



**The Play at Home Playbook: Powered by Playworks**

*En español*

*Actualizado en 3.31.20*



### **Sobre este libro de juegos**

En Playworks, creemos que cada niño debe experimentar tiempo para jugar que es seguro y saludable todos los días. El programa de Playworks ha sido comprobado que hace que los niños se muevan, al mismo tiempo les enseña habilidades socioemocionales como la cooperación y la resolución de conflictos. Ahora más que nunca, estas habilidades son esenciales para ayudar a los niños combatir el estrés y la ansiedad y navegar con éxito la incertidumbre y el cambio asociados con la crisis de COVID-19.

Los juegos en esta guía se pueden jugar en cualquier lugar, pero los hemos reunido para que niños puedan jugar en casa debido a los cierres de las escuelas. En estas situaciones, el reto no es solo introducir juegos que a los niños le gustaran, sino también garantizar que los niños puedan jugar en el espacio de manera segura y de acuerdo con todas las pautas del CDC para ayudar a prevenir el contagio del coronavirus.

Para que el tiempo de juegos fluya sin problemas, empezamos con las reglas en una forma divertida. En las siguientes páginas, encontrará las reglas de los juegos que requieren poco o ningún equipo. Se pueden jugar con un niño o más, y pueden ser dirigidos por familias, maestros, adultos y compañeros.

Por más de 24 años, Playworks ha ayudado a las escuelas y a las organizaciones juveniles a través del personal directo, el apoyo consultivo, entrenamientos y, más recientemente, el aprendizaje en línea. Somos una organización sin fines de lucro impulsada por la misión y entregados al poder del juego.

Esta guía Jugar en Casa está acompañada con recursos disponibles en línea. Visite [www.playworks.org/PlayatHome](http://www.playworks.org/PlayatHome) para más juegos y recursos.

¡Esperamos que se diviertan!

El equipo de Playworks



# Frijoles en una Tostada

**# de personas para jugar:** 2+

**Mejor para edades:** 5+

**Equipo necesario:** ninguno

**Preparación/Tiempo de enseñanza:** 5 minutos

## Antes de que empieces

- Elija a una persona para liderar el juego y recuérdelo al grupo que se enfoque en jugar de manera segura

## Preparación

- Encuentre un lugar para jugar que permita que todos tengan espacio para moverse.
- El líder debe pararse frente al grupo para que todos puedan verlo.

## Cómo jugar

- El trabajo del líder es llamar diferentes tipos de frijoles. Cada frijol tendrá una acción asociada a él. Cuando se llama un tipo de frijol, el grupo tiene que hacer la acción para ese frijol. El objetivo es seguir las instrucciones lo más rápido posible y sin cometer ningún error. Cuando queda un jugador sin haber cometido un error, ese jugador llega a ser el nuevo líder.
- Enseñe los diferentes tipos de frijoles uno a la vez. Practica cada uno y agrega frijoles nuevos hasta que tenga una lista de 3-4 que el grupo sepa. Aquí hay algunos para comenzar:
  - Frijol de Cuerda: Párate derecho y alto con tus manos juntas sobre tu cabeza
  - Frijol frío: tiembla como si estuvieras afuera en el frío
  - Frijol que Baila: muestra uno de tus mejores movimientos de baile
  - Frijol Verde: Corre en el lugar lo más rápido que puedas
  - Frijol Rojo: deja de correr y manténgase congelado
- El líder debe llamar a los frijoles y mezclar la velocidad y el orden. Ejemplo: "frijoles verdes, frijoles verdes, frijoles rojos, frijoles rojos, frijoles fríos"
- Si en algún momento alguien hace una acción incorrecta, debe salir y sentarse al lado del líder.



- Además de los diversos frijoles, el líder también puede llamar "Frijoles tostados". Cuando escuchen "Frijoles tostados", los jugadores deben de caer al suelo lo más rápido (y seguro) que puedan.
- El líder observará a la última persona que caiga al suelo. Si usted es el último, salga del juego, siéntese junto al líder y ayúdelo a encontrar nuevas ideas de frijoles.
- Mientras juegas, agrega más frijoles, crea tus propios frijoles y acciones, ¡y trate de engañar al grupo de la forma que puedas!

### **Ideas de Reto**

- ¿Qué frijoles creativos y acciones se te ocurren?
- Como líder, ¿puedes engañar a todos a la vez?
- ¿Cuántas ordenes puedes seguir antes de cometer un error?

### **Variaciones de juego**

- En lugar de quedarse fuera cuando se comete un error, haga que los jugadores realicen una acción, como 5 saltos, para volver a ingresar al juego.



