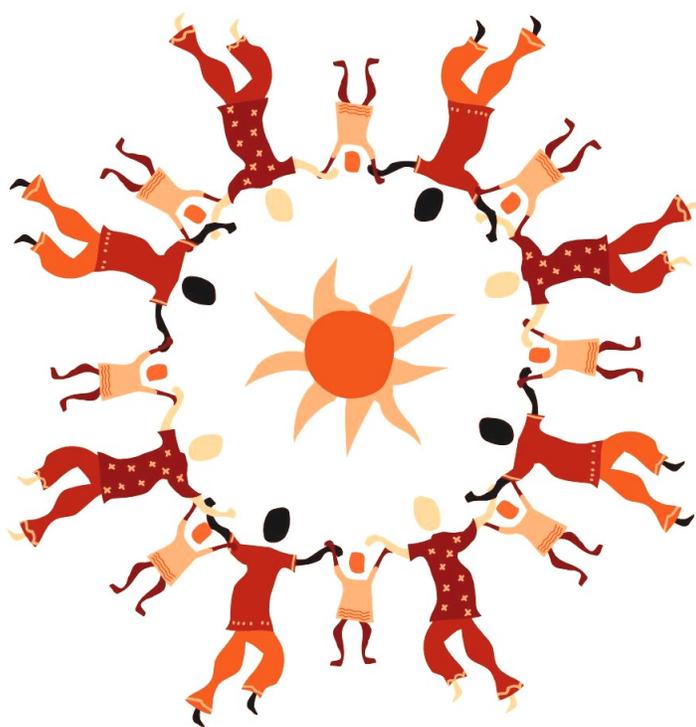


Para animar su grupo

Dinámicas

To energize your group



Compiladas por • Compiled
by **MHP Salud**

Contenido:**Contents:**

| | |
|--------------------|-----------|
| Introducción | 2 |
| Introduction | 3 |
| | |
| Como Formar Grupos | 4 |
| How to Form Groups | 5 |
| | |
| Comenzando | 7 |
| Getting Started | 7 |
| | |
| Animando | 29 |
| Energizing | 29 |
| | |
| Terminando | 45 |
| Wrap-Up | 45 |
| | |
| Applausos | 52 |
| Applauses | 53 |

Introducción

Dinámicas son actividades con propósito específico. Algunas son juegos “para-conocerle.” Otras tienen el propósito de motivar a la acción o de repasar material y reflexionar sobre la experiencia de los participantes.

Frecuentemente, las dinámicas se asocian con la educación popular. Algunas de las ideas principales de la educación popular son:

- ★ Todos aprendemos más cuando nos involucramos.
- ★ Todos sabemos mucho basado en nuestra experiencia en la vida.
- ★ Todos somos maestros y todos somos los que aprenden.
- ★ Todos aprendemos cuando estamos divirtiéndonos

Se ha diseñadas las actividades en esta libreta para involucrar a todos. Son una gran manera de edificar un sentido de trabajar en equipo y son divertidos.

Esta libreta se divide en tres secciones: Comenzando, Animando, y Terminando. Las dinámicas en esta libreta fueron compiladas por el personal de MHP Salud y por La Clínica del Cariño. Tal como las historias pasan de una generación a otra, la fuente original de estas actividades no están conocidas.

Para mas ideas, hago contacto con MHP Salud. También, recomendamos un libro que se titula “técnicas participativas para la educación popular” publicado por Alforja.

Introduction

Dinámicas are activities with a specific purpose. Some are “get-to-know-you” games like ice breakers. Others are designed to get people moving or to review material and reflect on the experience of participants.

Dinámicas are often associated with popular education. Some of the main ideas of popular education are:

- ★ We all learn more when we are involved.
- ★ We all know a lot based on our life experience.
- ★ We are all teachers and we are all learners.
- ★ We all learn more when we are having fun.

The activities in this booklet are designed to get everyone involved. They are a great way to build a sense of teamwork and they are also a lot of fun! This booklet is divided into three sections: Getting Started, Energizing, and Wrap-Up. The *dinámicas* in this booklet were collected by MHP Salud staff and by La Clínica del Cariño. Just like stories that are passed from one generation to another, the original source of these activities is unknown.

For more ideas, contact MHP Salud. We also recommend a book called “técnicas participativas para la educación popular” which was published by Alforja.

COMO FORMAR GRUPOS

Aquí hay algunas maneras divertidas para dividir los participantes en pares o en grup.

Mes de cumpleaños... Pregunte a los participantes a formar un grupo con todos los demás que comparten su mes de nacimiento.

Formar dos filas... Haga dos grupos y pida a cada grupo formar una fila comenzando con la persona más baja y terminando con la persona más alta sin hablar. Después, la persona más baja del equipo 1 se junta con la persona más baja del equipo dos, etc.

Chocolate o vainilla... Divídase en grupos basado en qué sabor de helado prefiere la gente.

Símbolos de gafetes... Antes de empezar la sesión, ponga una calcomanía en todos los gafetes. Después que todos tienen su gafete, pida a las personas encontrar a la persona (o personas) con el mismo símbolo o calcomanía.

¿Qué papel será? Llene una bolsa o sombrero con tiras de papel que tienen nombres o imágenes de animales (o lugares o alimentos). Después de que todos consiguen un papel, pídale a encontrar su pareja.

Terminar el dicho... Escriba dichos conocidos en tarjetas para que cada tarjeta tenga sólo la mitad del dicho. Pídale a todos que saquen una tarjeta y encuentren la otra mitad de su dicho. Ejemplo: El pájaro temprano... consigue el gusano.

