



Red Pastoral Social

**Caritas**

Bolivia



**MANUAL DE IMPLEMENTACIÓN DE UN TALLER  
DE LUDOTERAPIA PARA PERSONAS  
ADULTAS MAYORES**

## Ficha Técnica

Área de Pastoral Social Cáritas  
Mons. Cristobal Bialasick  
Obispo Presidente Pastoral Social Caritas Bolivia

Mercela Rabaza Valverde  
Secretaria Ejecutiva Pastoral Social Caritas Bolivia

Elizabeth A. Calizaya Mamani  
Coordinadora Nal. Programa PAM  
Pastoral Social Caritas Bolivia

Maria Acha Zelada  
Resp. Local Pastoral Social Caritas La Paz

Didia Guarachi Burgoa  
Resp. Local Pastoral Social Caritas Coroico

Maria Acha Zelada  
Resp. Local Pastoral Social Caritas La Paz

Brenda Martinez C.  
Resp. Local Pastoral Social Caritas Sucre

Norma Quisberth  
Resp. Local Pastoral Social Caritas Corocoro

Con el apoyo de: Lic. Julia Jiménez Echenique.

# INDICE

1.- INTRODUCCIÓN A LA LUDOTERAPIA.....	3
2.- ENFOQUE METODOLÓGICO, ESTRUCTURA Y CONTENIDOS DEL PRESENTE MANUAL.....	7
SESIÓN 1.....	10
SESIÓN 2.....	14
SESIÓN 3.....	20
SESIÓN 4.....	25
SESIÓN 5.....	29
SESIÓN 6.....	35
SESIÓN 7.....	41
SESIÓN 8.....	47
SESIÓN 9.....	53
SESIÓN 10.....	59
SESIÓN 11.....	65
SESIÓN 12.....	75
SESIÓN 13.....	80
SESIÓN 14.....	85
SESIÓN 15.....	90
SESIÓN 16.....	95
SESIÓN 17.....	100
SESIÓN 18.....	105
SESIÓN 19.....	111
SESIÓN 20.....	116
SESIÓN 21.....	121
SESIÓN 22.....	127
SESIÓN 23.....	133
SESIÓN 24.....	138
BIBLOGRAFÍA.....	144

# 1.- INTRODUCCIÓN A LA LUDOTERAPIA,

## 1.1. El juego como recurso terapéutico.

Las crecientes necesidades naturales de mayor provisión de servicios y recursos para el cuidado y restablecimiento de la salud de la población envejecida, hace necesario generar estrategias complementarias de las clásicas institucionales, que permitan atender de manera integral escenarios y condiciones sociales que agravan y/o determinan estados particulares de vulnerabilidad: disminución de ingresos económicos, de soporte y apoyo social, abandono y/o pérdida de familiares, amigos y otros vínculos sociales.

Estas necesidades, sumadas a las fisiológicas como la dependencia funcional y de la cognición, alteraciones de ánimo e insatisfacción con el entorno, suelen resultar en tempranos estados de discapacidad y falta de adherencia a tratamientos sanitarios por parte de las personas adultas mayores.

Así, en la búsqueda de estrategias innovadoras, se considera que el juego, como concepto y recurso terapéutico, acusa un amplio desarrollo (desde perspectivas ocupacionales, psicodinámicas, educacionales y sociológicas), centrado en el aporte para la socialización, aprendizaje y comunicación de la población infantil. La descripción de logros terapéuticos mediante actividades lúdicas en personas adultas mayores y personas con discapacidad, aparece ampliamente descrito e interpretado como la oportunidad que el juego otorga para satisfacer necesidades y deseos. El uso del juego engloba la organización de historias, recuerdos, sensaciones, alegría y solidaridad, contextualizado en entornos significativos.

La recreación, en el adulto mayor, ha de entenderse y apreciarse como algo más allá de lo simplemente personal, en cuanto al empleo del tiempo libre ha de verse más bien como una acción que proyectada desde lo social puede crear las condiciones que faciliten la elevación de la calidad de vida de estas personas, y sin lugar a dudas contribuya al desarrollo de estilos de vida más saludables y autónomos de esta edad.

Un enfoque simplista de la recreación en la edad adulta mayor, nos llevaría a considerarla como una mera opción individual del tiempo libre, y dejaríamos de apreciar su carácter desarrollador, por los niveles de participación y de actualización que pueden generar; sobre todo si se les considera como recurso potenciador, herramientas de acción social que acceden a elevar el bienestar y la calidad de vida de las personas de adultas mayores.

En el libro *Recreación Fundamentos Teórico – Metodológicos* de Aldo Pérez Sánchez aparece el siguiente concepto del profesor norteamericano Harry A. Overstrut el cual plantea: “la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con la tendencia a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, exposición, aventura y socialización”

A partir de este concepto es que se propone el presente Manual de Ludoterapia, el cual busca principalmente crear espacios que permitan satisfacer necesidades físicas, mentales, espirituales, sociales y de esparcimiento desde el enfoque bio-psico-social para personas adultas mayores institucionalizadas y no institucionalizadas.

En este punto es importante aclarar que el empleo del juego como recurso terapéutico NUNCA debe conllevar la infantilización de las personas adultas mayores participantes. Esta guía busca en todo momento promover la salud integral de las personas adultas mayores a través de actividades distendidas, desde la visibilización de la población adulta mayor como sujetos de derechos y deberes, llenos de experiencia.

Es importante prevenir en todo momento la infantilización, pues se trata de otro tipo de manifestación de la violencia psicológica que afecta emocionalmente a las personas adultas mayores, dado que infravalora las capacidades físicas y mentales de las personas adultas mayores y favorece una prematura pérdida de la independencia y autonomía que se puede traducir en depresión, baja autoestima y retroalimenta una imagen negativa de ser una persona adulta mayor.

Hablar o tratar como si fuera un niño y/o usar actividades que no están acorde a su edad adulta mayor sino que son propias de la infancia, favorece evidentemente una actitud dependiente en la persona adulta mayor que se traduce a mediano plazo en el aislamiento y consigo en una disminución de las facultades físicas, cognitivas, funcionales y emocionales.

## 1.2. El juego como medio de aprendizaje y de puesta en práctica de valores morales:

El juego como medio de aprendizaje da la posibilidad de aprender conceptos, desarrollando habilidades de socialización, evaluando la personalidad y además desarrollando habilidades:

- Recreativas
- De expresión
- De evasión
- De auto-evaluación
- De conocimiento mutuo y propio
- De comunicación

El juego además es un medio para potenciar valores morales como:

- Espíritu de superación
- Compañerismo
- Responsabilidad
- Perseverancia
- Respeto a las normas
- Dominio de uno mismo
- Espíritu deportivo
- Iniciativa

## 1.3. Definición de Ludoterapia y conceptos asociados:

### A) Definición de Lúdica:

La lúdica se entiende como una dimensión del desarrollo de los individuos, siendo parte constitutiva del ser humano. El concepto de lúdica es tan amplio como complejo, pues se refiere a la necesidad del ser humano, de comunicarse, de sentir, expresarse y producir en los seres humanos una serie de emociones orientadas hacia el entretenimiento, la diversión, el esparcimiento, que nos llevan a gozar, reír, gritar e inclusive llorar en una verdadera fuente generadora de emociones. La Lúdica fomenta el desarrollo psico-social, la conformación de la personalidad, evidencia valores, puede orientarse a la adquisición de saberes, encerrando una amplia gama de actividades donde interactúan el placer, el gozo, la creatividad y el conocimiento.

### B) Definición de Ludoterapia:

Es una técnica de tratamiento específico en el que el juego es utilizado en este caso como medio para la expresión y la comunicación. Su objetivo primordial es suscitar la participación de las personas adultas mayores en actividades recreativas que posibiliten su bienestar integral, el mantenimiento y fortalecimiento de destrezas, capacidades y habilidades, el mejoramiento de su calidad de vida, aprovechamiento del tiempo libre, mantenimiento y fortalecimiento de hábitos de vida saludable, autonomía, participación socio familiar y liderazgo.

## 1.4. Estrategias de Implementación.

### A) Estructuración de las actividades:

Las actividades lúdicas se deben estructurar según las dimensiones que se quieran estimular en el adulto mayor para la conservación de una plena vida saludable desde el punto de vista Biopsicosocial, por lo que se tratará de promover en cada sesión las dimensiones física, psicológica y social.

Los objetivos de cada dimensión están dirigidos a contrarrestar las diversas afectaciones detectadas en la edad adulta mayor. Ello significa que cada actividad debe estar diseñada en base a un objetivo, pero no se descarta que pueda perseguir paralelamente otros partiendo del objetivo general que es: Aplicar un conjunto de actividades lúdicas para el mejoramiento de la calidad de vida de las personas adultas mayores.

En las actividades se busca ir más allá de los ejercicios físicos, por lo que se destacan la importancia y el valor del carácter lúdico en todas ellas, reflejándose en juegos y dinámicas acordes a las particularidades y necesidades de la persona adulta mayor.

Se debe promover la innovación y originalidad en las actividades de Ludoterapia, pues una variedad de opciones recreativas para las personas adultas mayores potencia la autonomía, liderazgo, y participación socio-familiar, promoviendo también el desarrollo, el mantenimiento y fortalecimiento de destrezas y habilidades propias de una persona adulta mayor sana y feliz.

### B) Actitud del Facilitador a cargo de la sesión:

Al iniciar todo trabajo de grupo es importante el conocimiento de las y los participantes, romper el hielo, facilitar la apertura a la comunicación y la confianza. Esto permitirá que haya mayor compromiso y participación en la realización de las actividades. El facilitador debe mostrar empatía en todo momento. En los momentos de creatividad y participación, es conveniente tener música de fondo, de preferencia que la música sea alegre y estimulante.

Los facilitadores tienen un importante rol en el juego ya que el éxito de éste depende en gran parte de la actitud del facilitador. A continuación se detallarán algunos atributos que se consideran positivos en el facilitador, en los distintos momentos de la sesión:

#### Antes de la sesión:

- » Tener una disposición a innovar
- » Preparar las sesiones con antelación.
- » Tener el material disponible.
- » Saber explicar los juegos: con lenguaje sencillo y claro, poniendo ejemplos y explicando con el propio cuerpo.
- » Organizar los equipos de manera que queden equilibrados.
- » Motivar en todo momento a la participación activa con una actitud alegre.

#### Durante la sesión:

- » Cuidar la actitud, siendo justo, líder, motivador y árbitro.
- » Mantener el interés, cambiando de juego si vemos que está durando demasiado o está afectando la motivación.
- » Decidir quién es el ganador cuando sea necesario.

### Después de la sesión:

- » Evaluar el desempeño del grupo.
- » Recoger el material y el espacio.
- » Despedir dando una retroalimentación positiva a los participantes.

Todas las actividades de Ludoterapia propuestas en este Manual implican interacción grupal, dinamismo y diversión por lo que la actitud del facilitador debe estar en consonancia con ello para facilitar la consecución de los objetivos propuestos.

### C) Requisitos para la participación:

Dado que el presente Manual se orienta a la Prevención, va a desarrollar actividades que implican un grado importante de independencia funcional por lo que, para la participación del adulto mayor en las actividades lúdicas previstas, se deben cumplir los siguientes requisitos:

- No presentar dificultades marcadas en su marcha y desplazamiento.
- No presentar dificultades marcadas con el equilibrio.
- No presentar problemas marcados de memoria y atención.
- Que la tensión Arterial esté en los parámetros establecidos.
- Que el adulto mayor esté motivado a realizar la actividad.

## 1.5. Beneficios terapéuticos para la persona adulta mayor.

La práctica sistemática de las actividades lúdicas por parte de las personas adultas mayores puede aportar beneficios que van desde los vinculados a la salud y el mejoramiento de la aptitud física, hasta los vinculados con el bienestar emocional y social del adulto mayor, entre ellos podemos mencionar los siguientes:

### A) Estructuración de las actividades:

- » El mejoramiento del tono y la masa muscular, y por tanto la fuerza.
- » La mejoría en la flexibilidad, el equilibrio y la movilidad articular.
- » Mejora de la resistencia aerobia.
- » Promueve la mejoría de las condiciones hemodinámicas y de la mecánica ventilatoria y su eficiencia: la disminución de la tensión arterial; la prevención de la arteriosclerosis, la hiperlipidemia y la osteoporosis; la ayuda en el control de la diabetes.
- » Abandono o disminución del consumo de medicamentos
- » Mejoramiento de los síntomas
- » Mejor conciliación del sueño

### A) Estructuración de las actividades:

- » Potenciar la creatividad y la capacidad estética y artística mediante la ludiexpresión.
- » Servir como medio de expulsión activo al estrés y las tensiones propias de esta etapa de la vida.
- » Mejora el estado de ánimo, ofrece distracción.
- » Se mejoran las percepciones, los procesos de atención, memoria, la representación de un movimiento o una determinada actividad que se va a realizar.
- » Con la realización de actividades lúdicas se contribuye a la salud mental.
- » Contribuir al mantenimiento del sentimiento de utilidad y autoestima personal.
- » Mantener o desarrollar la capacidad del disfrute lúdico y la apertura hacia nuevos intereses y formas de actividades propias de la edad adulta.
- » Propiciar el bienestar y la satisfacción personal.

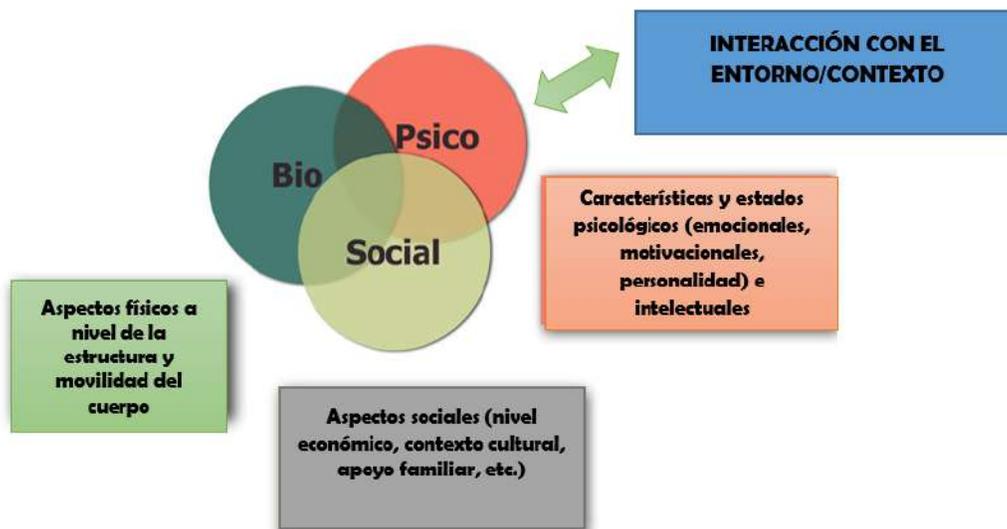
## C) Beneficios a nivel Social.

- » Se desarrolla un nuevo sentido de pertenecía.
- » Fomentar los lazos interpersonales y la integración social
- » Mantener, en cierto nivel, las capacidades productivas.
- » Fomentar la comunicación, la amistad y el establecimiento de relaciones interpersonales variadas.
- » Se prepara para asumir tareas y retos por su propia interacción con otras personas en el colectivo.
- » Favorece la interacción social del adulto mayor con su comunidad.

## 2.- ENFOQUE METODOLÓGICO, ESTRUCTURA Y CONTENIDOS DEL PRESENTE MANUAL.

### 2.1. Enfoque metodológico:

El presente Manual tiene como objetivo que las personas adultas mayores, a través de su participación en las sesiones de Ludoterapia, puedan disfrutar de los beneficios que acabamos de recalcar en el punto anterior: Beneficios a nivel físico, beneficios a nivel emocional y beneficios a nivel social. Para lograr este objetivo, el Manual se organiza en base al enfoque del Modelo Biopsicosocial, también denominado Integral u Holístico. El modelo biopsicosocial de atención integral a las personas adultas mayores, parte de una visión integrada, permitiendo explicar la salud como un hecho multidimensional y establece los lazos entre los distintos niveles: biológico, psicológico y social que lo sustentan. Desde este planteamiento se considera la salud no como ausencia de enfermedad, sino como la situación individual, familiar y social que permite mejorar la calidad de vida de las personas adultas mayores intentando satisfacer sus necesidades individuales para alcanzar un estado de felicidad y realización personal.



Es por todo lo expuesto que, desde el modelo Biopsicosocial, la enfermedad se entiende como un conjunto de elementos biológicos, sociales y culturales que conforman interrelaciones en donde todas se ven afectadas si una de ellas cambia.

### 2.2. Estructura del Manual.

El presente Manual de implementación de un Taller de Ludoterapia para personas adultas mayores cuenta con 24 sesiones de una hora y media de duración cada una. Dado que en cada sesión se aplican 6 actividades lúdicas, el Taller está compuesto por 144 actividades lúdicas adaptadas a las necesidades y capacidades

de las personas adultas mayores. Así mismo, en cada sesión del presente Taller se incluye una Guía Metodológica donde aparecen:

- **Objetivo General:** Este objetivo es transversal a las 24 sesiones y se define como: “Promover la salud integral de las personas adultas mayores participantes a través de la aplicación de la Ludoterapia como recurso de estimulación.”
- **Objetivos Específicos:** Hay cinco tipos de objetivos que, juntos, conducen a lograr la salud integral desde la perspectiva del Modelo Biopsicosocial:
  - \* Objetivo de Calentamiento: Se busca introducir de forma progresiva a las personas adultas mayores a la Ludoterapia.
  - \* Objetivo a nivel físico/motor: A través de los juegos se promoverán capacidades físicas como la fuerza de brazos y piernas, la flexibilidad de tronco o el equilibrio.
  - \* Objetivo a nivel cognitivo/emocional: A través de los juegos se promoverán capacidades cognitivas y emocionales como la estimulación de la atención, el lenguaje, el razonamiento o el cálculo, entre otras.
  - \* Objetivo a nivel Social: A través de los juegos se promoverán capacidades de interacción social como el conocimiento mutuo, el refuerzo de la autoestima y la pertenencia grupal o el trabajo cooperativo.
  - \* Vuelta a la calma: Se busca Favorecer que las personas adultas mayores vuelvan a la calma antes de finalizar la sesión de Ludoterapia.
- **Facilitadores:** Un profesional de Pastoral Social Cáritas
- **Duración:** Una hora y media por sesión:
- **Población objetivo:** Personas adultas mayores participantes del taller, el tamaño ideal del grupo es de 12-15 personas.
- **Lugar:** Casita del adulto mayor.
- **Vinculación de los objetivos específicos con las Actividades Lúdicas:** Para lograr la consecución de cada uno de los objetivos específicos detallados con anterioridad se propone una actividad lúdica, la cual se describe por medio de los siguientes parámetros:
  - \* Tipo de actividad: Se vincula la actividad lúdica con el componente de la salud integral que estimula, ya sea físico, psíquico o social, es decir que para cada objetivo de promoción de la salud integral corresponde una actividad.
  - \* Duración: Se especifica en minutos, teniendo en cuenta que la suma total de todas las actividades será de 90 minutos.
  - \* Técnica: Conjunto de procedimientos o recursos que se emplean para que cada actividad cumpla con el objetivo planteado.
  - \* Materiales: Se indica qué materiales serán necesarios para el desarrollo de cada actividad de forma que el facilitador pueda tenerlos listos con anterioridad.

Así mismo, en cada enunciado de las actividades lúdicas, se incluye el **GRADO DE DIFICULTAD** de la misma, para que el facilitador pueda adaptar cada actividad lúdica a las capacidades de las personas adultas mayores participantes. Los grados son:

- **GD1 (Grado de dificultad 1):** Se trata de actividades muy sencillas, fácilmente realizables por la mayoría de participantes.
- **GD2 (Grado de dificultad 2):** Se trata de actividades con una complejidad leve, que requiere ciertas capacidades para su realización,
- **GD3 (Grado de dificultad 3):** Se trata de las actividades más complejas, que requieren varias capacidades para su realización.

### 2.3. Fundamentos teóricos de la estructuración del Manual:

Dado que, como se explicó anteriormente, el presente Manual de Ludoterapia se basa en el Modelo Biopsicosocial, las actividades de cada área de estimulación están presentes en cada sesión pues es

importante estimularlas de manera sistemática y consistente, aunque con diversidad de contenidos para mantener la motivación de los participantes. Los fundamentos metodológicos de dichas áreas de estimulación son:

**Área de estimulación COGNITIVA:** Su fundamento teórico es el de la técnica de la Estimulación Cognitiva, entendida como una técnica que engloba todas aquellas actividades que se dirigen a mejorar el funcionamiento cognitivo en general por medio de programas de estimulación. En esta área de estimulación se incluirán por tanto, diversos tipos de ejercicios pertenecientes a las áreas del lenguaje, la atención, la memoria, la orientación espacial-personal-temporal, el cálculo y la resolución de problemas.

**Área de estimulación FÍSICA:** Su fundamento teórico es el de las técnicas de la Gerontogimnasia y la Psicomotricidad. Se entiende por Gerontogimnasia el conjunto de actividades físicas controladas, realizadas de forma grupal o individual, que incluyen una serie de ejercicios físicos adaptados a las características psicofísicas de las personas adultas mayores. Por otro lado, la Psicomotricidad es la técnica corporal, caracterizada por una metodología que enfatiza la importancia de la vivencia y toma de conciencia corporal de aspectos relacionados con aspectos básicos de la conciencia corporal y de la interacción personal con el entorno. Ambas técnicas están presentes en las actividades lúdicas que buscan estimular las funciones físicas a través de ejercicios de fuerza, resistencia, equilibrio, coordinación y mejora de la amplitud articular.

**Área de estimulación SOCIAL:** Su fundamento teórico es el de la técnica de la Dinámica de Grupo, la cual se define como “Actividades estructuradas que sirven como medio para facilitar la experiencia educativa o rehabilitadora del grupo, e intervenir sobre su propia dinámica, mejorando la interacción entre sus miembros, la cooperación, la comunicación, el auto-análisis y la auto-evaluación” Así pues, en la presente Guía se incluyen diversidad de actividades que buscan promover el trabajo en equipo, el conocimiento mutuo, la confianza y la comunicación de manera distendida.

### 2.4. Contenidos:

El presente Manual cuenta con:

- » 24 sesiones de Ludoterapia con el enfoque Biospsicosocial o Integral
- » 120 ejercicios
  - 24 ejercicios de calentamiento.
  - 24 ejercicios lúdicos de estimulación de las capacidades físicas
  - 24 ejercicios lúdicos de estimulación de las capacidades cognitivas
  - 24 ejercicios lúdicos de estimulación de las habilidades sociales
  - 24 ejercicios de estimulación de vuelta a la calma
- » 24 materiales propios confeccionados para el desarrollo de las actividades.
- » 2 ilustraciones propias.

Por lo tanto, se trata de un Manual de Ludoterapia donde todas las actividades están adaptadas a las capacidades de las personas adultas mayores, contextualizado a nivel socio-cultural y basado en el Modelo Biopsicosocial por el que la Ludoterapia ve reforzada su aspecto terapéutico al promover la salud en las áreas biológica, psicológica y social mientras los participantes disfrutan de juegos cooperativos y competitivos en un ambiente distendido.

# SESIÓN 1.

GUÍA METODOLÓGICA DE LA SESIÓN 1				
<b>Objetivo General</b>	Promover la salud integral de las personas adultas mayores participantes a través de la aplicación de la Ludoterapia como recurso de estimulación.			
<b>Objetivos específicos</b>	OE1. Introducir de forma progresiva a las personas adultas mayores a la Ludoterapia. OE2. A nivel físico/motor, se persigue que las personas adultas mayores mejoren su salud articular y muscular a través de la competencia con globos. OE3. A nivel cognitivo/emocional se busca que las personas adultas mayores vean estimulada la función cognitiva superior de la memoria. OE4. A nivel social se tiene como objetivo que las personas adultas mayores vean reforzada su autoestima y pertenencia grupal por medio de los comentarios positivos. OE5. Favorecer que las personas adultas mayores vuelvan a la calma antes de finalizar la sesión de Ludoterapia.			
<b>Facilitadores</b>	Un profesional de Pastoral Social Cáritas.			
<b>Duración</b>	Una sesión de una hora y media de duración (90 minutos)			
<b>Población objetivo</b>	Personas adultas mayores participantes del taller, el tamaño ideal del grupo es de 12-15 personas.			
<b>Lugar</b>	A establecer			
Objetivo Específico	Actividad	Tiempo	Técnica	Materiales
OE1. Introducir de forma progresiva a las personas adultas mayores a la Ludoterapia.	<b>Actividad de calentamiento y preparación</b>	10 Minutos	<i>El caminar de los animales</i>	Equipo de música. CD de Música alegre de acuerdo al contexto cultural.
OE3. A nivel físico/motor, se persigue que las personas adultas mayores mejoren su salud articular y muscular a través de la competencia con globos.	<b>Actividad lúdica de componente físico-motor</b>	30 Minutos	<i>Volley-globo</i>	Cuerdas Globos
OE2. A nivel cognitivo/emocional se busca que las personas adultas mayores vean estimulada la función cognitiva superior de la memoria.	<b>Actividad lúdica de componente cognitivo-emocional</b>	20 Minutos	<i>Memorizando marcas</i>	Ficha de memorizar árboles y un bolígrafo para cada pareja.
OE4. A nivel social se tiene como objetivo que las personas adultas mayores vean reforzada su autoestima y pertenencia grupal por medio de los comentarios positivos.	<b>Actividad lúdica de componente social</b>	20 Minutos	<i>Adivina quién lo dijo</i>	Un trozo de papel y un bolígrafo para cada participante.
OE5. Favorecer que las personas adultas mayores vuelvan a la calma antes de finalizar la sesión de Ludoterapia.	<b>Actividad de cierre</b>	10 Minutos	<i>Vuelta a la calma con imaginación</i>	Música relajante

## DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS DE LAS ACTIVIDADES LÚDICAS DE LA SESIÓN:

### ACTIVIDAD LÚDICA 1. EL CAMINAR DE LOS ANIMALES (GD1)

#### 1.1. Preparación de la actividad:

Para esta actividad se debe contar con:

- Espacio amplio y abierto (para ello mover los muebles si es necesario o para realizar esta actividad trasládese a un espacio abierto)
- Equipo de música con CD de música alegre de acuerdo al contexto cultural.
- Participantes parados en círculo.