# El Gran Queso

**# de personas para jugar:** 3+

**Mejor para edades:** 5+

**Equipo necesario:** ninguno

**Preparación/Tiempo de enseñanza:** 3 minutos

## Antes de que empieces

- Practique el llamado y la respuesta de "Yo soy el Gran Queso", con todos los jugadores respondiendo "Tú eres el Gran Queso".
- Introduzca los 3 movimientos diferentes: queso cheddar (manos en círculo delante), queso de cuerda (brazos estirados por encima), queso apestoso (agitando la mano delante de la nariz)

## Preparación

- Todos los jugadores se colocan en una línea, en un semicírculo o círculo para que pueda ver a todos e identificar quién hizo qué signo. Elige quién será el primer "Gran Queso"

## Cómo jugar

- El líder comienza cada ronda diciendo "¡Soy el Gran Queso!" y los otros jugadores responden "¡Eres el Gran Queso!".
- El líder luego cuenta "1 ... 2 ... 3!" Al "tres", los jugadores eligen uno de los 3 movimientos predeterminados para mostrar (Cheddar, De Cuerda o queso apestoso). Al mismo tiempo, el Líder muestra uno de los 3 movimientos.
- Los jugadores que hacen el mismo movimiento que el líder están eliminados.
- El objetivo del juego es que los jugadores permanezcan en el juego haciendo un signo diferente que el líder. El último jugador en pie será el próximo "Gran Queso".

## Ajustes para la Casa

- Juegue sentado si el espacio es limitado.

## Ideas de Reto

- ¡Juega parado con solo una pierna!
- Rete a los jugadores que presenten más quesos y acciones asociadas.



### Variaciones de juego

- Los estudiantes pueden completar una acción (ejemplo: 5 saltos) para volver a ingresar al juego en lugar de quedarse fuera
- Conecte el juego con lo que los niños aprenden en clase (ciclo de planta, ciclo de larva, etc.)



# Huckle Buckle Beanstalk

**# de personas para jugar:** 3+

**Mejor para edades:** 5+

**Equipo necesario:** un objeto pequeño que se pueda esconder

**Preparación/Tiempo de enseñanza:** 5 minutos

## Antes de que empieces

- Recuérdele a todos que sean justos y honestos durante el juego, especialmente cuando el objeto está oculto.
- Recuérdele a la persona que oculta el objeto que recuerde dónde lo colocó.

## Preparación

- Decide un área de inicio para cada ronda. Este podría ser un lugar en la habitación, como un sofá o tu escritorio. Aquí es donde todos se van a parar mientras el objeto está siendo escondido.
- Elija una persona para ocultar el objeto primero.

## Cómo jugar

- Para comenzar, haga que todos en el área de inicio bajen la cabeza y cierren los ojos.
- Una persona tomará el objeto y lo ocultará a simple vista en algún lugar de la habitación. Los buscadores no deberían necesitar tocar, reorganizar o abrir nada en la habitación para encontrar el objeto.
- Una vez que el objeto está oculto, el ocultador puede regresar al área de inicio y dejar que todos sepan que pueden comenzar a buscar.
- El objetivo del juego es encontrar el objeto escondido lo más rápido posible y mantenerlo en secreto para otros jugadores.
- Cuando encuentre el objeto, no revele su ubicación, no apunte ni levante el objeto. Simplemente regrese al área de inicio. Una vez que haya regresado al área de inicio, diga "¡Huckle Buckle Beanstalk!"
- Sigue jugando hasta que todos hayan encontrado el objeto. Luego, elija a alguien nuevo para ocultar el objeto. Asegúrese de que todos tengan la oportunidad de ocultarlo.

## Ajustes en Casa

- Juegue en una habitación específica o en toda la casa.



### **Ideas de Reto**

- ¿Puedes ocultar tu objeto en un lugar que nadie puede encontrar?
- ¿Qué tan rápido puedes encontrar el objeto?

### **Variaciones de juego**

- Permita que el objeto se oculte fuera de la vista: en una caja, debajo de una pila de ropa, etc.
- Haga que varias personas oculten un objeto y luego compitan para ver quién puede encontrar el objeto de otra persona primero.



# Yo Veo. Yo Veo

# de personas para jugar: 5+

Mejor para edades: 5+

Equipo necesario: ninguno

Preparación/Tiempo de enseñanza: 5 minutos

## Antes de que empieces

- Asegúrese de que los jugadores sepan que no deben hacer contacto físico entre ellos.

Preparación

- Designe una área de juego apropiada con límites claros.

## Cómo jugar

- Los jugadores comienzan a caminar alrededor del área designada (use modificaciones de movimiento para hacer esto más divertido: ejemplos: una caminata en la pista, caminata en cámara lenta, caminata zombie, etc.)
- Cuando el líder dice las palabras "Yo veo, yo veo". Los jugadores se congelan. Después de que los jugadores se congelen, le preguntarán al líder: "¿Qué ves?"
- El líder entonces dirá: "Ya veo \_\_\_\_\_".
- Lo que diga el líder, los jugadores tienen que actuarlo en el área designada.
  - Un ejemplo/secuencia para el juego:
    - Líder: "¡Yo veo, y veo!"
    - Jugadores: "¿Qué ves?"
    - Líder: "¡Veo un superhéroe volando en el cielo!"
    - Los jugadores actúan como superhéroes volando en el cielo.
  - Después de que los jugadores hayan actuado con éxito, el líder repetirá la frase "Yo veo, yo veo" y el juego continuará con nuevas acciones.