How to Form Groups

Here are some fun ways to divide people into pairs or groups.

Birthday months... Ask the participants to get into a group with everyone else who shares their birth month.

Form two lines... Make two groups and ask each group to get in line from shortest to tallest without talking. Afterwards, have the shortest person from team 1 pair with the shortest from team 2 and so on.

Chocolate or vanilla... Divide into groups based on which flavor of ice cream people like better.

Name tag symbols... Before the session starts, put stickers on all the name tags. After everyone has their name tag, ask them to find the person (or people) with the same symbol.

Luck of the draw... Fill a bag or hat with slips of paper that have names or pictures of animals (or places or food) on them. After everyone draws, ask them to find their match.

Finish the quote... Write famous sayings or quotes on notecards so that each card has only half of the quote. Ask everyone to draw a card and find the other half of their saying. Ex. The early bird... gets the worm.

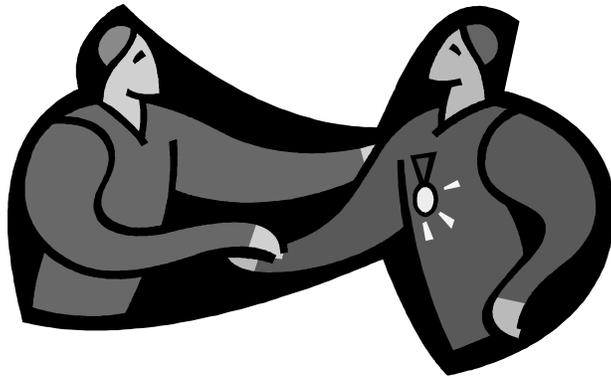


Comenzando

Para familiarizarse uno con otro...

Getting started

To get to know each other...



Mi Historia en 1 Minuto

Propósito: Para familiarizarse uno con otro.

Ubicación de los Participantes: Sentados en un círculo.

Número de Personas: 5-50

Diga a los participantes que cada uno tendrá un minuto durante su turno para contar su historia personal. Recuerde a los que escuchan que deben dar su atención total y no interrumpir.

Asegúrese de señalar cuándo el minuto ha terminado. Quizás quiere usar un timbre.



My History in 1 Minute

Purpose: To get to know one another.

Seating Pattern: Everyone sits in a circle.

Number of People: 5-50

Tell the participants that each person will have one minute during their turn to tell their own personal history. Remind those that are listening to give their complete attention and to not interrupt.

Make sure to signal when one minute is up. You may want to use a bell or a timer.

¿Qué Hay en tu Billetera?

Propósito: Para familiarizarse uno con otro.

Ubicación de los Participantes:
Sentados en un círculo.

Número de Personas: 3-100
(o mas)

Pida a cada uno que seleccione algo de su mesa, billetera, bolsa o mochila que le sea especial y simbolice algo de él o de ella. Si el grupo es pequeño, pida que cada persona comparta su cosa con el grupo entero, explicando por qué es importante. Si el grupo es grande, puede dividirlo en grupos más pequeños para esta actividad.

¿Quién Soy?

Propósito: Para familiarizarse uno con otro.

Ubicación de los Participantes:
Sentados en un círculo.

Número de Personas: 5-25

Pida que cada persona escriba en una hoja de papel las respuestas a la pregunta: "¿Cuál es tu comida, animal, canción o música, pasatiempo o color favorito?"

Pida que los participantes anoten su nombre, pero que no permitan que nadie vea sus respuestas. Recoja las hojas con las respuestas. Luego léalas al grupo entero. Pida que los participantes traten de adivinar a quién pertenecen las respuestas.

What's in Your Wallet?

Purpose: To get to know one another.

Seating Pattern: Sitting in a circle.

Number of People: 3-100 (or more)

Ask each person to choose one object from their purse, wallet or backpack that represents something important to them. If the group is small, ask each person to share their object with the entire group and explain why it is important to them. If the group is large, you can break up into smaller groups for this activity.

Who Am I?

Purpose: To get to know one another.

Seating Pattern: Sitting in a circle.

Number of People: 5-25

Ask each person to write on a piece of paper the answers to the question: "What is your favorite food, animal, song, music, pastime, or color?"

Ask the participants to note their name, but do not allow anyone to see their answers. Collect the papers with the answers. Then read them to the entire group. Ask the participants to guess who the answers belong to.

Contar hasta 10

Propósito: Darse cuenta de las personas en su alrededor y practicar la paciencia.

Ubicación de los Participantes: Sentados en un círculo.

Número de Personas: 5-15

Pida a todos cerrarse los ojos. El objeto del juego es contar hasta diez, y que una sola persona diga cada número y que nadie repita el mismo número que ha dicho la persona anterior. Una vez que todos tienen sus ojos cerrados, empiece por decir el número "uno." Alguien más todavía dice el número "dos," y una persona todavía distinta tiene que decir el número "tres," etc. Si dos personas hablan al mismo tiempo, el grupo debe volver al número "uno." Si alguien dice el número equivocado, el grupo debe regresar al número uno.



Counting to 10

Purpose: To be aware of the people around you and to practice patience.

Seating Pattern: Sitting in a circle.

Number of People: 5-15

Ask everyone to close their eyes. The object of the game is to count to ten, with only one person saying each number, and nobody saying the same number as the person before them. Once everyone's eyes are closed, start by saying the number "one." Someone else must say "two", a different person must say "three," etc. If two people speak at the same time, the group must go back to one. If somebody says the wrong number, the group must go back to one.



