ROMPEHIELOS

JUEGOS

ACTIVIDADES

# Introducción

En este documento hemos recopilado muchas ideas para romper el hielo, realizar actividades y juegos. Para cada propuesta, hemos indicado el grupo de edad adecuado, el número de jugadores y las ocasiones sugeridas para utilizarlas. Pueden utilizarse en casa, en un grupo pequeño, en encuentros de la Escuela Dominical, Jóvenes Soldados, Cadetes Locales, Programas de Formación del Carácter y ministerios deportivos. De este modo, puedes elegir lo que mejor se adapte a tu situación. ¡La novedad de este año son las ideas para bebés y niños pequeños!

¿Sueles hacer actividades fuera del salón? Entonces echa un vistazo a “Juegos y actividades al aire libre”. ¿A los niños les gusta ser creativos? Mira “Artes creativas”. Esperamos que con estos juegos se puedan “enganchar” con el tema “¡Mira hacia arriba!” de forma creativa, significativa e interactiva. Moviliza a los niños y jóvenes para organizar estos proyectos y ¡diviértanse!

# Rompehielos, Juegos y Actividades

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Canto de bebé: “¡Para tu hijo, la voz más bonita es la tuya!”

**Para: Niños de 0 a 3 años con al menos uno de sus padres**

**Número de participantes:** entre 4 y 16 adultos con sus bebés.

**Duración:** aproximadamente1 hora

El ritmo de este grupo es tranquilo y suave, basado en la construcción de una relación personal entre madre/padre e hija/o. El animador anima a los padres a cantar e interactuar con su hija/o a través de canciones infantiles, sencillas canciones cristianas y canciones de su propia infancia.

### Equipamiento necesario

* un lugar para cambiar los pañales
* colchonetas, alfombras, esterillas o mantas
* una caja de instrumentos musicales o artículos que funcionen como instrumentos musicales.

### Equipamiento útil (no necesario)

* juguetes
* paño, sábana o tela de paracaídas
* bufandas ligeras (de nylon, por ejemplo)
* imaginación, más imaginación, ¡y aún más imaginación!

### El líder de música

No hace falta ser un experto en música para dirigir un grupo de Canto de bebé. Lo más importante es la sencillez y la intimidad, no los efectos excesivos como acompañamiento o partes corales. Usen sus propias voces, no música grabada.

* Mantén la calma y el humor.
* Varía la voz, por ejemplo, habla, susurra, canta, etc.
* Si algo sale mal, ríete.
* Si algo te parece demasiado complicado, sáltalo y sigue adelante.
* Habla lo menos posible entre canción y canción.
* No le hagas una introducción a cada canción, sino mantén el ritmo fluyendo, con canciones en secuencia.
* Repite las canciones y las rimas varias veces hasta que veas que todos están disfrutando.
* Tómate tu tiempo (después de hacer algo) para observar y esperar a que los niños reaccionen, antes de pasar a lo siguiente.
* Asegúrate de que conoces las canciones que se van a cantar.
* Pide a los padres que miren a sus hijos cuando estén cantando o haciendo rimas, y recalca la importancia del contacto visual.

### Comienza con un breve devocional y oraciones.

Da indicaciones para que los padres e hijos formen un círculo y que los niños se acuesten boca arriba sobre una colchoneta, alfombra, esterilla o manta, con sus cabezas hacia el centro del círculo, mirando a sus padres que se sentarán o arrodillarán a sus pies. Dirígelos a través de varias canciones infantiles, preferiblemente algunas que los padres reconozcan de su propia infancia. Utiliza diferentes movimientos de manos, trozos de tela u otros elementos llamativos para las distintas canciones. Si utilizas instrumentos, deja que los niños los toquen y los prueben. Por ejemplo, presta a cada niño una maraca, “huevito musical” o sonajero cuando canten canciones más rítmicas. Otros consejos son tener canciones que animen a los padres a levantarse y bailar con sus hijos. A lo largo de la sesión, habla acerca de levantar la vista y estar atento a la mirada y las reacciones de los niños.

### Termina con un breve devocional y bendición.

Ánimo: Intenta crear un grupo que se reúna una vez a la semana y conviértelo en una parte permanente de tu programa. Así las actividades, las canciones y el material pueden ser más variados.

