

Descripción de Actividades

Todas las actividades pueden ser modificadas según las necesidades de las ONG's, aquí se presenta el enfoque principal y general de cada una. Después de cada actividad se realiza una retroalimentación, como anteriormente ya mencionamos, en donde se platica y se plantean las dificultades de cada actividad, los logros y los fracasos de cada grupo, además de hacer comentarios positivos y de aprendizaje y conciencia para que las personas que participa puedan hacer idea y su perspectiva de lo que aprende con cada actividad.

En este proyecto es importante enfatizar que el entorno es el que afecta en nuestras vidas no al revés. Un discapacitado no es discapacitado en sí, su entorno lo vuelve incapaz de hacer actividades. Las personas somos las que afectan a las demás personas por no ayudar o no ser conscientes y no aceptar las diferencias que tenemos entre nosotros.

Con estas actividades y su retroalimentación podemos hacer que las personas piensen de una manera más amplia sobre su capacidad de tolerancia y así enseñarles a ayudarse entre ellos y a los demás.

Se apoyará a la justificación de estas actividades con el libro de Martha Allen, "diccionario de competencias" en donde se seleccionan algunas de las competencias y su descripción para el apoyo de las actividades seleccionadas de diferentes campamentos que se realizan para escuelas y empresas en la ciudad de Puebla, México. De estos campamentos se han seleccionado 35 actividades que se presentarán en el manual seguidas de una explicación clara de cómo realizarlas y una imagen para apoyar el entendimiento de estas y con una breve justificación del tipo de reacciones y aplicaciones que puede tener cada una de ellas. Después de presentar las actividades se describirán 18 competencias seleccionadas del libro de Martha Allen y se presentará en negritas, en cuales de los 4 indicadores de la ONU se puede enfocar cada actividad, para darle más profundidad a la justificación de las actividades. Se dará una lista de los materiales a utilizarse en cada una de las actividades, hay actividades que no requieren de ningún material. al terminar la

descripción de las competencias se puede observar una tabla en donde se juntan las actividades con las competencias y así poder facilitar su aplicación según el resultado y los temas deseados a trabajar, en la Organización.

Principales indicadores de la ONU:

- 1. Desarrollo Sostenible**
- 2. Cambio Climático**
- 3. Reducción del riesgo de desastres**
- 4. Igualdad de género y empoderamiento de las mujeres y las niñas.**
- 5. NA (no aplica)**

1. **Grito de tribu original.** Se inventa un grito con ruidos, canciones, baile, movimiento, se debe de incluir el nombre de la tribu y algún grito de optimismo. Este se usa al empezar y termina cada actividad, para generar un sentido de identificación y pertenencia.

Justificación: Al crear una porra, generas un momento de identificación con el grupo y las actividades, haciendo que uno se sienta más cómodo con las personas a su alrededor. Es el momento en el que te das cuenta, en que los demás que están en tu grupo, están en la misma situación que tú en ese momento.

ONU:

NA

Materiales: Para esta actividad no se requieren materiales.

2. **M de McDonald's.** Todo el grupo deberá de armar una figura (Letra) con su cuerpo, la regla es que los que califican la figura deberá de entender lo que es, sin escuchar las indicaciones, se aparta. Los integrantes verán de acostarse en el pasto y hacerla, todos deben de participar. Ellos mismos designan que figura o letra se va a hacer, las personas que se apartan debe de adivinar que figura es desde diferentes puntos de vista. De un lado se puede ver como M, de otro como W de otro como E y de otro como 3.

Justificación: Esto enseña que existen diferentes perspectivas de cada persona, aunque sea la misma figura y/o letra. Hay que aprender a escuchar las diferentes opiniones y puntos de vista de las personas que nos rodean. Estas perspectivas se pueden usar para ayudar a la gente a pensar fuera de ellos mismos y pensar más en los demás. Para cada ONG se pueden especificar formas o Letras especiales para generar mayor conciencia

ONU:

4 Igualdad de género y empoderamiento de las mujeres y niñas

Materiales: varias posibilidades

- Una cuerda,
- Lazo
- Trozo de tela.
- Figura de cartón,
- lona
- Fummi

3. Calles y Avenidas. Se colocan todas las filas, se les pide a todos que tomen distancia hacia el frente y lateral, y se toman de las manos, de modo que las filas y las columnas estén parejas. ejemplo: al principio habrá horizontalmente 4 filas. Al gritar calles son 4 filas, al gritar avenidas, se sueltan de las manos y se dan todos media vuelta a la derecha y se volverán a tomar las manos ahora con el otro compañero y forman las avenidas verticales, quedan otras filas. El staff elige a un ratón y un gato, que están fuera del grupo, el gato tiene que correr para atrapar al ratón, al cual se le da ventaja, atrapar al ratón, pero habrá obstáculos. Cuando el staff diga calles todos tomaran distancia lateral, si dicen avenidas será adelante y atrás, pero si dicen glorietas, todos bajaran los brazos. Y se queda abierto el grupo. Al terminar la primera pareja, se pone otra y así hasta que sean 20 minutos.

Justificación: Esto nos ayuda a aprender a seguir indicaciones, y a darse cuenta de que nuestra contribución en el juego ayuda al objetivo del juego, uno piensa que el ratón y el gato son los únicos que juegan, pero realmente TODOS son parte importante para que se logre atrapar o no al ratón. Si uno se equivoca se rompen las calles y las avenidas. Esta contribución al juego ayuda a darse cuenta que todos somos parte de un todo.

