



*Jugamos,
nos expresamos,
nos acompañamos.*

GUÍA PARA EL JUEGO Y LA CONVIVENCIA



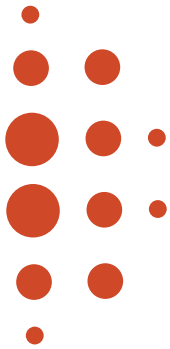
***"Jugamos,
nos expresamos,
nos acompañamos."***

Guía de juego y convivencia.
Es una publicación de Asociadas por lo Justo
JASS Mesoamérica.

Contenido: Cindy Celedón

Edición, revisión de texto y estilo:
Rosa Chávez, Patricia Ardón, Dalila Vásquez

Ilustración: Sucely Puluc
Diseño y diagramación: Heidi Cabrera



Índice

- 2 *Presentación*
- 3 *Recomendaciones*

- 4 *Actividades de relajación, respiración y reflexión*
- 5 *Aire alimenta mi cuerpo*
- 7 *Sacar las tensiones*
- 8 *El espejo*
- 9 *Mi cuerpo*

- 10 *Actividades en familia*
- 11 *Cuenta cuentos o historias de la abuelita*
- 12 *La pelota cariñosa*
- 13 *Mis cualidades*
- 14 *Mi mascota*

- 15 *Juegos para niñas y niños pequeños*
- 16 *Dibujando un avioncito*
- 17 *Pescando hules*
- 18 *Leemos un poema*
- 20 *Adivinanzas*

- 22 *Conclusiones*
- 23 *Bibliografía*





Presentación:

Desde **JASS Mesoamérica** queremos ofrecerles a nuestras aliadas y a otras mujeres, principalmente a mujeres rurales, esta guía sencilla para desarrollar actividades con la familia o con sus hijas e hijos.

En este tiempo en que la pandemia del COVID19 nos obliga a permanecer más tiempo en casa, y preocupadas por nuestra salud y bienestar, necesitamos más que nunca darnos el tiempo a nosotras y con nuestras hijas e hijos para recordar que el juego, el goce y el disfrute son fundamentales para vivir, son derechos que necesitamos para nuestro bienestar integral. Recordemos que las tensiones y preocupaciones nos pueden afectar no solo físicamente sino también en nuestra salud emocional y mental.

Aquí les ofrecemos una serie de actividades y juegos que vienen de las experiencias de educadoras, de nuestra práctica en las comunidades y en los espacios de autocuidado y de recopilación de algunos libros. Para motivar a las niñas y niños a encontrar juego y alegría en el mundo de las historias, en la conexión con nuestros cuerpos, en poemas y canciones, pero también para realizarlos nosotras mismas, en espacios colectivos de mujeres y diversos espacios organizativos sin distinción de edad.

En resiliencia, compartiéndonos saberes, sintiéndonos y escuchándonos, en movimiento con la madre tierra, esperamos que puedan aprovecharlo y hacerlo suyo.



Algunas recomendaciones para esta guía

- Buscamos un *espacio tranquilo* sin el paso de personas o ruidos fuertes que nos distraigan para hacer las actividades. Puede ser dentro o fuera de nuestra casa, por ejemplo, si tenemos patio en la parte de atrás, o dentro en un cuarto si somos pocas personas o estamos solas.
- Es importante *no obligar* a realizar actividades a ninguna persona si no lo desea, en especial con niñas y niños. Podemos mostrarles antes como es el juego o actividad para animarlas[os] a hacerlas.
- También recomendamos pedir a las demás personas adultas que participen y tengan iniciativa para que el juego sea más entretenido. Es importante *compartir la responsabilidad* de acompañarles y observarles en familia mientras realizan la actividad.
- Recordemos *acomodar el espacio* antes de hacer las actividades pensando en las necesidades de todas las personas que vamos a participar y hacer los arreglos necesarios, en especial si tenemos personas mayores o niñas y niños pequeños.
- Mantenga a la vista este documento para consultarlo las veces que sea necesario.
- Si tenemos curiosidad podemos *buscar más actividades en libros para maestras[os]* sobre actividades en clase o al aire libre, o si tenemos a la mano el internet podemos buscar en páginas de actividades para niñas, niños y familias, así como los recursos (videos, audios y documentos) que tenemos como JASS en nuestras diferentes plataformas en línea.