## Ajustes en Casa

- Juega sentado si el espacio es limitado

## Modificaciones para el distanciamiento social

- Haga que los jugadores estén parados/sentados en ciertos lugares del área designada. Los jugadores no pueden irse desde ese lugar o acercarse unos a otros.



### **Ideas de Reto**

- Rete a los jugadores a ser realmente vacilones con sus acciones. ¡Su objetivo puede ser hacer reír a los otros jugadores! El jugador con la acción más vacilona se convierte en el nuevo líder.

### **Variaciones de juego**

- ¡Conecta el juego con los animales que ves en el zoológico, los personajes que ves en la televisión o cualquier cosa que les interese a los jugadores!



# Un Paso Atrás

**# de personas para jugar:** 2+

**Mejor para edades:** 5+

**Equipo necesario:** un objeto que se pueda tirar

**Preparación/Tiempo de enseñanza:** 2 minutos

## Antes de que empieces

- Haga que todos los jugadores se paren en círculo o a la misma distancia.

## Preparación

- Necesitará una pelota o un objeto que se pueda tirar, y espacio para que todos se extiendan.

## Cómo jugar

- Comience con un círculo pequeño: cada persona de pie a un brazo de distancia. El líder comienza el juego pasando la pelota a la persona a su lado. Cuando cada persona recibe la pelota, su trabajo es pasarla a su vecino.
- Una vez que la pelota da la vuelta al círculo sin que nadie la deje caer, el líder dice "¡Un paso atrás!" y todos los jugadores dan un paso atrás.
- Luego, todos pasan la pelota alrededor del círculo nuevamente. Si el grupo lo pasa con éxito sin dejarlo caer, el líder dice "Un paso atrás" y todos dan un paso atrás, haciendo que el círculo sea aún más grande.
- Esto continúa hasta que se cae la pelota, en ese momento decimos "¡Buen trabajo, buen intento!" y el grupo regresa al centro para volver a intentarlo.

## Ajustes en Casa

- Puedes usar cualquier objeto que se pueda tirar para jugar este juego. Las pelotas funcionan bien en exteriores, pero si juegas en interiores, ¡intenta usar un objeto suave como un calcetín!

## Ideas de Reto

- Intenta jugar este juego mientras estás parado con solo un pie.
- Agrega retos de lanzamiento al juego. Por ejemplo, solo tira con tu mano no dominante, o tirar debajo de las piernas.



### Variaciones de juego

- Juega al "estilo fútbol" y patea la pelota en el suelo en lugar de tirarla. Si la siguiente persona tiene que dar más de un paso para recibir el pase, ¡comience de nuevo!
- En lugar de tomar un paso atrás en cada ronda, el líder puede elegir cualquier número hasta el 10. ¡Todos los jugadores tomaran ese número de pasos atrás!



# Palomitas de Maíz

**# de personas para jugar:** 1+

**Mejor para edades:** 5+

**Equipo necesario:** una bola

**Preparación/Tiempo de enseñanza:** 1-2 minutos

## Antes de que empieces

- Consigue una pelota o un objeto suave que se pueda tirar y las personas con las que quieras jugar (¡también puedes jugar este juego solo/a!)

## Preparación

- Encuentre un área con espacio para que su grupo haga un círculo, preferiblemente con un techo alto. ¡Jugar afuera también funciona muy bien!

## Cómo jugar

- Una persona comienza el juego lanzando la pelota al aire, aplaudiendo una vez y luego atrapando la pelota.
- Una vez que lo hayas probado una vez, pasa la pelota a la persona que está a tu lado en el círculo para que pueda intentarlo. Continúe esto alrededor del círculo, dando un giro a todos.
- Si deja caer la pelota o no aplaude la cantidad correcta de veces, no tuvo éxito y eso está bien.  
Cuando vuelva a la primera persona, consulte con todos. Si aplaudiste y atrapaste la pelota con éxito, sube al nivel dos. Si no tuvo éxito, permanezca en el nivel uno.
- Nivel dos significa que intentarás aplaudir dos veces antes de atrapar la pelota. Nivel tres significa tres aplausos, nivel cuatro significa cuatro aplausos, y así sucesivamente.
- Cada vez que la pelota llegue a ti, prueba el nivel en el que estás. Si no tiene éxito, manténgase en el mismo nivel e intente nuevamente cuando la pelota regrese a usted.
- El objetivo del juego es ver cuántos aplausos puedes alcanzar y atrapar la pelota cada vez.
- Si juegas solo/a, ¡solo sube y ve a cuántos aplausos puedes llegar!