ONU:

3 Reducción del riesgo de desastres

4 Igualdad de género y empoderamiento de las mujeres y las niñas

Materiales:

- Megáfono

4. Círculos encontrados. Se hace un círculo con la mitad del grupo y se toman de las manos. Se hace otro círculo con la otra mitad que quede por dentro del primer círculo viéndose de frente a los del otro círculo y ellos también se agarran de la mano entre sí, nadie sobra, si hay alguien que no tenga pareja, se mete un consejero para completar. Presentarse con su pareja, y preguntarle cuál es su nombre y color favorito mutuamente, se contestan, soltándose de la mano del círculo y tocándose las palmas de la mano. Se vuelven a agarrar de las manos. A la grito el jefe derecha, girarán agarrados de la mano, a la derecha, al gritar izquierda, se mueven a la izquierda, los dos círculos por igual, al gritar la palabra: ¡alto!, todos se sueltan y rápidamente buscan a la pareja que tenían enfrente al empezar el juego, la toman del brazo y se sientan. Las últimas dos parejas en sentarse van saliendo. Se vuelve a repetir el juego, pero ahora se cambia de pareja, el círculo de afuera da un paso a la derecha, esa será su nueva pareja, a la cual le tendrán que hacer otra pregunta formulada por el staff. Al gritar alto, regresarán con la última pareja que estuvieron. Las preguntas se pueden especificar dependiendo de la ONG con la que se trabaje.

Justificación Esta actividad nos da a conocer a personas nuevas, ser más flexibles al compartir opiniones o pensamientos con personas que tal vez no conocías, y a tener un mayor conocimiento de la ONG y de la perspectiva de otras personas. Es posible que encuentres empatías con alguien que no pensabas era posible.

ONU:

4 Igualdad de género y empoderamiento de las mujeres y las niñas

Materiales:

- Megáfono

5. **Rey Amiba.** Todos son amibas en un principio haciendo un movimiento de amibas, uniendo y abriendo los brazos y hablando lento, buscar otra persona aunque no sea de tu equipo que también sea amiba, al encontrarse dos amibas se echan un “chin cham pu”, y a la primera, el que gane, va evolucionando y se convierte en cangrejo, moviendo los dedos de las manos como pinzas junto a la cabeza, que cuando se encuentren dos cangrejos, echan su “chin cham pu”, y el que gane evoluciona a conejo, imitando un conejo brincando, y así sucesivamente. La evolución es amiba, cangrejo, conejo, chango, humano, al convertirte en humano, te apartas del juego. Cuando pierdes el “chin cham pu”, vayas en el nivel que vayas, siempre bajas hasta amiba. Cuando queden 5 concursantes jugando, terminas el juego preguntando a todos: ¿Cómo se llamó el juego?, ellos te contestan rey amiba, y tú dices, efectivamente los que creen que ganaron por haberse convertido en humanos, no es así, ganaron los que se quedaron jugando hasta el final, les presento a los reyes y reinas amibas, y das 5 soles a cada uno para su equipo.

Justificación: Nos ayuda a aprender que no siempre se siguen las indicaciones por seguirlas, hay que escuchar bien y aprender a analizar las cosas más simples. Ayuda a hacer conciencia y generar nuevas ideas para pensar en actividades futuras.

ONU:

3 Reducción del riesgo de desastres

4 Igualdad de género y empoderamiento de las mujeres y las niñas

Materiales:

- Megáfono

6. Asecho con agua. Se colocan todos en círculo parados, pasa uno al centro del círculo (asechado) y se le tapan los ojos. El staff elegirá a un compañero del círculo para asechar al del centro, cada vez que el consejero lo indique dará un paso al frente en dirección del asechado. El asechado tendrá que señalar con su mano la dirección en donde está el asechador. Nadie puede hablar, el asechado sólo usa su instinto y el escuchar los pasos. Si el asechado adivina donde viene el asechador, entonces el asechado moja al asechador, pero si llega primero a su lado el asechador, entonces el asechado es mojado.

Justificación: Esta actividad te pone en un papel en el que no siempre llegas a encontrarte, te tapan los ojos y tienes que hacer uso de otros sentidos. Para la ONG se pregunta ¿cómo te sentiste?, en base a lo que responde se les hace ver que un Ciego se siente así todo el tiempo, que hay que aprender a ponerse en los zapatos de los demás para poder entender la situación de las demás personas, no tenerles lástima, pero aprender a tener conciencia y pensar en los demás no solo uno mismo

ONU:

4 Igualdad de género y empoderamiento de las mujeres y las niñas

Materiales:

- 1 Cubeta
- 1 Cuerda
- Agua

7. **Auxilio plomero.** En un tubo de PVC tienen que tapar las perforaciones para que el agua pueda subir hasta el final del tubo, será con tiempo cronometrado. Aumentar el reto evitando que usen las manos (pueden usar pies, brazos, rodillas, cara, lengua, etc.).

Justificación: Aprender que trabajando juntos se puede lograr cualquier objetivo, como dentro y fuera de la sociedad, familia y trabajo. Además, se ven aptitudes como trabajo en equipo liderazgo, comunicación.

ONU:

1 Desarrollo sostenible

2 Cambio climático

3 Reducción del riesgo de desastres

Materiales:

- Tubo de PVC
- Agua

8. **Con un solo dedo.** Con el dedo más pequeño de la mano entre todos los integrantes del equipo tendrán que levantar un aro de plástico, si se les cae deberán de intentarlo nuevamente. Para mayor dificultad, habrá que sostenerlo en diferentes ángulos.

Justificación: Con esto, se entiende que muchas veces se les recae el trabajo a unos, y los demás deberán de ayudar. Ayudar no cuesta nada.

ONU:

4 Igualdad de género y empoderamiento de las mujeres y las niñas

Materiales:

- Aro de plástico

9. Submarino ciego. Se forman todos en fila y se toman de los hombros con las manos. Todos los del equipo deberán de taparse los ojos, a excepción de las personas que están hasta atrás de la fila (uno por equipo), los que pueden ver serán quienes guiarán a los equipos. Los guiarán por medio de señales con las manos, que irán pasando de persona en persona, un golpe a la derecha es vuelta a la derecha, golpe a la izquierda es vuelta hacia ese lado, un apretón con las dos manos en los hombros significa atrapar. El último de la fila se pondrá una colita, es decir, un cubre ojos metiendo una punta entre el pantalón y su ropa interior. Cuando la actividad comience cada equipo buscara la forma de quitarle la colita al equipo contrario. Las únicas personas que pueden atrapar son los primeros. Cuando los equipos son mixtos, por precaución se colocan puras mujeres en las esquinas de la fila o puros hombres, de tal forma que solo entre mujeres se atrapen o solo entre hombres, evitando así cualquier mal entendido.