## 1.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador comienza explicando la actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“Bienvenidos a esta sesión de Ludoterapia, en la próxima hora y media pasaremos un tiempo divertido y estimulante mientras ponemos en práctica nuestras capacidades físicas, cognitivas y sociales. Para entrar en materia, calentar el cuerpo y preparar la mente, comenzaremos con la actividad EL CAMINAR DE LOS ANIMALES”*

Entonces el facilitador pondrá la música alegre de acuerdo al contexto cultural y les pedirá a los participantes que caminen en círculo, recorriendo todo lo ancho y largo de la sala con paso tranquilo, escuchando la música y realizando las consignas indicadas:

- » Caminamos como lo harían los tigres, de manera felina, con contoneos flexibles del cuerpo. (2 minutos)
- » Caminamos como lo harían los gorilas, con las piernas abiertas y las rodillas flexionadas y los codos flexionados (2 minutos)
- » Caminamos como lo harían los cangrejos, hacia atrás, pero con cuidado de no chocar entre ustedes (2 minutos)
- » Caminamos como lo harían los elefantes, de manera pesada y lenta (2 minutos)

## ACTIVIDAD LÚDICA 2. VOLLEY-GLOBO (GD1)

### 2.1. Preparación de la actividad:

Para esta actividad se debe contar con:

- Espacio amplio y abierto (para ello mover los muebles si es necesario o realizar esta actividad trasládese a un espacio abierto).
- Equipo de música con CD de música alegre de acuerdo al contexto cultural.
- Participantes organizados en grupos de 6.

### 2.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la segunda actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La segunda actividad lúdica será de carácter deportivo y competitivo y nos ayudará a ejercitar el cuerpo mientras nos divertimos, es una versión del conocido VOLLEY-BALL GLOBO, pues se juega con globos en lugar de pelota”*

Entonces el facilitador colocará las cuerdas en diferentes partes del espacio (a modo de redes de volley-ball) y les pedirá que compitan en grupos de seis, tres a cada lado de la cuerda formando dos equipos y les entregará un globo por grupo. A continuación, les brindará 15 minutos para que compitan, tratando de que el globo toque el piso en el otro lado de la cuerda. Los participantes deben ir contando los puntos anotados a favor y en contra. Al finalizar el tiempo, se comentarán los resultados y se declarará un EQUIPO GANADOR DEFINITIVO. Adaptación: Si no hay suficiente espacio, los participantes se pueden dividir en dos grupos y jugar sentados.



## ACTIVIDAD LÚDICA 3. MEMORIZAR ÁRBOLES (GD2)

### 3.1. Preparación de la actividad:

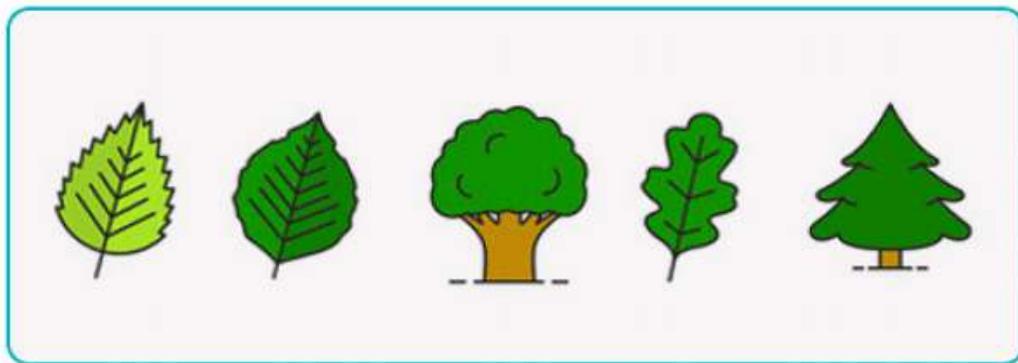
Para esta actividad se debe contar con:

- Una silla para cada participante, colocadas en parejas.
- Un bolígrafo y una fotocopia de la hoja de la ficha de memorizar árboles para cada pareja.
- Pedir a los participantes que se dividan en parejas.

### 3.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la tercera actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La tercera actividad lúdica será de carácter mental y nos ayudará a ejercitar la memoria de una forma divertida, si quieren ganar deben estar muy atentos, se trata de memorizar una hoja con árboles y después reconocerlos en la segunda mitad de la hoja. Cada pareja tendrá 5 minutos para memorizar entre ambos los árboles. Pasado ese tiempo, doblarán la página y deberán reconocer los árboles que han memorizado. Ganará la pareja que mayor número de árboles haya logrado recordar de manera correcta.”*

Doble la ficha por la línea indicada. Observe estos objetos durante un minuto.



(doblar por aquí)

Rodee con un círculo aquellos objetos que había memorizado.



## ACTIVIDAD LÚDICA 2. VOLLEY-GLOBO (GD1)

### 4.1. Preparación de la actividad:

Para esta actividad se debe contar con:

- Una silla para cada participante, colocadas en círculo, preferiblemente alrededor de una mesa.
- Un papel y un bolígrafo para para participante.
- En cada papel se escribirá un nombre de un participante y se mezclarán.
- Pedir a los participantes que se sienten en las sillas.

### 4.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la cuarta actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La cuarta actividad lúdica será de carácter social y nos ayudará a conocernos y a apoyarnos entre nosotros, mientras compartimos un momento agradable y tratamos de adivinar. Para ello, voy a mezclar estos papeles al azar y se los voy a entregar dados vuelta para que los compañeros de los lados no vean quién le tocó a usted. Cuando indique, ustedes darán la vuelta al papel y escribirán una cualidad positiva de la persona cuyo nombre está escrito en el papel, si no conocen mucho a esa persona pueden escribir algo positivo que les evoca. Tienen cinco minutos para hacer esto”.*

Una vez finalizado el tiempo de escritura de la cualidad positiva, el facilitador recogerá todos los papeles, y le repartirá a cada uno el papel con su nombre. A continuación pedirá, por ejemplo:

- » Francisco, ¿Qué cualidad positiva sobre ti escribieron debajo de tu nombre? *(Francisco leerá en voz alta el atributo escrito)*
- » Ahora, debes tratar de adivinar quién lo escribió, tienes dos oportunidades.

Así avanzará el juego sucesivamente, hasta que todos los participantes hayan leído la cualidad positiva sobre sí mismos y hayan tratado de adivinar qué compañero/a lo escribió.

## ACTIVIDAD LÚDICA 5. VUELTA A LA CALMA CON IMAGINACIÓN. (GD1)

### 5.1. Preparación de la actividad:

Para esta actividad se debe contar con:

- Una silla para cada participante, colocadas en círculo.
- Equipo de música con CD de música suave.
- Pedir a los participantes que se sienten en el círculo de sillas.

### 5.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la quinta actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La quinta, y última, actividad lúdica se denomina vuelta a la calma y nos ayudará a relajarnos y a volver al estado de relajación que tenían antes de comenzar la sesión de Ludoterapia. Para ello, siéntense en las sillas y cierren los ojos por favor”*

*El facilitador pondrá la música relajante y dará las siguientes consignas:*

- » *Respiren profundamente tres veces*
- » *Traten de recordar todo lo vivido hoy, céntrense en el juego que les resultó más divertido, en el momento que se les hizo más agradable.*
- » *Vuelvan a respirar tres veces y, lentamente, abran los ojos.*

A continuación, el facilitador pedirá a tres voluntarios que compartan qué momento de la sesión imaginaron y que expliquen porque les resultó el más agradable.

Se agradecerá a los participantes por su alegría y disposición, se pedirá que se den un aplauso a sí mismos por lo bien que lo han hecho y se les despedirá hasta la próxima sesión.

## SESIÓN 2.

GUÍA METODOLÓGICA DE LA SESIÓN 2				
<b>Objetivo General</b>	Promover la salud integral de las personas adultas mayores participantes a través de la aplicación de la Ludoterapia como recurso de estimulación.			
<b>Objetivos específicos</b>	OE1. Introducir de forma progresiva a las personas adultas mayores a la Ludoterapia. OE2. A nivel físico/motor, se persigue que las personas adultas mayores mejoren su expresión corporal a través de la mímica. OE3. A nivel cognitivo/emocional se busca que las personas adultas mayores vean estimulada la función cognitiva superior de la atención y el razonamiento. OE4. A nivel social se tiene como objetivo que las personas adultas mayores vean mejoren el conocimiento y cohesión con el resto de miembros de su grupo. OE5. Favorecer que las personas adultas mayores vuelvan a la calma antes de finalizar la sesión de Ludoterapia.			
<b>Facilitadores</b>	Un profesional de Pastoral Social Cáritas.			
<b>Duración</b>	Una sesión de una hora y media de duración (90 minutos)			
<b>Población objetivo</b>	Personas adultas mayores participantes del taller, el tamaño ideal del grupo es de 12-15 personas.			
<b>Lugar</b>	A establecer.			
Objetivo Específico	Actividad	Tiempo	Técnica	Materiales
OE1. Introducir de forma progresiva a las personas adultas mayores a la Ludoterapia.	<b>Actividad de calentamiento y preparación</b>	10 Minutos	<i>El espejo</i>	Equipo de música. CD de Música tranquila.
OE2. A nivel físico/motor, se persigue que las personas adultas mayores mejoren su expresión corporal a través de la mímica.	<b>Actividad lúdica de componente físico</b>	30 Minutos	<i>Soplido potente</i>	Mesa amplia. Dos tubos de papel de cocina, dos pelotas de plastofomo y dos vasos desechables.
OE3. A nivel cognitivo/emocional se busca que las personas adultas mayores vean estimulada la función cognitiva superior de la atención y el razonamiento.	<b>Actividad lúdica de componente cognitivo-emocional</b>	20 Minutos	<i>Rompe-cocos</i>	Fotocopias de las fichas de los juegos y un bolígrafo para cada equipo.
OE4. A nivel social se tiene como objetivo que las personas adultas mayores vean mejoren el conocimiento y cohesión con el resto de miembros de su grupo.	<b>Actividad lúdica de componente social</b>	20 Minutos	<i>Reconociendo a mis compañeros</i>	Dos vendas para los ojos
OE5. Favorecer que las personas adultas mayores vuelvan a la calma antes de finalizar la sesión de Ludoterapia.	<b>Actividad de cierre</b>	10 Minutos	<i>Vuelta a la calma con respiración</i>	Ninguno.

### DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS DE LAS ACTIVIDADES LÚDICAS DE LA SESIÓN:

#### ACTIVIDAD LÚDICA 1. EL ESPEJO (GD1)

##### 1.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Espacio amplio y abierto (para ello mover los muebles si es necesario o realizar esta actividad trasládese a un espacio abierto)

- Equipo de música con CD de música suave.
- Participantes parados en círculo.

### 1.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador comienza explicando la actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“Bienvenidos a esta sesión de Ludoterapia, en la próxima hora y media pasaremos un tiempo divertido y estimulante mientras ponemos en práctica nuestras capacidades físicas, cognitivas y sociales. Para entrar en materia, calentar el cuerpo y preparar la mente, comenzaremos con la actividad EL ESPEJO”*

Se explicará que el ejercicio consistirá en que las personas adultas mayores se coloquen en parejas, uno de ellos tendrá el rol de persona y el otro de espejo (posteriormente se intercambiarán los roles) La persona adulta mayor con el rol de “Persona” realizará una serie de movimientos según las consignas que vaya dando el facilitador y la persona adulta mayor con el rol de “espejo” debe imitarlas pero a modo espejo, es decir, como un reflejo. Las consignas son:

- Haga los gestos que haría al levantarse por la mañana.
- Haga los gestos de lavarse la cara.
- Haga los gestos de preparar un café.
- Haga los gestos de ponerse una chompa.
- Haga los gestos de ponerse un pantalón.
- 

Las personas adultas mayores cambian de roles y ahora la persona adulta mayor que tiene el rol de “persona” realiza los siguientes movimientos para que el “espejo” las copie:

- Haga los gestos de meter objetos personales en un maletín o cartera.
- Haga los gestos que haría al llamar por teléfono.
- Haga los gestos que haría al subirse a la movilidad.
- Haga los gestos de encontrarse con alguien en la calle y saludarle.
- Haga los gestos de untar un pan y comerlo.



## ACTIVIDAD LÚDICA 2. SOPLIDO POTENTE (GD2)

### 2.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

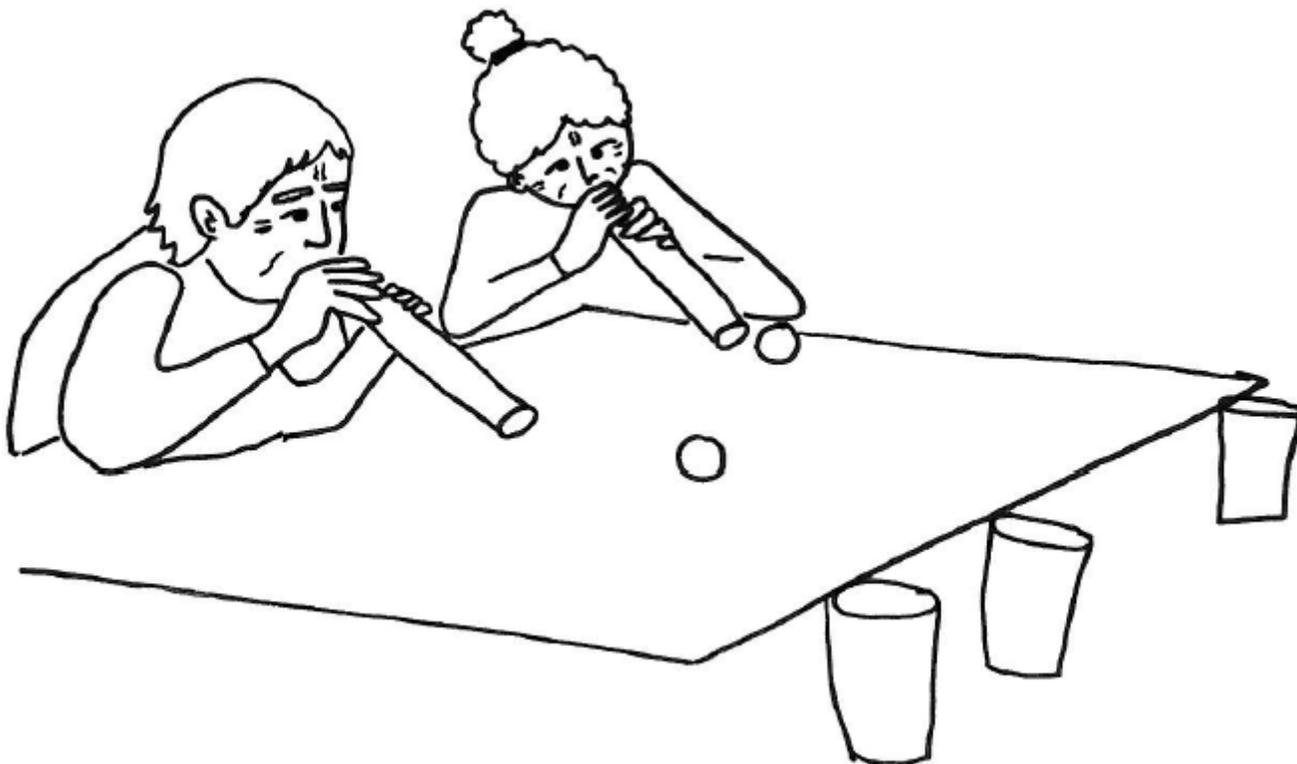
Para esta actividad se debe contar con:

- Una mesa amplia alrededor de la cual se reunirán los participantes.
- Los participantes divididos en dos grupos.
- Dos rollos de papel de cocina y dos pelotas de plastofomo y dos vasos de plástico desechables.

### 1.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la segunda actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La segunda actividad lúdica será de carácter físico, en el que vamos a utilizar la capacidad pulmonar y la percepción visual. Vamos a participar todos por turnos, en un divertido juego de relevos.”*

Entonces el facilitador pegará en un extremo de la mesa los vasos de plástico desechables y a continuación pedirá a los primeros participantes de cada equipo que se coloquen a un lado de la mesa y les entregará los tubos de papel de cocina y las pelotas de plastofomo. Ambos deben soplar para que la pelota entre en su vaso, cuando acaben le darán paso al siguiente compañero. Gana el equipo que antes logre que todos sus integrantes metan la pelota en el vaso.



## ACTIVIDAD LÚDICA 3. ROMPE-COCOS (GD2)

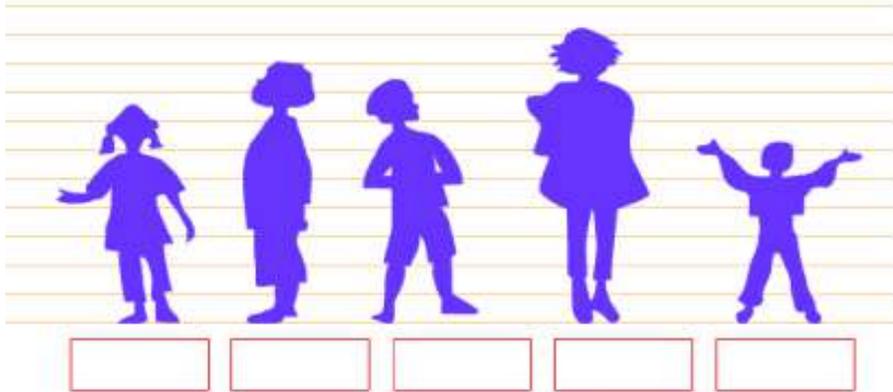
### 3.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Una mesa grande o varias mesas pequeñas sobre las que puedan trabajar los participantes.
- Participantes divididos en grupos de 3 o 4.
- Para cada equipo un bolígrafo y los ejercicios para romperse el coco, los cuales pueden fotocopiarse de las siguientes láminas

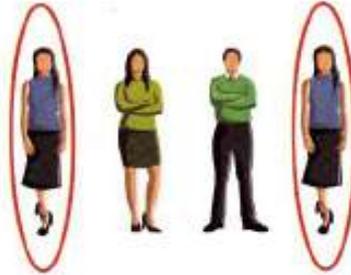
### ¿QUIÉN ES QUIÉN?

**Luis** es más alto que **Sonia** pero más bajo que **Juan**.  
Elena es más alta que Juan.  
**Daniel** es hermano de **Elena**.



10 ► Señalar con un círculo el personaje que aparece REPETIDO en cada grupo.

Ejemplo:



### 3.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la tercera actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La tercera actividad lúdica será de carácter mental y nos ayudará a ejercitar la atención y el razonamiento. Voy a entregar a cada grupo las fichas para que resuelvan los siguientes juegos: Juego 1. Asignar a cada silueta su nombre siguiendo las pistas sobre su tamaño. Juego 2. Contar qué cantidad de cada personaje hay en el cuadro grande y colocar dicha cantidad en los cuadrados pequeños al lado de cada personaje. Ganará el equipo que en menor tiempo haya logrado resolver ambos juegos.”*

### ACTIVIDAD LÚDICA 4. RECONOZCO A MIS COMPAÑEROS. (GD1)

#### 4.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Una silla para cada participante, colocadas en dos grupos.
- Dos vendas de los ojos.

#### 4.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la cuarta actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La cuarta actividad lúdica será de carácter social y nos ayudará a conocernos entre nosotros, mientras compartimos un momento agradable y tratamos de reconocer a nuestros compañeros. Para ello, en cada grupo, se irán vendando de forma alternativa los ojos. El compañero que tenga los ojos cerrados debe reconocer a otro compañero únicamente tocándole la cara. Si lo reconoce, su equipo tendrá un punto y se pasará la venda a otro compañero para que, con los ojos cerrados, trate de reconocer a otro miembro de su grupo. Ganará el equipo que a más compañeros haya logrado reconocer”*



### ACTIVIDAD LÚDICA 5. VUELTA A LA CALMA CON RESPIRACIÓN. (GD1)

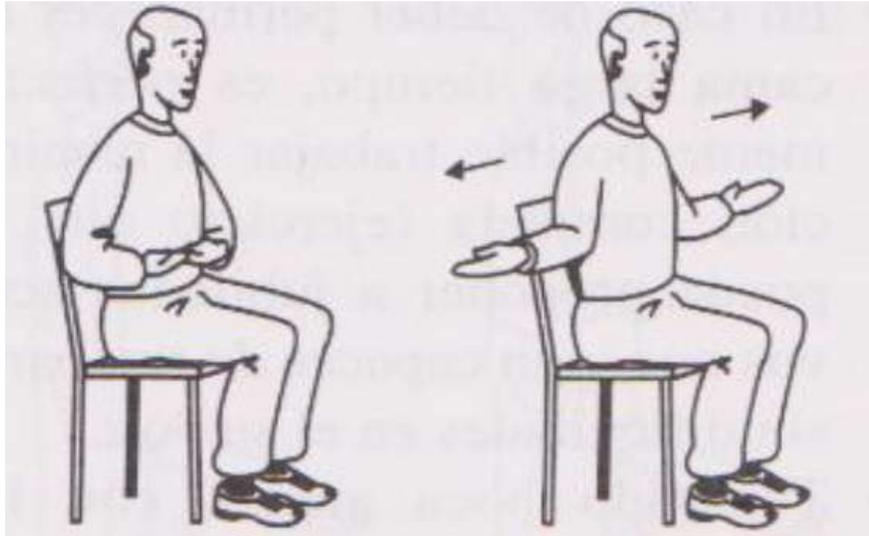
#### 5.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad de vuelta a la calma no se precisa ningún material, únicamente que las personas adultas mayores estén sentadas en círculo y realicen los ejercicios de respiración que indique el facilitador.

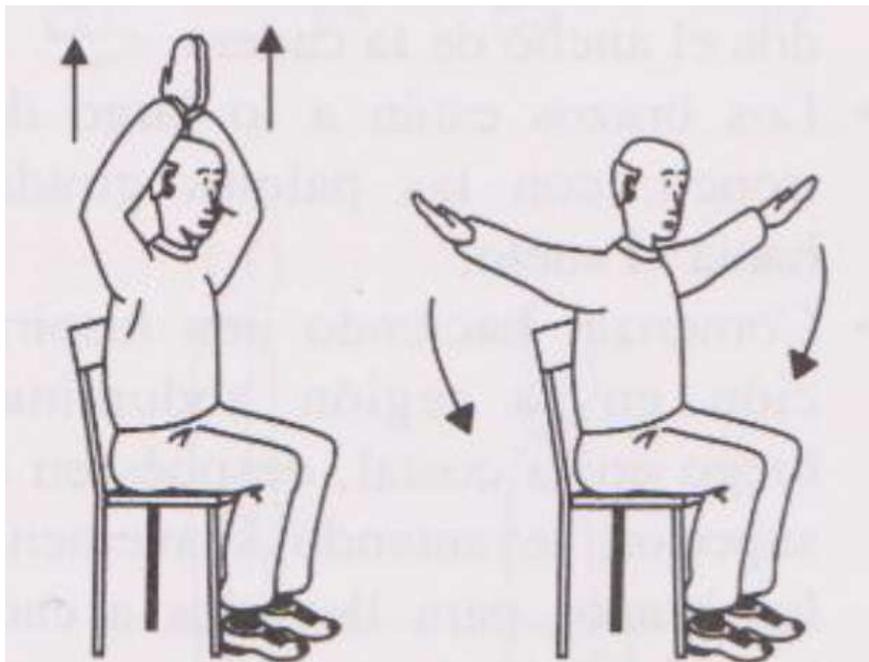
5.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la quinta actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La quinta, y última, actividad lúdica se denomina vuelta a la calma y nos ayudará a relajarnos y a volver al estado de relajación que tenían antes de comenzar la sesión de Ludoterapia. Para ello, siéntense en las sillas y realicen conmigo los siguientes ejercicios de respiración por favor”. El facilitador pondrá la música relajante y dará las siguientes consignas:*

1. *Realicen una inspiración con el abdomen mientras se separa los antebrazos del tronco con los codos pegados a los lados. Respiraremos de esta forma 10 veces.*



2. *Ahora haremos una inspiración alta levantando los brazos hacia el techo y juntando las palmas de las manos. Al espirar, dibujaremos un gran círculo con los brazos y volveremos a la posición inicial.*



*Finalmente, el facilitador agradecerá a los participantes por su alegría y disposición, se pedirá que se den un aplauso a sí mismos por lo bien que lo han hecho y se les despedirá hasta la próxima sesión.*

## SESIÓN 3.

GUÍA METODOLÓGICA DE LA SESIÓN 3				
<b>Objetivo General</b>	Promover la salud integral de las personas adultas mayores participantes a través de la aplicación de la Ludoterapia como recurso de estimulación.			
<b>Objetivos específicos</b>	<p>OE1. Introducir de forma progresiva a las personas adultas mayores a la Ludoterapia.</p> <p>OE2. A nivel físico/motor, se persigue que las personas adultas mayores mejoren la coordinación óculo-manual y control de movimientos de brazos.</p> <p>OE3. A nivel cognitivo/emocional se busca que las personas adultas mayores vean estimulada la función cognitiva superior de la atención y el reconocimiento por medio de la realización de una sopa de letras grupal.</p> <p>OE4. A nivel social se tiene como objetivo que las personas adultas mayores se conozcan mejor entre ellos y desarrollen el sentimiento de pertenencia grupal.</p> <p>OE5. Favorecer que las personas adultas mayores vuelvan a la calma antes de finalizar la sesión de Ludoterapia.</p>			
<b>Facilitadores</b>	Un profesional de Pastoral Social Cáritas.			
<b>Duración</b>	Una sesión de una hora y media de duración (90 minutos)			
<b>Población objetivo</b>	Personas adultas mayores participantes del taller, el tamaño ideal del grupo es de 12-15 personas.			
<b>Lugar</b>	A establecer.			
Objetivo Específico	Actividad	Tiempo	Técnica	Materiales
OE1. Introducir de forma progresiva a las personas adultas mayores a la Ludoterapia.	<b>Actividad de calentamiento y preparación</b>	10 Minutos	<i>Soy un medio de transporte</i>	Equipo de música. CD de Música alegre de acuerdo al contexto cultural.
OE2. A nivel físico/motor, se persigue que las personas adultas mayores mejoren la coordinación óculo-manual y control de movimientos de brazos.	<b>Actividad lúdica de componente físico</b>	30 Minutos	<i>Globo dardo</i>	30 globos de agua inflados con aire y pegados a una pared. Un dardo. Cinta aislante.
OE3. A nivel cognitivo/emocional se busca que las personas adultas mayores vean estimulada la función cognitiva superior de la atención y el reconocimiento.	<b>Actividad lúdica de componente cognitivo-emocional</b>	20 Minutos	<i>Sopa de letras grupal</i>	Una fotocopia de la sopa de letras y un bolígrafo para cada trío de participantes.
OE4. A nivel social se tiene como objetivo que las personas adultas mayores se conozcan mejor entre ellos y desarrollen el sentimiento de pertenencia grupal.	<b>Actividad lúdica de componente social</b>	20 Minutos	<i>Lo que tenemos en común</i>	Ninguno.
OE5. Favorecer que las personas adultas mayores vuelvan a la calma antes de finalizar la sesión de Ludoterapia.	<b>Actividad de cierre</b>	10 Minutos	<i>Vuelta a la calma con un masaje en parejas</i>	Equipo de música CD con música tranquila.

### DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS DE LAS ACTIVIDADES LÚDICAS DE LA SESIÓN:

#### ACTIVIDAD LÚDICA 1. SOY UN MEDIO DE TRANSPORTE (GD1)

##### 1.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Espacio amplio y abierto (para ello mover los muebles si es necesario o realizar esta actividad

- trasládese a un espacio abierto)
- Equipo de música con CD de música alegre de acuerdo al contexto cultural.
- Los participantes sentados en círculo. trasládese a un espacio abierto)

### 1.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador comienza explicando la actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“Bienvenidos a esta sesión de Ludoterapia, en la próxima hora y media pasaremos un tiempo divertido y estimulante mientras ponemos en práctica nuestras capacidades físicas, cognitivas y sociales. Para entrar en materia, calentar el cuerpo y preparar la mente, comenzaremos con la actividad SOY UN MEDIO DE TRANSPORTE”*

Se explicará que el ejercicio consistirá en que las personas adultas mayores se sienten en el círculo de sillas y vayan realizando los movimientos que indicará el facilitador de acuerdo a las siguientes consignas:

- » Al ritmo de la música, muevan sus brazos y sus pies como si estuvieran manejando un auto en la autopista: Los pies empujan los pedales y los brazos mueven el volante. (2 minutos)
- » Al ritmo de la música, muevan sus brazos y pies como si estuvieran manejando una moto por la autopista: Las manos aceleran en el manubrio y las piernas empujan los pedales.
- » Al ritmo de la música, muevan sus brazos y pies como si estuvieran manejando una bicicleta por el parque: Las piernas pedaleando y los brazos sujetando el manubrio (2 minutos)
- » Al ritmo de la música, mueva sus brazos y pies como si estuviera remando en un bote de dos remos: Las rodillas se flexionan y extienden al ritmo de los brazos que accionan ambos remos a la vez. (2 minutos)
- » Al ritmo de la música, mueva sus brazos y pies como si estuviera remando en una balsa larga de un solo remo: Los brazos se mueven para meter el remo a un lado de la balsa y después al otro lado, de manera alterna mientras las rodillas se flexionan y extienden al ritmo de los brazos que accionan los remos. (2 minutos)

## ACTIVIDAD LÚDICA 2. SOPLIDO POTENTE (GD2)

### 2.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

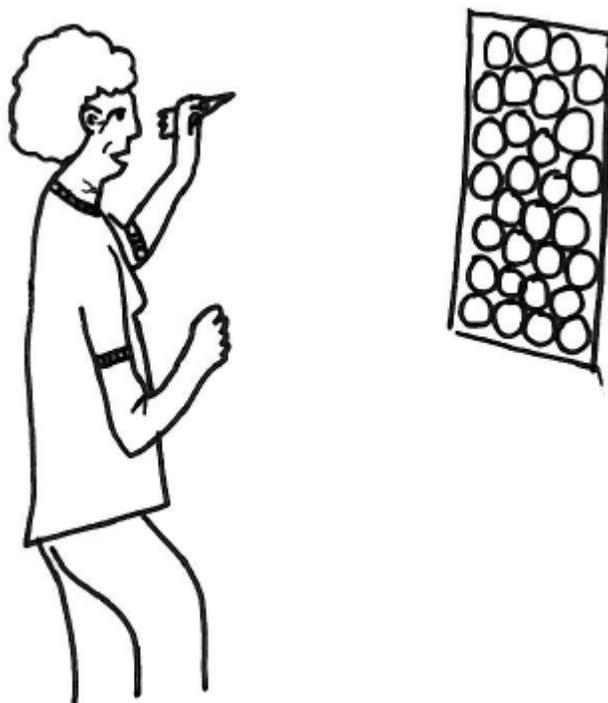
- Espacio amplio y abierto (para ello mover los muebles si es necesario o realizar esta actividad trasládese a un espacio abierto)
- Cinta aislante.
- 20 globos de agua inflados con aire y pegados a una pared y un dardo (ver la siguiente imagen)



## 2.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la segunda actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La segunda actividad lúdica será de carácter físico, en el que vamos a utilizar la coordinación de la vista con la mano y el control de movimientos de brazos en grupos. Ahora les voy a entregar a pedir que se dividan en dos grupos, poniéndose cada grupo en una fila, uno detrás del otro.”*

Entonces el facilitador marcará la línea de lanzamiento con la cinta aislante a un metro de los globos y a continuación indicará que jugará primero en Grupo 1, a cuyo primer integrante de la fila entregará el dardo. Este participante debe lanzar el dardo hacia la pared de globos tratando de reventarlos. Así sea que lo consiga o no, igualmente entregará el dardo al segundo miembro de la fila y se colocará al final. Se continuará con la participación de cada uno de los miembros del Grupo 1 hasta que todos hayan participado. Una vez finalizada la participación del Grupo 1 se contabilizará el número de globos explotados y se anotará en la pizarra. Se repondrán los globos reventados por otros que el facilitador tenga listos previamente y se dará paso al Grupo 2 para que repita la misma dinámica. Ganará el equipo que más globos haya logrado reventar.



## ACTIVIDAD LÚDICA 3. SOPA DE LETRAS GRUPAL (GD2)

### 3.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Una mesa amplia alrededor de la cual se puedan sentar los participantes o, en su lugar, varias mesas pequeñas.
- Una fotocopia de la sopa de letras y un bolígrafo para cada trío de participantes.

### 3.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la tercera actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La tercera actividad lúdica será de carácter mental y nos ayudará a ejercitar la atención y la capacidad de reconocimiento de una forma divertida. Voy a entregar a cada grupo de tres participantes la fotocopia de una sopa de letras y cada equipo tendrá que encontrar las palabras en el menor tiempo posible. Ganará el equipo que en menor tiempo haya logrado resolver la sopa de letras.”*

## SOPA DE LETRAS

Encuentra las palabras ocultas en esta sopa de letras.



Las palabras que deben encontrar son:

alto	feo	gordo	guapo	limpio	rápido
bajo	flaco	grande	lento	pequeño	sucio

### ACTIVIDAD LÚDICA 4. LO QUE TENEMOS EN COMÚN (GD1)

#### 4.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Una silla para cada participante, colocadas en círculo.

#### 4.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la cuarta actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La cuarta actividad lúdica será de carácter social y nos ayudará a conocernos entre nosotros, mientras compartimos un momento agradable. Por favor estén atentos a las características que voy a indicar a continuación.”*

En ese momento, y estando todo el grupo en un círculo, el facilitador irá diciendo algunas características o situaciones que puedan tener en común algunos de los miembros del grupo como por ejemplo: “Los que tienen mascotas”, entonces todos los miembros que tengan mascotas deben levantar la mano y el facilitador escogerá a dos de ellos para que cuenten sobre sus mascotas en este caso, especificando qué tipo de animal es, cómo se llama y qué cosas le gusta hacer. Otras características que se pueden proponer al grupo para conocerse mejor son:

- **Los que tienen nietos** (¿Cómo se llaman? ¿Qué edades tienen? ¿A qué colegio van?)

- **Los que les gusta bailar** (¿Qué música les gusta bailar? ¿Cuál fue la última vez que bailaron?)
- **Los que les gusta el deporte** (¿Qué deporte les gusta? ¿Verlo en la televisión o practicarlo?)
- **Los que les gusta comer** (¿Cuál es su plato favorito? ¿Y su postre favorito?)



## ACTIVIDAD LÚDICA 5. VUELTA A LA CALMA CON UN MASAJE POR PAREJAS.

### 5.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

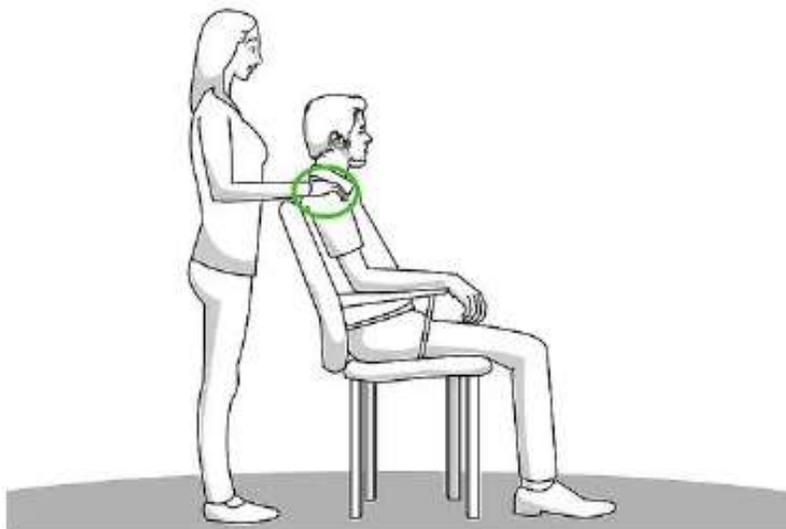
- Una silla para cada pareja de participantes.
- Equipo de música y CD de música relajante.

### 5.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la quinta actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La quinta, y última, actividad lúdica se denomina vuelta a la calma y nos ayudará a relajarnos y a volver al estado de relajación que tenían antes de comenzar la sesión de Ludoterapia. Para ello, divídanse en parejas, uno de los miembros de la pareja siéntese en una silla y el otro póngase detrás.”*

El facilitador pondrá la música relajante y dará las siguientes consignas:

- » El participante de atrás debe realizar un masaje a su compañero en los hombros (3 minutos)
- » Ahora masajee el cuello (2 minutos)
- » Cambien ahora de lugar por favor, la persona que recibió el masaje ahora será el encargado de darlo.



Finalmente, el facilitador agradecerá a los participantes por su alegría y disposición, se pedirá que se den un aplauso a sí mismos por lo bien que lo han hecho y se les despedirá hasta la próxima sesión.

## SESIÓN 4.

GUÍA METODOLÓGICA DE LA SESIÓN 4				
<b>Objetivo General</b>	Promover la salud integral de las personas adultas mayores participantes a través de la aplicación de la Ludoterapia como recurso de estimulación.			
<b>Objetivos específicos</b>	<p>OE1. Introducir de forma progresiva a las personas adultas mayores a la Ludoterapia.</p> <p>OE2. A nivel físico/motor, se persigue que las personas adultas mayores mejoren la coordinación óculo-manual y la fuerza y rango articular de los brazos.</p> <p>OE3. A nivel cognitivo/emocional se busca que las personas adultas mayores vean estimulada la función cognitiva superior de la expresión verbal, la creatividad y la memoria a corto plazo.</p> <p>OE4. A nivel social se tiene como objetivo que las personas adultas mayores se conozcan mejor entre ellos y desarrollen su capacidad de trabajo en equipo.</p> <p>OE5. Favorecer que las personas adultas mayores vuelvan a la calma antes de finalizar la sesión de Ludoterapia.</p>			
<b>Facilitadores</b>	Un profesional de Pastoral Social Cáritas.			
<b>Duración</b>	Una sesión de una hora y media de duración (90 minutos)			
<b>Población objetivo</b>	Personas adultas mayores participantes del taller, el tamaño ideal del grupo es de 12-15 personas.			
<b>Lugar</b>	A establecer.			
Objetivo Específico	Actividad	Tiempo	Técnica	Materiales
OE1. Introducir de forma progresiva a las personas adultas mayores a la Ludoterapia.	<b>Actividad de calentamiento y preparación</b>	10 Minutos	<i>La danza congelada</i>	Equipo de música. CD de Música alegre de acuerdo al contexto cultural.
OE2. A nivel físico/motor, se persigue que las personas adultas mayores mejoren la coordinación óculo-manual y la fuerza y rango articular de los brazos.	<b>Actividad lúdica de componente físico</b>	30 Minutos	<i>Encestando en parejas</i>	Un ula-ula y una pelota pequeña para cada pareja de participantes. Una cinta aislante.
OE3. A nivel cognitivo/emocional se busca que las personas adultas mayores vean estimulada la función cognitiva superior de la expresión verbal, la creatividad y la memoria a corto plazo.	<b>Actividad lúdica de componente cognitivo-emocional</b>	20 Minutos	<i>Historia cooperativa</i>	Ninguno.
OE4. A nivel social se tiene como objetivo que las personas adultas mayores se conozcan mejor entre ellos y desarrollen su capacidad de trabajo en equipo.	<b>Actividad lúdica de componente social</b>	20 Minutos	<i>La torre de Pizza</i>	40 tiras de esponja.
OE5. Favorecer que las personas adultas mayores vuelvan a la calma antes de finalizar la sesión de Ludoterapia.	<b>Actividad de cierre</b>	10 minutos	<i>Vuelta a la calma con respiración</i>	Equipo de música CD con música tranquila.

## DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS DE LAS ACTIVIDADES LÚDICAS DE LA SESIÓN:

ACTIVIDAD LÚDICA 1. LA DANZA CONGELADA (GD1)

## 1.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Espacio amplio y abierto (para ello mover los muebles si es necesario o realizar esta actividad

trasládese a un espacio abierto)

- Equipo de música con CD de música alegre de acuerdo al contexto cultural.

## 1.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador comienza explicando la actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“Bienvenidos a esta sesión de Ludoterapia, en la próxima hora y media pasaremos un tiempo divertido y estimulante mientras ponemos en práctica nuestras capacidades físicas, cognitivas y sociales. Para entrar en materia, calentar el cuerpo y preparar la mente, comenzaremos con la actividad LA DANZA CONGELADA”*.

Entonces el facilitador pondrá música alegre de acuerdo al contexto cultural y los participantes deben caminar bailando alrededor de la sala. Una vez que pare la música deben detenerse, quedándose como si estuvieran congelados mientras que la música no suena. Una vez que se renueve la música volverán a moverse. Se realizará esta dinámica varias veces para que el grupo entre el calor.

## ACTIVIDAD LÚDICA 2. ENCESTANDO EN PAREJAS (GD2)

### 2.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

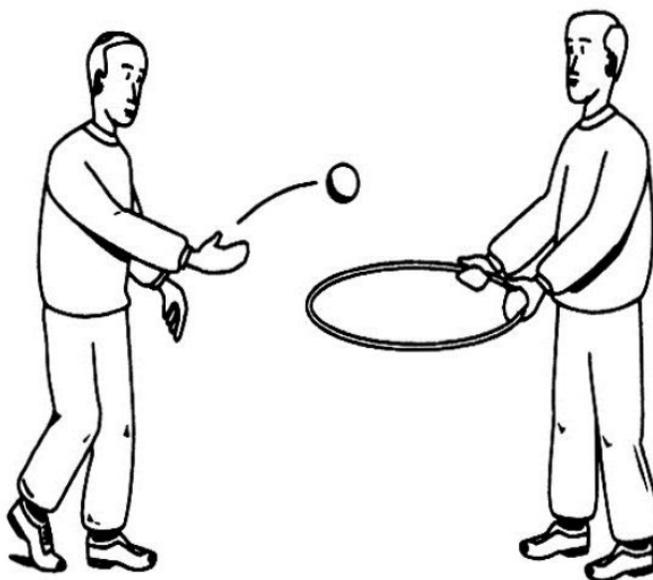
Para esta actividad se debe contar con:

- Los participantes divididos en parejas.
- Un ula-ula y una pelota pequeña de goma para cada pareja de participantes.
- Cinta aislante.

### 2.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la segunda actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La segunda actividad lúdica será de carácter físico, en el que vamos a utilizar la coordinación de la vista con la mano y la fuerza y rango articulaciones de nuestros brazos, trabajando en parejas. Ahora les voy a entregar a cada pareja un ula-ula y una pelota de goma”*.

Posteriormente, el facilitador indica con cinta aislante en el piso, la distancia que deben guardar entre ambos miembros de la cada pareja, al menos un metro y medio (siendo que no pueden rebasar las marcas) Así mismo, les indica que el participante que tiene la pelota debe encestar al menos 5 veces en el ula-ula de su compañero. Cuando lo haya logrado, intercambiarán los materiales y nuevamente deben encestar 5 veces. Gana la pareja que antes logre encestar 10 veces entre los dos participantes.



### ACTIVIDAD LÚDICA 3. HISTORIA COOPERATIVA. (GD2)

#### 3.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Los participantes sentados en círculo.

#### 3.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la segunda actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La tercera actividad lúdica será de carácter cognitivo y cooperativo, es decir, entre todos vamos a trabajar nuestras funciones cognitivas de la creatividad, la memoria a corto plazo y la expresión verbal. Esta actividad consiste en inventar entre todos una historia creativa, espontánea, evitando contar un cuento conocido por todos. Yo les voy a leer el comienzo de una historia y deben ir inventándose entre todos lo que irá sucediendo. El primer participante añade una o dos frases al inicio que dará yo y luego se detiene. El segundo, conectándose con lo expresado por el anterior, añade nuevas secuencias a la historia y así sucesivamente van construyendo un cuento o relato entre todos los miembros del grupo. Los jugadores deben intentar que el relato tenga continuidad como si hubiera sido contado por una sola persona. De este modo, y en el transcurso de dos rondas, se construirá una historia con principio, desarrollo y fin.”*

Entonces el facilitador da el siguiente inicio de la historia cooperativa: “Antonio, de 70 años, vivía solo, aburrido y triste la mayor parte del tiempo, hasta que un día, de manera inesperada....” A partir de aquí continúan creando la historia los participantes y el facilitador actúa de moderador dando paso a los distintos participantes de manera consecutiva.

### ACTIVIDAD LÚDICA 4. LA TORRE DE PIZZA (GD2)

#### 4.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Una mesa amplia alrededor de la cual se puedan sentar los participantes o, en su lugar, varias mesas pequeñas.
- Los participantes divididos en tres grupos.
- 40 tiras de esponja.

#### 4.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la cuarta actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La cuarta actividad lúdica será de carácter social y nos ayudará a trabajar juntos entre nosotros, mientras compartimos un momento agradable. Todos deben participar de acuerdo a las consignas que les indicaré a continuación”*

Entonces el facilitador explica que los tres grupos jugarán de forma alterna. Primero el grupo 1 tratará de armar la torre con las cuarenta tiras de esponja a través del trabajo coordinado y alternando dos tiras hacia cada lado (ver imagen) Se cronometrará cuánto tiempo tarda el equipo 1, teniendo en cuenta que si la torre se cae deben volver a empezar aunque pierdan tiempo. A continuación procederán el grupo 2 y el grupo 3 de la misma manera. Ganará el equipo que logre armar la torre de 40 esponjas en el menor tiempo posible. (**Adaptación:** También se puede usar las fichas de la YENGA).



## ACTIVIDAD LÚDICA 5. VUELTA A LA CALMA CON RESPIRACIÓN. (GD1)

### 5.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

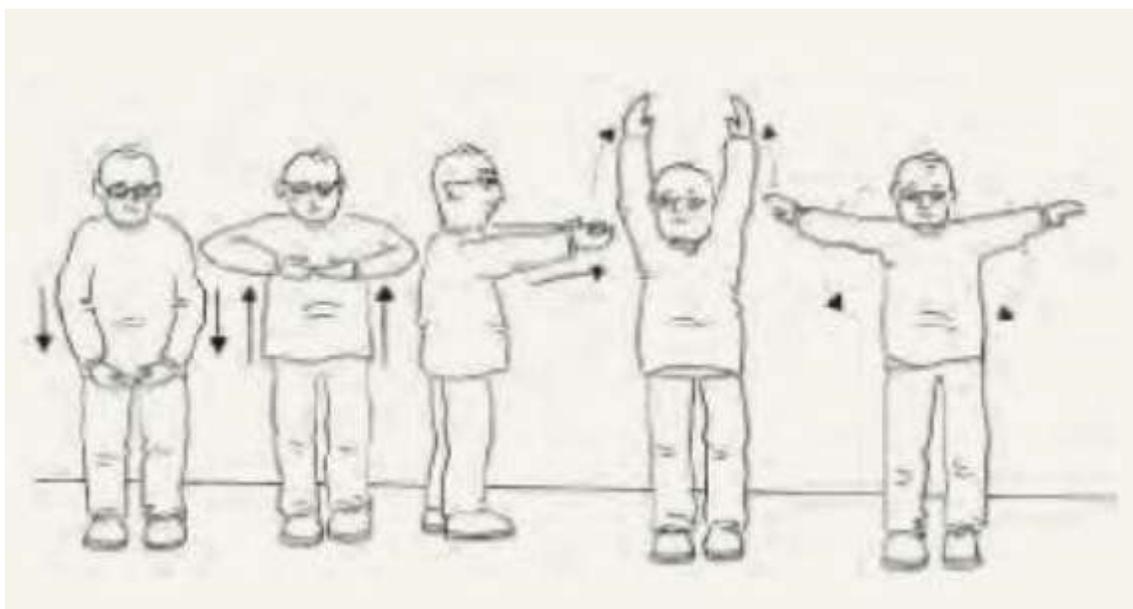
- Los participantes parados y colocados en círculo.

### 5.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la quinta actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La quinta, y última, actividad lúdica se denomina vuelta a la calma y nos ayudará a relajarnos y a volver al estado de relajación que tenían antes de comenzar la sesión de Ludoterapia. Para ello, sigan mis indicaciones a cerca de los siguientes ejercicios de respiración.”*

El facilitador pondrá la música relajante y dará las siguientes consignas:

- ◇ Tome aire mientras levanta los brazos y luego por encima de la cabeza
- ◇ Expúlselo mientras desciende los brazos completamente
- ◇ Repitémoslo tres veces.



Finalmente, el facilitador agradecerá a los participantes por su alegría y disposición, se pedirá que se den un aplauso a sí mismos por lo bien que lo han hecho y se les despedirá hasta la próxima sesión.

## SESIÓN 5.

GUÍA METODOLÓGICA DE LA SESIÓN 5				
<b>Objetivo General</b>	Promover la salud integral de las personas adultas mayores participantes a través de la aplicación de la Ludoterapia como recurso de estimulación.			
<b>Objetivos específicos</b>	<p>OE1. Introducir de forma progresiva a las personas adultas mayores a la Ludoterapia.</p> <p>OE2. A nivel físico/motor, se persigue que las personas adultas mayores mejoren la coordinación óculo-manual y la fuerza y rango articular de los brazos.</p> <p>OE3. A nivel cognitivo/emocional se busca que las personas adultas mayores vean estimulada la función cognitiva superior del razonamiento y el pensamiento deductivo.</p> <p>OE4. A nivel social se tiene como objetivo que las personas adultas mayores se conozcan mejor entre ellos y desarrollen el sentimiento de pertenencia grupal.</p> <p>OE5. Favorecer que las personas adultas mayores vuelvan a la calma antes de finalizar la sesión de Ludoterapia.</p>			
<b>Facilitadores</b>	Un profesional de Pastoral Social Cáritas.			
<b>Duración</b>	Una sesión de una hora y media de duración (90 minutos)			
<b>Población objetivo</b>	Personas adultas mayores participantes del taller, el tamaño ideal del grupo es de 12-15 personas.			
<b>Lugar</b>	A establecer.			
Objetivo Específico	Actividad	Tiempo	Técnica	Materiales
OE1. Introducir de forma progresiva a las personas adultas mayores a la Ludoterapia.	<b>Actividad de calentamiento y preparación</b>	10 Minutos	<i>Teléfono táctil</i>	Varios trozos de papel y un bolígrafo Fichas de las diferentes formas que deben dibujar.
OE2. A nivel físico/motor, se persigue que las personas adultas mayores mejoren la coordinación óculo-manual y la fuerza y rango articular de los brazos.	<b>Actividad lúdica de componente físico</b>	30 Minutos	<i>Volley a tres</i>	Un ula-ula y un globo por cada trío de participantes.
OE3. A nivel cognitivo/emocional se busca que las personas adultas mayores vean estimulada la función cognitiva superior del razonamiento y el pensamiento deductivo.	<b>Actividad lúdica de componente cognitivo-emocional</b>	20 Minutos	<i>Adivina adivinanza</i>	Fichas de adivinanzas para el facilitador.
OE4. A nivel social se tiene como objetivo que las personas adultas mayores se conozcan mejor entre ellos y desarrollen el sentimiento de pertenencia grupal.	<b>Actividad lúdica de componente social</b>	20 Minutos	<i>Tres verdades y tres mentiras</i>	Un papel y un bolígrafo para cada participante.
OE5. Favorecer que las personas adultas mayores vuelvan a la calma antes de finalizar la sesión de Ludoterapia.	<b>Actividad de cierre</b>	10 minutos	<i>Vuelta a la calma con estiramientos</i>	Equipo de música CD con música tranquila.

### DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS DE LAS ACTIVIDADES LÚDICAS DE LA SESIÓN:

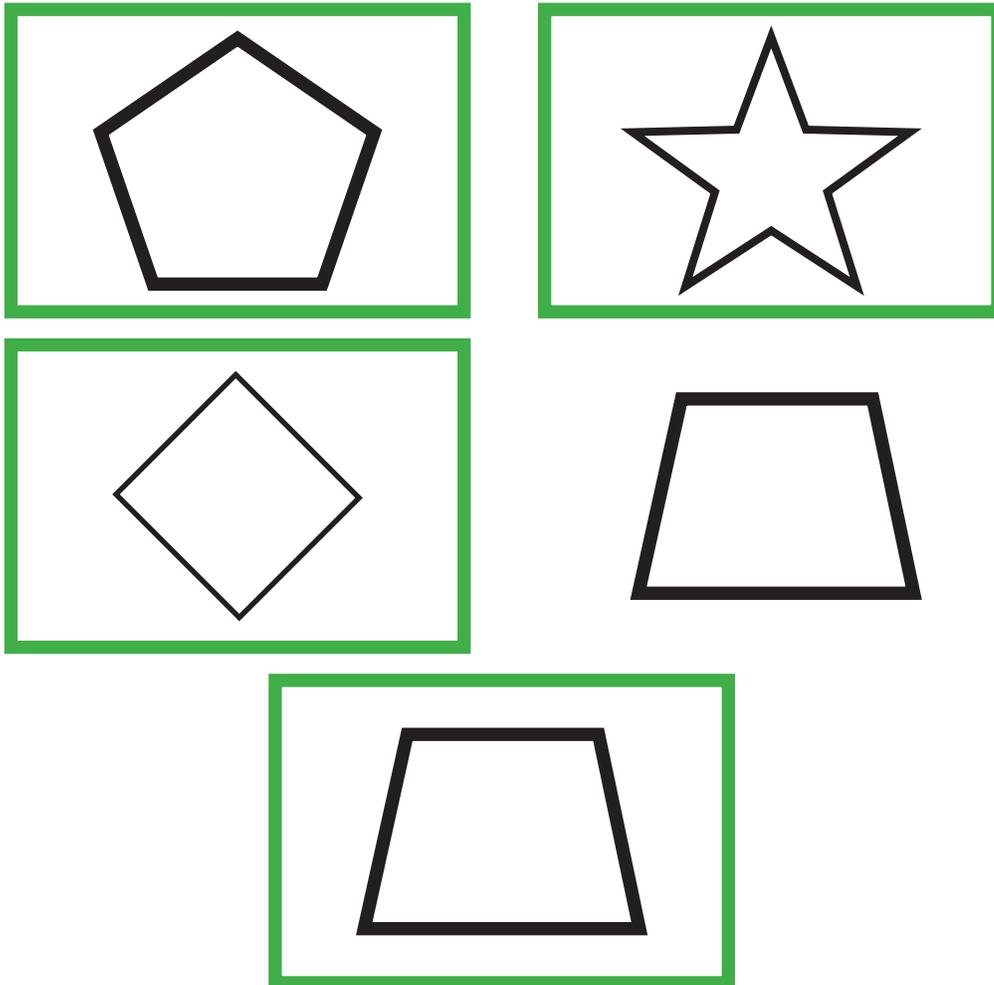
#### ACTIVIDAD LÚDICA 1. LA DANZA CONGELADA (GD1)

##### 1.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Espacio amplio y abierto (para ello mover los muebles si es necesario o realizar esta actividad trasládese a un espacio abierto)

- Los participantes colocados en fila, uno delante del otro.
- Varios trozos de papel y un bolígrafo para que el primero de la fila reproduzca la figura que le escribieron en la espalda.
- Fichas de las diferentes formas que deben dibujar. Las fichas se pueden fotocopiar de las siguientes:



### 1.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador comienza explicando la actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“Bienvenidos a esta sesión de Ludoterapia, en la próxima hora y media pasaremos un tiempo divertido y estimulante mientras ponemos en práctica nuestras capacidades físicas, cognitivas y sociales. Para entrar en materia, calentar el cuerpo y preparar la mente, comenzaremos con la actividad EL TELÉFONO TÁCTIL”*

A continuación el facilitador da las siguientes consignas:

- » Los participantes estarán divididos en dos grupos y colocados en fila, uno delante del otro.
- » Este juego consiste en que los participantes vayan transmitiendo a su compañero de delante, el dibujo de una figura geométrica a través del tacto, es decir, dibujándolo en su espalda con el dedo.
- » El compañero de delante debe percibir ese dibujo en su espalda, y realizarlo en la espalda del siguiente compañero.
- » Así sucesivamente cada uno dibujará con el dedo, en la espalda del compañero de delante, la figura geométrica que le dibujó su compañero de atrás hasta que lleguen al primero de la fila.
- » El primer integrante de la fila dibujará la figura en una pizarra o papel y se comparará si son iguales la figura que en un primer momento vio el último integrante de la fila y la figura que finalmente recibió el primer integrante de la fila.
- » Se repetirá la dinámica cuatro veces.