### **Ajustes en casa**

- Enrolle un calcetín o arrugue un trozo de papel para usarlo como una pelota.
- Juega afuera para tener más espacio.
- Ideas de Reto
- ¿Cuántas veces puedes aplaudir?
- ¿Qué tan rápido puedes llegar a \_\_\_ # de aplausos?
- ¿Qué otras acciones puedes hacer mientras la pelota está en el aire? Gira, aplaude a sus espaldas, etc.

### **Variaciones de juego**

- Dele a todos una pelota y compitan a un cierto número de aplausos.
- Jueguen en pareja. Intenten aplaudir antes de atrapar la pelota.



# Piedra, Papel, Tijeras

**# de personas para jugar:** 2

**Mejor para edades:** 6+

**Equipo necesario:** ninguno

**Preparación/Tiempo de enseñanza:** 3 minutos

## Antes de que empieces

- ¡Asegúrate de que todos sepan cómo jugar Piedra, Papel, Tijeras!
  - Piedra: cierra el puño con la mano. Esto es más exitoso que las tijeras.
  - Papel: mantenga su mano plana. Esto es más exitoso que Rock.
  - Tijeras: haga una forma de tijera con sus dos primeros dedos. Esto es más exitoso que el papel.
  - Para jugar, canta "¡Piedra, papel, tijera, ya!" mientras coloca suavemente un puño cerrado en tu palma abierta. En "Ya", revela tu elección de piedra, papel o tijera.

## Preparación

- Identifique un espacio abierto donde ambos participantes tengan espacio para estirar las piernas.

## Cómo jugar

- El objetivo del juego es mantenerse equilibrado sin caerse. ¡Intenta mantenerte equilibrado más tiempo que tu pareja!
- Comience enfrentando a su pareja. Juega un juego de Piedra, Papel, Tijeras.
- Cada vez que ganes un juego de Piedra, Papel, Tijeras, quédate donde estás, no necesitas mover tus pies!
- Cada vez que pierdes un juego de piedra, papel o tijera tiene que extender sus piernas.
  - Una forma de hacerlo es simplemente dar un paso atrás con el pie trasero, manteniendo el pie delantero en el mismo lugar. ¡Cada vez que pierdes un juego, tu pie trasero va más atrás y tu pie delantero permanece en el mismo lugar!
  - Para estirar con mayor precisión la misma distancia cada vez que intente esto balancee el pie delantero detrás del pie trasero y toque el dedo del pie con el talón. Deje ese pie allí y deslice su pie delantero hacia los dedos de los pies de su compañero.



- ¡Sigue jugando Piedra, Papel, Tijeras y después de cada ronda te estiraras más! El juego continúa hasta que alguien se cae, se agarra a algo para mantener el equilibrio o no puede estirarse más.

### **Ajuste en casa**

- Considere mover los muebles para asegurarse de que cada persona tenga suficiente espacio para estirarse.

### **Ideas de Reto**

- ¿Hasta dónde puede estirarse?
- ¿Puedes jugar un juego perfecto sin tener que estirarte?

### **Variaciones de juego**

- Juega con 3 personas a la vez. Estírate después de que cada persona que te gane en Piedra, Papel, Tijeras. Por ejemplo, si dos personas juegan al papel y uno juega piedra, ¡la persona que jugó piedra retrocedería dos pasos!



# Tormenta de Nieve

**# de personas para jugar:** 1-10

**Mejor para edades:** 5+

**Equipo necesario:** 1 pedazo de papel

**Preparación/Tiempo de enseñanza:** 1-2 minutos

## Antes de que empieces

- Encuentre un espacio abierto suficiente grande como para que el grupo forme un círculo.

## Preparación

- Tome el papel y cree pequeños rectángulos (aproximadamente 2 pulgadas de ancho por 1/2 pulgadas de alto). Puede cortar el papel con unas tijeras. Estos rectángulos serán los "copos de nieve".
- Párese con el grupo en un círculo en el medio del espacio abierto.

## Cómo jugar

- Para la primera ronda, elija a alguien que sostenga uno de los "copos de nieve". Cuando todos estén listos, la persona elegida tira el "copo de nieve" lo más alto que pueda en el aire.
- Mientras el "copo de nieve" flota, trabaje junto con su equipo para atraparlo antes de que toque el suelo.
- Si logran atraparlo antes de que toque el suelo, ¡avanzas al siguiente nivel! Para pasar a la siguiente ronda, todos gritan "¡Solo uno más!" Agregue un "copo de nieve" más: se lanzará con el primer "copo de nieve".
- Durante el segundo nivel, deben atrapar AMBOS "copos de nieve" para ir al próximo nivel, durante el tercer nivel debes atrapar TODOS los tres para ir al próximo nivel, el cuarto nivel debes atrapar TODOS los cuatro ... y así sucesivamente.
- Si en cualquier momento tiran los "copos de nieve" al aire y el equipo no puede atrapar TODOS los "copos de nieve", ¡está bien! Intente ese nivel nuevamente usando la misma cantidad de "copos de nieve".
- ¡Sigue jugando y sé creativo al trabajar juntos para atraparlos a todos!