Justificación: Nos enseña que existen diferentes maneras de comunicación, y si todos trabajan juntos pueden lograr el objetivo deseado. Dependiendo de la ONG el juego se puede adaptar para que se tapen los ojos, o los oídos o la boca y aprendan a identificarse y comunicarse de diferentes maneras.

ONU:

3 Reducción del riesgo de desastres

4 Igualdad de género y empoderamiento de las mujeres y niñas

Materiales:

- Trozos de tela
-

10. Lagartijas audaces. Se forma una fila, se acostarán en el piso boca abajo, posicionaran los pies en los hombros del compañero de atrás y se levantarán todos juntos manteniendo esa posición por 10 segundos, si se logra el reto se darán soles.

Justificación: Trabajo en equipo se puede ver reflejado en esta actividad, así como se trabaja comunicación y conciencia de quien está apto para que cosa. Por ejemplo, para esta actividad no se pone a una persona que no tiene fuerza en los brazos en medio de la fila, al contrario, se pone en uno de los extremos, pero esto es algo que los del equipo deben de describir al comunicarse y trabajar en equipo

ONU:

NA

Materiales: No se necesitan materiales

11. Confianza parados. Se colocan en un pequeño círculo todos sentados, y pasa un integrante al centro parado, cierra los ojos, pone sus manos cruzadas en el pecho con los ojos cerrados y se deja caer recto en los compañeros, ellos deberán de sostenerlo con mucha fuerza y despacio “pasarle” a otro compañero, hasta que el integrante haya pasado por las manos de todos. Tomarlo muy en serio.

Justificación: Es una actividad difícil de aceptar pues tienen que confiar en los demás, si hacemos conciencia y enseñamos a todos confiar en todos, la sociedad podría generar un gran cambio. O aprender a dejar que los demás puedan cuidar tu espalda.

ONU:

2Cambio climático

3Reducción del riesgo de desastres

4 Igualdad de género y empoderamiento de las mujeres y las niñas

Materiales: No se necesitan materiales

12. Confianza adrenalina. Se colocan por parejas, uno en frente del otro. Se toman de las manos, (tu mano izquierda tomando tu antebrazo y tu mano derecha tomando el antebrazo de la persona que está enfrente formando un cuadrado en el centro de los brazos). Se forman en fila, hombro con hombro con su compañero de al lado. En caso de que sean impares, alguien se va hasta atrás y sostiene la cabeza. Tienen que estar pegados al barril o tambo, un integrante de la tribu se sube al barril, coloca sus manos el en pecho cruzadas. Y se tiene que lanzar hacia atrás, sin doblarse, si se doblan y se sientan pueden caerse la piso o lastimar a otro compañero, es por eso que tiene que caer como tablas. Es de suma importancia que el consejero este siempre pendiente de esta actividad, y que los colchones se coloquen a bajo de las manos de los compañeros de abajo. Cada uno de los integrantes debe pasar a lanzarse y confiar en sus compañeros. Para aventarse debe de preguntar: ¿están listos chicos? Si es afirmativo, confiar. Tomarlo muy en serio.

Justificación: Al igual que la actividad de confianza parados es una actividad difícil de aceptar pues tienen que confiar en los demás, si hacemos conciencia y enseñamos a todos confiar en todos, la sociedad podría generar un gran cambio. Una vez que los integrantes ven que pueden confiar en su equipo esta actividad se vuelve de gran diversión. Y hace que la gente logre generar esa confianza a aprender cosas nuevas y a aventarse a ideas y actividades fuera de lo común.

ONU:

2Cambio climático

3Reducción del riesgo de desastres

4 Igualdad de género y empoderamiento de las mujeres y las niñas

Materiales: No se necesitan materiales

13. Enredados por papel de baño. Base: Ellos designan un líder. Se hace un simulacro muy emotivo de que están todos a dieta y deberán de caminar lo más “flaco” para no romper la cinta métrica (el papel) Se le pide a todo el equipo que se junten como en bolita, todos amontonados. Teniendo cuidado de no empujarse o lastimarse. El instructor envolverá a su bolita con papel de baño, pidiéndole a una persona que tome los dos extremos/puntas del papel, formando como un círculo. Todo el equipo coordinado tendrá que llegar de un extremo al otro del campo, es decir, recorrer 20 metros aprox. Sin que el papel de baño se troce. Hay que cuidar el papel, ya que se puede volver a usar. Si se rompe, se vuelve a amarrar con el mismo papel, haciéndose más flacos.

Justificación: Esta actividad ayuda a buscar un objetivo en específico que es llegar a la meta sin romper el papel, el cuál es muy frágil, aprenden a trabajar sobre presión y en equipo, además de enseñar a cuidar el papel entre todos, esta actividad se puede especificar dependiendo la ONG y en el momento de retroalimentación darle el giro que se necesita para darle un significado al papel frágil.

ONU:

2Cambio climático

3Reducción del riesgo de desastres

4 Igualdad de género y empoderamiento de las mujeres y las niñas

Materiales:

- Megáfono
- Rollos de papel (según cantidad de personas)

14. Telaraña. Ellos designan un líder. Se hace un simulacro muy emotivo de que están atrapados en un espacio y deben de traspasar la telaraña electrificada, porque un edificio está por caerse junto a ellos. Cada integrante del equipo debe pasar por un agujero diferente de la telaraña sin tocar la cuerda, si alguien toca la cuerda (imaginariamente electrificada) muere y ya no puede ayudar, deberá regresar toda la tribu e intentarlo de nuevo. Esta actividad deberá ser cronometrada. Los lo que ya pasaron al otro lado no pueden regresar al lado inicial para ayudar a sus compañeros. Pero si pueden ayudarlos desde el otro lado.

