

El espejo *encantado*



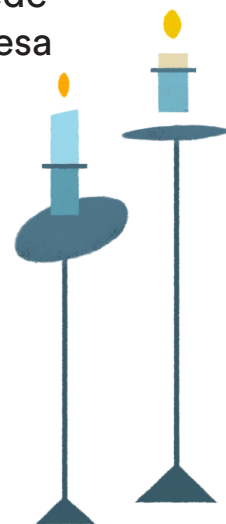
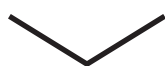
El espejo *encantado*



¿CÓMO SE JUEGA?

- 1 — Se forman parejas y se colocan una persona frente a la otra.
- 2 — Una de las personas empieza haciendo movimientos lentos con las manos, los brazos, la cara o todo el cuerpo.
- 3 — La otra persona tiene que imitar esos movimientos como si fuera su reflejo en un espejo.
- 4 — Es importante que los movimientos sean tranquilos y claros, para que la pareja pueda seguirlos sin dificultad.
- 5 — La actividad puede hacerse sin hablar, usando solo el cuerpo, la mirada y los gestos.
- 6 — Después de un tiempo, se cambian los papeles: quien guiaba pasa a imitar y quien imitaba pasa a guiar.
- 7 — Para terminar, se puede comentar cómo se han sentido guiando y cómo se han sentido siguiendo a la otra persona.

PROPUESTA: Se puede poner música de fondo. La pareja puede moverse siguiendo el ritmo de la música y expresando lo que esa música transmite: calma, alegría, misterio, energía...



El espejo *encantado*

VALORES DEL JUEGO

Atención: los niños y niñas deben observar con cuidado a su pareja para poder seguir sus movimientos. Esto favorece la concentración y la capacidad de estar presentes en lo que está ocurriendo.

Respeto por el ritmo del otro: quien guía debe tener en cuenta a su compañero o compañera, haciendo movimientos que puedan ser seguidos. Esto ayuda a comprender que no todas las personas van al mismo ritmo y que es importante adaptarse.

Cooperación: el ejercicio solo funciona si las dos personas colaboran. Es necesario crear una conexión entre ambas y moverse de forma conjunta.

Paciencia: los movimientos lentos ayudan a frenar la impulsividad y a esperar el ritmo de la otra persona. La actividad enseña a no precipitarse y a sostener la calma mientras se juega.

Sensibilidad emocional: si se utiliza música, los niños y niñas pueden conectar con lo que la música les hace sentir. Esto favorece la expresión emocional y la capacidad de transformar una sensación interna en movimiento.



COMPARTE

El espejo *encantado*



#CaixaProinfancia
#CampamentosAEscena
#JuegosdeVerano
#FundaciónlaCaixa