### **Ajustes en casa**

- Intenta soltarlos a todos desde un lugar más alto para que todos los que estén debajo de ti puedan atraparlos. ¡Asegúrese de considerar la seguridad al elegir un lugar más alto para dejar caer los "copos de nieve"!

### **Modificaciones para el distanciamiento social**

- Juega con tu propio conjunto de "copos de nieve" o en un equipo de 2 y compite para ver quién puede atrapar más.

### **Ideas de Reto**

- ¿Con cuántos "copos de nieve" puede trabajar su grupo?
- ¿Cuántos puedes atrapar sin usar tus manos?

### **Variaciones de juego**

- Juega en grupos más pequeños, con un compañero o solo.
- ¡Corte el papel en "copos de nieve" decorativos para usar! Haga de esto una actividad antes del juego.



# Bola de Concentración

**Mejor para edades:** 6+

**Equipo necesario:** una bola suave que se puede lanzar o atrapar fácilmente

**Preparación/Tiempo de enseñanza:** 30-60 segundos

## Antes de que empieces

- Explique cómo hacer un buen tiro con contacto visual.
- Explique que los jugadores tienen que decir el nombre de la persona a quien le va tirar la bola antes de tirarla.
- ¡Asegúrese de que los jugadores sepan tirar la bola delicadamente!

## Preparación

- Identifique un área abierta donde los jugadores pueden formar un pequeño círculo.

## Cómo jugar

- Elija un tema como animales, automóviles, deportes, colores, frutas, cantantes, etc.
- Una persona comienza con la bola y dice algo que de acuerdo al tema (como "gato" si el tema fuera un animal), luego dice el nombre de alguien en el círculo y les tira la bola.
- Esa persona debe decir el nombre de una persona/objeto/animal diferente de acuerdo al tema, seguido por nombre de otro jugador, y luego tirar la bola a esa persona.
- ¡No pueden repetir las respuestas y solo tiene 3 segundos para decir las suyas!
  - Si un jugador repite una respuesta o no puede completar su turno dentro del tiempo asignado, ¡debe completar 5 saltos antes de volver a unirse al círculo!
- Una vez que tres personas no puedan pensar en una palabra relacionada al tema, ¡cambien a un nuevo tema!
- Si alguien deja caer la bola, esa es la única persona que debe perseguir la bola para volver a ponerla en el juego.

## Ajustes en casa

- Si no hay una pelota disponible, enrolle un calcetín para usarlo como un objeto que se pueda lanzar.
- Si usa una pelota u objeto suave, evite áreas con ventanas, objetos de vidrio, etc.
- ¡Jueguen sentados si el espacio es limitado en el interior!



### **Modificaciones para el Distanciamiento Social**

- En lugar de tirar una bola/objeto suave, uno puede tirar una bola imaginaria.
- Se puede jugar a través de Facetime, Google Hangout, Zoom, etc. En lugar de tirar una bola, simplemente pueden decir el nombre de la siguiente persona.

### **Ideas de Reto**

- ¡Traten de llegar a un total de 20 de cualquier tema elegido! (Ejemplo: se nombran 20 animales antes de que alguien cometa un error o demore más de 3 segundos en responder).
- ¡Intenta nombrar 20 objetos de acuerdo al tema en 20 segundos!

### **Variaciones de Juego**

- Para jugadores más pequeños, pueden rodar la pelota entre sí en lugar de tirar.
- ¡Agregue una regla de que no pueden tirar la bola a la persona a quien se la tiro a ellos!
- Ronda de eliminación: si alguien tarda demasiado, son eliminados. La última persona en el juego puede elegir el siguiente tema. ¡Todos los jugadores regresan al juego para la próxima ronda!



# Gigante

**# de personas para jugar:** 4+

**Mejor para edades:** 4+

**Equipo necesario:** ninguno

**Preparación/Tiempo de Enseñanza:** 3 minutos

## Antes de que empieces

- Identifique los límites claros del juego y asegúrese de que los jugadores conozcan los espacios prohibidos (debajo de los muebles, salir de la sala, etc.).
- Asegúrese de que todos los estudiantes comprendan cómo los aldeanos son "atrapados" y cómo volver a entrar.

## Preparación

- Identifique un área segura donde los jugadores puedan gatear. Idealmente habrá obstáculos para gatear.
- Identificar a dónde van los aldeanos cuando los atrapan.