Círculo de Entrevistas

Propósito: Practicar habilidades de la comunicación o familiarizarse uno con otro.

Ubicación de los Participantes: Forman dos círculos, uno interior y el otro exterior. El círculo interior hace frente al círculo exterior.

Número de Personas: 4-30

Pide que cada uno sea pareja con la persona que está en frente.

Reparte las preguntas a los participantes y pídeles que se entrevisten con sus parejas. Permita 1 minuto para cada persona para la pregunta #1.

Cuando la música comienza, cada quien se mueve a su derecha. La persona que está en frente cuando la música termina, es su nueva pareja. Permita 1 minuto para cada persona para la pregunta #2. Continúa hasta que se contestan todas las preguntas.

Aquí hay algunas preguntas como ejemplo. Siéntase libre de formar sus propias preguntas dependiendo del tema:

- ★ ¿Cuál es su nombre completo?
- ★ ¿Cuál es su apodo?
- ★ ¿Dónde vive?
- ★ ¿Cuál es su animal favorito y por qué?
- ★ ¿Cuál es una habilidad o un talento especial que usted tiene?

Interview Circle

Purpose: To practice communication skills or just to get to know one another.

Seating Pattern: Participants form two circles, one inside the other. The inside circle faces the outside circle.

Number of People: 4-30

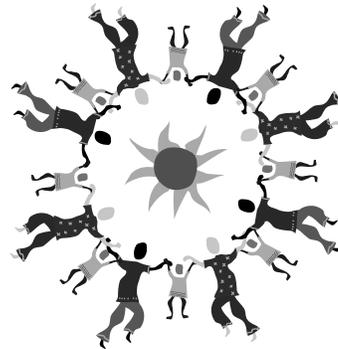
Ask everyone to partner with the person they are facing.

Give everyone the questions and ask them to interview their partners. Allow 1 minute each for question #1.

When the music starts, everyone moves to their right. When the music stops, the person they are facing is their new partner. Give them 1 minute each for question #2. Continue until all the questions are done.

Here are some sample questions. Feel free to make up your own questions based on the topic:

- ★ What is your full name?
- ★ What is your nickname?
- ★ Where do you live?
- ★ What is your favorite animal and why?
- ★ What is a special skill or talent that you have?



Teléfono

Propósito: Demostrar la importancia de la confidencialidad. Demostrar cómo el chisme puede cambiar un mensaje.

Ubicación de los Participantes: Sentados en un círculo.

Número de Personas: 10-100 (o ¡más!)

Empiece por medio de susurrar un mensaje a la persona sentada a su lado. Aquella persona tendrá que susurrar el mensaje a la persona a su lado. Continúe este proceso hasta que el mensaje alcanza la última persona en el círculo. Se dice el mensaje una sola vez a cada persona. La última persona en el círculo anuncia el mensaje a todo el grupo y la primera persona anuncia el mensaje original. Usualmente, el mensaje original y el mensaje final son diferentes.

Telephone

Purpose: To show the importance of confidentiality. To show how gossip can change a story.

Seating Pattern: Sitting in a circle.

Number of People: 10-100 (or more!)

Start by whispering a message to the person sitting next to you. That person will then whisper the message to the person next to them. Continue this until the message reaches the last person in the circle. The message should be said only once to each person. The last person in the circle announces the message to the group and the first person announces the original message. The original and the final message will most likely be different.



El Alambre de Vida

Propósito: Para familiarizarse uno con otro.

Ubicación de los Participantes: Grupos de tres personas o más.

Número de Personas: 3-30

Dé a cada participante un pedazo de alambre de tres pies y pedirles de construir una ilustración visual de su "vida hasta ahora." Pida que incluyan las tendencias, patrones y eventos más significativos en sus años de vida hasta lo presente.

Invite a cada participante a compartir su "alambre de vida" con los demás miembros del grupo, explicando el significado de sus diseños.

Preguntas de reflexión que se sugieren:

- ★ ¿Qué aprendieron en esta actividad?
- ★ ¿Qué similitudes/diferencias encontraron entre sus experiencias?
- ★ ¿Qué tan bien se escucharon unos a otros los miembros de su grupo?
- ★ ¿Cómo pueden mejorar su capacidad para escuchar?
- ★ ¿Cómo se sintió cuando compartió su "Alambre de Vida?"

Life Wire

Purpose: To get to know one another.

Seating Pattern: Groups of three or more.

Number of People: 3-30

Give each person a three foot long piece of wire or string and ask them to make a visual illustration of their "life up to now." Ask them to include their habits, patterns, and most significant events in the years of their life up to this present moment.

Encourage each participant to share his/her "Life Wire" with the other members of their group, explaining what each design means.

Suggested discussion questions:

- ★ What did you learn from this activity?
- ★ What similarities/differences did you encounter in your experiences?
- ★ How well did the group listen to its own members?
- ★ How can you improve your ability to listen?
- ★ How did you feel when you shared your "Life Wire?"

Los Animales



Propósito: Para familiarizarse uno con otro.

Ubicación de los Participantes:
Parados o sentados en un círculo.

Número de Personas: 4-100



Explique que cada participante va a completar la siguiente declaración:

“Soy como un _____ [*nombre de un animal*] porque yo _____ [*nombre un compartimiento o cualidad*].”



Después de un tiempo breve para pensar, haga que los participantes formen parejas y discutan sus respuestas. Deles cinco minutos para compartir.



Pida a varias parejas compartir sus respuestas con los demás.



The Animals

Purpose: To get to know one another.

Seating Pattern: Sitting or standing in a circle.