## ACTIVIDAD LÚDICA 2. VOLLEY A TRES (GD2)

### 2.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Espacio amplio y abierto (para ello mover los muebles si es necesario o realizar esta actividad trasládese a un espacio abierto)
- Los participantes divididos en tríos.
- Un ula-ula y un globo para cada trío de participantes.

### 2.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la segunda actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La segunda actividad lúdica será de carácter físico, en el que vamos a utilizar la coordinación de nuestra vista con nuestras manos y la fuerza y articulaciones de nuestros brazos, trabajando en tríos. Ahora les voy a entregar a cada trío un ula-ula y un globo”*

Posteriormente, el facilitador indica que el participante que se coloque al medio debe sostener el ula-ula (como se muestra en el dibujo) Los otros dos participantes deben colocarse a ambos lados del ula-ula y pasarse el globo por encima de él, como si el ula-ula fuera una red de volley-ball. Se irán alternando hasta que todos hayan participando.



## ACTIVIDAD LÚDICA 3. A DIVINA A DIVINANZA. (GD2)

### 3.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Los participantes sentados en círculo y divididos en dos grupos.
- Fichas de adivinanzas para el facilitador, las cuales pueden ser leídas por el facilitador de las siguientes:

<p>"ES UNA PLANTA CON UNA FLOR, QUE GIRA Y GIRA BUSCANDO EL SOL"</p> <p><i>Solución: Girasol</i></p>
<p>"DOS PINZAS TENGO, HACIA ATRÁS CAMINO, VIVO EN EL MAR O EN EL RÍO"</p> <p><i>Solución: Cangrejo</i></p>
<p>"SOY ASTUTO Y JUGUETÓN Y CAZAR UN RATÓN ES MI MAYOR AFICIÓN"</p> <p><i>Solución: El gato</i></p>
<p>"TENGO ESCAMAS, NO SOY PEZ. TENGO CORONA, NO SOY REY. SOY UNA FRUTA ¿SABES CUÁL ES?"</p> <p><i>Solución: La piña</i></p>
<p>"EN RINCONES MIS REDES VOY CONSTRUYENDO PARA QUE LAS MOSCAS INCAUTAS VAYAN CAYENDO"</p> <p><i>Solución: La araña</i></p>
<p>"SUBO LLENA, BAJO VACÍA. SI NO ME APURO LA SOPA SE ENFRÍA"</p> <p><i>Solución: La cuchara</i></p>
<p>"MUCHOS GOLPES RECIBE CUANDO A LA GENTE LA ENTRADA PROHIBE"</p> <p><i>Solución: La puerta</i></p>
<p>"TENGO PATAS Y NO ME PUEDO MOVER, SOSTENGO LA COMIDA PERO NO PUEDO COMER"</p> <p><i>Solución: La mesa</i></p>
<p>"VUELO DE NOCHE Y DUERMO DE DÍA, NUNCA VERÁS LAS PLUMAS EN EL ALA MÍA"</p> <p><i>Solución: El murciélago</i></p>
<p>"MI TÍA CUCA TIENE UNA MALA RACHA, ¿QUIÉN SERÁ ESTA MUCHACHA?"</p> <p><i>Solución: La cucaracha</i></p>

### 3.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la tercera actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La tercera actividad lúdica será de carácter cognitivo y cooperativo, es decir, entre todos vamos a trabajar nuestras funciones cognitivas del razonamiento. Esta actividad consiste en tratar de descifrar varias adivinanzas en equipo.”*

Entonces el facilitador explica las consignas:

- » Se va a preguntar una adivinanza al Grupo N°1, tienen 30 segundos para dialogar entre ellos y dar una respuesta como equipo, si aciertan tienen un punto y sino la adivinanza pasa a ser planteada al Grupo N° 2.
- » Se irán alternando las propuestas de adivinanzas entre ambos Grupos.
- » Ganará el Grupo que haya logrado adivinar el mayor número de adivinanzas.

### ACTIVIDAD LÚDICA 4. TRES VERDADES Y UNA MENTIRA. (GD2)

#### 4.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Los participantes sentados en círculo.
- Un trozo de papel y un bolígrafo para cada participante.

#### 4.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la cuarta actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La cuarta actividad lúdica será de carácter social y nos ayudará a conocernos entre nosotros, mientras compartimos un momento agradable. Ahora les repartiré un trozo de papel y un bolígrafo a cada uno para que sigan las consignas que les indicaré a continuación”*

Entonces el facilitador indica que cada participante debe escribir en la parte superior del papel su nombre y tres cosas verdaderas y una falsa acerca de sí mismos, por ejemplo: “Alberto. Me gusta cantar, me encanta el fútbol, tengo cinco esposas y me encanta la Cueca”. Luego los participantes entregan sus papeles al facilitador el cual los reparte aleatoriamente y pide a varios voluntarios que lean la hoja que les tocó, pidiendo que traten de descubrir cuál es la afirmación falsa sobre el compañero que les tocó en el papel.

**Adaptación:** Si hay varios miembros del grupo que no tienen lecto-escritura, la actividad se puede realizar de manera oral, es decir, cada participante dice tres verdades y una mentira sobre sí mismo para que el resto de participantes descubran la mentira.

### ACTIVIDAD LÚDICA 5. VUELTA A LA CALMA CON ESTIRAMIENTOS. (GD1)

#### 5.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Los participantes parados y colocados en círculo.

#### 5.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la quinta actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La quinta, y última, actividad lúdica se denomina vuelta a la calma y nos ayudará a relajarnos y a volver al estado de relajación que tenían antes de comenzar la sesión de Ludoterapia. Para ello, sigan mis indicaciones a cerca de los siguientes ejercicios de estiramientos.”*

El facilitador pondrá la música relajante y dará las siguientes consignas:

IMAGEN	CONSIGNA
 <p data-bbox="402 436 548 478">10 segundos de cada lado</p>	<p data-bbox="829 212 1409 369"><b>CONSIGNA 1:</b> Agarre su cabeza cerca de su oreja izquierda y llévela hacia su hombro derecho estirando el cuello. Realizaremos este ejercicio durante 10 segundos hacia cada lado.</p>
 <p data-bbox="402 720 548 741">20 segundos</p>	<p data-bbox="829 495 1409 646"><b>CONSIGNA 2:</b> Ponga sus dos manos en la nuca y estire el cuello hacia delante. Mantenga la posición durante 10 segundos para completar el estiramiento.</p>
 <p data-bbox="402 1003 548 1024">20 segundos</p>	<p data-bbox="829 758 1409 915"><b>CONSIGNA 3:</b> Entrelace las manos y eleve los brazos, con los codos extendidos, por encima de la cabeza. Mantenga la posición durante 10 segundos para completar el estiramiento.</p>
 <p data-bbox="402 1318 548 1360">10 segundos de cada lado</p>	<p data-bbox="829 1052 1409 1251"><b>CONSIGNA 4:</b> Con las puntas de los pies mirando en todo momento hacia el frente, gire el tronco hacia la derecha y mantenga el estiramiento. Realice el estiramiento hacia cada lado por 10 segundos.</p>

Finalmente, el facilitador agradecerá a los participantes por su alegría y disposición, se pedirá que se den un aplauso a sí mismos por lo bien que lo han hecho y se les despedirá hasta la próxima sesión.

## SESIÓN 6.

GUÍA METODOLÓGICA DE LA SESIÓN 6				
<b>Objetivo General</b>	Promover la salud integral de las personas adultas mayores participantes a través de la aplicación de la Ludoterapia como recurso de estimulación.			
<b>Objetivos específicos</b>	OE1. Introducir de forma progresiva a las personas adultas mayores a la Ludoterapia. OE2. A nivel físico/motor, se persigue que las personas adultas mayores mejoren la fuerza y resistencia de piernas y la marcha. OE3. A nivel cognitivo/emocional se busca que las personas adultas mayores vean estimulada la función cognitiva superior del lenguaje (vocabulario) y el reconocimiento (gnosia) OE4. A nivel social se tiene como objetivo que las personas adultas mayores aprendan a resolver problemas, negociar y ponerse de acuerdo en grupos pequeños. OE5. Favorecer que las personas adultas mayores vuelvan a la calma antes de finalizar la sesión de Ludoterapia.			
<b>Facilitadores</b>	Un profesional de Pastoral Social Cáritas.			
<b>Duración</b>	Una sesión de una hora y media de duración (90 minutos)			
<b>Población objetivo</b>	Personas adultas mayores participantes del taller, el tamaño ideal del grupo es de 12-15 personas.			
<b>Lugar</b>	A establecer.			
Objetivo Específico	Actividad	Tiempo	Técnica	Materiales
OE1. Introducir de forma progresiva a las personas adultas mayores a la Ludoterapia.	<b>Actividad de calentamiento y preparación</b>	10 Minutos	<i>Hermanos de...</i>	Equipo de música y CD con música alegre según el contexto cultural.
OE2. A nivel físico/motor, se persigue que las personas adultas mayores mejoren la fuerza y resistencia de piernas y la marcha.	<b>Actividad lúdica de componente físico</b>	30 Minutos	<i>Porteadores de globos</i>	Un globo o una pelota de púas para cada trío de participantes Un papel para anotar los tiempos de cada trío
OE3. A nivel cognitivo/emocional se busca que las personas adultas mayores vean estimulada la función cognitiva superior de del lenguaje (vocabulario) y el reconocimiento (gnosia)	<b>Actividad lúdica de componente cognitivo-emocional</b>	20 Minutos	<i>Adivina lo que es</i>	Una mesa pequeña con un marcador y hojas de papel. Fichas con nombres de los objetos que se deben dibujar en el juego
OE4. A nivel social se tiene como objetivo que las personas adultas mayores aprendan a resolver problemas, negociar y ponerse de acuerdo en grupos pequeños.	<b>Actividad lúdica de componente social</b>	20 Minutos	<i>¿Cómo lo solucionarías?</i>	Un papel y un bolígrafo para cada trío. Una fotocopia de cada fotografía de problemas
OE5. Favorecer que las personas adultas mayores vuelvan a la calma antes de finalizar la sesión de Ludoterapia.	<b>Actividad de cierre</b>	10 minutos	<i>Vuelta a la calma en el mar</i>	Equipo de música CD con música tranquila

### DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS DE LAS ACTIVIDADES LÚDICAS DE LA SESIÓN:

#### ACTIVIDAD LÚDICA 1. HERMANOS DE... (GD1)

##### 1.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Espacio amplio y abierto (para ello mover los muebles si es necesario o realizar esta actividad trasládese a un espacio abierto)

- Los participantes parados y colocados en círculo.
- Equipo de música y CD con música alegre de acuerdo al contexto cultural.

## 1.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador comienza explicando la actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“Bienvenidos a esta sesión de Ludoterapia, en la próxima hora y media pasaremos un tiempo divertido y estimulante mientras ponemos en práctica nuestras capacidades físicas, cognitivas y sociales. Para entrar en materia, calentar el cuerpo y preparar la mente, comenzaremos con la actividad HERMANOS DE...”*

A continuación el facilitador solicita a los participantes caminar libremente o desplazarse siguiendo el ritmo de alguna canción, en algún momento el facilitador detiene la música y dice: “Ahora somos hermanos de...” y menciona una parte del cuerpo, por ejemplo: “Ahora somos hermanos de hombros” Se reanuda la música y las personas adultas mayores continúan caminando pero ahora van “unidas en parejas por el hombro”. Se vuelve a realizar esta dinámica con diversas partes del cuerpo como:

- » “Ahora somos hermanos de codos” (Los dos miembros de la pareja caminan juntando sus codos entre ellos, sin separarlos)
- » “Ahora somos hermanos de manos” (Los dos miembros de la pareja caminan tomados de la mano)
- » “Ahora somos hermanos de caderas” (Los dos miembros de la pareja caminan juntando la cadera derecha de uno de ellos con la cadera izquierda de su compañero, sin separarlas)
- » “Ahora somos hermanos de cabeza” (Los dos miembros de la pareja caminan juntando sus cabezas entre ellos, sin separarlas)

## ACTIVIDAD LÚDICA 2. PORTEADORES DE GLOBOS (GD2)

### 2.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

- Espacio amplio y abierto (para ello mover los muebles si es necesario o realizar esta actividad trasládese a un espacio abierto)
- Los participantes divididos en tríos.
- Un globo o una pelota de púas, para cada trío de participantes.
- Un papel para anotar los tiempos de cada trío.

### 2.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la segunda actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La segunda actividad lúdica será de carácter físico, en el que vamos a utilizar la fuerza de nuestras piernas y nuestra capacidad de caminar y desplazarnos, trabajando en tríos. Ahora les voy a entregar a cada trío un globo”*

- » Posteriormente, el facilitador indica que cada trío se debe colocar de la siguiente manera.
- » Dos de los miembros espalda con espalda, sosteniendo entre sus espaldas un globo
- » El tercer miembro del trío, sujetando de las manos a uno de los participantes que sostienen el globo, para guiar sus pasos.

El juego consiste en que, manteniendo la posición que se acaba de describir, cada trío debe trasladarse de un extremo al otro de la habitación, ida y vuelta. El facilitador anotará el tiempo en segundos que obtuvo cada trío. Ganará el trío que logre hacer el recorrido en el menor tiempo posible.



ACTIVIDAD LÚDICA 3. ADIVINA LO QUE ES (GD2)

3.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

- Espacio amplio y abierto (para ello mover los muebles si es necesario o realizar esta actividad trasládese a un espacio abierto)
- Los participantes divididos en dos grupos.
- Una mesa pequeña con un marcador y hojas de papel.
- Fichas con nombres de los objetos que se deben dibujar en el juego. Las fichas que se mostrarán a los participantes pueden ser las que se muestran a continuación:

<b>LLAMA</b>	<b>FLOTA</b>
<b>MARRAQUETA</b>	<b>CHIRIMOYA</b>
<b>SILLÓN</b>	<b>REFRIGERADOR</b>
<b>PLAZA</b>	<b>TRAPEADOR</b>
<b>PERIÓDICO</b>	<b>ALFOMBRA</b>
<b>GARRAFA</b>	<b>CHOMPA</b>
<b>PAPAYA</b>	<b>KOLINOS</b>
<b>TAXI</b>	<b>FIDEOS</b>
<b>CALDERA</b>	<b>TELEVISIÓN</b>
<b>HUEVOS</b>	<b>BILLETERA</b>

### 3.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la segunda actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La tercera actividad lúdica será de carácter cognitivo y cooperativo, es decir, entre todos vamos a trabajar nuestras funciones cognitivas del lenguaje y el reconocimiento. Esta actividad consiste en reconocer los dibujos que hará uno de nuestros compañeros según las consignas que les indicaré a continuación. Ahora les voy a entregar a cada uno de ustedes un papel con el nombre de un oficio o profesión, nadie debe verlo excepto ustedes.”*

Entonces el facilitador pedirá a los participantes que se dividan en dos grupos, un participante saldrá al medio de ambos grupos, donde estará colocada una mesita con hojas de papel y un marcador, y hará un dibujo del objeto que le asignaron en su ficha. El grupo que primero logre adivinar el objeto obtendrá un punto. Se proseguirá de la misma manera, alternándose los participantes que hacen el dibujo entre un grupo y el otro hasta que todos los participantes hayan participado. El facilitador irá anotando los puntos obtenidos por cada equipo al adivinar y, al finalizar, se nombrará un equipo ganador.



**ADAPTACIÓN:** Las figuras que deben dibujarse para posteriormente ser adivinadas, pueden adaptarse a objetos significativos del contexto cultural del grupo de personas adultas mayores.

### ACTIVIDAD LÚDICA 4. ¿CÓMO LO SOLUCIONARÍA? (GD2)

#### 4.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

- Los participantes divididos en tríos.
- Una fotocopia de cada fotografía de problemas. Las fotografías de problemas serán las siguientes:

**PROBLEMA 1. Veo una persona mayor que se ha caído en la calle.**



**PROBLEMA 2. Un buen/a amigo/a me debe dinero desde hace tiempo y no me lo devuelve.**



**PROBLEMA 3. Llego a mi casa y compruebo que he perdido las llaves.**



**PROBLEMA 3. Llego a mi casa y compruebo que he perdido las llaves.**



#### 4.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la cuarta actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La cuarta actividad lúdica será de carácter social y nos ayudará a conocernos entre nosotros, mientras compartimos un momento agradable. Ahora les repartiré una fotografía con la descripción de un problema, para que sigan las consignas que les indicaré a continuación”*

Entonces el facilitador indica que cada trío de participantes debe dialogar durante 5 minutos y entre los tres

deben llegar a un acuerdo sobre cuál es la mejor forma de resolver el problema que les asignaron. Cuando lo haya decidido deben compartirlo con el resto del grupo los cuales les darán su retro-alimentación sobre lo que opinan al respecto. El juego acaba cuando se haya acabado de compartir todas las soluciones.

## ACTIVIDAD LÚDICA 5. VUELTA A LA CALMA EN EL MAR. (GD1)

### 4.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

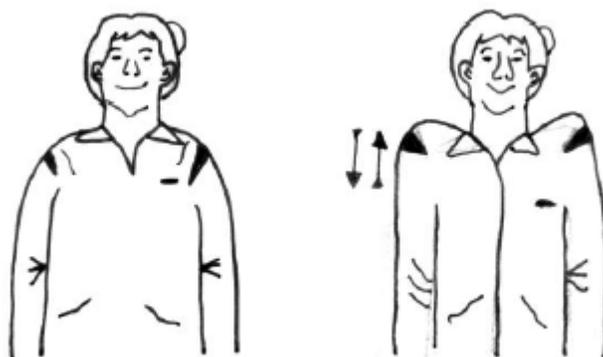
- Los participantes sentados y colocados en círculo.
- El equipo de música con música relajante.

### 5.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la quinta actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La quinta, y última, actividad lúdica se denomina vuelta a la calma y nos ayudará a relajarnos y a volver al estado de relajación que tenían antes de comenzar la sesión de Ludoterapia. Para ello, cierran los ojos, escuchen la música tranquila y sigan mis indicaciones a cerca de los siguientes movimientos de distensión.”*

El facilitador pondrá la música relajante y dará las siguientes consignas:

- Primero movemos los hombros hacia delante, como si fueran las olas del mar que se acercan a nosotros (2 minutos)
- Ahora movemos los hombros hacia atrás, como las olas del mar que se alejan de nosotros (2 minutos)



- Por último, movemos todo el cuerpo, a derecha e izquierda, dejándonos llevar por la corriente. (2 minutos)
- Inspiramos por la nariz y expiramos por la boca (3 veces)
- Lentamente abrimos los ojos.

Finalmente, el facilitador agradecerá a los participantes por su alegría y disposición, se pedirá que se den un aplauso a sí mismos por lo bien que lo han hecho y se les despedirá hasta la próxima sesión.

## SESIÓN 7.

GUÍA METODOLÓGICA DE LA SESIÓN 7				
<b>Objetivo General</b>	Promover la salud integral de las personas adultas mayores participantes a través de la aplicación de la Ludoterapia como recurso de estimulación.			
<b>Objetivos específicos</b>	OE1. Introducir de forma progresiva a las personas adultas mayores a la Ludoterapia. OE2. A nivel físico/motor, se persigue que las personas adultas mayores mejoren la fuerza de miembro inferior y el equilibrio. OE3. A nivel cognitivo/emocional se busca que las personas adultas mayores vean estimulada la función cognitiva superior del razonamiento verbal. OE4. A nivel social se tiene como objetivo que las personas adultas mayores se conozcan mejor entre ellos y potencien su autoestima. OE5. Favorecer que las personas adultas mayores vuelvan a la calma antes de finalizar la sesión de Ludoterapia.			
<b>Facilitadores</b>	Un profesional de Pastoral Social Cáritas.			
<b>Duración</b>	Una sesión de una hora y media de duración (90 minutos)			
<b>Población objetivo</b>	Personas adultas mayores participantes del taller, el tamaño ideal del grupo es de 12-15 personas.			
<b>Lugar</b>	A establecer.			
Objetivo Específico	Actividad	Tiempo	Técnica	Materiales
OE1. Introducir de forma progresiva a las personas adultas mayores a la Ludoterapia.	<b>Actividad de calentamiento y preparación</b>	10 Minutos	<i>La escoba por aquí, la escoba por allá</i>	Equipo de música CD con música alegre de acuerdo al contexto cultural. Un palo de escoba
OE2. A nivel físico/motor, se persigue que las personas adultas mayores mejoren la fuerza de miembro inferior y el equilibrio,	<b>Actividad lúdica de componente físico</b>	30 Minutos	<i>Siguiendo la línea</i>	Cinta aislante.
OE3. A nivel cognitivo/emocional se busca que las personas adultas mayores vean estimulada la función cognitiva superior del razonamiento verbal.	<b>Actividad lúdica de componente cognitivo-emocional</b>	20 Minutos	<i>Juego de analogías</i>	Fichas de los juegos de analogías fotocopiadas y un bolígrafo para cada trío de participantes.
OE4. A nivel social se tiene como objetivo que las personas adultas mayores se conozcan mejor entre ellos y potencien su autoestima.	<b>Actividad lúdica de componente social</b>	20 Minutos	<i>La pelota caliente</i>	Una pelota mediana
OE5. Favorecer que las personas adultas mayores vuelvan a la calma antes de finalizar la sesión de Ludoterapia.	<b>Actividad de cierre</b>	10 minutos	<i>Saque un papelito y cuéntenos</i>	Canasto, caja o bolsa Papelitos para las preguntas

## DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS DE LAS ACTIVIDADES LÚDICAS DE LA SESIÓN:

ACTIVIDAD LÚDICA 1. LA ESCOBA POR AQUÍ, LA ESCOBA POR ALLÁ (GD1)

## 1.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Espacio amplio y abierto (para ello mover los muebles si es necesario o realizar esta actividad trasládese a un espacio abierto)

- Los participantes parados en círculo.
- Un palo de escoba.

## 1.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador comienza explicando la actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“Bienvenidos a esta sesión de Ludoterapia, en la próxima hora y media pasaremos un tiempo divertido y estimulante mientras ponemos en práctica nuestras capacidades físicas, cognitivas y sociales. Para entrar en materia, calentar el cuerpo y preparar la mente, comenzaremos con la actividad LA ESCOBA POR AQUÍ, LA ESCOBA POR ALLÁ...”*

A continuación, todos los participantes inician de pie y comienzan a bailar al ritmo de la música, uno de los participantes sostendrá la escoba. Cuando el facilitador dé una palmada, la persona que tiene la escoba la entregará a la persona de su derecha. Cuando el facilitador dé dos palmas, la persona que tiene la escoba entregará la escoba a la persona de su izquierda. Se repetirá la dinámica hasta que todos hayan bailado con la escoba y hayan entrado en calor.

## ACTIVIDAD LÚDICA 2. SIGUIENDO LAS LÍNEAS (GD2)

### 2.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Espacio amplio y abierto (para ello mover los muebles si es necesario o realizar esta actividad trasládese a un espacio abierto)
- Los participantes divididos en dos grupos
- Cinta aislante: el facilitador debe pegar la cinta aislante en el piso en dos tramos, uno de ellos en línea recta y otro de ellos en líneas ondulantes.

### 2.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la segunda actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La segunda actividad lúdica será de carácter físico, en el que vamos a utilizar la fuerza de nuestras piernas y el equilibrio, trabajando en equipos.”*

Posteriormente, el facilitador indica que cada equipo se deberá colocar en fila, uno delante del otro, justo antes del inicio de la línea hecha con cinta aislante. A continuación, cada miembro del equipo debe caminar sobre las líneas, colocando un pie delante del otro, tanto por el tramo recto como por el tramo ondulado. Cuando llegue al final de la línea, podrá salir a realizar el mismo recorrido el segundo miembro de la fila que integra su equipo. Ganará el equipo que antes logre que todos sus miembros caminen sobre las líneas hasta el otro lado.



ACTIVIDAD LÚDICA 3. JUEGO DE ANALOGÍAS (GD2)

3.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Los participantes divididos en tríos, sentados alrededor de una mesa.
- Fichas de los juegos de analogías fotocopiadas y un bolígrafo para cada trío de participante. Las fichas a fotocopiar son las siguientes:

FICHA 1. JUEGOS DE ANALOGÍAS.

Completa las frases uniéndolas con la imagen correspondiente.

Aleta es a pez como brazo es a _____.	 auto
Luna es a noche como sol es a _____.	 mano
Zapatos es a pie como guante es a _____.	 humano
Páginas son a libro como teclas son a _____.	 mar
León es a selva como tiburón es a _____.	 día
Comida es a humano como gasolina es a _____.	 piano

El pan es una comida, la moto es \_\_\_\_\_



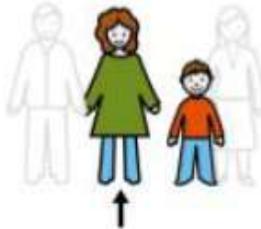
Las camisas tienen botones, los abrigos \_\_\_\_\_



Por el día vemos las nubes, por la noche \_\_\_\_\_



La hermana de mi madre es mi tía, la madre de mi madre \_\_\_\_\_



Si tengo hambre, como, si tengo sed \_\_\_\_\_



### 3.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la tercera actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: “La tercera actividad lúdica será de carácter mental y nos ayudará a ejercitar el razonamiento verbal de una forma divertida. Voy a entregar a cada grupo de tres participantes la fotocopia de dos juegos de analogías y cada equipo tendrá tratar de resolverlas en el menor tiempo posible. Ganará el equipo que en menor tiempo haya logrado resolver los dos juegos de analogías.”