Actividades de relajación, respiración y reflexión

Este primer grupo de actividades están pensadas para nosotras, para darnos un espacio de cuidado que nos ayude a estar bien y también ayude a estar más dispuestas y alegres para compartir con nuestras niñas y niños. Pero es muy importante también que sepamos que pueden adaptarse para hacerlos con niñas y niños de cualquier edad para que desde pequeñas tomen conciencia de su cuerpo, se sientan orgullosas de el y con derecho a cuidarse.

Aire alimenta mi cuerpo

Motivación:

- Recuperar prácticas para el autocuidado, el equilibrio emocional y mental.
- Mejorar la salud y energía en nuestro cuerpo por medio de la respiración.



Tiempo de duración:
10 – 15 minutos



Materiales:
- Sillas o banquitos.
- Petates o un cuadro de tela para sentarnos.

Este es un ejercicio básico de relajación, puede practicarse en cualquier lugar y en cualquier momento, solas[os], con un grupo o con la familia.



- Nos ponemos sentadas[os] o de pie, con las manos debajo del ombligo, dejando entrar lentamente el aire por la nariz hasta sentir que el estómago se hace más grande.
Sacamos el aire por la nariz.
Repetimos 3 o 4 veces.
- Revisamos la postura de nuestro cuerpo, y cerramos los ojos.
Nos concentramos en una imagen, palabra o idea que nos de una sensación de serenidad, paz, tranquilidad, (el campo, el mar, un lago, un río, el cielo, un recuerdo bonito, el lugar o sensación que más nos guste)
Practicamos durante 5 o 10 minutos.
- De pie o sentadas[os], apretamos los músculos de las manos mientras dejamos entrar el aire por la nariz. Soltamos nuestras manos al mismo tiempo que dejamos salir el aire por nuestra boca.
Hacemos el mismo ejercicio con:
Los músculos de la cara.
Los músculos de los pies.
Realizar cada uno de 4 a 5 veces



- De pie, estiramos los brazos hacia abajo, a los lados, lo más que podamos. Mientras estiramos, dejamos entrar el aire por la nariz. Cuando soltamos por la boca también soltamos nuestros brazos. Hacemos este mismo ejercicio estirando los brazos hacia los lados y hacia arriba.
De 3 a 4 veces.



- Acostadas[os] en el piso, en la grama o sobre un petate o sábana, estiramos los brazos y manos, al mismo tiempo que estiramos piernas y pies. Respiramos profundo dejando entrar el aire por la nariz. Cuando soltamos brazos, manos, piernas y pies también dejamos salir el aire por nuestra boca.
Hacemos el ejercicio de 3 a 4 veces
- Sentadas[os] en una silla o banquito, doblamos nuestro cuerpo sobre las rodillas, dejando colgar la cabeza y los brazos.
Permanecemos así 1 o 2 minutos respirando profundo por la nariz y soltando por la boca.

Sacar las tensiones

Motivación:

- Ejercitar prácticas para manejar las preocupaciones y las tensiones que por diferentes circunstancias nos están molestando.
- Fortalecer nuestra capacidad y equilibrio emocional y mental.



Tiempo de duración:
10 minutos



Materiales:

- Petates, sábanas o pedazos de tela para sentarnos.



