

Actividades y juegos para aliviar la cuarentena

Pautas básicas para afrontar los días de confinamiento de la manera más amena posible

30 DE MARZO DE 2020

CONFEDERACIÓN DE CUADROS Y PROFESIONALES

Area de Salud y Seguridad Laboral



En estos días complicados en los que tenemos que permanecer en casa, la **Fundación Deporte y Desafío** nos ofrece pautas básicas para afrontar esta situación de la manera más amena posible así como varias ideas de juegos con los que compartir el tiempo en familia:

Pautas

Lo importante es estar activo: El deporte y la actividad física son uno de los pilares más importantes en la búsqueda de una adecuada salud física y mental. Al estar en casa, nuestra actividad física puede verse algo más limitada, ¡pero eso no significa que tengamos que estar todo el día en el sofá! Aprovechemos además esta oportunidad como desarrollo de nuestra empatía. En el caso de las personas con algún tipo de discapacidad, ya sea física, intelectual y/o sensorial, podemos encontrar más dificultades a la hora de confinarnos en casa. Busquemos soluciones adaptadas en forma de ocio, contemos con su opinión a la hora de realizar actividades, y sobre todo estimulemos sus posibilidades de movilidad y capacidad, pidámosles que nos ayuden hasta en la tarea más sencilla. Al final, cuando esta situación acabe, nos habremos concienciado más aún con sus limitaciones en el día a día y quizá podamos ayudarles mejor.

Dar por fin un buen uso a la tecnología y las redes sociales: Internet es una gran fuente de posibilidades. Busca iniciativas como #yoentrenoencasa en Instagram, “Guías de Entrenamiento en Casa” que muchos entrenadores están ofreciendo de manera gratuita, así como entrenamientos en formato vídeo desde la plataforma Youtube. Algunas modalidades deportivas se pueden adaptar a nuestro entorno hogareño. Fácilmente podremos practicar disciplinas como yoga y pilates que, además de aportarnos físicamente, lograrán calmarnos y ver la situación de manera más positiva. En cuanto al fitness, podemos encontrar rutinas como Tabata, rutinas Full Body, diferentes tablas de ejercicios basadas en ejercicios aeróbicos... Muchas de ellas necesitan poco espacio y ningún o casi ningún material. Otra opción muy válida es poner tu música favorita y... ¡bailar! Ya de manera libre o coreografiada, ya que es una estupenda manera de exteriorizar todo lo que estamos viviendo.

Invertir en diversión y pasar tiempo en familia: No sobreexponernos a información, apagar pantallas y buscar alternativas de ocio, como las que seguidamente detallamos. Esperamos con este listado daros algunas ideas que podáis utilizar:

Actividades y juegos

- **Scape room o Yincana enigmática:** Una actividad para pasar una mañana o una tarde en familia cooperando, es montar un juego de escape o una yincana. Para ello, solo es necesario imaginación y materiales de andar por casa, tal y como se puede ver en estos ejemplos:

<https://www.mamisybebes.com/2018/10/montamos-un-escape-room-para-ninos-de-8-9-anos/>

<https://cluedoenvivo.es/juegos-de-misterio/escape-room-en-casa-pdf/>

<https://www.kreativuspeques.es/home/fiesta-pijama-en-casa-escape-room-para-ninos/>

- **Geocaching casero o carreras de orientación en casa:** Otra actividad para divertirse en casa a la vez que podemos aprender cosas como orientarse en un mapa, o la utilización de una brújula, es un geocaching. Para llevarlo a cabo, deberemos volver a tener como nuestra mayor aliada a la creatividad. De materiales necesitaremos papel y colores y brújulas (si no tenemos, podemos bajarnos app de brújulas en nuestro móvil).
 1. Modo de actuar: Lo que deberemos hacer, será un mapa de nuestra casa, y señalar aquellos puntos que queramos que encuentren los participantes. Además, en esos puntos, deberemos esconder los premios. Antes de empezar la carrera, enseñaremos el mejor funcionamiento de la brújula para que lo puedan desarrollar de la manera más autónoma posible (podemos jugar en equipos).
 2. Como aprender a usar la brújula: [link](#)
- **Juegos de puntería:** en casa tenemos muy fácil preparar juegos de puntería: para ello necesitamos pocos materiales, ya que con un objeto para lanzar y otro para

derribar ya lo tendríamos hecho. Aún con todo, os vamos a proporcionar algunas ideas de juegos de puntería que os resultarán súper entretenidos.

1. Lanzar la pelota (si no tuviéramos, podemos hacer una con papel de aluminio, por ejemplo) a un objeto determinado.
2. Golpear la pelota con implemento (raqueta, pala, bate, o algún objeto casero que podamos utilizar para esa tarea) y derribar un objeto determinado.
3. Lanzar o golpear la pelota con o sin implemento y meterla en un objeto (por ejemplo, en una papelera, en el armario, o en una ro si tenemos).

Otras actividades

- **Bolos:** Dos juegos muy populares y muy fáciles de desarrollar en casa, ya que necesitamos pocos materiales (y que tenemos en casa) y poco espacio. Os dejamos algunas fotos de ejemplos de estas actividades caseras.
- **Juegos con material casero:** muchos juegos los podemos llevar a cabo con material de casa, no hace falta comprarlo o tenerlo. Ahí van algunas ideas:
 - Twister
 - Tres en raya
 - Carreras de sacos
 - Fútbolín de chapas
 - Soga tira
- **Juegos tranquilos:** no toda la diversión tiene que ser a través de juegos de carreras o muy dinámicos, también os ofrecemos juegos en los que se requiere también más ingenio, creatividad y cooperación:
 - **El director de orquesta:** se forma un grupo y uno de sus miembros tendrá que salir de la habitación. El resto del grupo tendrá que elegir a un “Director de Orquesta” que es el que tendrá que hacer “música” con las manos o pies y el resto de miembros del Grupo tendrán que imitarle. El compañero que salió, entra una vez le avisen y tendrá que adivinar quién es el Director de Orquesta que dirige el ritmo del Grupo. Tendrá 3 intentos.

-
- **El pueblo duerme:** Se designa un director de juego que decidirá quién es cada participante (un asesino, un policía y gente del pueblo). Se lo comunicará a cada jugador sin que el resto sepa el papel de cada uno. El objetivo es que el policía acierte quién es el asesino, en caso de que no acierte, el director repetirá el juego hasta que el asesino mate a todo el pueblo o mate al policía, finalizando el juego con la victoria del asesino.

- ✚ [El nudo](#)

- ✚ [Teléfono y teléfono loco](#)

- ✚ [El escondite inglés](#)

- ✚ [La corriente](#)

- ✚ [Las películas](#)

- ✚ [Estatuas](#)

- ✚ [Continúa la historia](#)

Fuente: Fundación Deporte y Desafío