Number of People: 4-100



Explain that each participant will complete the following statement:

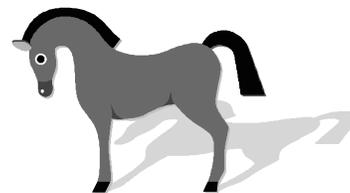
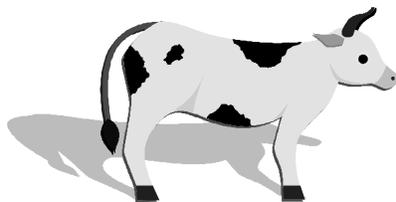
"I am like a _____ [*name of an animal*] because I _____ [*name a behavior or quality*]."



After a short time to think, have the participants choose partners and share their answers. Give them five minutes to share.



Ask several groups to share their answers with everyone else.



Pedir un Deseo

Propósito: Para familiarizarse uno con otro y practicar cómo escuchar bien.

Ubicación de los Participantes: Parados o sentados en un círculo.

Número de Personas: 4-50

Haga que los participantes se sienten o se paren en un círculo (con la clase entera o en grupitos). Indíqueles que no se permitirá la discusión durante esta actividad.

Pida a cada uno de ellos que cuando le toque haga una breve declaración empezando con "Deseo que..." en relación a su vida personal, a lo que opina sobre la política, la escuela, la comunidad, etcétera. Si es posible, haga que participen más de una vez.

Preguntas de reflexión que se sugieren:

- ★ ¿Qué tan difícil/fácil es pensar en deseos para compartir con los demás?
- ★ ¿Por qué son importantes los deseos?
- ★ ¿Qué deseos tienen todos ustedes en común?
- ★ ¿Qué tan bien escucharon los miembros de su grupo los deseos de los demás?
- ★ ¿Cómo supieron que estaban escuchando?

Make a Wish

Purpose: To get to know one another and to practice good listening.

Seating Pattern: Standing or sitting in a circle.

Number of People: 4-50

Have the participants sit or stand in a circle (with the entire class or in smaller groups). Tell them that no discussion will be permitted during this activity.

When it is their turn, ask each person to make a brief statement beginning with "I wish that..." relating it to their personal life, to what they feel about politics, the school, the community, etc. If possible, have each one participate more than once.

Suggested discussion questions:

- ★ How difficult is it to come up with wishes you want to share with others?
- ★ Why are wishes important?
- ★ What wishes do you all have in common?
- ★ How well did the members of your group listen to others?
- ★ How did you know they were listening?

La Fila de Conocimiento

Propósito: Para familiarizarse uno con otro.

Ubicación de los Participantes: Dos grupos.

Número de Personas: 10-50

Los participantes harán dos filas según el orden de la ciudad de su nacimiento más cercano del lugar de este entrenamiento... sin poder hablar. Luego, cada participante dirá en dónde nació.

Después, un participante de cada grupo se juntará con otro del otro grupo y se les dará cinco minutos para conocerse mejor. Luego, cada participante presentará su compañero al grupo.



Line of Familiarity

Purpose: To get to know one another.

Seating Pattern: Two groups.

Number of People: 10-50

Have the participants form two lines according to the nearness of their birthplace to the place of this training session... without talking. Then, ask each participant to say where they were born.

Afterwards, have each person in each line join with someone from the other group and give them five minutes to get to know each other better. Then ask each participant to introduce their partner to the group.



DOS CON UN CRAYÓN

Propósito: Para familiarizarse uno con otro.

Ubicación de los Participantes: Parejas de dos personas.

Número de Personas: 4-20

Dale a cada pareja un crayón y una hoja de papel.

Explique que ambos compañeros sostendrán el crayón al mismo tiempo y harán un dibujo juntos mientras se escuche en el fondo una canción de tres o cuatro minutos. Diga a los participantes que no pueden decidir antes de la actividad lo que van a dibujar juntos y que tampoco podrán hablar mientras dibujan.

Preguntas de reflexión que se sugieren:

- ★ ¿Qué dibujaron?
- ★ ¿Qué representa el dibujo?
- ★ ¿Fue difícil estar sin hablar con su pareja?
- ★ ¿Cómo puede esta actividad ayudarle a conocer a su pareja?
- ★ ¿Cómo decidieron quién dirigía el dibujo y quién lo seguía?
- ★ ¿Descubrió algo nuevo sobre usted mismo?

Two with One Crayon

Purpose: To get to know one another.

Seating Pattern: Groups of two.

Number of People: 4-20

Give each group a crayon and a sheet of paper.

Explain that both members of the group must hang on to the crayon at the same time and make a drawing while listening to a song of three to four minutes playing in the background. Tell the participants that they may not decide what they are going to draw together before the activity begins and they may not speak while they are drawing.

Suggested discussion questions:

- ★ What did you draw?
- ★ What does your drawing represent?
- ★ Was it difficult not being able to talk with your partner?
- ★ How did this activity help you to know your partner better?
- ★ How did you decide who would lead and who would follow?
- ★ Did you discover anything new about yourself?





Anímando

Para mover el grupo...

Energizing

To get the group moving...



Sentados de Falda

Propósito:
Animarse.

Ubicación de los Participantes:
Parados en un círculo.

Número de Personas: 10-50

Todos se paran en un círculo apretado, cada uno con la cara hacia la espalda de la persona delante de él/ella. Pida al grupo tomar medio pasos hacia el centro del círculo hasta que estén bien apretados. Luego, al contar tres, todos se sienten a la misma vez. El peso de cada persona será apoyado por el grupo entero.