- Nos colocaremos en círculo, de pie o sentadas[os] en el piso, cerramos los ojos o quienes quieran los pueden dejar abiertos. Vamos a pensar en aquello que nos preocupa; pueden ser tareas que quedaron pendientes, el tema que no hemos podido resolver, las hijas e hijos, etc.
- Respiramos muy profundo, suavemente llenando nuestro cuerpo de aire, de abajo hacia arriba por unos 3 minutos, intentando no pensar e ir tranquilizando nuestra mente. Vamos abriendo despacio los ojos y respiramos profundamente de nuevo. Nos colocamos con los brazos tirados hacia abajo a los lados.

Respiremos profundamente.



- Pensamos en ese momento en aquello que nos preocupa y que queremos sacar. Siempre respirando con atención, movemos la cabeza hacia el lado izquierdo al tiempo que inhalamos aire con fuerza, lo mantenemos allí dentro. Aguantando un momento el aire movemos la cabeza hacia el lado derecho y lo sacamos por la boca y mientras pensamos que estamos sacando eso que nos preocupa, eso que nos molesta.

Lo hacemos unas 6 veces.

- Invitamos a compartir: ¿Cómo me siento después del ejercicio? ¿Qué pasó cuando intentamos tranquilizar nuestra mente? ¿Cuántas cosas nos preocupan? ¿Es saludable? Somos las personas responsables de nuestra familia ¿Estamos siendo responsables si descuidamos nuestra salud?

El Espejo

Motivación:

- Practicar el autocuidado, el equilibrio emocional y mental.
- Mejorar la visión de una[o] misma[o].



Tiempo de duración:
10 minutos



Materiales:

- Un espejo.
- Sillas o banquitos.
- Petates o telas para sentarnos.



- Nos ponemos en círculos sentados y mostramos el espejo que tenemos. Explicamos que pasará por cada una[o]. Cuando llegue nuestro turno observaremos por un momento nuestro rostro y nos haremos las siguientes preguntas:
¿Cómo son nuestros ojos? ¿Me gusta el color de mi piel? ¿Me agrada mi nariz?
¿Qué otras cosas puedo ver? ¿Qué sentí al verme?.

- Al finalizar invitamos a una persona, o las que quieran participar para compartir las experiencias y escribimos lo que consideramos importante resaltar.
Para terminar podemos dar un pequeño mensaje de aliento, por ejemplo:

- Este tipo de ejercicio es importante para saber cómo está nuestra relación con la imagen que tenemos de nosotras mismas[os].
¿Esta imagen es positiva? o ¿Necesitamos mejorar? Recordemos que todas y todos somos diferentes, lo más importante es el valor y respeto que nos damos y damos a las demás personas para mantener una buena salud y convivencia.

Mi Cuerpo

Motivación:

- Ponernos en contacto con nuestro propio cuerpo.
- Reconocernos y valorarnos como somos.
- Aceptar nuestro cuerpo como parte de nuestra realidad.
- Orientar a las niñas y niños sobre el conocimiento y cuidado de nuestros cuerpos.



Tiempo de duración:
10 minutos



Materiales:

- Bocina o grabadora
- Música relajada, tranquila, alegre, que nos cause bonitas sensaciones.



- Nos reunimos y en silencio escucharemos todos los sonidos -lo que tenemos alrededor-, empezando por los sonidos que tenemos más cerca y poco a poco escuchando los sonidos que están más lejos,
- Ponemos música tranquila y vamos subiendo el volumen, no demasiado, solo para que acompañe el ejercicio. Podemos estar sentadas[os] o paradas[os] según como nos sintamos mejor. Cerramos los ojos y, hablándonos dentro de nuestra mente decimos: “Soy ... “y nuestro nombre, y decimos “Este cuerpo es mío”. Por ejemplo: Soy Carmen y este cuerpo es mío.
- Empezamos a sentir, con nuestras manos, comenzando desde los pies hasta la cabeza y de la cabeza hasta los pies. Al mismo tiempo vamos analizando y reflexionando sobre todo lo bonito que las energías de la tierra nos han dado para formarnos nuestros cuerpos, nuestros huesos, nuestra carne y nuestra sangre. Agradecemos a nuestras abuelas y abuelos por darnos la vida, y por ser lo que somos.
- Vamos bajando el volumen de la música, poco a poco vamos abriendo los ojos, y compartimos:
¿Cómo nos sentimos?
¿Qué descubrimos de nosotras [os] misma [os]?