Ejemplo: <https://www.youtube.com/watch?v=LbSZAhO2imk>

## Juego de tocar y sentir

Para: todos, especialmente los niños de 1 a 2 años

Busca algo que los niños puedan tocar y sentir. Pregúntale al niño cómo lo siente: ¿está duro, blando, mojado, frío, caliente, áspero o agradable? El juego también estimula el desarrollo del lenguaje del niño, ya que tiene que explicar cómo “se sienten” los distintos objetos.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Las primeras “tareas de buscar y encontrar” de los niños

Para: todos, especialmente los niños de 1 a 2 años

Invita a los niños a buscar y encontrar objetos corrientes como zapatos, medias/calcetines, flores y hojas. Dediquen un tiempo a admirar estos objetos, preguntarse por ellos y a dar gracias a Dios por todo lo que les da.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Escondidas o escondite

Para: todos, especialmente los niños de 1 a 2 años

Anima a los niños a esconderse y sugiéreles que “ayuden” a sus padres a encontrarlos emitiendo algún sonido, por ejemplo, ladrando como un perro o piando como un pájaro, etc.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Fiesta de baile

Para: todos, especialmente los niños de 1 y 2 años

Celebra una fiesta de baile con los niños mientras escuchan canciones como “¡Mira hacia arriba!”

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Juego sensorial con bolsa de porotos/frijoles o arvejas/guisantes

Para: niños de 0 a 6 años

**Número de participantes:** entre 2 y 12 niños

Cuando un pequeño empieza a controlar sus manos, una bolsa sensorial puede ser emocionante. Si tienes un hijo pequeño que se lo lleva todo a la boca, esta también puede ser una forma segura de dejarle explorar, pero recuerda no dejar de vigilarle.

Una bolsa sensorial se puede llenar con varias cosas y pegarla con cinta adhesiva al suelo, a una silla o a la pared. Con los niños mayores, el juego puede volverse brusco rápidamente, por lo que sería aconsejable no dejarles la bolsa disponible todo el tiempo si se quiere reducir la posibilidad de que la rompan.

### Instrucciones:

1. Llena una bolsa plástica sellable “ziplock” o similar (también puede ser de tela) con el contenido deseado. Las arvejas/guisantes congelados y los porotos/frijoles secos serían una opción sencilla.
2. Intenta sacar todo el aire posible antes de sellar la bolsa.
3. Hazlo extra seguro reforzando el sello con cinta adhesiva.
4. Pega la bolsa con cinta adhesiva a una superficie.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Juega con plastilina/plasticina hecha por uno mismo

Para: Niños de 3 a 6 años

Haz plastilina/pasticina sencilla con pocos ingredientes.

### Necesitarás:

* ½ a 1 taza (1 a 2 dl) de loción corporal (sin perfume/apta para niños)
* 1 taza (2 dl) de almidón de maíz
* colorante para alimentos
* algo para mezclar, recipiente y cuchara/espátula para revolver
* opcional: cortapastas o moldes para cortar galletas

### Instrucciones:

1. Mezcla el almidón de maíz y la loción corporal. Elige una loción corporal sin perfume o una que sepas que tu hijo puede tolerar.
2. Si la masa resulta demasiado pegajosa, puedes añadir más almidón de maíz. La cantidad de loción corporal depende del tipo que elijas. Cuanto más abundante sea la loción, mejor.
3. Añade colorante para alimentos para dar a la plastilina un color divertido.
4. Guarda la plastilina en un recipiente hermético en el refrigerador/heladera para conservarla mejor.

Utiliza la plastilina para hacer animales, figuras, etc.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Juego “¡Mira hacia arriba!”

Para: niños de 6 a 13 años y todas las edades

Puede utilizarse como rompehielos, introducción y juego

Se trata de un juego que se centra en escuchar indicaciones y fomentar el sentirnos cómodos en el grupo social. La meta es conseguir el contacto visual.

### Instrucciones:

Los participantes empiezan formando un círculo mirando hacia el centro, para que puedan ver las caras de quienes tienen enfrente. Considera la posibilidad de formar más de un círculo si hay más de 10 participantes.