## Cómo jugar

- El líder es el gigante, todos los demás jugadores son aldeanos.
- El gigante comienza en el borde del espacio y dice "Fee, Fie, Foe, Fum, ¡Congelassen!" para comenzar el juego. Los aldeanos pueden gatear por el espacio hasta que el Gigante dice "¡Congelassen!"
- ¡Mientras estén congelados, los aldeanos deben permanecer totalmente quietos y en silencio!
- Después de decir "¡Congelassen!", el gigante puede tomar hasta tres pasos gigantes para agarrar tantos aldeanos congelados como sea posible. ¡Los aldeanos no pueden alejarse del gigante!
- Los aldeanos deben regresar a su asiento (o al área designada "atrapada") cuando son:
  - Agarrados por el gigante.
  - Atrapado moviéndose por el gigante o cualquier adulto en el cuarto.
  - Atrapado haciendo ruido por el gigante o cualquier adulto en el cuarto.
  - Atrapado moviéndose sobre sus pies (corriendo) en lugar de gatear por el gigante o cualquier adulto en el cuarto.
- Después de que el gigante da tres pasos y agarre a tantos aldeanos que pueda, ¡la próxima ronda comenzará! El gigante comenzará desde el lugar donde terminaron



después de sus tres pasos. El gigante dirá la frase, y los aldeanos pueden moverse hasta que el gigante diga "¡Congelassen!"

- Repita hasta que todos los aldeanos hayan sido atrapados o si el gigante no haya podido atrapar a un aldeano en esa ronda.
- ¡Los aldeanos atrapados pueden regresar al juego después de una ronda cuando el gigante no puede atrapar a nadie!

### **Ajustes en casa**

- ¡Este juego se puede jugar dentro o fuera! Elige un espacio donde los jugadores puedan gatear con seguridad. Si está utilizando una habitación más pequeña, ¡haga que el gigante dé pasos más pequeños o pasos de talón a pie!

### **Modificaciones para el Distanciamiento Social**

- Elimine el atrapado y haga que el gigante cierre los ojos mientras dice su frase. Después de decir "¡Congelassen!", el gigante abrirá sus ojos y dará sus tres pasos. ¡Mientras hace esto, el gigante debe tratar de atrapar a los aldeanos moviéndose o haciendo sonidos!

### **Ideas de Reto**

- ¡Rete al gigante a dar más o menos pasos en cada ronda!

### **Variaciones de juego**

- ¡Selecciona un nuevo aldeano para ser un nuevo gigante después de cada juego!
- Haga que los aldeanos se muevan de una manera diferente: caminar de puntas, pies calientes, manos deben tocar el piso, etc.
- ¡Tira un dado para ver cuántos pasos puede dar el Gigante!
- Cuando el gigante atrapa a un aldeano, el gigante debe ganar una ronda de Ro-Sham-Bo (Piedra, papel, tijera) para tener éxito. De lo contrario, el aldeano "escapa".



# Bola de Reciclaje

**# de personas para jugar:** 2

**Mejor para edades:** 3+

**Equipo necesario:** Bola/objeto suave y contenedor o caja de reciclaje

**Preparación/tiempo de enseñanza:** 5 minutos

## Antes de que empieces

- Todos deben sentarse en un gran círculo.
- ¡Enfatice la importancia de animar a otros y usar un lenguaje positivo!

## Preparación

- Coloque un contenedor o caja de reciclaje en el medio del círculo.
  - La bola se pasa alrededor del círculo mientras el grupo canta una canción. Cuando la canción termina, ¡quien esté sosteniendo la bola se pone de pie y trata de tirar la bola en la caja de reciclaje!
- Practique pasar la bola mano a mano mientras canta una canción. Ejemplos de canciones: "Feliz Cumpleaños", "Arroz con Leche", "Los Pollitos".
- Enfatice que el único momento en que alguien debe pararse es si está sosteniendo la bola al final de la canción.
- El jugador que sostiene la bola al final de la canción se pone de pie para tirar la pelota/objeto al contenedor.
- Solo el líder puede levantarse para recuperar la bola del contenedor.

## Ajustes en Casa

- Enrolle un calcetín para usarlo como un objeto suave en lugar de una bola.
- ¡Limpieza con diversión! - Use este juego para devolver los juguetes a la caja/canasta de juguetes o para que limpien después de una comida, etc.

## Modificaciones para el Distanciamiento Social

- Los jugadores deben mantener al menos 6 pies de distancia mientras se sientan en círculo.
- Tire o ruede el objeto (practique tirar "bien" con la idea de que la persona puede atrapar el objeto).



### **Ideas de Reto**

- ¡Date un límite de tiempo de 30 segundos para dar la vuelta al círculo!
- ¡Intenta terminar el juego con todos de pie parados con solo una pierna!
- Los jugadores solo pueden usar su mano no dominante.
- Si se recogen todos los juguetes y la sala pasa la "inspección", usted gana una "Recompensa": (las recompensas pueden ser que un padre les lea un libro, les haga galletas caseras, 15 minutos de tableta/tiempo electrónico, etc.)

