

NO TE QUEDES QUIETO ANTE EL COVID-19

Entre las variadas colaboraciones que muchos profesionales están lanzando por redes sociales y por grupos de WhatsApp para ayudar a todos a hacer la cuarentena más llevadera, estamos viendo propuestas de mucho valor.

Una de las que nos ha llamado más la atención y que vemos muy útil es la que propone Silverio García Conesa. En ella nos da unas pautas y ejercicios con juegos muy divertidos y fáciles **para hacer con los peques** y estar en forma de manera divertida.

Silverio García Conesa es graduado en CAFD y además diplomado en trabajo social y se licenció en criminología, lo que le permitió adquirir experiencia trabajando con menores como educador de calle y de aulas externas en Logroño.

Los ejercicios que propone son los siguientes:

Día 1

Material: pelotas de tenis o similar, raqueta/pala o similar (puede usarse incluso una escoba), balón de rugby o similar, peluches o muñecos.

Nota importante: hay que meter a los niños en los juegos y ejercicios, para ello es importante usar las metáforas, figuraciones y que como adultos participemos con los niños.

¡Día de entrenamiento!: cada vez que vayamos a empezar tenemos que avisar al niño/a con un tono de voz positivo y alegre de que vamos a entrenar, hacerle ver que va a ser divertido y qué vas a jugar con él.

Calentamiento: 2 vueltas al pasillo con cada animal

¿Sabes cómo calientan los animales?: explicarle al niño que cada animal se mueve de forma diferente y que vamos a andar cómo ellos/lugar pasillo.

- *El pingüino:* andaremos como un pingüino con los pies juntos por el pasillo, debemos juntar los talones e intentar andar separándolos lo menos posible.
- *El elefante:* estiramos un brazo delante de la cara, pasamos el otro brazo por debajo del estirado y doblamos el codo para intentar cogernos la nariz, de esa manera el brazo estirado queda sujeto con el otro brazo y lo utilizaremos de trompa.
- *El tigre:* andamos a gatas mientras rugimos.
- *El canguro:* damos saltos fuertes con las dos piernas.
- *La ranita:* damos saltitos pequeños con los pies juntos.

Juegos/circuitos:

El zoo: ahora andaremos por el pasillo con el niño y cuando digamos un animal de los anteriores hay que ir haciendo el animal hasta llegar a un lugar marcado o persona.

El come juguetes: colocamos dos cubos uno a cada lado del pasillo, un cubo es para ti el otro para el niño/a. En medio del pasillo dejamos muchos juguetes y pelotas. Le

explicamos al niño/a que somos monstruos que comen juguetes y que debemos llevar lo más rápido posible los muñecos a nuestras despensas (los cubos). Gana el jugador que más muñecos lleve a su cubo en un minuto (es importante que el adulto se meta en el papel de un monstruo torpe y vaya lento a por los juguetes y animar al niño/a para que lo haga corriendo).

El rescatador: escondemos muñecos por la habitación, algunos los ponemos encima del sofá o lugares donde el niño/a tenga que hacer algún esfuerzo para llegar (debajo de las sillas, debajo de las mesas, encima de los sillones en la parte alta...). Cuando esté todo escondido le decimos al niño/a que tiene que encontrarlos y rescatarlos para llevarlos al hospital (otro cubo) que la salud de los muñecos depende de él. Cada vez que encuentre un muñeco le reforzamos.

Lucha de cojines: le damos un cojín al niño/a, le decimos que es un tesoro y que él es un pirata, nosotros nos ponemos un pañuelo en la cara de forma que nos tape un ojo. Actuamos como un pirata que quiere robarle el tesoro. Indicamos al niño que agarre el cojín con los dos brazos con fuerza, en ese momento intentamos quitárselo ("luchamos" con el niño para quitárselo con cuidado de no hacerle daño. El niño/a de forma inconsciente hará toda la fuerza que pueda para evitarlo). Podemos repetirlo tantas veces como queramos.

Vuelta a la calma: después de todos los juegos.

Recogida: podemos hacer una carrera para ver quién recoge más rápido todos los juguetes.

Las partes de mi cuerpo: nos tumbamos boca arriba en el suelo, y le decimos al niño/a que vamos a jugar a ver quién se encuentra las partes del cuerpo más rápido. Si por ejemplo decimos nariz, intentamos tocarnos la nariz más rápido que el niño, si decimos ombligo lo mismo etc.

Respiro tranquilo: le decimos al niño/a que después de jugar, es muy bueno relajarse para poder descansar bien, siguiendo en la postura boca arriba le pedimos que nos ayude a contar en posición boca arriba, contamos con ellos del 1 al 10, cada vez que digamos un número le decimos que respiramos y ponemos la oreja en su nariz para oírle mientras le decimos en broma ¿oye tu respiras o eres un muñeco?

Día 2

Calentamiento: usaremos una pelota de tenis cada uno y nos iremos al pasillo más largo de la casa. 3 o 4 vueltas al pasillo con cada juego.