Peso Caliente

Propósito:
Animarse.

Ubicación de los Participantes:
Parados en filas.

Número de Personas: 10-50

Los participantes se dividen en por lo menos 2 (o máximo de 5) equipos parejos. Cada equipo forma una fila. La primera persona en cada fila recibe un peso. Cada persona en el equipo tendrá que pasar el peso por su camisa y pantalones para luego pasarlo a la persona siguiente. El equipo que termina primero es el ganador.

Lap Sit

Purpose: To get energized.

Seating Pattern: Standing in a circle.

Number of People: 10-50

Everyone stands in a tight circle, facing the back of the person in front of him/her. Ask the group to take half steps towards the center of the circle until everyone is sandwiched together. Then, at the count of three, everyone sits down at the same time. The weight of each person will be supported by the entire group.

Hot Quarter

Purpose: To get energized.

Seating Pattern: Standing in lines.

Number of People: 10-50

The participants are divided in at least 2 (or as many as 5) even teams and stand in lines. The first person in each line receives a quarter. Everyone in the team has to pass the quarter through their shirt and pants to the next person.



Fútbol en Círculo

Propósito:

Animarse.

Ubicación de los Participantes:

Parados en un círculo.

Número de Personas: 5-15

Pida a todos pararse en un círculo con los pies separados con una distancia un poco más ancho que los hombros. Pida a todos a mover sus pies para que sus pies estén tocando los pies de las personas a sus dos lados. El círculo debe ajustarse de modo que los hombros estén tocando también.

Rodea una pelota de fútbol al medio del círculo. El espacio entre los pies de uno se convierte en la meta (el marco). Cada persona solo puede defender su marco utilizando sus manos. La pelota debe permanecer en el piso. Los participantes tendrán que doblarse para impedir que la pelota pase entre sus piernas.

Si alguien saca un gol en su marco, está fuera y el círculo se hace más pequeño. Sigue jugando hasta que quede una sola persona.



Circle Soccer

Ask everyone to stand in a circle with their feet spread apart a little wider than their shoulders. Ask everyone to place their feet so that they are touching the feet of the people next to them. The circle should be tight enough that shoulders are touching too.

Roll a soccer ball into the circle. The space between people's feet becomes the goal. Each person can protect their goal using only their hands. The ball should stay on the ground. Players will have to bend over to keep the ball from rolling through their legs.

If somebody scores on your goal, you're out, and the circle gets smaller. You keep playing until there is only one person left.

Purpose: To get energized.

Seating Pattern:
Everyone stands in a circle.

Number of People: 5-15



¿Qué Dices?

Propósito:

Reírse.

Ubicación de los

Participantes:

Sentados en un círculo.

Número de Personas: 5-20

Escoja un tema relacionado a su grupo. Podría ser un tema de un entrenamiento o un tema de su programa. Por ejemplo, podría escoger fruta como tema si el entrenamiento se trata de nutrición.

Pida a todos escoger un nombre u objeto relacionado al tema. Tome turnos para decir su nuevo nombre. Nadie debe tener el mismo nombre que otro.

En el ejemplo de las frutas, alguien empieza y dice "Manzana Manzana llama a Sandía Sandía." **La persona que habla debe mantener sus dientes tapados por sus labios mientras habla.**

La persona que habla tiene que tratar de **no** reír ni sonreír. Si se ríe o si se sonríe, la persona está fuera. Si la persona no se ríe, se queda en el juego y le toca a la persona que nombró. En el ejemplo nuestro, le tocaría a "Sandía."

Más ideas para temas y nombres:

- Nutrición: cualquier fruta o comida
- Ejercicio: Trotar, nadar, bailar
- VIH: condones, sexo, besos
- Pesticidas: guantes, jabón, detergente para lavar ropa
- Bebes: pañales, amamantar, asientos de seguridad, leche

Say What?

Choose a topic that is related to your group. This may be the topic of a training or a theme from your program. For example, you might choose fruit as your topic if the training is about nutrition.

Ask everyone to choose a name or object related to the topic. Take turns saying your new name. No one should have the same name.

In the example with fruit, someone starts and says "Apple Apple calling Watermelon Watermelon". **The person speaking has to keep their lips covering their teeth while talking.**

The person who is speaking should try **not** to laugh or smile. If they laugh or smile, they are out. If the person does not laugh, they are still in the game and it is the turn of the person that they named. In our example, it would be Watermelon's turn.

Purpose:
To laugh.

Seating Pattern:
Sitting in a circle.

Number of People: 5-20

More ideas for topics and names:

- Nutrition: any food or fruit
 - Exercise: running, swimming, dancing
 - HIV: condoms, sex, kissing
 - Pesticides: gloves, soap, laundry detergent
 - Babies: diapers, nursing, car seats, milk
-

Mar Adentro—Mar Afuera

Propósito:
Animarse.

Ubicación de los Participantes:
Parados en una fila mirando hacia en frente.

Número de Personas: 5-100

Dibuje una línea en el piso. Aquella línea es el borde del mar. Un lado de la línea es mar adentro y el otro lado es mar afuera. Cuando el líder llama "MAR ADENTRO" todos saltan en el mar. Cuando el líder llama "MAR AFUERA" todos deben saltar fuera del mar. Diga las instrucciones más y más rápido. Los que se equivocan están fuera del juego.

Adaptado por "técnicas participativas para la educación popular" de Alforja

Si me quieres, ríete conmigo

Propósito:
Animarse.

Ubicación de los Participantes:
Parados en un círculo.