#### ACTIVIDAD LÚDICA 4. LA PELOTA CALIENTE (GD1)

##### 4.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Espacio amplio y abierto (para ello mover los muebles si es necesario o realizar esta actividad trasládese a un espacio abierto)
- Los participantes sentados en un grupo grande.
- Una pelota.

##### 4.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la cuarta actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La cuarta actividad lúdica será de carácter social y nos ayudará a decirnos aspectos positivos unos a otros, mientras compartimos un momento agradable. Ahora deben seguir las consignas que les indicaré a continuación”.*

Entonces el facilitador explica en qué consistirá la actividad:

La pelota se irá lanzando de un compañero a otro, puede ser en el sentido del círculo o de forma aleatoria. Tal y como su nombre indica, deben imaginar que la pelota está caliente por lo que cada vez que llegue a manos de un participante, éste debe pasarla lo más rápido posible, dirigiéndola correctamente a otro compañero. Comienza la actividad cuando el facilitador pasa la pelota a uno de los participantes, por ejemplo a Luis, y dice: *“Le paso la pelota a Luis, de él me gusta... su humor”.* Luis recibe la pelota y la pasa a otro compañero diciendo igualmente su nombre y algo que le gusta de él. Así sucesivamente hasta que, al menos, todos hayan recibido la pelota con un cumplido. Se debe recordar que hay que estar atentos porque nos pueden pasar la pelota rápidamente y porque no se puede repetir los cumplidos.

#### ACTIVIDAD LÚDICA 5. SAQUE UN PAPELITO Y CUÉNTENOS (GD1)

##### 5.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Los participantes sentados en círculo.
- Un canasto, caja o bolsa.
- Papeles con las preguntas sugeridas a continuación.

##### 5.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la quinta actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La quinta, y última, actividad lúdica se denomina vuelta a la calma y nos ayudará a relajarnos y a volver al estado de relajación que tenían antes de comenzar la sesión de Ludoterapia. Para ello, vamos a volver a la calma por medio del análisis de la sesión de hoy y la exposición de nuestras opiniones.”*

A continuación, en un canasto (caja o bolsa), el facilitador coloca papeles doblados con diferentes preguntas en cada uno. Entre otras se sugieren:

- ¿Cómo me sentí?
- ¿Qué fue lo que más me gustó?
- ¿Qué me gustaría hacer la próxima sesión?
- ¿Qué habilidad siento que he ejercitado hoy?
- ¿Cómo he visto la participación de mis compañeros?
- ¿Cómo he visto mi participación?
- 

Se va pasando el canasto y cada persona elige un papel, lee en voz alta la pregunta, la contesta y le

pasa al siguiente el canasto. El facilitador recoge las respuestas como parte de la retroalimentación.



Finalmente, el facilitador agradecerá a los participantes por su alegría y disposición, se pedirá que se den un aplauso a sí mismos por lo bien que lo han hecho y se les despedirá hasta la próxima sesión.

## SESIÓN 8.

GUÍA METODOLÓGICA DE LA SESIÓN 8				
<b>Objetivo General</b>	Promover la salud integral de las personas adultas mayores participantes a través de la aplicación de la Ludoterapia como recurso de estimulación.			
<b>Objetivos específicos</b>	<p>OE1. Introducir de forma progresiva a las personas adultas mayores a la Ludoterapia.</p> <p>OE2. A nivel físico/motor, se persigue que las personas adultas mayores mejoren la coordinación óculo-manual y las pinzas de la mano.</p> <p>OE3. A nivel cognitivo/emocional se busca que las personas adultas mayores vean estimulada la función cognitiva superior del razonamiento.</p> <p>OE4. A nivel social se tiene como objetivo que las personas adultas mayores se conozcan mejor entre ellos y potencien su capacidad de trabajo en equipo.</p> <p>OE5. Favorecer que las personas adultas mayores vuelvan a la calma antes de finalizar la sesión de Ludoterapia.</p>			
<b>Facilitadores</b>	Un profesional de Pastoral Social Cáritas.			
<b>Duración</b>	Una sesión de una hora y media de duración (90 minutos)			
<b>Población objetivo</b>	Personas adultas mayores participantes del taller, el tamaño ideal del grupo es de 12-15 personas.			
<b>Lugar</b>	A establecer.			
Objetivo Específico	Actividad	Tiempo	Técnica	Materiales
OE1. Introducir de forma progresiva a las personas adultas mayores a la Ludoterapia.	Actividad de calentamiento y preparación	10 Minutos	<i>Hoy me desperté</i>	Equipo de música CD con música alegre de acuerdo al contexto cultural.
OE2. A nivel físico/motor, se persigue que las personas adultas mayores mejoren la coordinación óculo-manual y las pinzas de la mano.	Actividad lúdica de componente físico	30 Minutos	<i>Día de pesca</i>	Bañador para ropa (con huecos), cuerda, pinzas para hielo, figuras de plástico.
OE3. A nivel cognitivo/emocional se busca que las personas adultas mayores vean estimulada la función cognitiva superior del razonamiento.	Actividad lúdica de componente cognitivo-emocional	20 Minutos	<i>Las series</i>	Una fotocopia de los juegos de series y un bolígrafo para cada pareja de participantes.
OE4. A nivel social se tiene como objetivo que las personas adultas mayores se conozcan mejor entre ellos y potencien su capacidad de trabajo en equipo.	Actividad lúdica de componente social	20 Minutos	<i>Uniendo los iguales</i>	Fotocopia de lámina de imágenes iguales (recortando cada imagen por separado)
OE5. Favorecer que las personas adultas mayores vuelvan a la calma antes de finalizar la sesión de Ludoterapia.	Actividad de cierre	10 minutos	<i>Vuelta a la calma en silencio</i>	Ninguno

### DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS DE LAS ACTIVIDADES LÚDICAS DE LA SESIÓN:

#### ACTIVIDAD LÚDICA 1. HOY ME DESPERTÉ (GD1)

##### 1.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Espacio amplio y abierto (para ello mover los muebles si es necesario o realizar esta actividad trasládese a un espacio abierto)

- Los participantes parados en círculo.

### 1.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador comienza explicando la actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“Bienvenidos a esta sesión de Ludoterapia, en la próxima hora y media pasaremos un tiempo divertido y estimulante mientras ponemos en práctica nuestras capacidades físicas, cognitivas y sociales. Para entrar en materia, calentar el cuerpo y preparar la mente, comenzaremos con la actividad HOY ME DESPERTÉ...”*

El facilitador explica que el juego consistirá en lo siguiente:

- Un participante toma la palabra y dice: “Hoy me desperté...”
- Todo el grupo responde: “¿Con ganas de qué?”
- El participante responde: “Hoy me desperté con ganas de... BAILAR”
- Y todos los participantes deben bailar unos segundos en su sitio.
- Entonces el facilitador toca el hombro de otro participante el cual repite la dinámica y dice: “Hoy me desperté...”
- Se pueden usar distintos verbos como: “Con ganas de... CANTAR, SILBAR, MOVER EL CUERPO, SALTAR, AGACHARME, BOSTEZAR”
- Se repite la misma dinámica con seis participantes.



## ACTIVIDAD LÚDICA 2. DÍA DE PESCA (GD2)

### 2.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

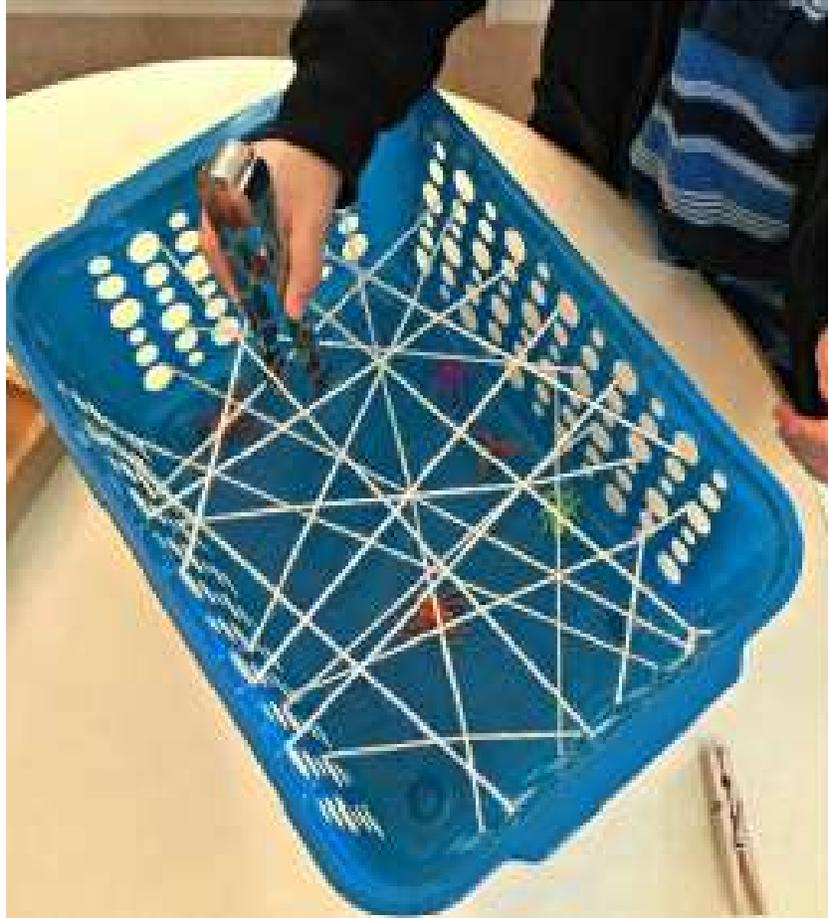
- Espacio amplio y abierto (para ello mover los muebles si es necesario o realizar esta actividad trasládese a un espacio abierto)
- Los participantes divididos en dos grupos
- Bañador para ropa (con huecos), cuerda, pinzas para hielo, figuras de plástico (tanta cantidad como miembros tenga cada equipo)

### 2.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la segunda actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La segunda actividad lúdica será de carácter físico, en el que vamos a utilizar la coordinación de la vista con las manos y las fuerza para agarrar de nuestra mano, trabajando en equipos.”*

A continuación, el facilitador explica las siguientes consignas:

- En una mesa, al medio de ambos equipos, hay un bañador con cuerdas, en cuyo fondo se encuentran unas figuras de goma. Estas figuras deben ser sacadas del bañador únicamente con la ayuda de las pinzas para hielo.
- Primero jugará el equipo 1, mandando a uno de sus participantes a que saque una figura, cuando lo haya logrado irá otro participante, así hasta que todos los participantes del equipo 1 hayan sacado, cada uno, una figura. El facilitador contabilizará el tiempo que tardaron.
- Posteriormente jugará el equipo 2 de la misma manera. Ganará el equipo que logre que todos sus miembros hayan “pescado” una figura, en el menor tiempo posible.



### ACTIVIDAD LÚDICA 3. LAS SERIES (GD2)

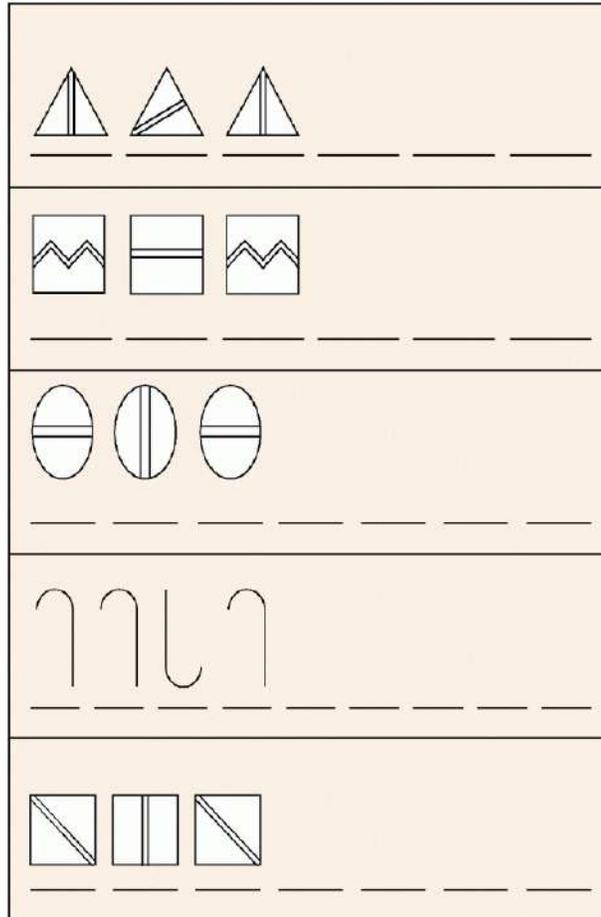
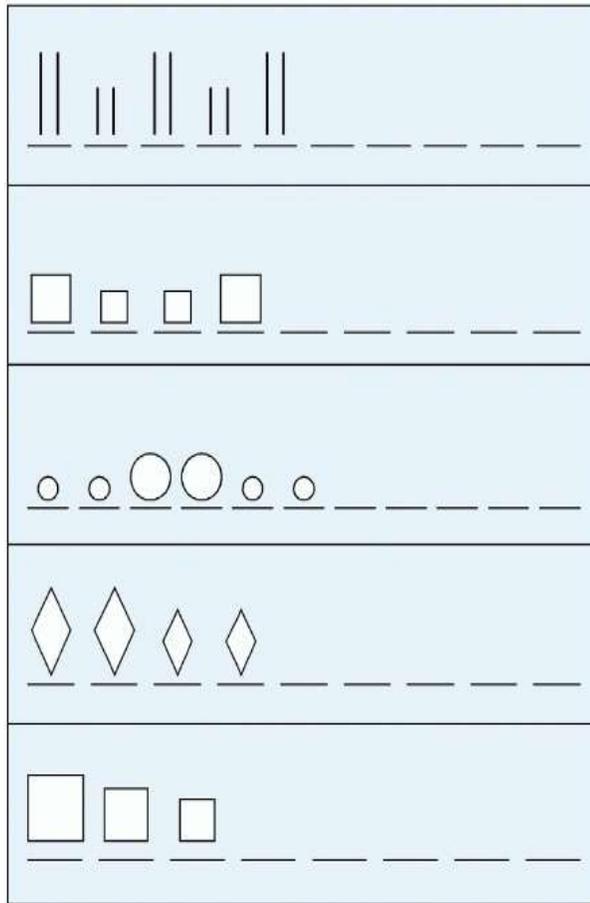
#### 3.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Los participantes divididos en parejas, sentados alrededor de una mesa.
- Una fotocopia de las siguientes fichas de series y un bolígrafo para cada pareja.

#### 3.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la tercera actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La tercera actividad lúdica será de carácter mental y nos ayudará a ejercitar la capacidad de razonamiento de una forma divertida. Voy a entregar a cada pareja de participantes las fotocopias de las series y cada equipo tendrá que completar las series en el menor tiempo posible. Ganará el equipo que en menor tiempo haya logrado completar las series.”*



## ACTIVIDAD LÚDICA 4. UNIENDO LOS IGUALES (GD2)

### 4.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Los participantes sentados alrededor de una mesa, divididos en cuartetos
- Una fotocopia de la siguiente lámina de parejas de imágenes (debe recortarse cada imagen por separado)



### 4.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la cuarta actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La cuarta actividad lúdica será de carácter social y nos ayudará a aprender a trabajar mejor en equipo, mientras compartimos un momento agradable. Ahora deben seguir las consignas que les indicaré a continuación”,*

Entonces el facilitador explica en qué consistirá la actividad:

- Cada cuarteto participará por turnos, es decir, primero el cuarteto 1, al que se le medirá el tiempo que tardan entre todos, de manera cooperativa y respetuosa, en unir las parejas que están mezcladas sobre la mesa.
- Cuando hayan acabado, participarán por turnos el resto de los cuartetos.
- Ganará el cuarteto que haya logrado unir las parejas en el menor tiempo posible.
- Recuerden que en todo momento deben cooperar y repartirse las tareas pues este juego, además de divertirnos, nos ayuda a trabajar mejor juntos.

## ACTIVIDAD LÚDICA 5. VUELTA A LA CALMA EN SILENCIO. (GD1)

### 5.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Los participantes sentados en círculo.
- Una pandereta.

### 5.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la quinta actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La quinta, y última, actividad lúdica se denomina vuelta a la calma y nos ayudará a relajarnos y a volver al estado de relajación que tenían antes de comenzar la sesión de Ludoterapia. Para ello, vamos a volver a la calma por medio de una actividad de concentración y relajación.”*

A continuación el facilitador les pide a los participantes que sigan las siguientes consignas:

- Cierren los ojos y respiren profundamente y unan ambas manos delante del pecho. Inhalen por la nariz mientras levantan levemente los codos y exhalen por la boca (3 repeticiones)



- Ahora quiero que se concentren en el silencio (el facilitador guarda silencio 30 segundos) El silencio da tranquilidad y relajación.
- Durante la sesión ha habido ruido (el facilitador toca la pandereta) El ruido activa, motiva y orienta, pero ahora es momento de relajarnos.
- Escuchen atentamente el silencio (El facilitador vuelve a guardar silencio 30 segundos) En silencio se escucha la propia respiración y la de los demás, el silencio relaja. Cuando ustedes estén nerviosos recuerden escuchar el silencio.
- Ahora lentamente abran los ojos.
- Finalmente, el facilitador agradecerá a los participantes por su alegría y disposición, se pedirá que se den un aplauso a sí mismos por lo bien que lo han hecho y se les despedirá hasta la próxima sesión.

## SESIÓN 9.

GUÍA METODOLÓGICA DE LA SESIÓN 9				
<b>Objetivo General</b>	Promover la salud integral de las personas adultas mayores participantes a través de la aplicación de la Ludoterapia como recurso de estimulación.			
<b>Objetivos específicos</b>	<p>OE1. Introducir de forma progresiva a las personas adultas mayores a la Ludoterapia.</p> <p>OE2. A nivel físico/motor, se persigue que las personas adultas mayores mejoren la fuerza de brazos y la coordinación óculo-manual.</p> <p>OE3. A nivel cognitivo/emocional se busca que las personas adultas mayores vean estimulada la función cognitiva superior del reconocimiento y la discriminación olfativa.</p> <p>OE4. A nivel social se tiene como objetivo que las personas adultas mayores se conozcan mejor entre ellos y practiquen sus habilidades de negociación.</p> <p>OE5. Favorecer que las personas adultas mayores vuelvan a la calma antes de finalizar la sesión de Ludoterapia.</p>			
<b>Facilitadores</b>	Un profesional de Pastoral Social Cáritas.			
<b>Duración</b>	Una sesión de una hora y media de duración (90 minutos)			
<b>Población objetivo</b>	Personas adultas mayores participantes del taller, el tamaño ideal del grupo es de 12-15 personas.			
<b>Lugar</b>	A establecer.			
Objetivo Específico	Actividad	Tiempo	Técnica	Materiales
OE1. Introducir de forma progresiva a las personas adultas mayores a la Ludoterapia.	<b>Actividad de calentamiento y preparación</b>	10 Minutos	<i>Merienda comunitaria</i>	Ninguno.
OE2. A nivel físico/motor, se persigue que las personas adultas mayores mejoren la fuerza de brazos y la coordinación óculo-manual.	<b>Actividad lúdica de componente físico</b>	30 Minutos	<i>Ensarte grupal</i>	Un ovillo completo de cordel o lana gruesa (varios metros) Una botella de medio litro de agua llena de arena hasta la mitad. Un lápiz.
OE3. A nivel cognitivo/emocional se busca que las personas adultas mayores vean estimulada la función cognitiva superior del reconocimiento y discriminación olfativa.	<b>Actividad lúdica de componente cognitivo-emocional</b>	20 Minutos	<i>Adivina a qué huele</i>	Dos vendas para los ojos, una por equipo. Diversas fuentes de olor: Una naranja, un poco de limpiador de pisos, un perfume, clavo de olor, un trozo de plátano.
OE4. A nivel social se tiene como objetivo que las personas adultas mayores se conozcan mejor entre ellos y practiquen sus habilidades de negociación.	<b>Actividad lúdica de componente social</b>	20 Minutos	<i>Definiendo sentimientos</i>	Fichas de sentimientos o actitudes
OE5. Favorecer que las personas adultas mayores vuelvan a la calma antes de finalizar la sesión de Ludoterapia.	<b>Actividad de cierre</b>	10 minutos	<i>Vuelta a la calma con estiramientos en la silla</i>	Ninguno

## DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS DE LAS ACTIVIDADES LÚDICAS DE LA SESIÓN:

ACTIVIDAD LÚDICA 1. MERIENDA COMUNITARIA (GD1)

## 1.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Espacio amplio y abierto (de no contar con él se recorrerán los muebles o se realizará en un espacio exterior)
- Los participantes deben estar de pie, en círculo.).

### 1.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador comienza explicando la actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“Bienvenidos a esta sesión de Ludoterapia, en la próxima hora y media pasaremos un tiempo divertido y estimulante mientras ponemos en práctica nuestras capacidades físicas, cognitivas y sociales. Para entrar en materia, calentar el cuerpo y preparar la mente, comenzaremos con la actividad MERIENDA COMUNITARIA”*

Entonces el facilitador explica que cada participante debe elegir un tubérculo o un cereal, como por ejemplo: Quinoa, Maíz, Papa, Arroz, Yuca, Oca, Camote, etc. Cada uno debe elegir un tubérculo o cereal diferente y decirlo en voz alta de forma ordenada, para que los demás los conozcan y los vayan memorizando. La actividad consiste en que cada persona debe decir su cereal/tubérculo dos veces y posteriormente el cereal/tubérculo del compañero, se la siguiente forma: “Quinoa, Quinoa, llamando a Papa”. La persona que ha elegido Papa debe continuar con el llamado “Papa, Papa, llamando a Camote” y así sucesivamente, promoviendo la participación de todas las personas adultas mayores.

Cuando el facilitador se asegure de que las instrucciones se han comprendido, puede incorporar dificultades con gestos, para realizar el llamado del cereal/tubérculo con distintas dificultades como:

- Ahora deben llamar al cereal/tubérculo sin separar los dientes.
- Ahora deben llamar al cereal/tubérculo con las mejillas infladas.
- Ahora deben llamar al cereal/tubérculo con la lengua afuera.
- Ahora deben llamar al cereal/tubérculo escondiendo los dientes con los labios.

## ACTIVIDAD LÚDICA 2. ENSARTE GRUPAL. (GD2)

### 2.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

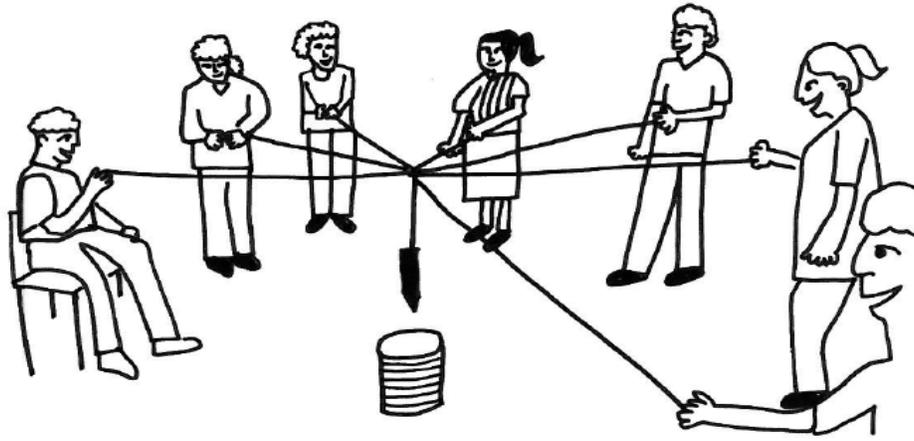
Para esta actividad se debe contar con:

- Espacio amplio y abierto (de no contar con él se recorrerán los muebles o se realizará en un espacio exterior)
- Los participantes deben estar sentados en círculo.
- Un ovillo completo de cordel o lana gruesa (varios metros, una botella de medio litro de agua llena de arena hasta la mitad y un lápiz: Se anudarán varios trozos de cordel (de al menos 1 metro y medio cada trozo) a un lápiz y se entregará el extremo de cada trozo a un participante. Al medio del círculo de participantes se colocará una lata de leche de 2 kilos, llena de arena para que pese. (Ver la imagen)

### 2.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continua explicando la segunda actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La segunda actividad lúdica será de carácter físico, en el que vamos a utilizar la fuerza de nuestros brazos y nuestra capacidad de coordinar las manos con la vista, es decir, de coordinar lo que nuestros ojos ven con los movimientos de nuestros brazos para lograr algo. Primero va a trabajar el grupo 1, a quienes voy a entregar, a cada uno, un extremo del cordel y les voy a indicar cómo vamos a proceder.”*

Entonces el facilitador pedirá a los participantes del Grupo 1 que, coordinando entre todos, traten de meter el lápiz en la lata de leche. Deben meterlo cinco veces. Se medirá el tiempo que tardaron. A continuación, procederá con la misma dinámica el Grupo 2 y se medirá el tiempo que tardaron. Ganará el equipo que haya tardado menos tiempo en introducir, de manera cooperativa, el lápiz en la lata de leche cinco veces.



### ACTIVIDAD LÚDICA 3. A DIVINA A QUÉ HUELE. (GD2)

#### 3.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Los participantes divididos en dos grupos, sentados alrededor de una mesa.
- Dos vendas para los ojos, una por equipo.
- Diversas fuentes de olor: Una naranja, un poco de limpiador de pisos, un perfume, clavo de olor, un trozo de plátano.

#### 3.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continua explicando la tercera actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La tercera actividad lúdica será de carácter mental y nos ayudará a ejercitar el reconocimiento y discriminación olfativa de una forma divertida, es decir, nuestra capacidad de reconocer y recordar olores. Sigán por favor las consignas que les indicaré a continuación.”*

Entonces el facilitador pedirá a los participantes que se dividan en dos grupos, un participante de ambos grupos, saldrá al medio y, con los ojos vendados, deberán reconocer el olor del objeto que le asignaron. El grupo que primero logre adivinar el objeto, obtendrá un punto. Se proseguirá de la misma manera, alternándose los participantes que salen al medio a reconocer olores, entre un grupo y el otro hasta que todos los participantes hayan participado.

El facilitador irá anotando los puntos obtenidos por cada equipo al adivinar y, al finalizar, se nombrará un equipo ganador.



## ACTIVIDAD LÚDICA 4. DEFINIENDO SENTIMIENTOS (GD2)

### 4.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Los participantes divididos en cuartetos, sentados alrededor de una mesa o en círculos pequeños.
- Fichas de nombres de sentimientos actitudes para describir, dichas fichas deben fotocopiar y recortarse de las siguientes.