- *Llevo al pajarito:* le explicamos al niño/a que la pelota es un pajarito que se ha caído del nido y debemos de llevarlo por el pasillo con las dos manos sin que se caiga.
- *Aprende a volar:* llevamos el pajarito en las dos manos y lanzamos la pelota hacia arriba muy poquito, como si estuviese aprendiendo a volar.
- *El perrito:* la pelota es un perrito que debemos sacar a pasear, con una raqueta/pala/escoba/etc tenemos que ir empujando la pelota, intentando mantener la pelota en todo momento en contacto con el objeto de que usamos para empujarla.
- *El canguro:* vamos saltando con pies juntos y volviendo de lado a lado.

- *El galgo*: corremos de lado a lado del pasillo lo más rápido que podamos.

Juegos/circuitos:

El ogro y el pirata: colocamos un cubo con juguetes dentro, ponemos otro cubo al otro lado del pasillo. Le explicamos al niño/a que somos un ogro y que tenemos todos sus tesoros de pirata, que los ogros somos un poco tontos y torpes pero muy peligrosos. Nos pondremos en mitad del pasillo entre los dos cubos y el niño deberá intentar pasar por debajo de nuestras piernas o por al lado nuestro sin que lo toquemos para coger sus tesoros. Si lo cogemos con un tesoro ese vuelve al cubo de tesoros robados, el objetivo es que el niño nos esquive y lleve todos los muñecos a su cubo (debemos andar lento e imitando un ogro tonto, recomiendo decirles cosas que los metan en el juego, tipo ¡te voy a comer los pelos!, ¡te voy a llevar a mi despensa!)

La estatua: le explicamos al niño/a que tenemos que imaginar que un gusanillo está dentro del cuerpo que nos obliga estar todo el rato moviéndonos y que solo podemos parar cuando digamos estatua y que si al hacer estatua nos movemos perdemos y somos un ¡gusanazo! (al no quedarnos quietos nos toca hacer el gusanazo que es tumbarse boca arriba en el suelo y hacer unas abdominales o similar, es ideal perder nosotros la primera vez y que el niño/a vea que hay que hacer el gusanazo si perdemos.)

Capitán sofá dice: le explicamos al niño/a que ahora somos el capitán sofá y que vamos a jugar a repetir lo que el capitán sofá diga lo más rápido posible, empezamos andando por el pasillo para ir diciendo cosas cómo el capitán sofá dice suelo (nos tiramos al suelo lo más rápido posible), capitán sofá dice hacer una sentadilla, capitán sofá dice saltar... Sí el niño/a no lo hace suficientemente rápido podemos decirle que haga el ¡gusanazo!

Escondiendo al topo: uno de la familia es el topo, y se debe esconder, los demás debemos buscarle con el niño/a, si lo encontramos debemos salir corriendo hasta un punto fijado para decir en alto ¡he encontrado el topo!, antes de que el topo vaya al mismo punto y diga ¡el topo se escapa!

Vuelta a la calma: después de todos los juegos.

Recogida: podemos hacer una carrera para ver quién recoge más rápido todos los juguetes.

Los animales: nos tumbamos boca arriba en el suelo, y le decimos al niño/a que vamos a jugar a los animales se duermen, tenemos que imaginar que ruidos hacen al dormirse, cada vez que decimos un animal hacemos el ruido de un animal y un ronquido.

Día 3

Calentamiento

- *La mancha pegajosa:* le explicamos al niño/a que cada vez que digamos una parte del cuerpo debemos poner una mano en esa parte y andar sin despegar la mano de esa parte (ejemplo: andar con una mano en la rodilla, andar con una mano en la oreja...). Andamos por el pasillo más largo de casa.

- *La bruja de colores*: le explicamos al niño/a que una bruja de colores anda por la casa (puede ser imaginario u otro familiar) que si no tocamos algo del color que se diga la bruja nos va a convertir en gusanazo (lo que vimos en el día anterior). Cuando se diga un color hay que ir corriendo a tocar algo de ese color, el último se convierte en gusanazo.
- Los aviones: nos convertimos en aviones con los brazos en cruz y nos movemos por el pasillo, cuando se diga aterrizaje debemos ir lo más rápido posible al lugar de aterrizaje marcado, gana el avión que más rápido llegue a la pista de aterrizaje.

Juegos/circuitos:

Pista americana: preparamos el salón de casa u otra habitación como si fuese una pista americana (un túnel con sillas juntas para que en el suelo para que deba pasar por debajo de ellas, cojines en el suelo para que haga un zig zag, pelotas de tenis que tiene que saltar...). Le decimos que vuelve a ser un rescatador y debe salvar a sus muñecos cruzando el circuito cogiendo un muñeco cada vez y volviendo a la salida.