Número de Personas: 5-25

Alguien que esté en medio del círculo camina hacia una persona y le dice: "Si me quieres ríete conmigo." La "víctima" escogida debe contestar sin sonreír: "Sí te quiero, pero no me puedo reír contigo." Esto debe decirse dos veces a la misma persona de la misma manera. ¿Puede adivinar usted lo que va a pasar? ¡Correcto! El que se ríe pasa al centro cambiando lugares con quien hizo la declaración inicial.

Into the Sea—Out of the Sea

Purpose: To get energized.

Seating Pattern: Stand in a line facing forward.

Number of People: 5-100

Mark a line on the floor. One side of the line is considered the edge of the sea. When the leader calls "INTO THE SEA" everyone jumps into the sea. When the leader says "OUT OF THE SEA" everyone jumps out of the sea. Call instructions quickly. Those who jump in the wrong direction are out of the game.

Adapted from "técnicas participativas para la educación popular" by Alforja

If you love me, smile with me

Purpose: To get energized.

Seating Pattern: Stand in a circle.

Number of People: 5-25

Someone in the middle of the circle walks toward a person and says to them: "If you love me, smile with me." The chosen "victim" must answer without smiling: "Yes I love you, but I can't smile with you." The person must repeat this two times in the same way. Can you guess what is going to happen? Right! The person that smiles goes into the center and trades places with the one who started the game.

Estallido de Globos

Propósito:
Animarse.

Ubicación de los Participantes:
Parados en un círculo.

Numero de Personas: 3-20

Escriba preguntas divertidas in tiros de papel. Asegúrese tener por lo menos una pregunta por cada persona. Use preguntas relacionadas al tema de su programa o entrenamiento. Doble los papeles y ponga un papelito en cada globo. Infle los globos.

Pida a todos pararse en un grupo. Dígalos que su tarea es escoger un globo, estallararlo y leer la pregunta. Sólo puede estallar el globo con su cuerpo. No vale usar plumas u otras cosas con punta aguda.

Tire los globos en el aire y deje que cada persona escoja el suyo. Después que todos los globos hayan estallido, haga que cada persona presente su pregunta junto con la respuesta.

Preguntas Sugeridas

Para Jóvenes : ¿Cuál fue la mejor parte de su niñez? ¿Qué es lo que más espera al convertirse en adulto? ¿Qué es el mejor aspecto de su presente edad?

Para mujeres embarazadas: ¿Qué es lo que más le gusta de estar embarazada? ¿Qué es lo más difícil del embarazo? ¿Qué es lo que más espera al convertirse en mamá?

Balloon Pop

Write fun questions on slips of paper. Make sure there is one for each person. Choose questions that are related to the group or the topic of your training. Fold the papers and put one in each balloon. Blow up the balloons.

Ask everyone to stand in a group. Tell them their task is to pick a balloon, pop it and read the question. They can only pop the balloons with their bodies. They can't use pens or other sharp things.

Throw the balloons into the air and let each person pick one. After the balloons have been popped, have each person present their question and answer.

Purpose: To get energized.

Seating Pattern: Everyone stands in a circle.

Number of People: 3-20

Example Questions

For teens :What was the best part about being a little kid? What are you most looking forward to when you become an adult? What is the best part of being the age you are now?

For pregnant women: What do you like best about being pregnant? What is the hardest part about being pregnant? What are you looking forward to about being a mother?

¡Párese de Nuevo!

Propósito:

Animarse.

Ubicación de los Participantes:

Parados en un círculo.

Número de Personas: 5-20 (o más)

Haga una lista de declaraciones relacionadas al tema de su entrenamiento o programa que empiezan con la palabra "Pienso." Lea la lista de declaraciones una por una.

Después de leer cada declaración, pida a todos que estén de acuerdo con la declaración pararse. Espere algunos segundos y pida que todos tomen sus asientos de nuevo.

Pregunte si alguien haya cambiado sus sentimientos respecto al tema de lo que sentía al principio de la sesión.

Declaraciones de ejemplo:

- Pienso que la marihuana puede dañar la salud.
- Pienso que la marihuana es adictiva.
- Pienso que la marihuana no es adictiva.
- Pienso que la comida sana tiene mal sabor.
- Pienso que la comida sana tiene buen sabor.
- Pienso que la comida chatarra es mas barata que la comida sana.
- Pienso que el chocolate es el mejor sabor de helados.

Stand up Again!

Make a list of statements that are related to the group or the topic of your training that start with the words "I think." Read the list of statements one by one.

After reading each statement, ask everyone who agrees with the statement to stand up. Wait a few seconds and then ask everyone to sit down.

Purpose: To get energized.

Seating Pattern: Everyone stands in a circle.

Number of People: 5-20 (or more)

Ask if anyone feels differently about the topic now than they did at the beginning of the session.

Sample Statements:

- I think marijuana can harm people's health.
- I think marijuana is addictive.
- I think marijuana is not addictive.
- I think healthy food tastes bad.
- I think healthy food tastes good.
- I think junk food is cheaper than healthy food.
- I think the best ice cream flavor is chocolate.

La Coqueta

Propósito:

Animarse.

Ubicación de los Participantes:

Parados en un círculo.

Número de Personas: 10-100

Haga que los participantes se paren en un círculo con los ojos cerrados.

Uno camina alrededor del círculo y en silencio, da un golpecito en la espalda de otro, quien será "la coqueta" que usará solo sus ojos para coquetear. Todos abren los ojos y empiezan a circular por el salón.