Se elige a una persona para dirigir el juego. El líder empieza diciendo “Mira abajo”, y todos miran hacia abajo. A continuación, el líder dice: “¡Mira arriba!”. Todos levantan la vista hacia la cara de otro jugador, y dejan fija (congelada) su mirada en esa dirección. El líder les pide a todos los que hayan establecido contacto visual (a quien miran les está mirando) que levanten la mano. Si nadie levanta la mano, el juego continúa. Si alguien tiene contacto visual con otra persona, se chocan los cinco.

Si se han formado más de dos círculos, los que han establecido contacto visual saltan a otro grupo.

El juego continúa. Si el juego se prolonga durante varias rondas sin que nadie consiga establecer contacto visual, considera la posibilidad de mezclar los grupos o dividirlos en grupos más pequeños.

Cuenta cuántas veces has podido establecer contacto visual con otra persona.

Cuando levantes la vista, fija inmediatamente la mirada en otra persona. No puedes mirar a tu alrededor y buscar el contacto visual.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Maestro del enredo (del juego noruego “Knutemor”)

Para: niños de 6 años a cualquier edad

Puede utilizarse como: juego para niños o en una reunión intergeneracional.

Usa tus ojos: ¿cómo puedes desenredar el nudo?

Los participantes eligen a una persona para que abandone la sala. Esta persona es el “Maestro del enredo”.

Todos los demás forman un círculo frente a frente y se van a tomar de las manos. ¡Ten en cuenta que es muy importante no soltarse! Empieza por enredar los lados del círculo pasando por debajo, por encima y alrededor de los demás, sin soltar las manos de la otra persona. Estás creando un gran nudo humano. Cuando el grupo sienta que el nudo es lo suficientemente difícil (o no puedan moverse más), gritan al unísono: “¡Por favor, ayúdanos, maestro del enredo!”.

* el maestro de enredo debe venir ahora y desenredar el enorme nudo que tiene delante (indicándole a cada participante el o los movimientos que debe ir haciendo).
* el enredo se resuelve cuando todos vuelven a estar de pie, tomados de las manos, en círculo, uno frente al otro.
* elige un nuevo Maestro del enredo y repite el proceso.

### Alternativa:

No hay un Maestro del enredo externo (el grupo se va a desenredar por sí mismo). Es mejor para grupos de 10 personas o menos.

Todos se colocan en círculo, uno frente al otro. Todos extienden la mano izquierda y toman la de otra persona. No tomes la mano de la persona que está a tu lado. A continuación, cada uno extiende la mano derecha y toma la mano de otra persona. De nuevo, no la mano de la persona que está a tu lado. Ahora el objetivo es enredar este nudo sin soltar ninguna mano. Acabarán de pie junto a alguien completamente diferente de antes.

Es bueno hacerlo en un grupo más pequeño, o como competición entre varios grupos: ¿cuál se desenreda primero?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## El juego de Kim

Para: niños de 3 años a jóvenes de 18

**Número de participantes:** entre 5 y 10, sobre todo porque hay que acercarse a las cosas que se colocan delante de cada uno.

Puede utilizarse como juego o actividad para niños y adolescentes.

**Necesitas:** una manta o un mantel y, entre 5 y 15 objetos (según el nivel de dificultad).

**Consejo:** Los objetos pueden ser figuritas o pequeños accesorios que se utilicen para ilustrar las historias bíblicas más adelante. Por ejemplo, muñecas pequeñas, un barco de juguete, etc., pero también pueden ser objetos corrientes, como una cuchara, un lápiz o un trozo de fruta o verdura.

### Instrucciones:

Coloca todos los objetos sobre una mesa y cúbrelos con una manta. Asegúrate de que no se vea ninguno de ellos. Deja que los niños entren en la habitación. Explica las reglas a los niños antes de levantar la manta para descubrir los objetos. Los niños tendrán ahora 30 segundos para memorizarlos todos (más tiempo si quieres hacerlo más fácil, menos para hacerlo más difícil). Levanta la manta para que todos puedan ver los objetos de la mesa. Vuelve a colocar la manta sobre ellos. Pide a los niños que cierren los ojos y, cuando estés seguro de que nadie mira, retira algunos objetos. Diles que abran los ojos, levanten la manta y pregunten qué objetos faltan. Continúa así hasta que hayan desaparecido todos los objetos.