Justificación: La telaraña es una de las actividades más usadas por el impacto de compañerismo y trabajo en equipo que se logra, al igual que otras actividades se le puede dar un giro específico para cada ONG e ir presentando diferentes escenarios para hacer conciencia en la gente de que trabajando y cooperando todo se logra. Así como enseñar a las personas a ponerse en el papel de los demás y aprender que el mundo que nos rodea necesita de nuestra misma buena acción. Se trabaja frustración y se enseña también la búsqueda de una meta específica, comunicación liderazgo entre otros.

ONU:

1Desarrollo sostenible

2Cambio climático

3Reducción del riesgo de desastres

4 Igualdad de género y empoderamiento de las mujeres y las niñas

Materiales:

- Dos tubos, arboles, palos que funcionen de sostén
- Rollo de mecate

15. Río de lava. Ellos designan un líder. Se hace un simulacro muy emotivo de que están perdidos en la selva y el volcán está en erupción, solo podrá pasar todo el equipo con estas tablas, sin caerse, chico que pise la lava (el pasto) muere, y ya no ayuda. Solo tienen 20 minutos o todos morirán. **Reglas:** No pueden salir de uno por uno, el objetivo es salir todos juntos. Nunca dejar a tu compañero detrás. Se marca la distancia de 5 metros de lado a lado del río de lava (imaginario). Pueden tocar únicamente las 3 tablas. El equipo debe usar su imaginación para pasar el río. Tienen que colocar las tablas de modo que se haga un puente.

Justificación: Al igual que otras actividades se le puede dar un giro específico para cada ONG e ir presentando diferentes escenarios para hacer conciencia en la gente de que trabajando y cooperando todo se logra. Así como enseñar a las personas a ponerse en el papel de los demás y aprender que el mundo que nos rodea necesita de nuestra misma buena acción. Se trabaja frustración y se enseña también la búsqueda de una meta específica, comunicación liderazgo entre otros.

ONU:

1 Desarrollo sostenible

2 Cambio climático

3 Reducción del riesgo de desastres

4 Igualdad de género y empoderamiento de las mujeres y las niñas

Materiales:

- 3 Tablas de madera de diferentes largos y de 20 - 30 cm de ancho

16. Circulo electrocutado. Base: Ellos designa un líder. Se hace un simulacro muy emotivo de que están atrapados en una isla desierta, muy lejos del mar, a kilómetros, y no pueden caminar hacia el mar, porque está lleno de arena movedizas, pero enfrente de ellos hay un oasis con agua, que tampoco pueden acercarse porque hay arenas movedizas, pero para no morir de sed deberán de transportar el agua del oasis como puedan hasta la jarra (que venía en el barco que los dejó náufragos) Mediante el trabajo en equipo, la tribu tendrá que llenar la cubeta de agua. Se hace en el piso un circulo con el lazo/ cuerda, y en el centro se coloca una cubeta sin agua (1.5mts). El equipo tendrá que llenar la cubeta con agua, ayudándose de lo que puedan, la cubeta no puede moverse de lugar. Se les da un tiempo de 15 minutos para lograr llenarla, o llenar lo más posible.

Justificación: Esta actividad nos ayuda a solucionar un problema con imaginación y nuestro entorno, se le puede dar un giro específico para cada ONG e ir presentando diferentes escenarios para hacer conciencia en lo que la ONG quiera resaltar. Además de presentar responsabilidad social en cuidar el agua y el ambiente y darle importancia a la ayuda para los demás. Se trabaja frustración y se enseña también la búsqueda de una meta específica, comunicación liderazgo entre otros.

ONU:

1 Desarrollo sostenible

2 Cambio climático

3 Reducción del riesgo de desastres

4 Igualdad de género y empoderamiento de las mujeres y las niñas

Materiales:

- 2 Cubetas
- 1 Cuerda

17. Esquíes en el bosque. Base: Ellos designan un líder. Se hace un simulacro muy emotivo de que están atrapados en un bosque con fuego, y para no quemarse, deberán de apretarse todos arriba de estos esquís, que construyó un bombero, que los salvará del fuego. Todo el equipo tiene que subirse a los esquís y tomar las cuerdas. Mediante la coordinación del trabajo en equipo tienen que avanzar 20 metros moviendo los esquís. Todos tienen que estar arriba de los esquís, si alguien se cae tendrán que comenzar de nuevo.

Justificación: Al igual que otras actividades se le puede dar un giro específico para cada ONG e ir presentando diferentes escenarios para hacer conciencia en la gente de que trabajando y cooperando todo se logra. Así como enseñar a las personas a ponerse en el papel de los demás y aprender que el mundo que nos rodea necesita de nuestra misma buena acción. Se trabaja frustración y se enseña también la búsqueda de una meta específica, comunicación liderazgo entre otros.

ONU:

1 Desarrollo sostenible

2 Cambio climático

3 Reducción del riesgo de desastres

4 Igualdad de género y empoderamiento de las mujeres y las niñas

Materiales:

- 3 Tablas de madera del mismo largo, 1 – 1.50 m y 20-30cm de ancho

18. Reborujo. Base: Ellos designan un líder. Se hace un simulacro muy emotivo de que están en un tronco arriba del río, pero han quedado todos mudos de la impresión y deberán de comunicarse a señas y obedecer las órdenes. Se para todo el equipo sobre el tronco Después se les pide que se ordenen por orden alfabético en base a su nombre, fecha de nacimiento, etc. Todo esto sin caer del tronco.

Justificación: Reborujo es una actividad en donde se enseña a comunicarse de diferente forma a la convencional y que la gente aprenda a no frustrarse, y trabajar en equipo. Hace conciencia de lo difícil que es comunicarse sin voz y en la retroalimentación se enfatiza esa parte de la actividad y como todas se puede ir adaptando según los requerimientos de la ONG.