### **Variaciones de juego**

- Deje que cada jugador intente tirar la bola/objeto al contenedor antes de comenzar el juego y asegúrese de que todos griten "Buen trabajo \_\_\_\_\_, ¡Buen intento!" Para cada persona.



# Luz Roja, Luz Verde

**# de personas para jugar:** 2+

**Mejor para edades:** 4+

**Equipo necesario:** ninguno

**Preparación/tiempo de enseñanza:** menos de 5 minutos

## Antes de que empieces

- Asegúrese de que todos conozcan las reglas y lo que sucede si los jugadores se mueven en una "Luz Roja".
- Asegúrese de que todos sepan cómo moverse por el espacio designado.

## Preparación

- Defina claramente el área de juego con una línea de inicio y una línea donde terminan. (Puede usar una pared, un límite natural o conos).

## Cómo jugar

- Comience con todos en la línea de inicio.
- Cuando diga "Luz verde", todos se moverán hacia el fin.
  - ¡Asegúrese de decirles a los jugadores cómo deberían moverse durante la Luz Verde! Hágales saber si deberían usar pies para correr, pies para caminar u otra opción como saltar.
- Cuando dice "Luz roja", todos deben detenerse y congelarse de inmediato.
  - Si ve que los jugadores todavía se están moviendo después de llamar "Luz roja", deben ir de vuelta a la línea de inicio.
- Comience una nueva ronda cuando todos crucen la línea del fin o cuando la mayoría los jugadores cruzan la línea del fin.
- ¡El primer jugador en llegar al fin puede ser el nuevo líder! Si ellos ya tuvieron un turno, el siguiente jugador a terminar que aún no haya sido el líder le toca ser el líder.

## Ajustes en casa

- Use los pies para caminar si juega en interiores.

## Modificaciones para el Distanciamiento Social

- Distancie a los jugadores en la línea para aumentar la distancia entre jugadores. Haga que los jugadores se paren al menos a dos brazos de distancia el uno del otro.



### **Ideas de Reto**

- ¡Introduce nuevos colores de luz para incluir diferentes tipos de movimiento! Por ejemplo:
  - Corre en luz verde
  - Camine del talón a los pies en luz amarilla
  - Brinquen como conejitos en luz púrpura
  - Otros movimientos: saltar, galopar, puntillas, etc.

### **Variaciones de juego**

- El líder puede designarse a sí mismo como la línea del fin. Esto permite que el juego se mueva de modo que cuando los jugadores se acercan a la línea del fin (el líder), la línea se aleja más.
- Para las personas con problemas de audición, puede dar la espalda al grupo para obtener luz roja y darse la vuelta (mirar a su grupo) para obtener luz verde.



# Siete

**# de personas para jugar:** 2+

**Mejor para edades:** 6+

**Equipo necesario:** ninguno

**Preparación/Tiempo de enseñanza:** 2 minutos

## Antes de que empieces

- Elige un jugador para comenzar el juego.

## Preparación

- Organice a todos los jugadores en un círculo (sentados o de pie).

## Cómo jugar

- El objetivo del juego es trabajar juntos como un grupo y contar hasta 7.
- Comenzando con el número 1, dé la vuelta al círculo y cada persona dice un número. Si hay menos de 7 jugadores, continúa alrededor del círculo nuevamente (¡tantas veces como sea necesario!) para llegar a 7.
- Cuando llegues a 7, deja de contar. La próxima persona en el círculo se le hará un sonido o acción para reemplazar uno de los números entre 1 y 7.
  - Por ejemplo, en lugar de decir el número 3, haga el sonido de una vaca o, en lugar del número 5, haga un salto.
- Cuando el grupo conozca la nueva regla, comience a contar nuevamente comenzando en 1.
- Cuando se trata del número para el que se creó una regla, haga el sonido o haga el acción en lugar de decir ese número.
- Si alguien olvida el sonido o la acción de un número, diga "buen trabajo, buen intento" y el grupo comienza de nuevo desde 1.
- Cada vez que llegue a 7 sin cometer un error, agregue otra regla (cada nueva la regla se agrega a sus reglas actuales, no reemplaza las reglas que ya están establecidas).
- Sigán hasta que se haya reemplazado cada número!

## Ajustes en casa

- Juegue alrededor de la mesa o en la sala.
- ¡Juega virtualmente! Inicie una video llamada con algunos amigos.



### **Modificaciones para el Distanciamiento Social**

- Para jugar con el distanciamiento social, asegúrese de que todos los jugadores en el círculo estén al menos a 6 pies de distancia de sus vecinos.

### **Ideas de Reto**

- ¿Puede su grupo establecer una regla para cada número?
- Intenta jugar con más números que siete (10, 15 o 20). ¿Cuántas reglas pueden recordar?