**Importante:** No dejes que los niños hablen entre ellos durante el juego.

**Consejo:** Para niños más grandes, reparte un bolígrafo y un papel y pídeles que escriban los objetos que faltan en cada ronda. Si aciertan todo, reciben un pequeño premio.

**Alternativa para los niños más pequeños (de 3 a 6 años de edad):**

Pídele a un niño que le dé la espalda al grupo y cierre los ojos. A continuación, elige a otro niño para que se esconda bajo una manta grande. Pídele al primer niño que abra los ojos, se dé vuelta y adivine quién está debajo de la manta. Si el niño necesita una pista, dile al que está escondido que emita un pequeño sonido. Si es posible, deja que a todos les toque un turno para adivinar.

## El juego de buscar

Para: niños de 6 años a personas de cualquier edad

Puede utilizarse para romper el hielo y como juego para niños o en una reunión intergeneracional.

Divide al grupo en dos o más equipos que compitan entre sí. Un líder/adulto tiene una lista de 5-10 objetos (o más) que hay que ir a buscar. Una persona del equipo actúa como “buscador”. Esta persona es responsable de entregar los objetos al líder. Todos los demás participantes actúan como “ayudantes de búsqueda”, es decir, ayudan a encontrar los objetos que hay que buscar. Asegúrate de que cada equipo elige un nombre para identificarse.

Ejemplo de objetos a buscar:

* un zapato de determinada talla (la que se use en esa localidad)
* cuatro calcetines blancos y uno azul
* un bolígrafo
* 10 flores
* un sujetador para el caballo
* etc.

**Consejo:** Pídeles que traigan objetos que se vayan a utilizar para el devocional o que tengan que “mirar hacia arriba” para encontrarlos. Ejemplo: hojas de plantas, algo de las estanterías, etc.

**Consejo:** Designa a alguien como ayudante para que lleve la cuenta de los puntos.

**Consejo:** Hazlo más emocionante dando a los participantes un tiempo determinado para buscar los objetos.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Actividad de reflexión: “Mira arriba”

Para: niños de 12 años y de más edad

**Número de participantes:** idealmente, entre 3 y 30 personas, o ilimitado.

Puede utilizarse como introducción o como juego para mayores de 12 años.

**Necesitarás:** un rollo de papel (de pared) lo suficientemente largo como para cubrir a una persona, además de bolígrafos y marcadores/rotuladores/fibrones para todo el grupo.

### Instrucciones:

Una persona del grupo se ofrece como voluntaria para acostarse sobre el papel. A continuación, el animador u otra persona del grupo dibuja el contorno de la persona y escribe “Mira hacia arriba” encima de la cabeza. Ahora, el resto del grupo dispone de unos minutos para pensar en lo que asocian con las palabras “Mira hacia arriba”. ¿En qué piensan, por ejemplo, en relación con la Biblia, la sociedad actual y ellos mismos?

A continuación, invita a todos a que se acerquen y escriban sus pensamientos dentro del contorno de la persona en el papel. Si tienen varios pensamientos, escriben más de una cosa cada uno.

Otra forma de hacerlo es tener repartidas por la sala varias hojas grandes con diferentes temas bajo el epígrafe “Mira hacia…”. Algunos ejemplos podrían ser:

* ¿A quién miras hacia arriba (admiras)?
* ¿A quién se mira desde arriba hacia abajo (se desprecia) en nuestra sociedad?
* ¿Qué se siente cuando te miran desde arriba hacia abajo (te desprecian)?
* ¿Dónde buscas ayuda?
* ¿Qué versículos de la Biblia hablan de “mirar hacia arriba”?

Deja que los jóvenes den una vuelta y escriban sus pensamientos en las hojas. Luego, si se sienten lo suficientemente cómodos, pregunta si alguien quiere compartir lo que ha escrito y por qué. Alternativamente, lee en voz alta lo que está escrito en las diferentes hojas y discute los temas. Invita a la gente a compartir sus historias haciendo preguntas como:

* ¿Puedes decirnos algo más al respecto?
* Me pregunto qué quieres decir con esto.
* Me pregunto qué te ayudó cuando...
* ¿Puedes darnos un ejemplo de esto?