Si uno de ellos es víctima de las miradas de la coqueta, deberá contar hasta diez en silencio antes de hacer una escena para avisarles a los demás que él o ella están fuera del juego. El objetivo es descubrir a la coqueta antes de que todos pierdan.

Si alguien sospecha quién es la coqueta dirá: "¡tengo a quién acusar!" Sin embargo, debe haber al menos dos acusadores para detener el juego. Cuando alguien más crea saber de la sospechosa, gritará: "¡tengo a quién acusar!" Entonces, los dos acusadores contarán hasta tres y señalarán a quién ellos creen es el culpable (no se permite discutir).

Si los dos señalan a alguien que es inocente o a dos personas diferentes, saldrán automáticamente del juego y el juego continúa. Pero si los dos señalan a la verdadera coqueta, el juego terminará.

The Flirt

Have the participants stand in a circle with their eyes closed.

Someone will walk around the circle and silently tap the person on the back who will be "the flirt" who will use only his/her eyes to flirt. Everyone will then open their eyes and begin to walk freely around the room.

If one of them is the victim of the flirt's gaze, he/she must silently count to ten before making a scene to announce to everyone else that he or she is out of the game. The object is to discover the flirt before everyone else loses.

If a person suspects someone of being the flirt, he/she should say aloud: "I have someone to accuse!" However, there must be at least two accusers to stop the game. When someone else believes they know who the flirt is, they must shout out: "I have someone to accuse!" Then the two accusers will count to three and point to the person they believe is the guilty party (no discussion is allowed).

If the two point to an innocent person or point to two different people, they will immediately leave the game and the game continues. If the two point to the real flirt, the game is over.

Purpose: To get energized.

Seating Pattern:
Everyone stands in a circle.

Number of People: 10-100



Terminando

Repasar y reflexionar...

Wrap-up

To review and reflect...



Sillas Musicales

Propósito: Repasar y retroalimentar.

Ubicación de los Participantes:

Sentados en un círculo.

Número de Personas: 5-15

Pida a todos sentarse en un círculo. Luego pida a una persona pararse. Quítele su silla. Luego pida a todos ponerse de pie.

Toque música. Al parar la música, todos tienen que encontrar una silla. La persona que se queda sin silla tendrá que contestar una pregunta. Juegue hasta que todos hayan tenido turno.

Preguntas Sugeridas:

Diga una cosa que aprendió hoy.

¿Cómo utilizaría lo que aprendió hoy?

¿Qué es lo que cambiaría de esta clase?

¿Cuál fue la mejor parte de hoy?

¿Cuál era la peor parte de hoy?

Comparte una cosa que aprendió hoy que cambiará su manera de llevar a cabo las cosas.



Musical Chairs

Ask everyone to sit in a circle and then ask one person to stand. Take away their chair. Then, ask everyone to stand.

Play music. When you stop the music, everyone has to find a seat. The person who is left standing must answer one question. Play until everyone has had a turn.

Purpose: Review and feedback.

Seating Pattern: Sit in a circle.

Number of People: 5-15

Possible Questions:

What is one thing you learned today?

How will you use what you learned today?

What would you change about this class?

What was the best part of today?

What was the worst part of today?

Share one thing that you learned today that might change the way you do things.



La Telaraña

Propósito: Fortalecer el equipo. Mostrar cómo todos estamos conectados.

Ubicación de los Participantes: Parados en un círculo.

Número de Personas: 10-50

Forme un círculo y sostenga en alto una bola de lana o hilo. Sostenga un extremo de la lana y diga en voz alta algo agradecido. Luego lance la bola de lana a otra persona en el círculo, pero sosteniendo el extremo de la lana, de modo que usted quede "conectado" con esa otra persona mediante la lana. Pida que la persona diga en voz alta algo acerca del grupo por lo cual ella está agradecida, y luego lance la bola a otra persona. Continúe este proceso hasta que todo el grupo haya formado una telaraña de lana conectado a todos sus miembros. Pida que los participantes dialoguen por qué es importante que todos estamos conectados.

Spider's Web

Purpose: Team building. To show how we are all connected.

Seating Pattern: Stand in a circle.

Number of People: 10-50

Form a circle and hold up a ball of yarn or string. Hold on to one end of the yarn and tell everyone one thing about the group for which you are thankful. Then throw the ball of yarn to another person in the circle, but hang on to the end of the yarn so that you are "connected" to that person by the yarn. Ask that the person say aloud something about the group for which they are thankful, and then toss the ball to another person while hanging onto the yarn. Continue this process until the whole group has formed a web of yarn connected to all its members. Ask the participants to discuss why it is important that we're all connected.



Adapted from "técnicas participativas para la educación popular" by Alforja

Botella Giratoria

Propósito:

Repasar y hacer resumen.

Ubicación de los Participantes:

Sentados en un círculo.

Número de

Personas: 5-15

Escriba preguntas divertidas in tiros de papel. Asegúrese tener por lo menos una pregunta por cada persona. Utilice preguntas relacionadas al tema que cubre en su programa o entrenamiento.

Doble los papeles y póngalos en una botella grande que tiene una boca grande. Ponga la tapa de nuevo en la botella.

Todos deben sentarse en un círculo. Explique que empezarán por medio de girar la botella. Al dejar de girar, la persona que está más cerca de la boca de la botella tendrá que sacar un papelito de la botella. Aquella persona debe leer la pregunta en voz alta y contestarla. Luego, él girará la botella para seguir el juego. Cada persona debería tener oportunidad de responder a una pregunta.