Podemos anotar lo que se exprese.



Actividades en familia

Cuenta cuentos o historias de la abuelita.

Motivación:

- Motivar a las abuelitas y abuelitos a contar historias de sus experiencias y cuentos o anécdotas que hayan escuchado.
- Ayudar a estrechar el vínculo con las abuelas y abuelos y lograr que sus historias no se olviden.



Tiempo de duración:
20 - 30 minutos



Materiales:

- Sillas o banquitos.
- Petates o un cuadro de tela para sentarnos.



- Nos acercamos a nuestra abuela, abuelo, mamá o persona mayor con quien sentimos confianza y seguridad, y les pedimos que nos cuenten una historia, o un cuento que les hayan contado.

- A continuación te compartimos uno que nos contó la abuela Tita.

- Cuenta la historia, una abuela llamada Tita.

Cuando vivían por las faldas costeras de Retalhuleu su papá llamado Carlos Gomes le contó que cuando iba a cortar café a las fincas Margarita y San Elías, arriba del Asintal Retalhuleu, en alguna ocasión escucho cantar a un chompipe o jolote metido al fondo de aquellas grandes cafetaleras que allí existían.

En ese entonces en dicho lugar no había casas cerca, entonces se preguntaba: ¿De dónde había salido aquel chompipe que dentro del cafetal cantaba y bailaba frente a él?

No poniéndole la menor importancia, porque tenía una tarea que sacar en el momento, continuaba su camino con su canasto en hombros rumbo al corte del café.

Al paso del tiempo aquel lugar donde cantaba y bailaba aquel chompipe se convirtió en un lugar sagrado llamado Takalik Abaj, un sitio arqueológico de la cultura Maya prehispánica.



La pelota Cariñosa

Motivación:

- Aporta al desarrollo de nuestra estima.
- Nos ayuda a expresar nuestros sentimientos.
- Genera buena actitud y ambiente.
- Nos enseña a compartir con amabilidad y respeto.



Tiempo de duración:
10 - 15 minutos



Materiales:

- Una pelota de plástico o hule o hacer una de papel periódico o papel bond.



- Pedimos a toda y todos los que participan que se coloquen en círculo y que con la mejor intención compartan su energía cargada de afecto, cariño o sentimientos positivos con esa pelota que pasara por las manos de cada una[o].
- Cada quien pensará en un mensaje positivo bonito y motivador que desee enviar a alguien del grupo. Tomamos la iniciativa y lanzamos la pelota mientras decimos el mensaje a la persona que queremos.
- Al finalizar compartimos sobre:
¿Cómo nos hemos sentido al enviar y al recibir el mensaje?
¿Es común que nos expresemos con cariño o con buenos deseos en la familia, entre amigas[os], en nuestras comunidades, con compañeras[os] de trabajo y en otros lugares?

Mis Cualidades

Motivación:

- Volver a descubrir lo bueno que hay dentro de mí. Las cualidades que tengo y que me enriquecen.
 - Acercarnos como familia.
- Desarrollar el sentimiento de querernos a nosotras[os] mismas[os].



Tiempo de duración:
10 - 15 minutos



Materiales:

- Hojas de papel.
- Marcadores, crayones o lapiceros.
- Tape o tachuelas.



- Buscamos a dos o más integrantes de la familia que quieran participar
- Escribimos cada una[o] por separado en una hoja de papel tres cualidades o actitudes positivas que tiene algún otro integrante de la familia. Luego escribimos, tres de nuestras cualidades o actitudes que consideremos buenas
Recogemos lo que ha escrito cada participante y colocamos las hojas en un lugar de la casa donde todos podamos verlo; puede ser el comedor o algún área de descanso que tengamos en nuestra casa.