ONU:

3 Reducción del riesgo de desastres

4 Igualdad de género y empoderamiento de las mujeres y las niñas

Materiales:

- Un Tronco o alguna banca que esté alto

19. Escalones locos Por parejas se toma una tabla Un integrante será voluntario para caminar sobre las tablas mientras que otro o varios le ayudan a caminar sobre el con mucho cuidado. **Ojo:** este juego debe tomarse con seriedad ya que puede ser un poco peligroso, ayuda a tu compañero a confiar en él y en los demás. Hay que tomar las tablas con fuerza.

Justificación: Al igual que otras actividades se le puede dar un giro específico para cada ONG e ir presentando diferentes escenarios para hacer conciencia en la gente de que trabajando y cooperando todo se logra. Así como enseñar a las personas a ponerse en el papel de los demás y aprender que el mundo que nos rodea necesita de nuestra misma buena acción. Se trabaja frustración y se enseña también la búsqueda de una meta específica, comunicación liderazgo entre otros.

ONU:

1Desarrollo sostenible

2Cambio climático

3Reducción del riesgo de desastres

4 Igualdad de género y empoderamiento de las mujeres y las niñas

Materiales:

- 3 Tablas de madera del mismo largo, 1 – 1.50 m y 20-30cm de ancho

20. Perla negra. El staff se irá a esconder el perla negra lejos de donde se encuentran los demás. Al mismo tiempo otra parte del staff se quedará dando las indicaciones: No se puede usar linterna, para avanzar es necesario que no te estén aluzando, si lo hacen tienes que quedarte como estatua inmóvil, al momento en que te quiten la luz del cuerpo te puedes mover. En caso de que te alumbren y te muevas, el consejero te dirá que te regreses al lugar de inicio, donde encontrarás a otro consejero y tendrás que cumplir un reto para poder volver a iniciar el juego. Los retos pueden ser, contar chistes, hacer lagartijas, cantar una canción, algo rápido y fácil. Cuando el staff indique que ya pueden comenzar todos avanzan. Cada consejero estará de guardián de la perla con su linterna.

Justificación: Esta es una actividad en donde se trabaja mucha frustración pues hay que ser muy exigente y se juega en la noche, cosa que no facilita a la visión, no se debe de hablar y hay que poner mucha atención. Es una actividad en donde se pide mucha integración personal y trabajo de parejas. Repetimos, al igual que otras actividades, se puede modificar para cada enfoque diferente.

ONU:

4 Igualdad de género y empoderamiento de las mujeres y las niñas

Materiales:

- Suficientes linternas para los consejeros
- Un huevo de avestruz, o pelota blanca que no brille, pero se vea en la oscuridad.

21. Maratón artístico: La actividad, tal como lo dice el nombre es un maratón de diferentes actividades que se hace para romper el hielo al principio del día. Se presentan todos los grupos o las tribus con su porra y la más animada se lleva un punto, a todas se les da un punto por su esfuerzo. El sub-director del campamento explica que los consejeros le van a ayudar a tomar las decisiones finales y a seguir las actividades. Se ponen diferentes retos para cada tribu, si una tribu no lo logra el reto este se pasa a la siguiente y así sucesivamente, hasta que todos logren el reto. Cada reto tiene un precio distinto y todos tienen tiempo límite. Algunos retos que se pueden poner son: bailar la macarena parejitos sin ponerse de acuerdo, la tribu que tarde menos en lograrlo, se lleva el punto. Tienen que contar una adivinanza, si alguien de otra tribu la adivina, se le da el punto a quien adivinó, si nadie adivina la adivinanza se le da el punto a la tribu que dio la adivinanza. La tribu que logre hacer 5 lagartijas todos parejos se lleva el punto. La tribu que cuente el mejor chiste. También se puede poner que la tribu que logre hacer que todos sus participantes canten una canción de algún artista completa se lleva el punto. Conforme se vea el ánimo del grupo se pueden ir agregando actividades, como chistes, bailes, y juegos que se vayan dando.

Justificación: Esta actividad es para que todos los participantes entren en ambiente y se rompa el hielo entre ellos antes de trabajar otras actividades en equipo, también sirve para observar la reacción de los integrantes de cada grupo para ver si no se tienen que hacer modificaciones. Se trabaja comunicación, seguimiento de instrucciones, desenvoltura, paciencia y trabajo en equipo.

Esta actividad no cuenta con imagen por la variedad de actividades que se pueden introducir y cambiar según se requiera. Si alguna organización tiene alguna actividad en específico se puede introducir.

ONU:

NA

Materiales: No se necesitan materiales

22. Ahorrando el agua que queda: se forman en una fila, hombro con hombro, ponen las manos atrás, todos en la línea, toman un vaso de plástico con la boca, el vaso del primero está lleno de agua, tienen que pasar el agua de vaso en vaso sin tomarlo con las manos hasta llegar a la última persona, el equipo o tribu, que logre pasar el agua por todos los vasos y ahorrar más agua “gana”. Antes de esta actividad se les explica que están en una isla atrapados por una tribu local, y los amarraron a todos de las manos para que no escapen, pero ven que la aldea se está quemando y entre todos ayudan a mover el agua de un lado al otro, con las manos amarradas, si lo logran la aldea los libera y los deja ir.

Justificación: La actividad hace que trabajen en equipo comunicándose de diferente manera a las convencionales, boca y manos. Incluso a pesar de que están “amarrados” ayudan a la aldea que los atrapo. Dependiendo de la Organización a la hora de la retroalimentación se puede hacer comentarios especiales dándole un giro al resultado deseado.