Preguntas Sugeridas Respeto a la Educación Sobre el Tabaco:

- ¿Qué más necesita saber sobre el fumar para sentirse cómodo en ayudar a otros aprender?
 - ¿Aprendió alguna cosa sorprendente hoy?
 - ¿Qué piensa que sea el mejor motive por no usar el tabaco? ¿Cuál es más grosero, fumar tabaco o masticar tabaco?
-

Spin the Bottle

Write fun questions on slips of paper. Make sure there is one for each person. Use questions that are related to the topic you are covering in your program or training.

Fold the papers and put them all into one large bottle that has a large mouth or opening. Put the cap back on the bottle.

Everyone sits in a circle. Explain that you will start by spinning the bottle. The person closest to the cap of the bottle when it stops moving must choose a piece of paper from inside the bottle. That person must read the question out loud and answer it. Then, they will spin the bottle for the next person. Everyone should have a chance to respond to a question.

Purpose:

To review and wrap-up.

Seating Pattern:

Sitting in a circle.

Number of People: 5-15

Example Questions for Tobacco Education:

What else do you need to know about smoking before you feel comfortable helping other people learn? Did you learn anything surprising today? What do you think is the best reason for not using tobacco? Which is more gross – smoking or chewing tobacco?

Aplausos

Propósito: Los aplausos son una excelente manera para que los participantes se rieran. Los puede utilizar durante su sesión, porque son rápidos.

Ubicación de los Participantes: ¡No importa!

Número de Personas: Cualquier numero, incluyendo grupos muy grandes.

Comience mostrando al grupo cómo el aplauso funciona; después, pida el grupo hacerlo a la cuenta de tres. 1... 2.... 3!

Un aplauso / dos aplausos...

Diga a los participantes que aplauden una sola vez a la cuenta de tres. "Uno, dos, tres... APLAUSO."
Variación: Aplauda sólo dos veces. "Uno, dos, tres... DOS APLAUSOS."

Un aplauso y medio...

El grupo aplaude una vez y luego hace una mitad de un aplauso usando una mano para "cortar" la palma de la otra mano (como cortar el pan con la mano).

Amor...

A la cuenta de tres, aplauda una vez y abrace a ti mismo.

Un aplauso fuerte...

A la cuenta de tres, todo el mundo aplaude una vez y luego flexiona el brazo para mostrar sus músculos.



Applauses

Purpose: Applauses are a great way to get people laughing. You can use them throughout your session, because they are very fast.

Seating Pattern: It doesn't matter!

Number of People: Any number, even really really big groups.

Start out by showing the group how the applause will work, then ask everyone to do it on the count of three. 1... 2.... 3!

One clap / two claps...

Tell the audience to clap just once on the count of three. "One, two, three...CLAP." Variation: have them clap just twice when you count to three.

A clap and a half...

The audience claps once and then does a half clap by using one hand to "chop" the palm of the other hand (like slicing bread with your hand).

Love...

On the count of three, clap once and hug yourself.

A strong applause...

On the count of three, everyone claps once and then flexes one arm to show off their muscles.

Más Aplausos...

Comience mostrando al grupo cómo el aplauso funciona; después, pida el grupo hacerlo a la cuenta de tres. 1... 2.... 3!

Plátano...

Pida al grupo aplaudir cada vez que pela una parte de un plátano imaginario. Comience lento y sigue más rápido; al final se puede tomar un gran bocado del plátano imaginaria!

Lluvia...

Empiece el aplauso con un dedo, después 2 dedos, luego 3 dedos, 4 dedos y la mano entera. El sonido empezará suave y gradualmente se hará más fuerte igual al inicio de una tormenta de lluvia. Variación: Inténtelo a revés. Empiece el aplauso con la mano y luego 4 dedos, 3, 2, 1.

Manos y Pies...

M = Manos, P = Pies. Empieza lentamente y va gritando "M" o "P" al azar. Cuando canta "M" los participantes deben aplaudir con las manos y cuando canta "P" tienen que patear con los pies. Cante más rápido para ver si los participantes pueden seguir el ritmo.

Manos Cruzados...

Pida al grupo que todos aplauden cada vez que ven sus manos cruzadas. Empiece lento y continuar cruzando las manos más y más rápido.

More Applauses...

Start out by showing the group how the applause will work, then ask everyone to do it on the count of three.
1... 2.... 3!

Banana...

Ask the audience to clap each time you peel a part of an imaginary banana, start off slow and continue faster. At the end you can take a big bite out of the imaginary banana!

Rain...

Begin clapping with one finger from each hand, then with 2, then 3, then 4, and then the entire hand. The sound will start out soft and gradually get louder, just like the start of a rain storm. Variation: Try this backwards. Start by clapping with the entire hand then 4 fingers on each hand then 3, 2, 1.

Hands and Feet...

H = Hands, F = Feet. Start slowly by calling out either "H" or "F". When you call out "H" the participants should clap. When you call out "F" they should stomp their feet. Gradually call out the letters faster and faster to see if the participants can keep up.

Crossed Hands...

Tell the group that everyone should clap every time they see your hands crossed. Start off slow and continue crossing your hands faster and faster.

Notas/Notes:



Offices in
FLORIDA • MICHIGAN • OHIO
TEXAS • WASHINGTON

info@mhpsalud.org

www.mhpsalud.org

Este documento fue desarrollado con apoyo del Health Resources and Services Administration (HRSA). El contenido es solamente la responsabilidad del autor y no necesariamente representa las opiniones oficiales de HRSA.

This document was developed with support from the Health Resources and Services Administration (HRSA). The contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of HRSA.