### **Variaciones de juego**

- Si alguien se ríe de risa o comete un error, haga que den una vuelta al grupo o 5 saltos antes de continuar.



# Esta es mi Nariz

**# de personas para jugar:** 2+

**Mejor para edades:** 8+

**Equipo necesario:** ninguno

**Preparación/Tiempo de enseñanza:** 3 minutos

## Antes de que empieces

- El grupo se para hombro con hombro.
- Todos los jugadores se paran en línea recta, en semicírculo o círculo para que el líder pueda ver a todos e identificar quién hizo qué signo.

## Preparación

- ¡Un espacio lo suficientemente grande para que todos se alineen o hagan círculos cómodamente!

## Cómo jugar

- El objetivo de este juego es que el líder (la persona en el medio del círculo) intente engañar a alguien en el círculo para que diga la parte incorrecta del cuerpo (Ejemplo: ¡llamar su nariz una nariz cuando se suponía que debían decir codo!)
- El líder comienza en el centro, camina hacia un jugador en el círculo, señala su codo y dice: "Esta es mi nariz".
  - El jugador debe apuntar a su nariz y decir: "Este es mi codo".
- El líder se acerca a otro jugador, señala a otra parte del cuerpo y lo nombra mal.
- Para moverse fuera del medio, el líder debe hacer que un jugador en el círculo se equivoque diciendo/señalando la parte incorrecta del cuerpo. ¡Entonces, el líder puede unirse al círculo!
- Cuando un jugador comete un error, se convierte en el nuevo líder y se mueve al centro de el círculo.

## Ajustes en Casa

- Jueguen sentados si el espacio es limitado en el interior.

## Modificaciones para el Distanciamiento Social

- Los jugadores deben pararse/sentarse a 2 brazos de distancia.



### **Ideas de Reto**

- ¡Juega mientras estás parado con solo una pierna!

### **Variaciones de juego**

- Los jugadores pueden señalar objetos en la habitación en lugar de partes del cuerpo.
- Elija una categoría de objetos para la ronda. Ejemplos: solo decir/señalar objetos de cocina, objetos más grandes que tu cabeza, etc.



# Arriba, Abajo, Deténgase, Vaya

**# de personas para jugar:** 2+

**Mejor para edades:** 5+

**Equipo necesario:** ninguno

**Preparación/Tiempo de enseñanza:** 2 minutos

## Antes de que empieces

- Demuestre las acciones apropiadas (opuestas) para "arriba", "abajo", "deténgase" y "vaya".
  - "Arriba": los jugadores se hacen pequeños
  - "Abajo": los jugadores saltan o se estiran lo más alto posible
  - "Deténgase": los jugadores se mueven alrededor del área en un movimiento específico (caminar, trotar, correr, saltar, etc.)
  - "Vaya" - Los jugadores se congelan
- Explique que los jugadores que cometen un error deben completar una tarea (por ejemplo, 5 saltos) antes de regresar al juego.
- Haz una ronda de práctica primero para que todos los jugadores comprendan las instrucciones y los movimientos. ¡Asegúrese de que los jugadores entiendan qué hacer si cometen un error!

## Preparación

- Haga que todos los jugadores se paren alrededor de la sala y designen a la persona que dice los movimientos.

## Cómo jugar

- La persona dice los movimientos "arriba", "abajo", "deténgase" o "vaya" uno a la vez.
- Durante los primeros minutos, la persona que dice que movimientos se hacen observa al grupo y detiene el juego cuando un jugador comete un error, dándoles tiempo para completar su tarea (por ejemplo, 5 saltos) y se une de nuevo.
- Después de unos minutos, la persona que dice los movimientos no tiene que detenerse por errores y debe continuar mientras los jugadores que cometieron un error completan su tarea. ¡Esos jugadores se unen de nuevo mientras el juego continúa!

## Ajustes en casa

- Corra en su lugar en lugar de moverse libremente por toda la casa.



### **Modificaciones para el Distanciamiento Social**

- Todos los jugadores se pueden parar a 6 pies de distancia.

### **Ideas de Reto**

- ¿Cuántas instrucciones pueden seguir antes de que ocurra un error?

### **Variaciones de juego**

- Utilice comandos literales (arriba significa arriba, abajo significa abajo, etc.). Use solo dos movimientos para comenzar. Luego mezcle los cuatro movimientos.
- Haga que la persona que dice los movimientos use varias velocidades.



## Playworks Play At Home Playbook *(en español)*

---

Esta Guía de Juegos en Casa de Playworks esta orgullosamente apoyada por nuestra increíble comunidad de financiamiento.

Ayúdenos a mantener el tiempo de recreo y haga una donación hoy.

[www.playworks.org/donate](http://www.playworks.org/donate).



Keep recess going and make a donation today. [www.playworks.org/donate](http://www.playworks.org/donate).