



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 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

- Recuérdale a todos que sean justos y honestos durante el juego, especialmente cuando el objeto está oculto.
- Recuérdale 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!



Playworks Play At Home Playbook *(en español)*

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

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

www.playworks.org/donate.