado una oración.

7

Cuando terminen la primera historia, pueden volver a jugar si los adolescentes quisieran crear otra historia.

Entorno

Espacio interior o exterior.

Suministros

No es necesario.

Tres verdades y una mentira

Los adolescentes deben compartir tres verdades sobre sí mismos y una mentira. Los otros participantes tratarán de adivinar cuáles son las verdades y cuál es la mentira.

🔋 2/5

📄 3/5

🕒 10-15 min

1

Explique:

Los adolescentes escriben su nombre, junto con cuatro datos de sí mismos en una hoja grande de papel.

2

||| El facilitador dice

“En la hoja de papel, escribirá tres cosas que sean ciertas acerca de usted y una cosa que sea falsa. Por ejemplo, a Alfonse le gusta cantar, le gusta el fútbol, habla diez idiomas y le encanta bailar. ¿Qué es falso?”

3

Explique

Los participantes recorrerán el espacio con sus hojas de papel. Se reunirán en parejas, mostrarán sus papeles y tratarán de adivinar cuál de los cuatro datos es falso. Los participantes continuarán recorriendo la sala hasta que se hayan reunido con todos.

4

Invite a los participantes a que compartan las tres verdades y la mentira (o declaración falsa) con el grupo si así lo desean.

Entorno

Espacio interior o exterior.

Suministro

Papel y bolígrafo o lápiz para cada participante.