### 4.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la cuarta actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La cuarta actividad lúdica será de carácter social y nos ayudará a conocernos entre nosotros, mientras compartimos un momento agradable y tratamos de ponernos de acuerdo en definir algunos conceptos importantes para la relación con otras personas. Para ello, entregaré a cada cuarteto dos papelitos con unos conceptos, entre todos deben ponerse de acuerdo en cómo explicar qué es. El resto de grupos debe tratar de adivinar a qué sentimiento o actitud se están refiriendo ustedes con su definición”.*

El facilitador entregará entonces los papelitos, dará 7 minutos para el debate en el que el cuarteto se debe poner de acuerdo en las definiciones. A continuación, un representante de cada cuarteto expondrá una de sus definiciones y el grupo tratará de adivinar, pasados tres minutos si no se ha adivinado, se revelará de qué sentimiento o actitud se trataba. Así se irá repitiendo la dinámica hasta que todos los cuartetos hayan expuesto sus definiciones para que sean adivinadas.

### ACTIVIDAD LÚDICA 5. VUELTA A LA CALMA CON ESTIRAMIENTOS EN LA SILLA (GD1)

#### 5.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Espacio amplio y abierto (de no contar con él se recorrerán los muebles o se realizará en un espacio exterior)
- Los participantes deben estar sentados en círculo

#### 5.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la quinta actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La quinta, y última, actividad lúdica se denomina vuelta a la calma y nos ayudará a relajarnos y a volver al estado de relajación que tenían antes de comenzar la sesión de Ludoterapia. Para ello, siéntense en las sillas y realicen conmigo los siguientes ejercicios de estiramiento por favor”*

El facilitador pondrá la música relajante y dará las siguientes consignas:

IMAGEN	CONSIGNA DADA POR EL FACILITADOR
	<p><b>Consigna 1.</b> Con las nalgas sin despegarse de la silla, gire el tronco, sujetando la mano contraria en su muslo para estirar los músculos del tronco. (10 segundos)</p>
	<p><b>Consigna 2.</b> Con la mano derecha sujete su cabeza por el lado izquierdo y jálela hacia la derecha, extendiendo el cuello (10 segundos) A continuación repita el mismo procedimiento a la inversa, con la otra mano. (10 segundos)</p>
	<p><b>Consigna 3.</b> Tome sus manos y extienda sus brazos, por encima de su cabeza, flexionándose levemente hacia la derecha (mantenga 10 segundos) Repita flexionándose levemente hacia la izquierda (mantenga 10 segundos)</p>

	<p><b>Consigna 4.</b> Siéntese hacia el extremo anterior de la silla y sujete ambos brazos en el respaldo, extendiendo hacia atrás su espalda (mantenga por 10 segundos)</p>
	<p><b>Consigna 5.</b> Siéntese hacia el extremo anterior de la silla y apoye el pie en el talón, con la pierna extendida. Flexione levemente hacia delante el tronco (mantenga por 10 segundos) Repita extendiendo la otra pierna.</p>

*Finalmente, el facilitador agradecerá a los participantes por su alegría y disposición, se pedirá que se den un aplauso a sí mismos por lo bien que lo han hecho y se les despedirá hasta la próxima sesión.*

## SESIÓN 10.

GUÍA METODOLÓGICA DE LA SESIÓN 10				
<b>Objetivo General</b>	Promover la salud integral de las personas adultas mayores participantes a través de la aplicación de la Ludoterapia como recurso de estimulación.			
<b>Objetivos específicos</b>	OE1. Introducir de forma progresiva a las personas adultas mayores a la Ludoterapia. OE2. A nivel físico/motor, se persigue que las personas adultas mayores mejoren la flexión de tronco. OE3. A nivel cognitivo/emocional se busca que las personas adultas mayores vean estimulada la función cognitiva superior de la atención y la memoria a corto plazo. OE4. A nivel social se tiene como objetivo que las personas adultas pongan en práctica su capacidad de trabajo en equipo. OE5. Favorecer que las personas adultas mayores vuelvan a la calma antes de finalizar la sesión de Ludoterapia.			
<b>Facilitadores</b>	Un profesional de Pastoral Social Cáritas.			
<b>Duración</b>	Una sesión de una hora y media de duración (90 minutos)			
<b>Población objetivo</b>	Personas adultas mayores participantes del taller, el tamaño ideal del grupo es de 12-15 personas.			
<b>Lugar</b>	A establecer.			
Objetivo Específico	Actividad	Tiempo	Técnica	Materiales
OE1. Introducir de forma progresiva a las personas adultas mayores a la Ludoterapia.	<b>Actividad de calentamiento y preparación</b>	10 Minutos	<i>Danza de números</i>	Ninguno.
OE2. A nivel físico/motor, se persigue que las personas adultas mayores mejoren la flexión de tronco.	<b>Actividad lúdica de componente físico</b>	30 Minutos	<i>Pelota arriba, pelota abajo</i>	Dos pelotas de goma medianas.
OE3. A nivel cognitivo/emocional se busca que las personas adultas mayores vean estimulada la función cognitiva superior de la atención y la memoria a corto plazo.	<b>Actividad lúdica de componente cognitivo-emocional</b>	20 Minutos	<i>Armado cooperativo</i>	Cuatro Vasos plásticos Cuatro Modelos Marshmallows pequeños o bolitas de plastilina Mondadientes
OE4. A nivel social se tiene como objetivo que las personas adultas mayores pongan en práctica su capacidad de trabajo en equipo.	<b>Actividad lúdica de componente social</b>	20 Minutos	<i>Carrera de gallinas</i>	Un globo inflado para cada participante
OE5. Favorecer que las personas adultas mayores vuelvan a la calma antes de finalizar la sesión de Ludoterapia.	<b>Actividad de cierre</b>	10 minutos	<i>Vuelta a la calma con dos respiraciones</i>	Ninguno.

### DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS DE LAS ACTIVIDADES LÚDICAS DE LA SESIÓN:

#### ACTIVIDAD LÚDICA 1. DANZA DE NÚMEROS. (GD1)

##### 1.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Espacio amplio y abierto (de no contar con él se recorrerán los muebles o se realizará en un espacio exterior)
- Los participantes deben estar de pie, en círculo.

## 1.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador comienza explicando la actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“Bienvenidos a esta sesión de Ludoterapia, en la próxima hora y media pasaremos un tiempo divertido y estimulante mientras ponemos en práctica nuestras capacidades físicas, cognitivas y sociales. Para entrar en materia, calentar el cuerpo y preparar la mente, comenzaremos con la actividad DANZA DE NÚMEROS”*

A continuación, el facilitador explica que la actividad consiste en que el grupo memorice las siguientes órdenes:

- Cuando yo diga el número 1, ustedes deben saludar con la mano derecha.
- Cuando yo diga el número 2, ustedes deben saltar.
- Cuando yo diga el número 3, ustedes deben pararse sobre un pie.
- Cuando yo diga el número 4, ustedes deben agarrarse una oreja.
- Cuando yo diga el número 5, ustedes deben cerrar los ojos.

Luego se hace el repaso de las consignas en orden para asegurarse que quedaron claras. Comienza la actividad cuando cada integrante se empieza a desplazar por la sala en distintas direcciones y a su ritmo. El facilitador entonces comenzará a ir diciendo los números primero en orden y luego en desorden, y las personas adultas mayores deberán detenerse y hacer la consigna acordada con anterioridad.

## ACTIVIDAD LÚDICA 2. PELOTA ARRIBA, PELOTA ABAJO (GD2)

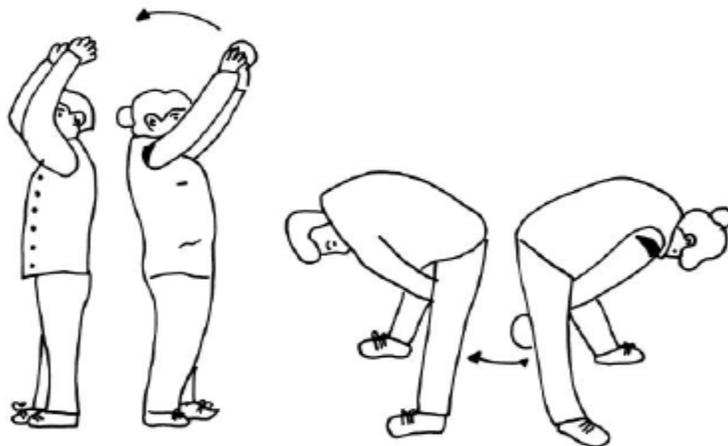
### 2.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Espacio amplio y abierto (de no contar con él se recorrerán los muebles o se realizará en un espacio exterior)
- Los participantes divididos en dos grupos.
- Dos pelotas.

### 2.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la segunda actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La segunda actividad lúdica será de carácter físico, en el que vamos a utilizar la fuerza y flexibilidad de nuestro tronco en un juego de relevos. Cada grupo debe colocarse en fila, uno delante del otro. Yo entregaré un balón al primero de cada fila y deben ir pasándolo hacia atrás de la siguiente manera: El primero le pasa el balón al segundo por encima de la cabeza, el segundo se lo pasa al tercero por debajo de las piernas, el tercero se la pasa al cuarto por encima de la cabeza, el cuarto se la pasa al quinto por debajo de las piernas... y así sucesivamente. Cuando la pelota llegue al último participante, éste debe tomarla y llevarla al inicio de la fila, para volver a empezar a pasarla hacia atrás. Ganará el equipo que antes logre que todos sus participantes hayan pasado por el primer puesto de la fila.”*



ACTIVIDAD LÚDICA 3. ARMADO COOPERATIVO (GD2)

3.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

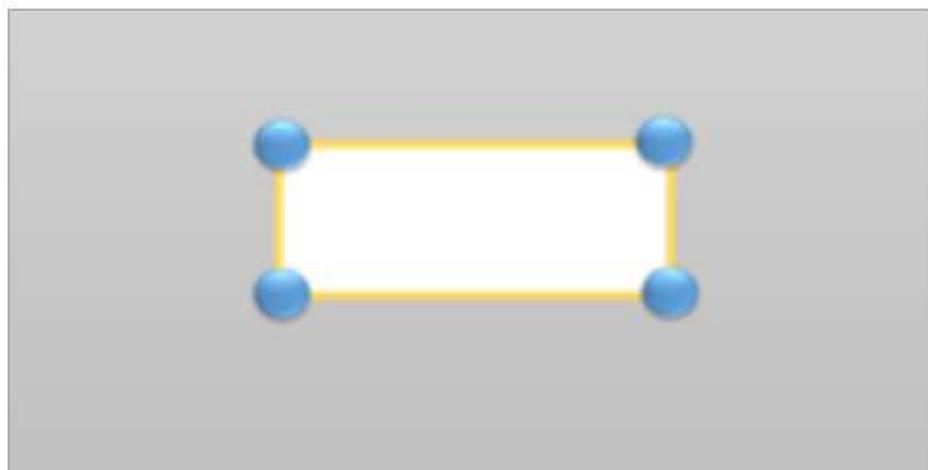
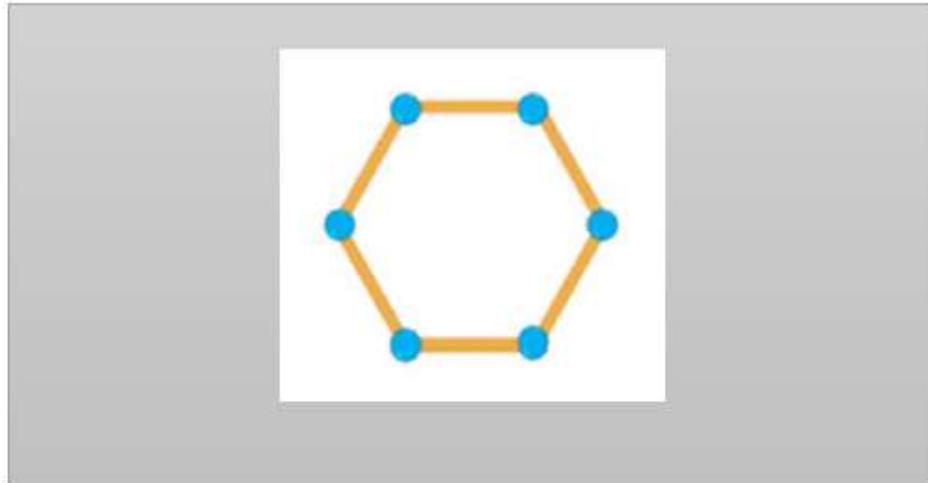
Para esta actividad se debe contar con:

- Los participantes divididos en dos grupos, sentados alrededor de una mesa.
- Cuatro vasos plásticos con mondadientes y marshmallows pequeños o bolitas de plastilina dentro.

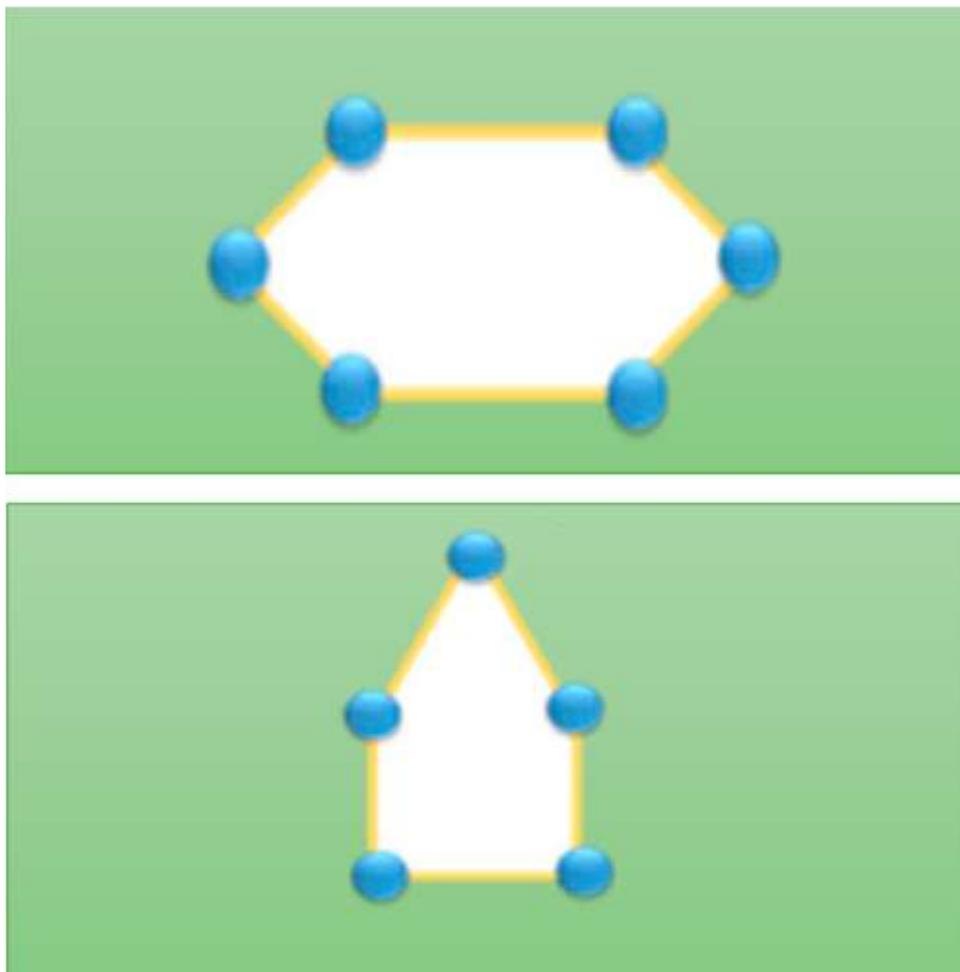


Fichas de los modelos a reproducir, las fichas se pueden fotocopiar de las siguientes:

FICHAS PARA ENTREGAR AL GRUPO 1

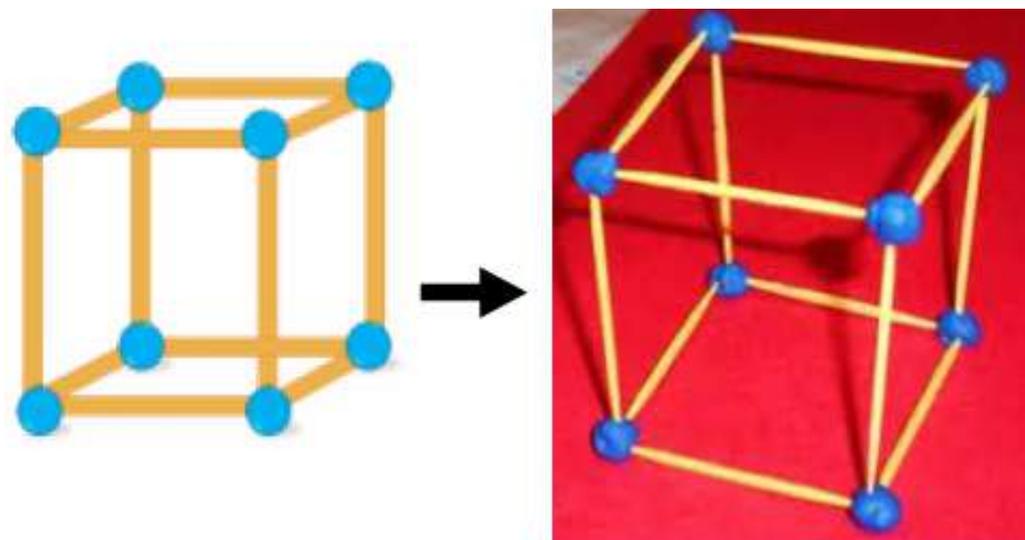


## FICHAS PARA ENTREGAR AL GRUPO 2



### 3.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la tercera actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La tercera actividad lúdica será de carácter mental y nos ayudará a ejercitar las praxias (capacidad de copia y construcción), la atención y la memoria. Para ello voy a entregar a cada equipo dos fichas y dos vasos con mondadientes y trocitos de plastilina/marshmallows pequeños. Ustedes deben organizarse para, entre todos, reproducir las figuras geométricas que aparecen en las fichas que se les asignaron. Gana el equipo que antes logre reproducir sus modelos y que lo haga de forma correcta.”*



#### ACTIVIDAD LÚDICA 4. CARRERA DE GALLINAS. (GD2)

##### 4.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Espacio amplio y abierto (de no contar con él se recorrerán los muebles o se realizará en un espacio exterior).
- Los participantes divididos en cuartetos.
- Un globo grande inflado para cada participante.

##### 4.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la cuarta actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La cuarta actividad lúdica será de carácter social y nos ayudará a practicar el juego en equipo. Para ello, entregaré a cada cuarteto cuatro globos inflados para que se los coloquen entre las piernas. Daré la salida y cada cuarteto debe avanzar, tomados de la mano y sujetando el globo entre las piernas hasta la pared, ida y vuelta. Todos deben trabajar en equipo es decir, esperarse y animarse entre sí pues si un globo se cae deben esperar a que el participante se lo vuelva a colocar. Ganará el cuarteto que logre hacer el recorrido en el menor tiempo posible.”*



#### ACTIVIDAD LÚDICA 5. VUELTA A LA CALMA CON DOS RESPIRACIONES. (GD1)

##### 5.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

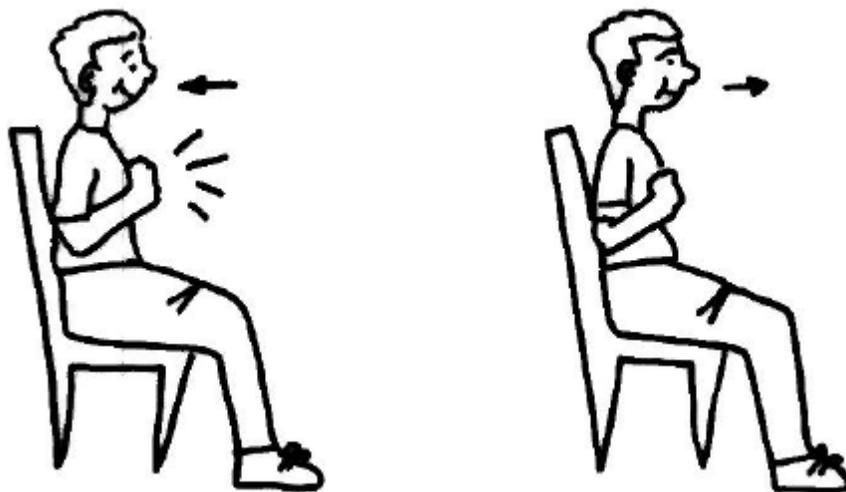
- Espacio amplio y abierto (de no contar con él se recorrerán los muebles o se realizará en un espacio exterior).
- Los participantes deben estar sentados en círculo.

##### 5.2. Explicación de la actividad y consignas:

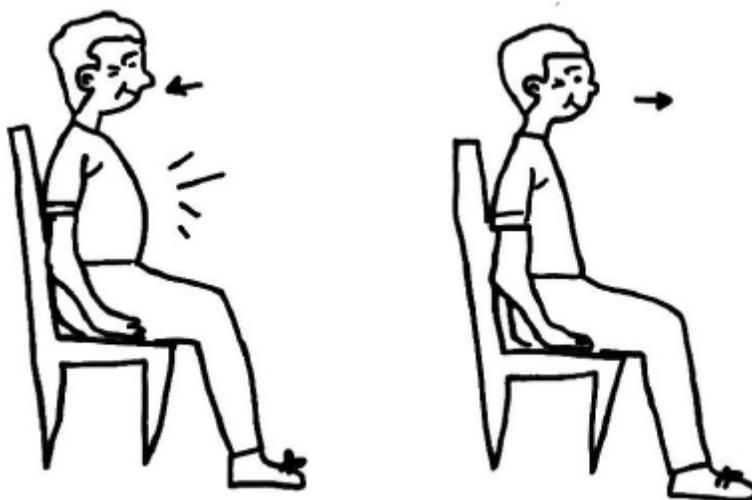
El facilitador continúa explicando la quinta actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La quinta, y última, actividad lúdica se denomina vuelta a la calma y nos ayudará a relajarnos y a volver al estado de relajación que tenían antes de comenzar la sesión de Ludoterapia. Para ello, siéntense en las sillas y realicen conmigo los siguientes ejercicios de respiración por favor”.*

El facilitador pondrá la música relajante y dará las siguientes consignas:

- » En primer lugar, realizaremos 10 respiraciones abdominales o diafragmáticas, para ello debemos tomar aire por la nariz y dirigirlo a la barriga, sintiendo cómo ésta se expande. A continuación expulsaremos el aire por la boca lentamente, soplando, alargando al máximo este tiempo.



- » En segundo lugar, realizaremos 10 respiraciones costales, para ello debemos situar las manos sobre las costillas y tomar aire por la nariz dirigiéndolo hacia el pecho (las manos tienen que notar el movimiento de expansión de la caja torácica). A continuación expulsaremos el aire por la boca lentamente, soplando, alargando al máximo este tiempo.



Finalmente, el facilitador agradecerá a los participantes por su alegría y disposición, se pedirá que se den un aplauso a sí mismos por lo bien que lo han hecho y se les despedirá hasta la próxima sesión.

## SESIÓN 11.

GUÍA METODOLÓGICA DE LA SESIÓN 11				
<b>Objetivo General</b>	Promover la salud integral de las personas adultas mayores participantes a través de la aplicación de la Ludoterapia como recurso de estimulación.			
<b>Objetivos específicos</b>	OE1. Introducir de forma progresiva a las personas adultas mayores a la Ludoterapia. OE2. A nivel físico/motor, se persigue que las personas adultas mayores mejoren la fuerza de brazos y la coordinación óculo-manual. OE3. A nivel cognitivo/emocional se busca que las personas adultas mayores vean estimulada la función cognitiva superior de la atención y el reconocimiento. OE4. A nivel social se tiene como objetivo que las personas adultas mayores mejoren sus habilidades comunicativas. OE5. Favorecer que las personas adultas mayores vuelvan a la calma antes de finalizar la sesión de Ludoterapia.			
<b>Facilitadores</b>	Un profesional de Pastoral Social Cáritas.			
<b>Duración</b>	Una sesión de una hora y media de duración (90 minutos)			
<b>Población objetivo</b>	Personas adultas mayores participantes del taller, el tamaño ideal del grupo es de 12-15 personas.			
<b>Lugar</b>	A establecer.			
Objetivo Específico	Actividad	Tiempo	Técnica	Materiales
OE1. Introducir de forma progresiva a las personas adultas mayores a la Ludoterapia.	Actividad de calentamiento y preparación	10 Minutos	Expresión corporal	Equipo de música CD con música alegre de acuerdo al contexto cultural
OE2. A nivel físico/motor, se persigue que las personas adultas mayores mejoren la fuerza de brazos y la coordinación óculo-manual.	Actividad lúdica de componente físico	30 Minutos	Lanzamiento de pelota	Una pelota de plástico pequeña para cada equipo de participantes.
OE3. A nivel cognitivo/emocional se busca que las personas adultas mayores vean estimulada la función cognitiva superior de la atención y el reconocimiento.	Actividad lúdica de componente cognitivo-emocional	20 Minutos	Encontrar lo que buscas	Fotocopias a color de las láminas para buscar, ficha con objetos que deben ser encontrados y marcador rojo para cada equipo
OE4. A nivel social se tiene como objetivo que las personas adultas mayores mejoren sus habilidades comunicativas.	Actividad lúdica de componente social	20 Minutos	Compongo la comunicación	Sílabas que componen habilidades comunicativas
OE5. Favorecer que las personas adultas mayores vuelvan a la calma antes de finalizar la sesión de Ludoterapia.	Actividad de cierre	10 Minutos	Vuelta a la calma con estiramientos sencillos	Ninguno

### DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS DE LAS ACTIVIDADES LÚDICAS DE LA SESIÓN:

#### ACTIVIDAD LÚDICA 1. EXPRESIÓN CORPORAL (GD1)

##### 1.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Espacio amplio y abierto (de no contar con él se recorrerán los muebles o se realizará en un espacio exterior)
- Los participantes deben estar de pie, en círculo.

## 1.2. Explicación de la actividad y consignas:

*“Bienvenidos a esta sesión de Ludoterapia, en la próxima hora y media pasaremos un tiempo divertido y estimulante mientras ponemos en práctica nuestras capacidades físicas, cognitivas y sociales. Para entrar en materia, calentar el cuerpo y preparar la mente, comenzaremos con la actividad EXPRESIÓN CORPORAL”.*

A continuación, el facilitador explica que la actividad consiste en que los participantes caminen en círculo alrededor de la sala al ritmo de la música alegre de fondo, de acuerdo al contexto cultural. Mientras caminan, el facilitador irá introduciendo algunas consignas que los participantes deben expresar con su cuerpo como las que se indican a continuación:

- Abran sus brazos como una flor que florece en primavera.
- Abran sus brazos en cruz y muévanlos como un ave que quiere levantar vuelo.
- Eleven sus brazos hacia el techo, como las largas y fuertes ramas de un árbol.
- Hagan el movimiento de empujar con sus brazos hacia delante, como empujando una densa niebla.
- Crucen sus brazos delante del pecho como si fueran unas ramas que se entrelazan entre sí.