- Luego cada uno puede compartir:
 - ¿Para qué me sirvió este ejercicio?
 - ¿Fue difícil buscar dentro de mí para escribir algunas de mis cualidades?
 - ¿Me ayuda seguir adelante?
 - ¿Estoy compartiendo mis capacidades y cualidades en mi vida diaria?
- Podemos comentar diferentes situaciones que hemos vivido en una comunidad o sociedad donde no nos han acompañado en el proceso de querernos y volverlos a valorar. También podemos recordar que siempre es un buen momento para empezar a querernos y ver lo bueno que tenemos dentro para compartir.

Mi Mascota

Motivación:

- Enseñar a los niñas y niños a valorar el trabajo de diferentes cuidados que las mamás, las abuelas u otras mujeres de la familia hacen en casa.
- Compartir con nuestra familia el mensaje de cuidar y proteger la madre tierra, los animales y las plantas.
 - Ayuda a los niños y niñas a mantenerse ocupados y a convivir; también a ocupar la mente y dejarla descansar de juegos y aplicaciones de teléfono.



Tiempo de duración:



Materiales:

- Hoja de papel bond o cartulina.
- Marcadores, crayones o lapiceros.
- Tape o tachuelas para colgar.



- Siempre es bueno animar a los niños y niñas a compartir y cuidar a los animalitos de corral de granja, plantas y mascotas que tenemos en nuestras casas, así como a realizar otras actividades que benefician a todas las personas en la casa.
- Repartimos entre las personas de nuestra familia cada día diferentes actividades, cada una[o] tiene responsabilidades en diferentes días. Lo anotamos en una hoja de papel o cartulina y lo pegamos en un lugar de la casa donde todas[os] podamos verlo.
- Dentro de las actividades que podemos tener bajo nuestra responsabilidad tenemos por ejemplo, regar algunas plantas temprano en la mañana o al final de la tarde, dar de comer a los perros, los gatos, gallinas pollos u otros animales que tengamos. Podemos hacer actividades para la convivencia, repartiendo los trabajos por grupos, siempre poniendo por lo menos una persona adulta encargada en cada grupo.



*Fuegos para niñas
y niños pequeños*

Dibujando un avioncito

Motivación:

- Ejercitar el equilibrio, saltando y jugando.
- Conservar la estabilidad y a permanecer en una postura adecuada.
- Activar muchas de las habilidades de su cuerpo.
- Podemos utilizarlo para enseñar a contar hasta 10



Tiempo de duración:
Una mañana.



Materiales:

Lazo, cinta adherible de colores o también puedes usar masking tape, yeso o pintura y pinceles.



- Usamos una cinta para realizar diferentes líneas que forman nuestro avioncito, también podemos usar un lazo para tener una guía.
- Pasamos el yeso o la pintura a un lado. Escribimos en orden los números del 1 al 10.
- Mostramos como jugar saltando en orden sobre un solo pie encima de ella sin salirse de las líneas. Recordemos que si usamos pintura es necesario esperar a que seque bien antes de empezar a jugar.

Pescando Hules

Motivación:

- Desarrollar cuidado y atención.
- Estimular motricidad gruesa y fina.



Tiempo de duración:
10 - 15 minutos



Materiales:

- Un recipiente para agua con boca ancha, una cubeta por ejemplo.
- 50 hules (o los que tengamos a la mano).
- Palitos para pinchos (pueden ser ramitas o paletas de helado o paletas pequeñas de cocina).



- Llenamos de agua el recipiente y luego dejamos caer adentro los hules.
- Repartimos los palitos, dándole 2 a cada niña o niño.
- Nos ponemos alrededor de nuestra cubeta y vamos sacando uno por uno los hules, sin tocar los palitos de las[os] demás.
- Al final contamos cuantos hules saco cada una[o].