Termina con una oración abierta, en la que se anima a todos los que lo deseen a orar por lo que se ha escrito o por cualquier pensamiento que haya surgido durante los debates.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## La Creación de Dios

Para: todas las edades

Puede utilizarse en la escuela dominical, en clubes de niños y de jóvenes, o en la sala de estar de nuestra casa.

¡Mira hacia arriba y hacia fuera, a la creación de Dios! ¿Cómo podemos utilizar la naturaleza para crear arte?

### Necesitarás:

* hojas grandes, tijeras y pegamento
* materiales de la naturaleza
* pintura o lápices de colores si lo deseas
* también se pueden utilizar telas, hilos, lanas/estambres u otras cosas que tengamos en casa

### Instrucciones:

Lleva al grupo fuera y miren a su alrededor. Recojan cualquier cosa que pueda servir para crear una ilustración. Por ejemplo, hojas, flores, ramas, arena, piedras, etc. Intenten conseguir tantas texturas y colores diferentes como sea posible.

Si dispones de poco tiempo o no puedes llevar a los niños y jóvenes al exterior, los materiales pueden recogerse y organizarse con antelación. También puedes utilizar telas, hilos u otras cosas que ya tengas en casa/en la sala del club. Ahora la tarea consiste en crear dibujos e ilustraciones utilizando todo lo que has reunido. Aquí tienes algunos ejemplos de cómo puedes utilizarlos:

* Ilustrar las historias bíblicas relacionadas con el Día Internacional de los Niños y Jóvenes. Colaboren en un solo gran dibujo o creen diferentes escenas individuales de la historia bíblica. Por ejemplo, para ilustrar cuando los pescadores echan las redes desde la barca para pescar. La hierba puede convertirse en redes, las hojas en el mar, las ramas en la barca, etc.
* Hacer una obra de arte que represente algo que Dios haya creado. Puede ser cualquier cosa, desde arreglar hojas y flores para que se conviertan en animales, o una obra de arte de lo que ves cuando miras por la ventana. También puedes utilizar hojas, setas y objetos similares como sellos, pintando sobre ellos y estampándolos directamente en un trozo de papel.
* Construir una torre tan alta que la tengas que “mirar hacia arriba”.

Sólo tu imaginación pone los límites. Trabaja con diferentes texturas y colores. Busca una pared en el Cuerpo, o en la casa, donde puedas colgar las obras de arte. Si la historia bíblica está ilustrada en varios cuadros, ¡asegúrate de colgarlos en el orden correcto!

# Artes creativas

Utilizar nuestra imaginación y creatividad es una de las mejores maneras de expresarnos y de adorar a Dios. Esto permite a las personas ir más allá de las palabras para expresar sus creencias, pensamientos y sentimientos más profundos. Anima a la gente a ser lo más creativa posible. Piensa en artes como:

## Danza

Crea una coreografía utilizando el tema de la canción. Si te animas, graba un video y ¡preséntalo al concurso internacional! Cada año, tenemos un concurso internacional que permite a los participantes mostrar sus talentos y habilidades, así como también conectarse con otros a través de los eventos en línea que tendremos.

## Canto

Crea un coro o un grupo musical y canta el tema en tu idioma.

## Teatro

Crea una obra de teatro basada en el tema de este año “Mira hacia arriba”. ¿Qué significa para ti “mirar hacia arriba”? ¿Quizá quieres levantar la vista del teléfono y las distracciones, mirar a las estrellas o mirar a Dios?

## Arte

Desarrolla un proyecto artístico con los niños y jóvenes del Cuerpo. Tú decides la expresión artística, pero el objetivo es que sea un proyecto colaborativo en el que participen varias personas. ¿Cómo pueden trabajar juntos para animar a los demás a “mirar hacia arriba”? Piensa en pinturas, dibujos, murales, pero también en otras formas y materiales que puedas utilizar. ¡Quizás alguien quiera crear una animación o un video!