## ACTIVIDAD LÚDICA 2. LANZAMIENTO DE PELOTA. (GD1)

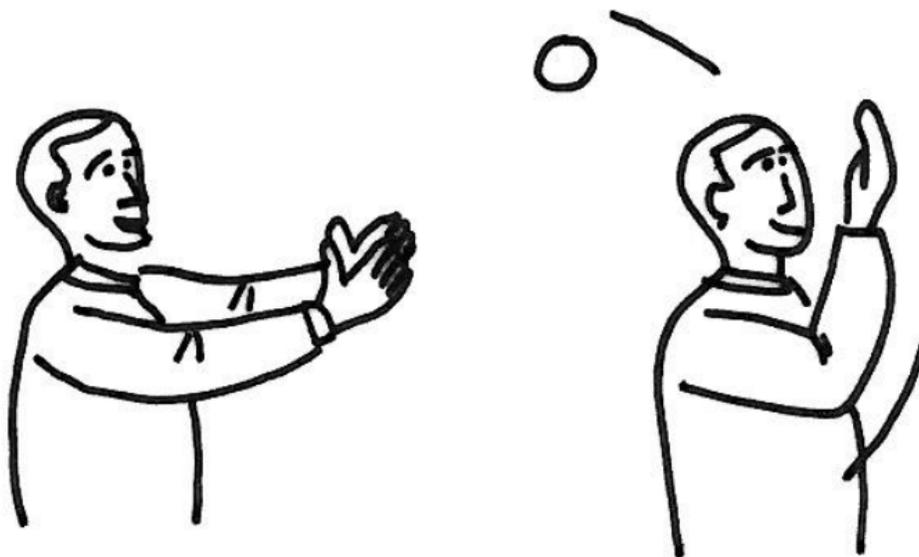
### 2.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Espacio amplio y abierto (de no contar con él se recorrerán los muebles o se realizará en un espacio exterior)
- Los participantes divididos en dos grupos.
- Una pelota de plástico pequeña para cada equipo.

### 2.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la segunda actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La segunda actividad lúdica será de carácter físico, en el que vamos a utilizar la fuerza de nuestros brazos y la capacidad de coordinar nuestras manos con nuestra vista, a través de un juego de relevos. Cada grupo debe colocarse en fila, uno delante del otro. Yo entregaré una pelota de plástico pequeña al primero de cada fila y deben ir pasándola hacia atrás lanzándola por encima de la cabeza, con cuidado y movimientos controlados, al compañero que está justamente detrás de nosotros. Cuando la pelota llegue al último participante, éste debe tomarla y llevarla al inicio de la fila para volver a comenzar a pasarla hacia atrás. Ganará el equipo que antes logre que todos sus participantes hayan pasado por el primer puesto de la fila.”*



### ACTIVIDAD LÚDICA 3. ENCONTRAR LO QUE BUSCAS (GD2)

#### 3.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Los participantes divididos en cinco grupos, sentados alrededor de una mesa.
- La fotocopia a color de las siguientes cuatro láminas para buscar.
- Una lista de objetos que deben buscar y un marcador rojo para cada grupo.

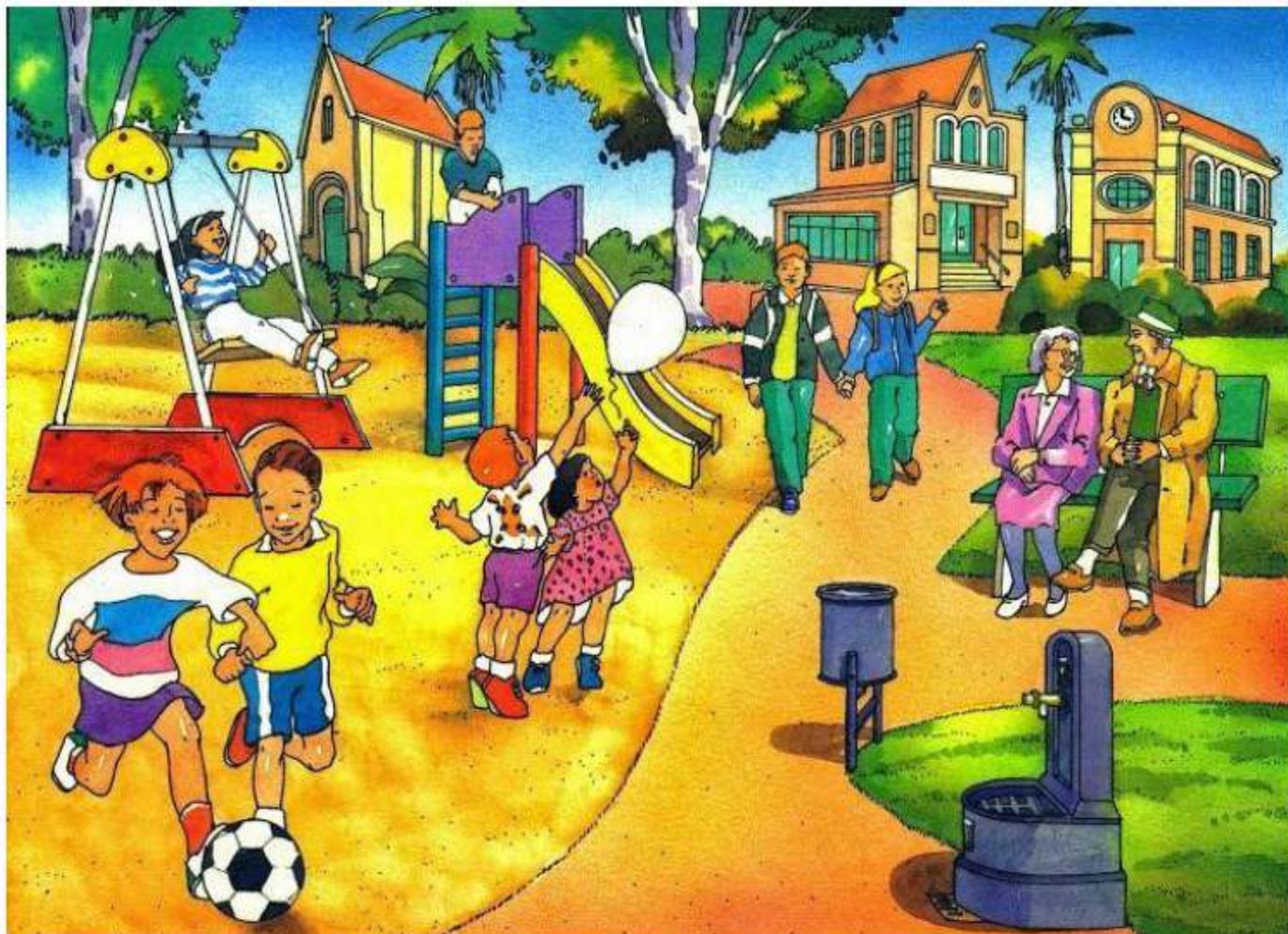
Las láminas que se deben fotocopiar y entregar a cada grupo para que busquen en ellas los objetos que se indican en las fichas adjuntas, son las siguientes:

#### LÁMINA 1.



#### FICHA DE OBJETOS A ENCONTRAR EN LA LÁMINA 1

- ✓ Un carrito para hacer la compra color naranja
- ✓ Un atado de plátanos
- ✓ Un cuchillo
- ✓ Dos pescados
- ✓ Dos cruces rojas
- ✓ Un sombrero
- ✓ Una barra de pan}
- ✓ Dos focos



**FICHA DE OBJETOS A ENCONTRAR EN LA LÁMINA 2**

- ✓ Un reloj
- ✓ Una cruz
- ✓ Una palmera
- ✓ Zapatos color café
- ✓ Un balón de fútbol
- ✓ Un sombrero
- ✓ Dos winchas
- ✓ Una fuente

LÁMINA 3.



**FICHA DE OBJETOS A ENCONTRAR EN LA LÁMINA 3**

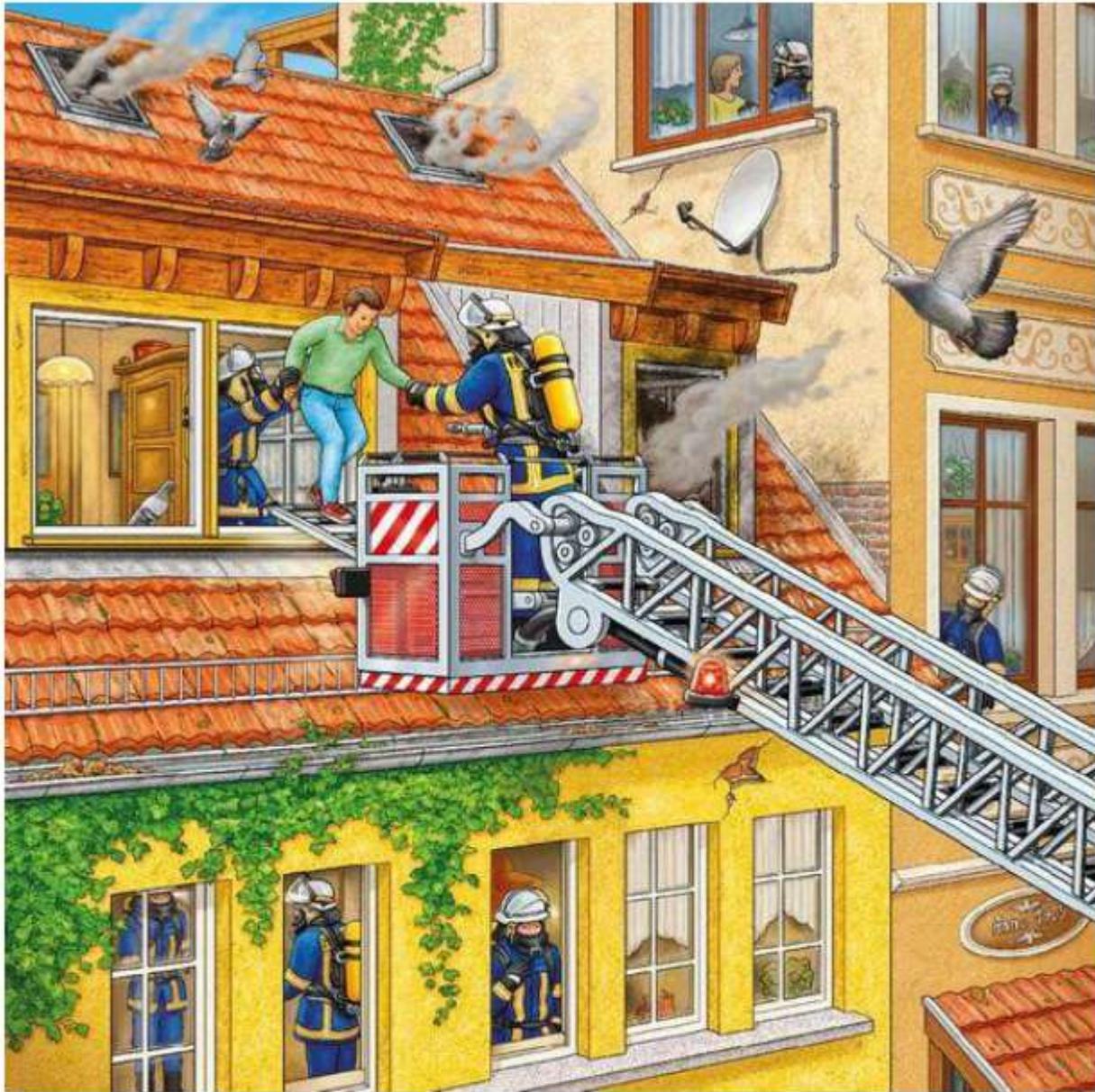
- ✓ Un tractor
- ✓ Dos pollitos
- ✓ Una veleta
- ✓ Una plantación de tomates
- ✓ Un águila
- ✓ Tres puertas verdes
- ✓ Tejas rojas



#### FICHA DE OBJETOS A ENCONTRAR EN LA LÁMINA 4

- ✓ Un perro
- ✓ Un auto amarillo
- ✓ Una motocicleta
- ✓ Un sala de cine
- ✓ Dos árboles
- ✓ Un farol
- ✓ Una señora sentada

LÁMINA 5.



bomberos

**FICHA DE OBJETOS A ENCONTRAR EN LA LÁMINA 5**

- ✓ Una antena de televisión
- ✓ Una luz roja
- ✓ Dos lámparas de techo
- ✓ Una tubería
- ✓ Tres palomas
- ✓ Un closet de madera
- ✓ Una canaleta con hojas

### 3.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la tercera actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: “La tercera actividad lúdica será de carácter mental y nos ayudará a ejercitar la atención y el reconocimiento de objetos. Para ello voy a entregar a cada equipo una lámina y una ficha, en esa ficha se describen ocho objetos que deben encontrar. En equipo mirarán con atención la lámina y cuando reconozcan alguno de los objetos que indica la ficha lo señalarán con el marcador rojo. Gana el equipo que antes logre encontrar en su lámina los objetos indicados en la ficha.”

### ACTIVIDAD LÚDICA 4. COMPONGO LA COMUNICACIÓN (GD2)

#### 4.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

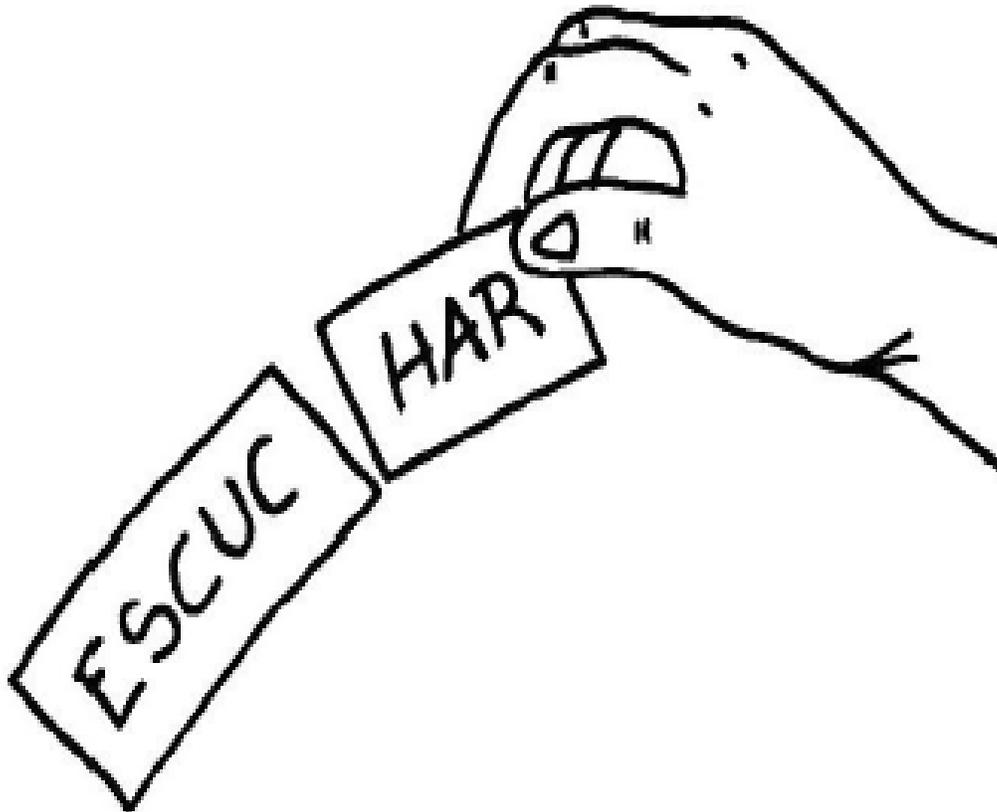
Para esta actividad se debe contar con:

- Los participantes divididos en cinco grupos, sentados alrededor de una mesa.
- La fotocopia a color de las siguientes fichas de habilidades comunicativas, cortadas por la línea naranja.



#### 4.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la cuarta actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: “La cuarta actividad lúdica será de carácter social y nos ayudará a reconocer y reflexionar sobre las habilidades de comunicación mientras nos divertimos. Para ello, entregaré al GRUPO 1, las siguientes habilidades comunicacionales que están divididas, entre todos, deben juntarlas adecuadamente en el menor tiempo posible (contabilizaré el tiempo) A continuación, el GRUPO 2 realizará la misma acción. Ganará el equipo que logre unir las habilidades comunicativas en el menor tiempo posible.”



Después de haber declarado ganador a un equipo, y antes de pasar a la siguiente actividad lúdica, se tomará un breve tiempo para reflexionar sobre las habilidades comunicativas que se unieron:

- ¿Por qué creen que es importante no interrumpir cuando otro está hablando?
- ¿Cómo puedo demostrar mi amabilidad durante una conversación?
- ¿Cómo me siento cuando estoy hablando y no me escuchan?

### ACTIVIDAD LÚDICA 5. VUELTA A LA CALMA CON ESTIRAMIENTOS SENCILLOS (GD1)

#### 5.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Espacio amplio y abierto (de no contar con él se recorrerán los muebles o se realizará en un espacio exterior)
- Los participantes sentados en círculo.

#### 2.2. Explicación de la actividad y consignas:

*El facilitador continúa explicando la quinta actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: “La quinta, y última, actividad lúdica se denomina vuelta a la calma y nos ayudará a relajarnos y a volver al estado de relajación que tenían antes de comenzar la sesión de Ludoterapia. Para ello, siéntense en las sillas y realicen conmigo la actividad de estiramientos sencillos que les voy a indicar.”*

El facilitador pondrá la música relajante y dará las siguientes consignas:

IMÁGEN	EXPLICACIÓN
<p><b>1</b></p> 	<p><b>Consigna 1.</b> Lleve su oreja derecha al hombro derecho para que la parte lateral izquierda de su cuello se estire. Mantenga la tensión del estiramiento 30 segundos. Repita llevando la oreja izquierda hacia el hombro izquierdo.</p>
<p><b>2</b></p> 	<p><b>Consigna 2.</b> Gire su cuello hacia la derecha para que la parte lateral izquierda de su cuello se estire. Mantenga la tensión del estiramiento 30 segundos. Repita girando la cabeza hacia la izquierda.</p>
<p><b>3</b></p> 	<p><b>Consigna 3.</b> Eleve ambos hombros a la vez y mantenga la tensión del estiramiento 30 segundos.</p>
<p><b>4</b></p> 	<p><b>Consigna 4.</b> Lleve el mentón al pecho y mantenga la tensión del estiramiento 30 segundos.</p>
<p><b>5</b></p> 	<p><b>Consigna 5.</b> Entre-crucé los dedos de sus manos y eleve ambos brazos con los codos extendidos por encima de la cabeza. Mantenga la tensión del estiramiento 30 segundos.</p>

*Por último, el facilitador agradecerá a los participantes por su alegría y disposición, se pedirá que se den un aplauso a sí mismos por lo bien que lo han hecho y se les despedirá hasta la próxima sesión.*

## SESIÓN 12.

GUÍA METODOLÓGICA DE LA SESIÓN 12				
<b>Objetivo General</b>	Promover la salud integral de las personas adultas mayores participantes a través de la aplicación de la Ludoterapia como recurso de estimulación.			
<b>Objetivos específicos</b>	OE1. Introducir de forma progresiva a las personas adultas mayores a la Ludoterapia. OE2. A nivel físico/motor, se persigue que las personas adultas mayores mejoren la fuerza y rango de movimiento de brazos y la coordinación óculo-manual. OE3. A nivel social se tiene como objetivo que las personas adultas mayores desarrollen la confianza entre ellos. OE5. Favorecer que las personas adultas mayores vuelvan a la calma antes de finalizar la sesión de Ludoterapia.			
<b>Facilitadores</b>	Un profesional de Pastoral Social Cáritas.			
<b>Duración</b>	Una sesión de una hora y media de duración (90 minutos)			
<b>Población objetivo</b>	Personas adultas mayores participantes del taller, el tamaño ideal del grupo es de 12-15 personas.			
<b>Lugar</b>	A establecer.			
Objetivo Específico	Actividad	Tiempo	Técnica	Materiales
OE1. Introducir de forma progresiva a las personas adultas mayores a la Ludoterapia.	<b>Actividad de calentamiento y preparación</b>	10 Minutos	<i>Espacio a mi derecha</i>	Ninguno
OE2. A nivel físico/motor, se persigue que las personas adultas mayores mejoren la fuerza y rango de movimiento de brazos y la coordinación óculo-manual.	<b>Actividad lúdica de componente físico</b>	30 Minutos	<i>Encestando el ula-ula</i>	Un palo o un cono y un aro para cada pareja.
OE3. A nivel cognitivo/emocional se busca que las personas adultas mayores vean estimulada la función cognitiva superior del lenguaje y el razonamiento.	<b>Actividad lúdica de componente cognitivo-emocional</b>	20 Minutos	<i>Completar y ordenar palabras</i>	Fotocopias de los juegos de completar y ordenar palabras y un bolígrafo para cada equipo.
OE4. A nivel social se tiene como objetivo que las personas adultas mayores desarrollen la confianza entre ellos.	<b>Actividad lúdica de componente social</b>	20 Minutos	<i>El lazarillo</i>	Una venda de ojos para cada pareja. Seis botellas de plástico
OE5. Favorecer que las personas adultas mayores vuelvan a la calma antes de finalizar la sesión de Ludoterapia.	<b>Actividad de cierre</b>	10 minutos	<i>Vuelta a la calma en el mar</i>	Ventilador y trozo de tela de gasa o tul.

## DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS DE LAS ACTIVIDADES LÚDICAS DE LA SESIÓN:

ACTIVIDAD LÚDICA 1. ESPACIO A MI DERECHA (GD1)

## 1.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Espacio amplio y abierto (de no contar con él se recorrerán los muebles o se realizará en un espacio exterior)
- Los participantes deben sentados en círculo.

## 1.2. Explicación de la actividad y consignas:

*“Bienvenidos a esta sesión de Ludoterapia, en la próxima hora y media pasaremos un tiempo divertido y estimulante mientras ponemos en práctica nuestras capacidades físicas, cognitivas y sociales. Para entrar en materia, calentar el cuerpo y preparar la mente, comenzaremos con la actividad ESPACIO A MI DERECHA”*

A continuación, el facilitador se sienta, asegurándose de que a su derecha queda un espacio libre y explica que la actividad consiste en que pedirá a un miembro del grupo que vaya a sentarse a su derecha de la siguiente forma: “Me gustaría que Carmen venga y se siente a mi derecha porque... es muy agradable”. Carmen se levanta y se sienta a la derecha del facilitador, ahora queda el espacio libre que antes ocupaba Carmen. El/la compañero/a al que le quede el nuevo espacio libre a su derecha, repetirá la dinámica, pidiendo a un compañero que se siente a su lado y diciendo porqué. Así se seguirá sucesivamente hasta que todos los participantes se hayan cambiado de sitio.

## ACTIVIDAD LÚDICA 2. ENCESTANDO EL ULA-ULA (GD1)

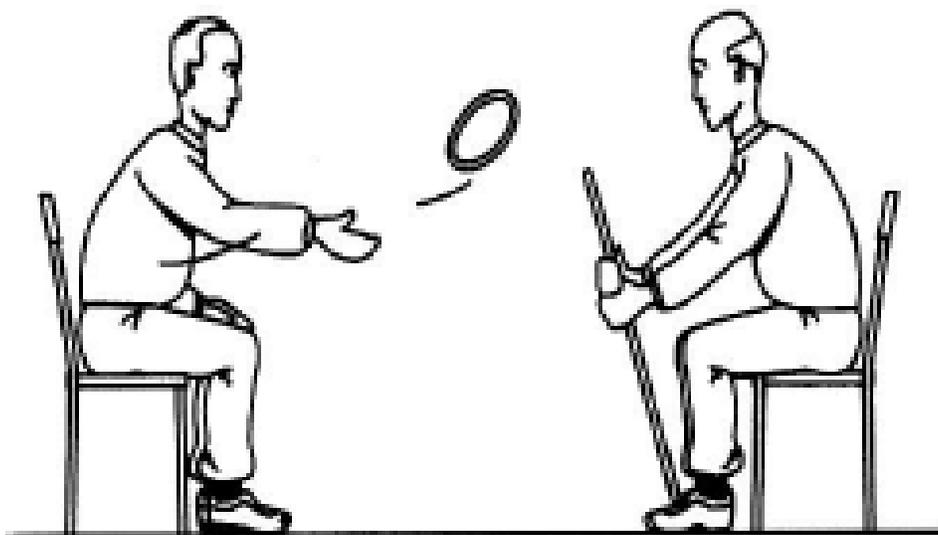
### 2.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Espacio amplio y abierto (de no contar con él se recorrerán los muebles o se realizará en un espacio exterior)
- Los participantes divididos en parejas.
- Un palo o un cono y un aro.

### 2.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la segunda actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La segunda actividad lúdica será de carácter físico, en el que vamos a utilizar la fuerza de nuestros brazos y la capacidad de coordinar nuestras manos con nuestra vista, a través de un juego por parejas. Cada pareja deberá realizar la siguiente actividad, un integrante de la pareja sujetará un palo o un cono y el otro debe ensartar un aro cinco veces. Gana la pareja que antes logre ensartar.”*



**ACTIVIDAD LÚDICA 3. COMPLETAR Y ORDENAR PALABRAS (GD2)**

**3.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:**

Para esta actividad se debe contar con:

- Los participantes divididos en cuatro grupos, sentados alrededor de una mesa.
- La fotocopia de los dos juegos de ordenar y completar palabras y un bolígrafo para cada equipo. Las fichas que se deben fotocopiar son las siguientes:

Ordena las sílabas formando palabras

ta	pa	ta		te	na	an	
pi	pe	no		pe	ca	lu	
ro	co	na		co	ta	me	
te	co	le		sa	du	me	
de	ra	ma		de	ca	na	
ra	su	ba		no	ra	ve	
ji	ra	fa		di	jo	bu	

Completa las palabras con "ja", "jo", y "ju" según corresponda.

__pón	agu__	__vial	anto__
__bón	bru__	burbu__	bajo__
azule__	anto__	__nalero	__ta
__guetes	ce__	__venil	a__star
__yas	__sé	__rar	__balí
abe__	__rrón	ba__	__vial
__rado	__piter	abe__rro	ad__dicar

**3.2. Explicación de la actividad y consignas:**

El facilitador continúa explicando la tercera actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: “La tercera actividad lúdica será de carácter mental y nos ayudará a ejercitar el lenguaje y el razonamiento. Para ello voy a entregar a cada equipo dos juegos de encontrar y completar palabras, los cuales deben ser completados entre todos. Gana el equipo que antes logre completar ambos juegos de manera correcta.”

## ACTIVIDAD LÚDICA 4. EL LAZARILLO (GD1)

### 4.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Espacio amplio y abierto (de no contar con él se recorrerán los muebles o se realizará en un espacio exterior)
- Los participantes divididos en parejas.
- Una venda para tapar los ojos para cada pareja.
- Seis botellas de agua colocadas a modo de circuito de obstáculos.