Leemos un poema

Motivación:

- Ejercitar la lectura.
- Aprender nuevas palabras.
- Practicar ritmo y coordinación.



Tiempo de duración:

5 minutos en adelante.



Materiales:

Poemas de libros, revistas, o los que encontremos en internet.



- Leemos despacio y con entonación los diferentes poemas que juntemos en nuestra casa. Podemos hacer más entretenido haciendo gestos con manos, cabeza u otras partes del cuerpo para imitar animales, lugares, objetos o situaciones y personas que aparecen en los poemas que tenemos.
- Luego de leerlo algunas veces, les mostramos señalando las palabras que han aprendido de los poemas.

■ Aquí les compartimos unos ejemplos de poemas para niñas y niños escritos por Humberto Ak'abal, un poeta maya k'iche' muy reconocido.



K'urupup

*K'urupup,
K'urupup,
K'urupup...*

*Es el pajarito cantador
de la noche.
Sus plumas grises y negras.*

*Cuando el sol se va
el K'urupup
comienza a cantar.*

*K'urupup,
K'urupup,
K'urupup...*

*Apenas aparece la luna
el pajarito se calla.*



Las luciérnagas

*Las luciérnagas
son estrellas que bajaron del cielo,
y las estrellas son luciérnagas
que no pudieron bajar.*

*Apagan y encienden sus ocotíos
para que les duren toda la noche.*



Jaguar

*Otras veces soy jaguar,
corro por barrancos,
salto sobre peñascos,
trepo montañas.*

*Miro más allá del cielo,
más allá del agua,
más allá de la tierra.*

*Platico con el sol,
juego con la luna,
arranco estrellas
y las pego a mi cuerpo.*

*Mientras muevo la cola,
me echo sobre el pasto
con la lengua de fuera.*

Adivinanzas

Motivación:

- Desarrolla la imaginación
- Propone retos según sus capacidades
- Estimula destrezas de lectura y el desarrollo lógico y creativo.



Tiempo de duración:

5 minutos en adelante.



Materiales:

Adivinanzas que encontremos en libros, revistas o en internet.



- Esta Actividad la podemos hacer en diferentes lugares, en el comedor, en el cuarto, afuera de la casa, etc.
- Pedimos que se sienten frente a nosotras[os], empezamos leyendo despacio y varias veces las diferentes adivinanzas que encontremos, aquí les compartimos algunos ejemplos.



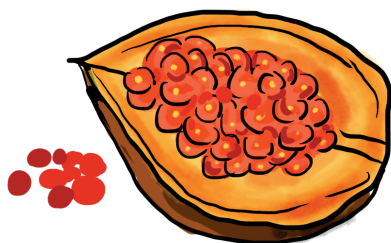
Solo te lo digo una vez:
Tiene ojos, pero no ve.
Sus hojas no son de papel.
Está parado, pero no tiene pies.
Al final, ya sabes qué es.

El árbol



Su frente es blanca,
su espalda es negra.

El comal



Pelito colgado,
por dentro colorado.
Al final nos deja un recado.

El achote

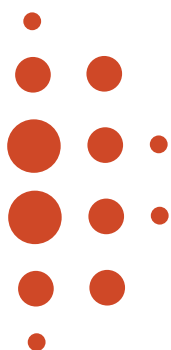


Esperamos que esta guía les haya gustado. Tu puedes recordar otras actividades y juegos que conozcas e irlos enriqueciendo para compartir también con otras y otros.

En la memoria de las comunidades hay muchas historias y juegos tradicionales que se pueden reactivar, esto también nos ayudara a profundizar en nuestra raíces, a alimentar nuestro cuerpo y espíritu y seguir caminando juntas y juntos hacia la plenitud de la vida.


Bibliografía:





Contacto

 JASS Mesoamérica

 www.justassociates.org/es/jass-mesoamerica



JASS

PODER COLECTIVO