ONU:

1 Desarrollo sostenible

2 Cambio climático

3 Reducción del riesgo de desastres

4 Igualdad de género y empoderamiento de las mujeres y las niñas

Materiales:

- Vasos de plástico desechables para agua
- Agua

23. Error del vecino: Se colocan los cuadros como lo muestra la figura. Se les pide que se quiten los zapatos y que nadie pise los tapetes hasta que el consejero les diga. Se les dice que en los tapetes existe un laberinto que tienen que resolver como equipo y el consejero los va a ir ayudando diciéndoles si van por el camino correcto o no. Las reglas son que pueden dar pasos al frente, atrás, derecha, izquierda y que nadie del equipo puede dirigir al que este en el tapete en turno, ni con señas, voces ni nada, solo pueden poner atención. El consejero se para en uno de los cuadros que sobresalen y les muestra cómo van a ir dando paso por paso y le va diciendo si el paso que dieron es correcto o incorrecto. Si el paso que dieron fue correcto, tienen derecho de dar otro paso y así sucesivamente, si el paso que dieron fue el incorrecto la persona que está en turno se sale de los tapetes y el siguiente participante lo intenta desde el principio.

Justificación: Esta actividad enseña que no siempre se aprende de sus propios errores, si pone uno atención a los errores de los demás se puede buscar una manera alterna de hacer las cosas. Observar y aprender de los demás es también muy importante para evitar errores en tu propia vida. Este tipo de actividades funcionan mucho para Organizaciones en donde experiencias de otras personas sirven como advertencia en la de los demás.

ONU:

1Desarrollo sostenible

2Cambio climático

3Reducción del riesgo de desastres

4 Igualdad de género y empoderamiento de las mujeres y las niñas

Materiales:

- Tapete de gimnasio con cuadros de colores
- Libreta para apuntes

24. Alberca de Valores: En una alberca inflable se colocan letras hechas de fummi o cartulina. Se les pide que entre todos formen 3 frases con valores que los represente como equipo, o sobre lo que la organización indique.

Justificación: trabajo en equipo siempre es importante, así como los valores que trae uno en su educación. Esta actividad genera un lazo entre los participantes acercándolos sobre los mismos valores que tienen todos en común.

ONU:

3 Reducción del riesgo de desastres

4 Igualdad de género y empoderamiento de las mujeres y las niñas

Materiales:

- Alberca inflable
- Letras de fummi

25. El reloj: En una hoja que les proporcionarán los consejeros, se dibuja un reloj y a cada hora se le pone el nombre de cada uno de los participantes con los que hagan una cita, si una hora está ocupada se le asigna al participante otra hora disponible. Cuando el consejero indique la hora, todos los que tengan esa hora en su nombre irán con la cita que les toca, el consejero les dirá una pregunta, que se le hace a la persona con la que tienen la cita. En la retroalimentación se les pregunta que tanto se conocían unos a otros y que les sorprendió de lo que aprendieron de las demás personas.

Justificación: Con esta actividad se logra romper el hielo y generar un ambiente agradable entre los participantes para promover la comunicación y el trabajo en equipo. Las preguntas que se hacen en la actividad se pueden modificar según lo deseado.

ONU:

4 Igualdad de género y empoderamiento de las mujeres y las niñas

Materiales:

- 1) Hojas de papel
- 2) Plumas
- 3) Plumones

26. Empaque Humano: Se les pide a los equipos o tribus que se formen en fila india y se introduzcan en una lona, como si fuera una rueda ovalada. Tienen que llegar sin salirse de la lona hasta el lugar seleccionado, deben de trabajar en equipo para avanzar y llegar a la meta. Se les explica que están en un túnel del tiempo y deben de llegar a una época deseada, todo lo que esta fuera del túnel, la lona, es la línea del tiempo y pueden perderse en el tiempo no deben de caerse o salirse fuera de la lona, si lo hacen se regresan a donde empezaron.

Justificación: Con esta actividad trabajan en equipo, normalmente es una actividad en donde salen a relucir los líderes que intentan guiar a todo el equipo. Al igual que las demás actividades se puede acomodar a las necesidades de cada organización.

ONU:

1Desarrollo sostenible

2Cambio climático

3Reducción del riesgo de desastres

4 Igualdad de género y empoderamiento de las mujeres y las niñas

Materiales:

4) Lona de 3-5m de largo y 1m de ancho

27. Frases para chavos: A todos en el grupo se le pega una hoja en la espalda, se les dan plumones o plumas, y se les indica que escriban frases de lo que piensan de esa persona o lo que sienten hacia esa persona (positivas), al final nadie sabe quien escribió que y se lee todo lo que les escribieron en la hoja en voz alta. Como retroalimentación se menciona que muchas veces la misma perspectiva que uno tiene de unos mismo no es la misma que los demás tiene de nosotros.

Justificación: La actividad es para generar un consentimiento de que no siempre todo es como nosotros lo pensamos y que las demás personas realmente podrían tener una imagen completamente diferente de lo que nosotros pensamos. Esta actividad sirve en general para todas las organizaciones para generar un lazo entre los participantes y ayudar a la autoestima de los mismos.

ONU:

4 Igualdad de género y empoderamiento de las mujeres y las niñas

Materiales:

- 5) Hojas de papel
- 6) Plumaz
- 7) Plumones

28. Crítica y autocrítica: Se les entrega a todos un pedazo de masking tape y una pluma, se les pide que escriban un defecto que piensan que tienen. Después uno por uno va describiendo porque piensa que tiene ese defecto. Cuando terminan todos le dicen cosas bonitas y positivas de esa misma persona, todos al mismo tiempo. Todos en el grupo pasan y al final, el consejero les explica que nadie de nosotros tenemos defectos, son debilidades que se pueden ir cambiando con el tiempo para hacerse una mejor persona, y ahora que aceptaron esa debilidad la pueden mejorar o cambiar, y que un ser humano sin debilidades no sería un ser humano.

Justificación: Con esta actividad se logra compartir cosas personales de cada uno generando una confianza y una aceptación entre todos, incluso se puede observar que varios de los participantes pueden tener el mismo tipo de debilidad y generar un encuentro que no se esperaban. Esta actividad funciona para mejorar la comunicación entre los participantes y así generar un mejor ambiente laboral.