# Juegos y actividades al aire libre

## Experimenta la naturaleza

Para: todos, pero especialmente, los niños de 0 a 2 años

Saca a los niños a una pequeña arboleda o a un parque. Los bebés también disfrutan mucho al aire libre.

* Acuesta al bebé en una manta al aire libre y descubrirás que mira a los árboles y a los insectos que vuelan a su alrededor con los ojos muy abiertos. Deja que los niños que gatean gateen por allí cerca y encuentren insectos.
* Busca zonas y objetos (piedras, árboles caídos, ramas) que den al niño la oportunidad de ponerse de pie, apoyarse y desplazarse.
* Dale al niño la oportunidad de moverse por sí mismo. Ten paciencia: hay muchas cosas interesantes que descubrir en el suelo, al que el niño está mucho más cerca que los adultos.
* Deja que el niño sienta las cosas con la boca, siempre que no sea peligroso.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Observación de estrellas

Para: todas las edades

Puede utilizarse en actividades infantiles o juveniles y en actividades familiares

Si puedes, planifica una noche para observar las estrellas. Dedica tiempo a explorar las estrellas, sus nombres y su función. Aquí tienes algunos consejos para observar las estrellas:

**Elige un buen lugar y una buena hora.** Selecciona cuidadosamente la hora y el lugar desde donde puedan ver bien las estrellas y estén cómodos y seguros como grupo. Asegúrate de llevar lo necesario, como prismáticos, insecticida, bebidas, algo para comer, o ropa extra de abrigo.

**Ayuda a todos a entender lo que están viendo.** ¿Podrías traer, tal vez, un mapa estelar o a un invitado que sepa mucho sobre las estrellas?

**Deja que los niños hagan preguntas.** Intenten “maravillarse” juntos y mantener una conversación sobre lo que están observando. Si la conversación no comienza espontáneamente, haz preguntas como: ¿Cuál es la estrella más brillante que ves? ¿Qué nombres de estrellas conoces?

**Establece una conexión con Dios.** Ayuda a los niños y jóvenes a relacionar las estrellas con Dios haciéndoles preguntas como: ¿Quién hizo las estrellas? O compartiendo historias sobre las estrellas, como la de Génesis 15:5 (NVI):

*“Luego el SEÑOR lo llevó afuera y le dijo: -Mira al cielo y cuenta las estrellas, a ver puedes. ¡Así de numerosa será tu descendencia!”*

O la del Salmo 8:3-4 (NVI):

*Cuando contemplo tus cielos, obra de tus dedos, la luna y las estrellas que allí fijaste, me pregunto: “¿Qué es el hombre, para que en él pienses? ¿Qué es el ser humano, para que lo tomes en cuenta?”*

**Evalúa.** Inmediatamente, o poco después de la observación de las estrellas, evalúa cómo fue realizar esta actividad juntos. ¿Qué aprendieron los participantes? ¿Cómo les ayudó a conectarse con Dios? ¿Cómo se sintieron con la actividad? Si es posible, escribe o dibuja las conclusiones en un papel grande para mostrarlas en una reunión o colgarlas en uno de los salones del edificio (del Cuerpo).

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Voleibol a ciegas

Para: niños a partir de los 6 años

**Número de participantes:** de 8 a 20 personas

Puede utilizarse en actividades infantiles o juveniles y en reuniones familiares

El voleibol a ciegas es un divertido juego de pelota adecuado para grupos de distintas edades. En este juego, los participantes juegan al voleibol sin poder ver el otro lado de la cancha ni a los jugadores que allí se encuentran. Todos tendrán que prestar mucha atención por dónde el balón cruza la red y reaccionar con rapidez.

### Lo que necesitas:

* Balón/pelota de voleibol
* Sábanas, tela o una lona a través de las que no se pueda ver
* Cinta o cuerda para delimitar la cancha

Estira una sábana o una manta sobre una red de voleibol existente o utiliza una cuerda para colgar la sábana. Coloca la sábana de modo que los equipos no puedan verse. Puedes delimitar la cancha de voleibol con una cuerda o cinta adhesiva. El tamaño exacto de la cancha no es crucial, pero como orientación puedes mantener un mínimo de 3 x 5 metros en cada lado.