Cuerpo a tierra: un familiar se pone con pelotas de goma espuma o similares en el fondo del pasillo y se convertirá en el ogro lanza peras!, nosotros con el peque, tumbados en el suelo, le decimos que tenemos que llegar hasta el ogro para vencerlo, que los ogros lanza peras ven muy mal y que si los tocamos se vuelven buenos y dejan de lanzar frutas. Pero que antes de tocarlos se asustan e intentan lanzar cosas para que los extraños se alejen. Partimos del otro extremo del pasillo con el peque y tenemos que ir arrastrándonos por el suelo intentando que el ogro no nos de con sus peras. El adulto-ogro tira pelotas de ping-pong, de espuma o cualquier objeto que no haga daño, intentando acertar al niño de vez en cuando), cada vez que el ogro nos de con una volvemos al punto de partida del pasillo.

Encierros: nos ponemos a cuatro patas en un extremo del pasillo e intentamos pillar al niño que debe que llegar al otro antes de que lo toquemos.

Sígueme si puedes: nos colocamos en la parte de atrás del pantalón un trapo como si fuera una cola, le decimos al niño/a que tiene que intentar quitárnoslo si puede. Nosotros a cada intentona del niño/a nos giramos de manera que tiene que correr y darnos la vuelta para quitarnos el pañuelo, si nos quita el pañuelo debe correr hasta un punto fijado para ganar.

Vuelta a la calma: después de todos los juegos.

Recogida: podemos hacer una carrera para ver quién recoge más rápido los juguetes.

Las partes de mi cuerpo: nos tumbamos boca arriba en el suelo, y le decimos al niño vamos a jugar a ver quién se encuentra las partes del cuerpo más rápido. Si por ej. decimos nariz, intentamos tocarnos la nariz más rápido que el niño, si decimos ombligo lo mismo etc.

Son juegos para tres días y se pueden modificar según el niño/a diferentes para poder usarse más días.

Por otro lado, Alliance Healthcare propone algunos ejercicios para prevenir dolores y mantenerse activo desde casa, los cuales pueden practicarlos **toda la familia**:

- ✓ Deja caer la **cabeza lentamente hacia adelante**, hasta que la barbilla se acerque al pecho, luego levanta lentamente la cabeza y llévala hacia atrás. Repite este movimiento alternativamente.



- ✓ Gira lentamente **la cabeza hacia la izquierda**, vuelve lentamente al centro y haz el mismo movimiento en el lado derecho. Repite el movimiento alternativamente.



- ✓ Levanta los brazos y **haz círculos hacia adelante y hacia atrás** con los dos brazos a la vez. Alterna círculos hacia delante con círculos hacia atrás. Repite el movimiento.



- ✓ Balancea los **brazos de adelante hacia atrás** en sentido opuesto, de tal modo que cuando el brazo derecho este al frente, el izquierdo quede atrás y viceversa. Repite el movimiento.



- ✓ Levanta ambos brazos para adelante. **Balance ambos brazos a la vez** hacia la izquierda del cuerpo, siguiendo las manos con la mirada y girando el tronco, pero sin mover las caderas de la silla. Haz el mismo movimiento en el lado derecho.



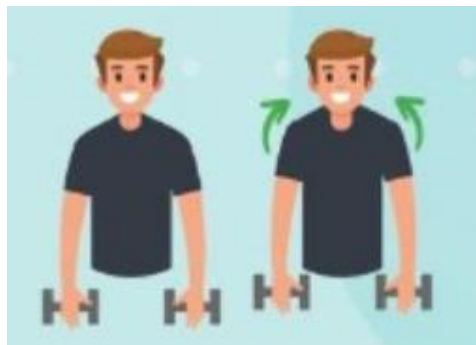
- ✓ Inclina **lentamente la cabeza hacia la derecha** acercando la oreja al hombro del mismo lado, pero sin elevar el hombro vuelve lentamente al centro y realiza el mismo movimiento en el lado contrario.



- ✓ **Levanta el brazo derecho hasta la horizontal** y con el codo ligeramente flexionado, pudiendo mirar la mano derecha girando el tronco pero sin mover la cadera, lleva el brazo adelante hasta tocar con la mano derecha el hombro izquierdo.



- ✓ Ponte de pie y realiza lentamente **circulo con los hombros**, hacia delante y hacia atrás. El movimiento debe ser simétrico, lento y completo. Mantén la cabeza quieta y los codos estirados, levanta el peso con los hombros y no flexionando los brazos.



- ✓ **Favorece la circulación de las piernas.** Esta sencilla posición elevando las piernas a lo largo de la pared durante 10-15 minutos puede ayudar a aliviar la sensación de piernas cansadas mejorando el aporte circulatorio.



- ✓ **Haz estiramientos**, ayuda a las distintas partes de tu cuerpo (brazos, caderas, piernas, hombros) a favorecer una correcta movilidad, flexibilidad y funcionamiento de músculos y articulaciones.



- ✓ Aunque no podamos salir de casa, **hay muchas cosas que se pueden hacer** para favorecer la movilidad y evitar el sedentarismo. Si tu casa te lo permite, camina al pasillo de arriba abajo varias veces, o sube y baja escaleras de forma repetida durante varios minutos.



Fuentes:

<https://conpequesenzgz.com/2020/03/ejercicio-para-peques-en-cuarentena-casa/>

https://twitter.com/AllianceHC_ES