ONU:

4 Igualdad de género y empoderamiento de las mujeres y las niñas

Materiales:

8) Masking tape

9) Plumas

29. Confianza lazarillo: Se dividen a todos en parejas, mezclados, a un integrante de cada pareja se le tapa los ojos, con una tela que el consejero le proporcionará. Se les pide que confíen plenamente en su pareja y se les explica que su pareja va a ser sus ojos, van a caminar alrededor del lugar y la pareja sin la tela deberá guiar con cuidado y describir todo lo que ve a su alrededor. Al final en la retroalimentación se pide que los de la tela describan todo lo que escucharon y sintieron. A la otra persona se le pide que describa como se sintió y como sintió a la otra persona.

Justificación: Esta actividad además de trabajar confianza, se logra poner a las personas en una posición en la que nunca están, ya sea que no pueden ver, o con la responsabilidad de cuidar tan de cerca de la otra persona. Dependiendo de cada Organización se puede generar una Retroalimentación más específica o menos específica.

ONU:

3 Reducción del riesgo de desastres

4 Igualdad de género y empoderamiento de las mujeres y las niñas

Materiales:

10) Trozos de tela para tapar los ojos

30. Campo de la energía: “La teoría de la relatividad especial, publicada en 1905 por Albert Einstein, construye que existe una equivalencia entre masa y energía, por la cual todos los cuerpos, que están compuestos de masa, poseen una energía adicional equivalente a $E=mc^2$ al cuadrado.” Basándonos en esta teoría de Albert Einstein, esta actividad presenta la atracción de energía entre la masa de cuerpos familiares.

Se forman en dos filas, padre e hijo, uno en frente del otro, la línea se divide a la mitad y se les pide que se formen paralelamente frente a frente de la otra mitad. Se pide que se saluden, se conozcan, pues la pareja que les toca a cada quien verá y seguirá a su pareja durante toda la actividad y cuando se encuentren de nuevo les platicarán y describirán todo lo que vieron. Se le pide a una mitad que se tapen los ojos con una tela, la cual los consejeros les ayudaran a ponerse. Estando todos los padres e hijos seleccionados con los ojos tapados se les pide a estos mismos que se abracen, se huelan, se sientan. Al terminar este reconocimiento se le pide a la mitad que no tiene tela, que formen un círculo y se les explica que no deben de hablar, moverse o hacer ruidos, lo único que debe escucharse es la música de la lista previamente seleccionada para esta actividad, si ven que alguna persona se va a salir del círculo por donde están ellos mismos parados, deben de tomarla cuidadosamente de los hombros y girarla a la dirección correcta, que observen a la pareja que les tocó en todo momento. A los que tienen los ojos vendados se les explica previamente, que, basándonos en la teoría presentada, el cuerpo emite una energía que se empata con la de sus familiares y solitos se ataren uno al otro, se les explica que se van a revolver todos los hijos y padres con los ojos tapados y se tienen que encontrar dentro del círculo. Lo que deben hacer, es caminar lentamente, sin hablar, saltar, o emitir algún sonido hasta encontrar a su familiar. Si se topan con alguna otra persona simplemente soltarla y seguir caminando. A las parejas que se encuentran se les deja que se abracen un momento y se les acerca un consejero para sacarlos del círculo lentamente. Al irse saliendo cada pareja se va haciendo más y más chico el círculo para facilitar a los que faltan de encontrarse. Al encontrarse la última pareja se apaga la música y se aplaude, los familiares

pueden ir con sus parejas a que se les platique todo lo que observaron. Al terminar se hace lo mismo, pero ahora con aquellos que formaron el círculo, dentro del círculo y los que tenían los ojos tapados ahora forman el círculo. Se hace retroalimentación en conjunto y se platica sobre los sentimientos y emociones que experimentaron al hacer esta actividad, se darán cuenta que muchos tienen los mismos sentimientos y emociones con las mismas actividades, hace que la gente empate sus emociones entre los involucrados.

Justificación: Esta actividad es muy sentimental, muchas personas sienten miedo y desesperación, pero al dejarse llevar y fluir con la actividad se dan cuenta, que esa energía ese sentimiento de empatía y amor logra juntarlos y llevarlos por el camino correcto hasta encontrar a su familiar. Aquí se trabaja mucho paciencia, miedo, confianza y frustración. Pero al final da un sentimiento de autoestima, paz y felicidad que uno puede compartir en el momento. Dependiendo de la Organización se puede trabajar estas actividades y darle un enfoque más a lo que cada una desea.

ONU:

NA

Materiales:

- Trozos de tela para tapar los ojos
- Bocina
- Canciones:
 - Coincidir de Fernando Delgadillo
 - Tengo mucho que aprender de ti de Emmanuel
 - Te quiero de José Luis Perales
 - No basta de Franco de vita
 - **En este orden.**

31. Tocándose el corazón: Actividad en familia, padre e hijo/a o madre e hijo/a, incluso abuelo/a y nieto/a etc. Se pide que se sienten frente a frente, que se vean a los ojos y con su mano derecha toquen el corazón del otro. Haciendo esto se van a hablar como si fueran la otra persona y van a describirla como la perciben. Por ejemplo, la Mamá: “yo, María (María la hija), soy una niña amable, inteligente, con un gran corazón, me preocupo por los demás, me gusta que las cosas se hagan bien, intento ayudar siempre” y la hija le habla a la mamá como si ella fuera la mamá, “yo, Yolanda, soy muy responsable, pendiente de mis hijos, intento que siempre todo esté listo, siempre intento que mis hijos sientan mi apoyo”. Todos los del grupo escuchan y van pasando de pareja en pareja. Si a algún niño le da pena hablar en voz alta se lo puede decir al papá al oído.

Justificación: estas actividades son sentimentales, y generan un lazo de amistad y confianza entre los participantes además de fomentar un lazo de amor entre las personas involucradas en su figura. Con esta actividad uno puede observar que tan unidos son en familia, muchas veces el padre con el hijo, hacen la misma figura que representa un momento íntimo entre ellos. Otras veces son completamente diferentes y se ve la desalineación de la familia. Para algunas Organizaciones muchas veces esta relación familiar puede ser muy importante, y con esta actividad se puede observar las diferencias entre familias.