Una vez preparada la cancha, puede empezar el partido. Divide al grupo en dos equipos. En el centro de la cancha cuelga una sábana sobre la red para evitar que los dos equipos se vean. El partido se juega simplemente como el voleibol. Si la pelota toca el suelo de tu lado o la tiras fuera, pierdes un punto. El equipo que consiga un punto sacará a continuación. Se le puede pegar a la pelota un máximo de tres veces en un lado antes de que deba pasar por encima de la red.

### Variantes:

Una variante divertida es colocar a un “vigía” de cada equipo a un lado de la cancha. Esta persona puede dirigir a su equipo y decirle dónde es probable que caiga la pelota.

En lugar de una pelota de voleibol, se pueden utilizar globos de agua. Así, si un participante no consigue atrapar un globo de agua o le cae encima, se mojará. Esta es una variante especialmente divertida para los días cálidos.

### Consejos:

Si los jugadores son muy pequeños, puedes permitirles que tomen la pelota de voleibol con las manos.

Considera la posibilidad de utilizar un balón de playa para hacer el juego un poco más fácil.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Observación del cielo por parte de los girasoles

Para: todas las edades

**Número de participantes:** de 2 a 20 personas

Puede utilizarse en actividades infantiles o juveniles y en reuniones familiares

**Duración:** 1-2 horas (más el tiempo de crecimiento que continúa)

**Lugar:** terreno particular, jardín comunitario o aula

### Materiales necesarios

* semillas de girasol (elija una variedad adecuada para el clima del lugar)
* macetas o espacio en el jardín
* tierra para las macetas
* regadera
* etiquetas y marcadores/fibrones/rotuladores (para nombres y fechas)
* guantes de jardinería (opcional)
* un trozo grande de papel o cartulina
* marcadores/fibrones/rotuladores de colores, lápices de cera o pintura

### Etapas:

#### 1. Introducción a los girasoles

* Reúne a los participantes en círculo y haz una breve introducción sobre los girasoles, sus etapas de crecimiento y su importancia para el medio ambiente.
* Habla de cómo los girasoles se llaman así porque “giran” para seguir al sol, y relaciona esto con el tema “Mirar hacia arriba”. Anima a los participantes a pensar en cómo el cultivo de girasoles les inspirará a mirar literal y metafóricamente hacia el cielo y hacia su Creador.

#### 2. Preparación para la plantación

* Si utilizarán macetas, ayuda a los participantes a llenarlas de tierra. Si se sembrará en una parcela del jardín, prepara el espacio “limpiándolo” (retirando las piedras y cualquier otra cosa que no sea tierra).
* Muestra cómo hacer un pequeño agujero (de unos 2,5 cm de profundidad) en la tierra para plantar las semillas.

#### 3. Plantar las semillas

* Reparte semillas de girasol a cada participante. Anima a todos a plantar sus semillas y a cubrirlas suavemente con tierra.
* Permite que los participantes coloquen etiquetas junto a sus macetas o en el jardín, en las que se lean su nombre y la fecha de plantación para futuras referencias.

#### 4. Riego

* Demuestra cómo regar las semillas con cuidado. Asegúrate de que todos comprenden la importancia de no regar en exceso.
* Anima a todos a participar juntos en el riego de las semillas.

#### 5. Observación y vigilancia del cielo

* Cuando las semillas empiecen a crecer, anima a los participantes a observar sus plantas con regularidad. Organiza un calendario donde se fijen los días de observación para hacer un seguimiento regular.
* Observa qué girasol crece más alto y mide su altura. Tengan una conversación todos juntos sobre lo que necesitan los girasoles para crecer.

### Ideas adicionales:

* Participación de la comunidad: Si plantas en un espacio comunitario, considera la posibilidad de organizar un día de plantación en el que las familias puedan trabajar juntas.
* Diarios de crecimiento: Proporciónale a cada participante un diario sencillo para documentar sus observaciones, las cuales pueden compartirse durante las reuniones de seguimiento.
* Componente educativo: Proporciona información sobre cómo los girasoles ayudan a los polinizadores y al medio ambiente.
* Concurso: Añade un elemento de competición premiando a quienes plantaron los girasoles más altos.