



FICHA DE ACTIVIDAD

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	RANGO ETARIO	EQUIPO	PROGRAMA
Mi cuerpo puede...,mi mente puede...	Manadas y Bandadas	Género	Libre de ser yo

RESPONSABLES	Animadores adultos
OBJETIVOS GENERALES	● Promover la reflexión en niños y niñas sobre situaciones de exclusión, identificando sus consecuencias en el bienestar y la participación de las personas. ● Fomentar actitudes de inclusión y respeto por la diversidad, mediante la participación activa y la generación de acciones que favorezcan la convivencia y el reconocimiento de los derechos.
HABILIDADES	● Habilidades sociales, comunicativas, trabajo en equipo.
DURACIÓN	45 minutos
DESCRIPCIÓN GENERAL	CONSTRUCCIÓN ESPACIO SEGURO: La actividad comienza reuniendo a los niños y niñas en un círculo para que todos puedan verse y sentirse parte del grupo. La persona facilitadora explica que participarán en un espacio donde podrán expresarse libremente, pero donde el respeto será la norma principal para que todos se sientan seguros. Luego se presenta la dinámica del “semáforo del respeto”, explicando que el color verde representa acciones positivas como escuchar, respetar turnos y tratar bien a los demás, mientras que el color rojo representa conductas que dañan la convivencia, como interrumpir, burlarse o juzgar. A continuación, se invita a los participantes a mencionar acciones verdes y rojas según sus propias experiencias, de forma que ellos y ellas puedan ir construyendo su espacio seguro. A medida que responden, la persona facilitadora refuerza la importancia de identificar aquellas conductas que ayudan a construir un ambiente de confianza y bienestar dentro del grupo. (10 min) MI CUERPO PUEDE...: La actividad “Mi cuerpo puede...,mi mente puede...” se desarrolla con los niños y niñas de pie formando un círculo, promoviendo un ambiente activo y participativo. La persona facilitadora explica que trabajarán con una pelota y que deberán responder con movimientos a distintas afirmaciones, enfocándose en lo que su cuerpo es capaz de hacer. Se indica que la persona facilitadora comenzará diciendo una afirmación, por ejemplo “mi cuerpo puede saltar”, y lanzará la pelota a un participante. Quien la recibe deberá realizar el movimiento correspondiente y, antes de pasar la pelota, todos los integrantes del círculo deberán imitar ese mismo movimiento, reforzando la atención y la coordinación grupal.

	Luego, quien tiene la pelota propone una nueva afirmación y continúa el juego, lanzándola a otro compañero o compañera. Se establecen reglas claras: no se puede lanzar la pelota a las personas que están a los lados (ni derecha ni izquierda) y no se puede repetir a ningún participante, por lo que cada uno debe estar atento a quiénes ya han participado. La actividad continúa hasta que todos hayan recibido la pelota una vez, formando un circuito completo. Si se rompe alguna regla, el grupo vuelve a comenzar, favoreciendo la organización, la memoria y el trabajo en equipo. Una vez logrado, se puede repetir el mismo circuito aumentando la velocidad. Durante el desarrollo, la persona facilitadora refuerza positivamente la participación y promueve un ambiente de confianza. Al finalizar, se realiza una breve reflexión destacando que, aunque todos son diferentes, cada uno tiene habilidades y capacidades valiosas, promoviendo una mirada centrada en las capacidades más que en la apariencia. (25 min) CIERRE : Reflexionan: ¿todos corremos a la misma velocidad? ¿todos podemos saltar igual de alto? ¿Todos podemos hacer sumas solo con la mente? Se dirige la conversación a que todos somos diferentes. ¿Qué podemos hacer en la manada y bandada para incluirlos a todos? (10 min)
RIESGOS Y RECOMENDACIONES	Una variación puede ser “La silla musical”, cuando la música pare la persona que quede sin silla deberá decir lo que su cuerpo puede hacer y de esa forma deberán avanzar por las sillas pero sin quitar una silla para que todos puedan seguir participando. Durante el desarrollo de la actividad pueden presentarse algunas situaciones que es importante anticipar. Por ejemplo, existe la posibilidad de que aparezcan burlas o comentarios negativos entre los participantes, especialmente cuando se abordan temas sensibles como la exclusión o las diferencias. También puede ocurrir que algunos niños o niñas participen menos, ya sea por timidez, inseguridad o temor a equivocarse frente al grupo. Además, considerando que las situaciones trabajadas se relacionan con experiencias reales, es posible que algunos participantes se sientan identificados, lo que podría generar incomodidad o malestar emocional. Frente a estos posibles escenarios, es fundamental que el facilitador o facilitadora mantenga y refuerce constantemente el espacio seguro establecido al inicio de la actividad, recordando los acuerdos de respeto y convivencia. En caso de que surjan burlas o faltas de respeto, se debe intervenir de manera inmediata, clara y respetuosa, deteniendo la situación y reconduciendo la dinámica. Asimismo, es importante promover la participación equitativa, generando oportunidades para que todos puedan expresarse, sin obligar ni exponer a quienes no se sientan cómodos. También se debe estar atento a las emociones que puedan surgir, validando los sentimientos de los participantes y ofreciendo contención si es necesario. Finalmente, es clave evitar que los niños o niñas tengan que compartir experiencias personales si no lo desean, respetando siempre sus límites y su comodidad dentro de la actividad.

REQUERIMIENTOS:

RECURSOS HUMANOS	VOLUNTARIOS ANIMADORES	1 cada 6 /min: 2	PARTICIPANTES	MIN:1	MAX:20
RECURSOS MATERIALES	• pelota				
LUGAR O TIPO DE ESPACIO	Espacio amplio y seguro				
OBSERVACIONES	• Supervisar constantemente la dinámica grupal • Favorecer un ambiente de confianza y respeto				
ANEXOS					