ONU:

4 Igualdad de género y empoderamiento de las mujeres y las niñas

Materiales: no se necesitan materiales.

32. Símbolo de amor: Una actividad que se utiliza principalmente para familias, padre e hijo/a o madre e hijo/a, incluso abuelo/a y nieto/a. Se pide que traigan una plastilina, o también se les puede entregar una. Se sientan en el suelo espalda con espalda para que no vean lo que está haciendo cada uno. Se les pide que piensen en una figura que signifique un momento o un sentimiento hacia la persona con la que están, cuando terminen se les pide que expliquen por qué eligieron esa figura y los sentimientos que se presentan en ese momento. Se les pone como ejemplo un corazón, por el amor que se siente y que representa al ver y sentir la forma del corazón, así ya ellos no deben de usar el corazón como su figura y deben de buscar una más personal.

Justificación: estas actividades son sentimentales, y generan un lazo de amistad y confianza entre los participantes además de fomentar un lazo de amor entre las personas involucradas en su figura. Con esta actividad uno puede observar que tan unidos son en familia, muchas veces el padre con el hijo, hacen la misma figura que representa un momento íntimo entre ellos. Otras veces son completamente diferentes y se ve la desalineación de la familia. Para algunas Organizaciones muchas veces esta relación familiar puede ser muy importante, y con esta actividad se puede observar las diferencias entre familias.

ONU:

4 Igualdad de género y empoderamiento de las mujeres y las niñas

Materiales:

- Plastilina
- Barro para moldear

33. Tsunami: El consejero acomoda en el suelo vasos de plástico rellenos con agua de color (se ponen tres gotas de pintura vegetal en una cubeta de agua, se revuelve hasta que se pinte el agua, y con esta misma se rellenan los vasos a la mitad o menos), dentro de un rectángulo, previamente seleccionado para la actividad. Se marca una salida y una entrada dentro del rectángulo lleno de vasos. Se le pide a los participantes que elijan a un líder, a los demás se les tapa los ojos, se les hace formar una fila india y el líder se coloca hasta adelante. Se les explica que están dentro de un barco en la obscuridad en medio del mar, y deben de cruzar el mar para llegar sanos y salvos a tierra. Tienen que cruzar el rectángulo sin tirar un solo vaso con los pies, si tiran un vaso se regresan todos y vuelven a comenzar.

Justificación: Deben de confiar en su líder y saber escuchar y hacer lo que se les pide, además de trabajar paciencia, estrés y frustración. Es una actividad en la que al no sabes dónde pisan, entran en un gran estrés y deben aprender a seguir las instrucciones y ser pacientes con el líder para lograr cruzar. En la Retroalimentación se les menciona mucho lo que es trabajar bajo estrés y paciencia, y cuando sale más de un líder, se les explica que, aunque haya más líderes uno debe aprender a también seguir a alguien más y trabajar en equipo.

ONU:

1Desarrollo sostenible

2Cambio climático

3Reducción del riesgo de desastres

4 Igualdad de género y empoderamiento de las mujeres y las niñas

Materiales:

- 50 Vasos de plástico
- 1 Cubeta
- Pintura vegetal
- Agua

34. Nudo Humano: El consejero pide a uno o dos voluntarios, que salgan del lugar en donde se hará la actividad. Al grupo que se queda se le pide que se tomen de las manos haciendo un círculo. Se les dice que esa figura, el círculo es su figura original, pero que en muchos grupos en su día a día se tienden a aglutinar y hacen hábitos que pierde la forma original. Se les revuelve sin soltarse de las manos creando un nudo humano lo más complejo que se pueda. Los miembros del nudo no pueden hablar mientras los que fueron apartados intentan desenredar el nudo, dando indicaciones y sin tocar al nudo humano. A estos que fueron apartados se les indica que tienen que tomar un papel de asesores y que su tarea es llevar el nudo a la estructura original, que no pueden soltarlos de las manos ni tocarlos y el nudo no puede hablarles.

Justificación: El consejero en esta actividad no puede intervenir, es su deber dejar que las personas actúen por su cuenta y en retroalimentación hacer analizar a los participantes que pueden aprender de esta actividad y como aplicarla en su vida. Se genera mucho estrés y contacto físico, lo cual puede generar conflictos, pero de esto se tiene que aprender a manejar diferentes niveles de frustración.

ONU:

4 Igualdad de género y empoderamiento de las mujeres y las niñas

Materiales: no se necesitan materiales

35. Sobrevivir: Se le entrega a cada participante un globo inflado con aire y una aguja. Se les explica que el globo es su vida y lo que tienen que hacer es sobrevivir. No se les debe dar ninguna otra indicación. Lo importante es ver cómo reaccionan, si protegen su vida o si atacan a los demás. Después del tiempo de la actividad, se les pide que se reúnan y expliquen por qué reaccionaron como lo hicieron. Se les explica que al darles esas indicaciones nunca se mencionó el atacar a los demás o el provocar a los demás. Se les indico sobrevivir, es decir no hacer nada, para mantener su vida y así mantenerla “sobrevivir”.

Justificación: Al poner esta actividad puedes observar que personas son agresivas y cuales son pasivas, puedes ver las reacciones de los demás y ver cuál es su primer instinto. El consejero en esta actividad no puede intervenir, es su deber dejar que las personas actúen por su cuenta y en retroalimentación hacer analizar a los participantes sus reacciones al tener poca información. Y saber seguir la información. Se puede utilizar para diferentes organizaciones, pero más que nada en organizaciones ejecutivas para detectar puntos de infección dentro de los grupos de personas.

ONU:

3 Reducción del riesgo de desastres

4 Igualdad de género y empoderamiento de las mujeres y las niñas

Materiales:

- Globos
- Agujas

(según las personas del grupo)