### 4.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la cuarta actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La cuarta actividad lúdica será de carácter social y nos ayudará a aumentar la confianza entre nosotros mientras nos divertimos. Para ello, cada pareja debe elegir quién será el ciego (el cual se vendará los ojos) y quién será el lazarillo. La actividad consiste en que el lazarillo debe guiar al ciego con palabras y sujetándole del hombro a través del circuito hecho con botellas. A continuación cambiarán de papel y el que fue lazarillo, será ahora ciego, repitiendo el mismo circuito.”*



Antes de pasar a la siguiente actividad lúdica, se tomará un breve tiempo para reflexionar sobre lo vivido:

- *¿Por qué creen que es importante la confianza en las relaciones sociales?*
- *¿Cómo se sintieron al ser el ciego, teniendo que confiar plenamente en su compañero?*
- *¿Cómo se sintieron al ser el lazarillo, sabiendo que su compañero confiaba en ustedes para su traslado?*

## ACTIVIDAD LÚDICA 5. VUELTA A LA CALMA CON EL MAR (GD1)

### 5.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Espacio amplio y abierto (de no contar con él se recorrerán los muebles o se realizará en un espacio exterior)
- Los participantes sentados en círculo.

### 5.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la quinta actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La quinta, y última, actividad lúdica se denomina vuelta a la calma y nos ayudará a relajarnos y a volver al estado de relajación que tenían antes de comenzar la sesión de Ludoterapia. Para ello, siéntense en las sillas y realicen conmigo la actividad de relajación que les voy a indicar.”*

El facilitador pondrá la música relajante y dará las siguientes consignas:

- *Cierren los ojos por favor, imagínense que están cerca del mar, sentados en la orilla (El facilitador prende el ventilador) Sienten la brisa del mar en su cara, ven las olas que se acercan y se alejan.*
- *Ahora ven un árbol, cerca de la playa, cuyas hojas se desprenden con el viento y acarician suavemente su cara (El facilitador roza suavemente con la tela de gasa o tul a los participantes)*
- *Inspiren por la nariz y expiren por la boca, tres veces. Ahora abran lentamente los ojos.*

*Por último, el facilitador agradecerá a los participantes por su alegría y disposición, se pedirá que se den un aplauso a sí mismos por lo bien que lo han hecho y se les despedirá hasta la próxima sesión.*

## SESIÓN 13.

GUÍA METODOLÓGICA DE LA SESIÓN 13				
<b>Objetivo General</b>	Promover la salud integral de las personas adultas mayores participantes a través de la aplicación de la Ludoterapia como recurso de estimulación.			
<b>Objetivos específicos</b>	OE1. Introducir de forma progresiva a las personas adultas mayores a la Ludoterapia.			
	OE2. A nivel físico/motor, se persigue que las personas adultas mayores mejoren la fuerza de miembro superior y coordinación óculo-manual. OE3. A nivel cognitivo/emocional se busca que las personas adultas mayores vean estimulada la función cognitiva superior de la atención y concentración. OE4. A nivel social se tiene como objetivo que las personas adultas mayores aprendan a saber ganar y saber perder en grupo. OE5. Favorecer que las personas adultas mayores vuelvan a la calma antes de finalizar la sesión de Ludoterapia.			
<b>Facilitadores</b>	Un profesional de Pastoral Social Cáritas.			
<b>Duración</b>	Una sesión de una hora y media de duración (90 minutos)			
<b>Población objetivo</b>	Personas adultas mayores participantes del taller, el tamaño ideal del grupo es de 12-15 personas.			
<b>Lugar</b>	A establecer.			
Objetivo Específico	Actividad	Tiempo	Técnica	Materiales
OE1. Introducir de forma progresiva a las personas adultas mayores a la Ludoterapia.	<b>Actividad de calentamiento y preparación</b>	10 Minutos	<i>Saludos</i>	Equipo de música. CD de música alegre de acuerdo al contexto cultural.
OE2. A nivel físico/motor, se persigue que las personas adultas mayores mejoren la fuerza de miembro superior y coordinación óculo-manual.	<b>Actividad lúdica de componente físico</b>	30 Minutos	<i>Encestar a la caja</i>	Una caja y una pelota por cada trío de participantes.
OE3. A nivel cognitivo/emocional se busca que las personas adultas mayores vean estimulada la función cognitiva superior de la atención y concentración.	<b>Actividad lúdica de componente cognitivo-emocional</b>	20 Minutos	<i>El memorión</i>	Fotocopias del memorión y un bolígrafo para cada equipo
OE4. A nivel social se tiene como objetivo que las personas adultas mayores aprendan a saber ganar y saber perder en grupo.	<b>Actividad lúdica de componente social</b>	20 Minutos	<i>Partida de Bingo</i>	Juego de bingo
OE5. Favorecer que las personas adultas mayores vuelvan a la calma antes de finalizar la sesión de Ludoterapia.	<b>Actividad de cierre</b>	10 minutos	<i>Vuelta a la calma con música inspiradora</i>	Equipo de música. Música relajante Papel y colores para los participantes.

### DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS DE LAS ACTIVIDADES LÚDICAS DE LA SESIÓN:

#### ACTIVIDAD LÚDICA 1. SALUDOS (GD1)

##### 1.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Espacio amplio y abierto (de no contar con él se recorrerán los muebles o se realizará en un espacio exterior)
- Los participantes deben estar de pie, en círculo.

### 1.2. Explicación de la actividad y consignas:

*“Bienvenidos a esta sesión de Ludoterapia, en la próxima hora y media pasaremos un tiempo divertido y estimulante mientras ponemos en práctica nuestras capacidades físicas, cognitivas y sociales. Para entrar en materia, calentar el cuerpo y preparar la mente, comenzaremos con la actividad SALUDOS”.*

A continuación, el facilitador explica que la actividad consiste en que los participantes caminen en círculo alrededor de la sala al ritmo de la música alegre de fondo, de acuerdo al contexto cultural. Mientras caminan, el facilitador irá introduciendo algunas consignas de SALUDOS que los participantes deben llevar a cabo como se indican a continuación: Cuando de dos palmadas deben saludarse con el compañero que esté más cerca de las siguientes formas:

- » (Dos palmadas) Salúdense como si hiciera mucho tiempo que no se ven.
- » (Dos palmadas) Salúdense como si no me acordara de quién es quién me saluda.
- » (Dos palmadas) Salúdense como si estuvieran enfadados.
- » (Dos palmadas) Salúdense como si tuviera mucha prisa.

### ACTIVIDAD LÚDICA 2. ENCESTAR A LA CAJA. (GD2)

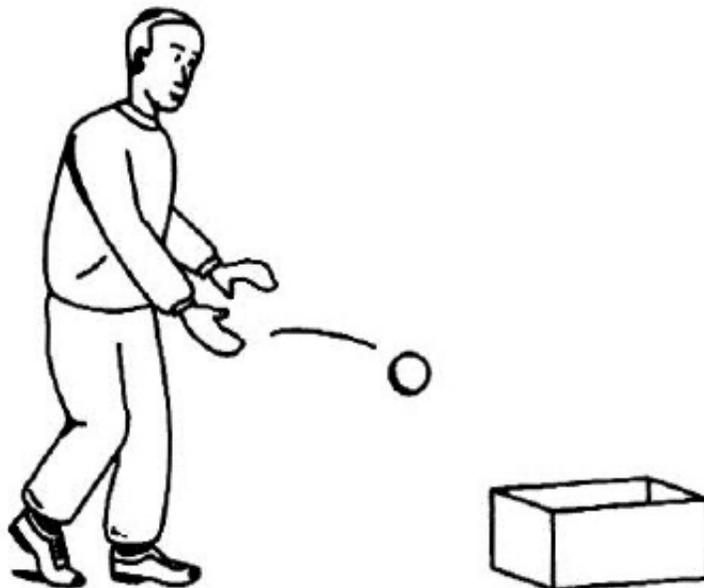
#### 2.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Espacio amplio y abierto (de no contar con él se recorrerán los muebles o se realizará en un espacio exterior)
- Los participantes divididos en tríos.
- Una pelota de tenis y una caja para cada trío.

#### 2.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la segunda actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La segunda actividad lúdica será de carácter físico, en el que vamos a utilizar la fuerza de nuestros brazos y la capacidad de coordinar nuestras manos con nuestra vista, a través de un juego por tríos. Cada trío tendrá una caja y una pelota de tenis, de forma alterna debe lanzar cada uno, hasta que todos logren encestar 5 veces. Ganará el trío que logre que sus tres miembros encesten cinco veces cada uno en el menor tiempo posible.”*



## ACTIVIDAD LÚDICA 3. EL MEMORIÓN (GD2)

### 3.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Los participantes divididos en cuatro grupos, sentados alrededor de una mesa.
- La fotocopia de la ficha del Memorión y un bolígrafo para cada equipo. Los juegos que se deben fotocopiar son los siguientes:

### 3.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la tercera actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La tercera actividad lúdica será de carácter mental y nos ayudará a ejercitar la memoria, por eso se llama EL MEMORIÓN. Para ello voy a entregar a cada equipo una ficha de memoria en la cual primero deben memorizar entre todos las imágenes de arriba y después tapar las imágenes y completar las frases de la parte inferior. Gana el equipo que antes logre completar las frases de manera correcta.”*

**ADAPTACIÓN:** Si en el grupo hay varios participantes sin lecto-escritura, la acción de completar las frases puede hacerse de manera oral.



El animal es \_\_\_\_\_

La fruta es \_\_\_\_\_

El medio de locomoción es \_\_\_\_\_

La flor es \_\_\_\_\_

La herramienta es \_\_\_\_\_

La prenda de vestir es \_\_\_\_\_

El electrodoméstico es \_\_\_\_\_

El alimento es \_\_\_\_\_

#### ACTIVIDAD LÚDICA 4. PARTIDA DE BINGO. (GD1)

##### 4.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Los participantes sentados alrededor de una mesa.
- Un juego de Bingo.

##### 4.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la cuarta actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La cuarta actividad lúdica será de carácter social y nos ayudará a practicar el saber ganar y saber perder, siempre con deportividad. Para ello, entregaré a cada uno una ficha de bingo y jugaremos una partida entre todos.”*

El facilitador entregará entonces las fichas de bingo y dará el tiempo suficiente para que acabe la partida.



#### ACTIVIDAD LÚDICA 5. VUELTA A LA CALMA CON MÚSICA QUE INSPIRA (GD1)

##### 5.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Los participantes sentados alrededor de una mesa.
- Una hoja de papel para cada participante y lápices de colores para compartir.
- Equipo de música y CD con música instrumental o música clásica.

##### 5.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la quinta actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La quinta, y última, actividad lúdica se denomina vuelta a la calma y nos ayudará a relajarnos y a volver al estado de relajación que tenían antes de comenzar la sesión de Ludoterapia. Para ello, siéntense alrededor de la mesa y realicen conmigo la actividad de inspiración musical que les voy a indicar.”*

El facilitador pondrá la música relajante y dará las siguientes consignas:

- Cierren los ojos por favor y escuchen atentamente la siguiente pieza de música instrumental/clásica. Sientan cómo su respiración vuelve a la calma.
- Cuando acabe la canción deben abrir los ojos y dibujar aquellos colores, sentimientos o formas que les haya inspirado la canción.
- Dos o tres voluntarios compartirán el contenido de sus dibujos con el resto del grupo.
- Finalmente, inspiren por la nariz y expiren por la boca, tres veces.

Por último, el facilitador agradecerá a los participantes por su alegría y disposición, se pedirá que se den un aplauso a sí mismos por lo bien que lo han hecho y se les despedirá hasta la próxima sesión.

## SESIÓN 14.

GUÍA METODOLÓGICA DE LA SESIÓN 14				
<b>Objetivo General</b>	Promover la salud integral de las personas adultas mayores participantes a través de la aplicación de la Ludoterapia como recurso de estimulación.			
<b>Objetivos específicos</b>	OE1. Introducir de forma progresiva a las personas adultas mayores a la Ludoterapia. OE2. A nivel físico/motor, se persigue que las personas adultas mayores mejoren su fuerza de brazos y coordinación óculo-manual. OE3. A nivel cognitivo/emocional se busca que las personas adultas mayores vean estimulada la función cognitiva superior del reconocimiento (gnosias) y el lenguaje. OE4. A nivel social se tiene como objetivo que las personas adultas mayores practiquen el trabajo cooperativo y respetuoso. OE5. Favorecer que las personas adultas mayores vuelvan a la calma antes de finalizar la sesión de Ludoterapia.			
<b>Facilitadores</b>	Un profesional de Pastoral Social Cáritas.			
<b>Duración</b>	Una sesión de una hora y media de duración (90 minutos)			
<b>Población objetivo</b>	Personas adultas mayores participantes del taller, el tamaño ideal del grupo es de 12-15 personas.			
<b>Lugar</b>	A establecer.			
Objetivo Específico	Actividad	Tiempo	Técnica	Materiales
OE1. Introducir de forma progresiva a las personas adultas mayores a la Ludoterapia.	<b>Actividad de calentamiento y preparación</b>	10 Minutos	<i>Vuelo en globo</i>	Bolsas de basura negras abiertas Globos
OE2. A nivel físico/motor, se persigue que las personas adultas mayores mejoren su fuerza de brazos y coordinación óculo-manual.	<b>Actividad lúdica de componente físico</b>	30 Minutos	<i>Lanzamiento de saquitos</i>	Saquito de tela relleno de arroz. Cinta aislante para marcar las distancias y cinta métrica para señalarlas.
OE3. A nivel cognitivo/emocional se busca que las personas adultas mayores vean estimulada la función cognitiva superior del reconocimiento (gnosia) y lenguaje	<b>Actividad lúdica de componente cognitivo-emocional</b>	20 Minutos	<i>La bolsa misteriosa</i>	Una bolsa opaca Objetos cotidianos para reconocer: un lápiz, un tajador, un carrete de hilo, un yurex, una mandarina, una cuchara, un borrador.
OE4. A nivel social se tiene como objetivo que las personas adultas mayores practiquen el trabajo cooperativo y respetuoso.	<b>Actividad lúdica de componente social</b>	20 Minutos	<i>Construcción cooperativa de la torre más alta</i>	Vasos plásticos para todos los participantes
OE5. Favorecer que las personas adultas mayores vuelvan a la	<b>Actividad de cierre</b>	10 Minutos	<i>Vuelta a la calma con</i>	Ninguno

### DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS DE LAS ACTIVIDADES LÚDICAS DE LA SESIÓN:

#### ACTIVIDAD LÚDICA 1. VUELO EN GLOBO (GD1)

##### 1.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

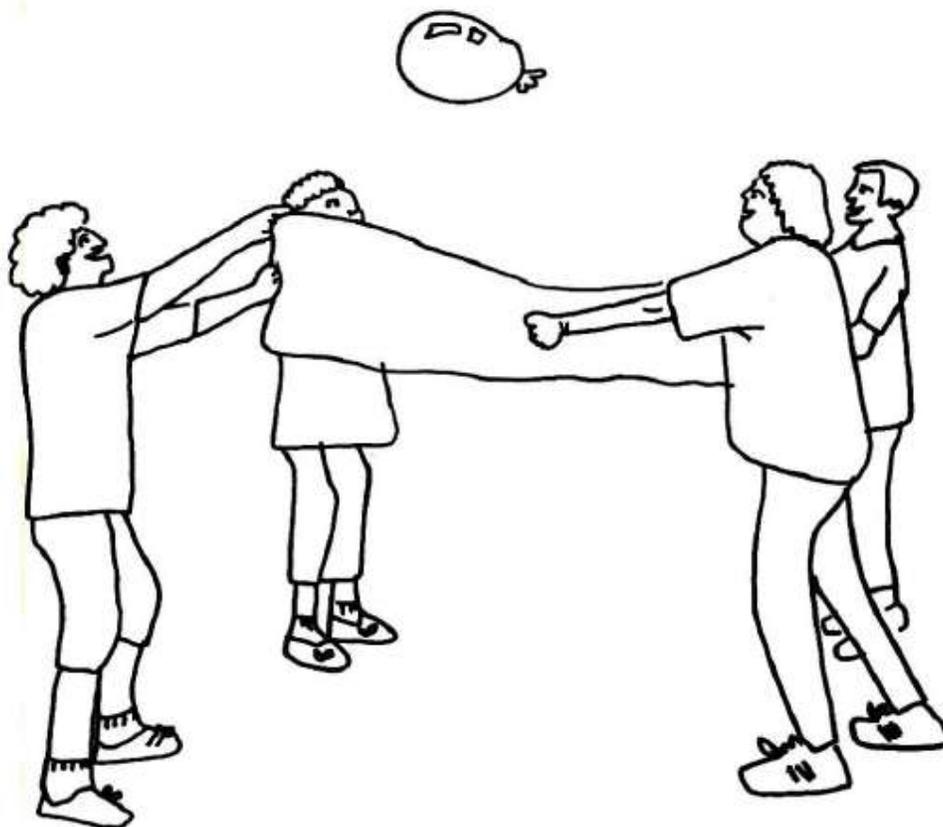
Para esta actividad se debe contar con:

- Espacio amplio y abierto (de no contar con él se recorrerán los muebles o se realizará en un espacio exterior)
- Los participantes deben estar de pie, en cuartetos.
- Bolsas de basura negras abiertas y globos.

## 1.2. Explicación de la actividad y consignas:

*“Bienvenidos a esta sesión de Ludoterapia, en la próxima hora y media pasaremos un tiempo divertido y estimulante mientras ponemos en práctica nuestras capacidades físicas, cognitivas y sociales. Para entrar en materia, calentar el cuerpo y preparar la mente, comenzaremos con la actividad VUELO EN GLOBO”*

A continuación, el facilitador explica que la actividad consiste en que se sitúen en cuartetos y sujeten cada uno una punta de la bolsa de basura grande (cortada por los extremos para hacerla más grande) Encima se colocará un globo que los participantes deben impulsar hacia arriba, sin dejarlo caer y siguiendo el ritmo de la música, mientras dure la canción.



## ACTIVIDAD LÚDICA 2. LANZAMIENTO DE SAQUITOS (GD2)

### 2.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Espacio amplio y abierto (de no contar con él se recorrerán los muebles o se realizará en un espacio exterior)
- El utensilio utilizado en un saquito de tela relleno de arroz.
- Cinta aislante para marcar las distancias y cinta métrica para señalarlas.

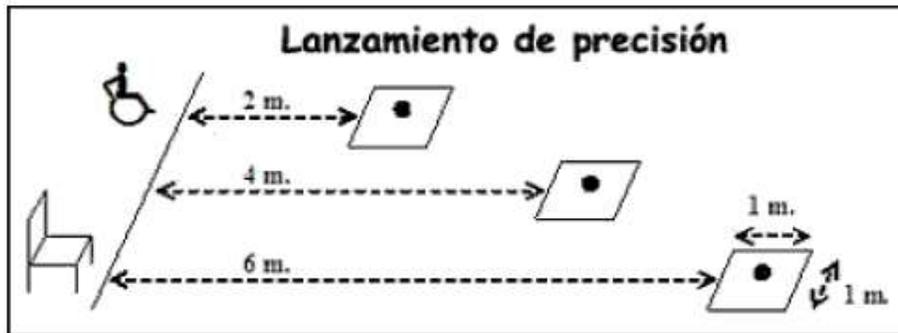
### 2.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la segunda actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La segunda actividad lúdica será de carácter físico, en el que vamos a utilizar nuestra fuerza de brazos y la capacidad de coordinar nuestras manos con nuestra vista. Cada participante deberá hacer dos lanzamientos de saquitos: Uno de distancia y otro de precisión y anotará los puntos logrados en cada uno. Ganará el participante que sume más puntos entre los dos tipos de lanzamientos de saquitos.”*

**1.- LANZAMIENTO A DISTANCIA:** Consiste en lanzar el saquito lo más lejos posible. El participante obtendrá dos puntos por cada metro.



**2.- LANZAMIENTO DE PRECISION:** Consiste en lanzar 6 saquitos a una diana que puede estar a dos, cuatro o seis metros según considere el facilitador las capacidades del grupo. El participante obtendrá 5 puntos si logra darle a la diana y 3 puntos si queda a menos de 20 cm. de distancia de la misma.



### ACTIVIDAD LÚDICA 3. LA BOLSA MISTERIOSA (GD2)

#### 3.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador::

Para esta actividad se debe contar con:

- Los participantes divididos en dos grupos, sentados alrededor de una mesa.
- Una bolsa opaca con objetos cotidianos en su interior para que sean reconocidos, como por ejemplo: un lápiz, un tajador, un carrete de hilo, un yurex, una mandarina, una cuchara, un borrador.

#### 3.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la tercera actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: “La tercera actividad lúdica será de carácter mental y nos ayudará a ejercitar nuestra capacidad de reconocimiento (llamado gnosias) y el lenguaje. Para ello un miembro de cada equipo saldrá al medio y meterá la mano en la bolsa misteriosa, tomará dentro de la bolsa solo un objeto y lo manipulará, cuando crea haber reconocido qué objeto es, dirá su nombre y lo sacará de la bolsa poniéndolo a un lado. Si ha acertado su equipo tendrá un punto. Así irán saliendo miembros de ambos equipos de forma alterna a tratar de adivinar los objetos de la bolsa misteriosa, hasta que se hayan adivinado todos los objetos que contenía. Gana el equipo que logre adivinar de manera correcta el mayor número de objetos.”



## ACTIVIDAD LÚDICA 4. CONSTRUCCIÓN COOPERATIVA DE LA TORRE MÁS ALTA. (GD1)

### 4.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Los participantes sentados alrededor de una mesa en grupos de cuatro.
- 20 vasos de plástico para cada equipo.

### 4.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la cuarta actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La cuarta actividad lúdica será de carácter social y nos ayudará a poner en práctica nuestra capacidad de trabajo cooperativo y respetuoso. Para ello, entregaré a cada cuarteto 20 vasos y les daré 10 minutos para que, entre todos y de manera cooperativa, se organicen para construir la torre más alta posible. Ganará el equipo que haya logrado crear la estructura de vasos de mayor altura.”*

El facilitador entregará entonces los vasos y dará el tiempo indicado para la construcción de la torre de vasos.



## ACTIVIDAD LÚDICA 5. VUELTA A LA CALMA CON MASAJE DE CABEZA. (GD1)

### 5.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

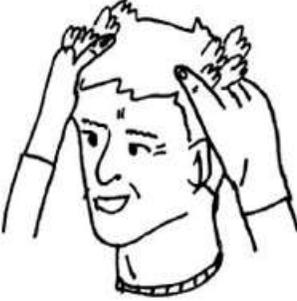
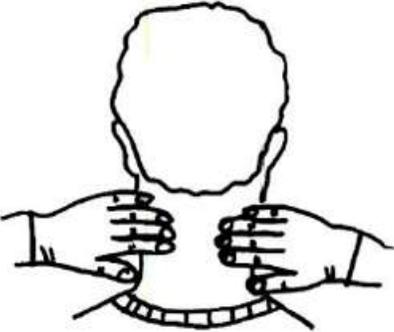
Para esta actividad se debe contar con:

- Espacio amplio y abierto.
- Los participantes sentados en círculo.
- Equipo de música y CD con música tranquila.

### 4.2. Explicación de la actividad y consignas:

**El facilitador continúa explicando la quinta actividad lúdica con palabras similares a las siguientes:** *“La quinta, y última, actividad lúdica se denomina vuelta a la calma y nos ayudará a relajarnos y a volver al estado de relajación que tenían antes de comenzar la sesión de Ludoterapia. Para ello, siéntense cómodamente en sus sillas, concéntrense en la música relajante y realicen conmigo la actividad de auto-masaje de cabeza que les voy a indicar.”*

El facilitador pondrá la música relajante y dará las siguientes consignas:

IMAGEN	EXPLICACIÓN DE LA PARTE DEL MASAJE
	<p><b>Consigna 1.</b> Con la yema de los dedos, como cuando uno se enjuaga el cabello, pasar los dedos por el cuero cabelludo durante cinco minutos.</p>
	<p><b>Consigna 2.</b> Haciendo contacto con las uñas, sin presionar, peine de la frente hacia la nuca y luego desde las sienes hasta la nuca.</p>
	<p><b>Consigna 3.</b> Apoyando los dedos a ambos lados de la columna cervical, presionar con movimientos circulares y seguir hacia abajo el mismo movimiento. Durante 5 minutos.</p>

Por último, el facilitador agradecerá a los participantes por su alegría y disposición, se pedirá que se den un aplauso a sí mismos por lo bien que lo han hecho y se les despedirá hasta la próxima sesión.

## SESIÓN 15.

GUÍA METODOLÓGICA DE LA SESIÓN 15				
<b>Objetivo General</b>	Promover la salud integral de las personas adultas mayores participantes a través de la aplicación de la Ludoterapia como recurso de estimulación.			
<b>Objetivos específicos</b>	OE1. Introducir de forma progresiva a las personas adultas mayores a la Ludoterapia. OE2. A nivel físico/motor, se persigue que las personas adultas mayores mejoren la fuerza de miembro superior y la coordinación óculo manual. OE3. A nivel cognitivo/emocional se busca que las personas adultas mayores vean estimulada la función cognitiva superior de la memoria y la atención. OE4. A nivel social se tiene como objetivo que las personas adultas mayores se conozcan mejor entre ellos y potencien el trabajo cooperativo. OE5. Favorecer que las personas adultas mayores vuelvan a la calma antes de finalizar la sesión de Ludoterapia.			
<b>Facilitadores</b>	Un profesional de Pastoral Social Cáritas.			
<b>Duración</b>	Una sesión de una hora y media de duración (90 minutos)			
<b>Población objetivo</b>	Personas adultas mayores participantes del taller, el tamaño ideal del grupo es de 12-15 personas.			
<b>Lugar</b>	A establecer.			
Objetivo Específico	Actividad	Tiempo	Técnica	Materiales
OE1. Introducir de forma progresiva a las personas adultas mayores a la Ludoterapia.	<b>Actividad de calentamiento y preparación</b>	10 Minutos	<i>Bailes variados</i>	Equipo de música CD de música salsa
OE2. A nivel físico/motor, se persigue que las personas adultas mayores mejoren la fuerza de miembro superior y la coordinación óculo-manual.	<b>Actividad lúdica de componente físico</b>	30 Minutos	<i>Derribando latas</i>	6 Latas de comida o botellas de medio litro de agua Pelotas de tenis
OE3. A nivel cognitivo/emocional se busca que las personas adultas mayores vean estimulada la función cognitiva superior de la memoria y la atención.	<b>Actividad lúdica de componente cognitivo-emocional</b>	20 Minutos	<i>Memoria de naipes</i>	Una Baraja de naipes
OE4. A nivel social se tiene como objetivo que las personas adultas mayores se conozcan mejor entre ellos y potencien el trabajo cooperativo.	<b>Actividad lúdica de componente social</b>	20 Minutos	<i>Ensalada de nombres</i>	Una fotocopia de la ficha para escribir nombres y un bolígrafo para cada equipo
OE5. Favorecer que las personas adultas mayores vuelvan a la calma antes de finalizar la sesión de Ludoterapia.	<b>Actividad de cierre</b>	10 Minutos	<i>Vuelta a la calma con estiramientos de manos</i>	Equipo de música CD de música tranquila

### DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS DE LAS ACTIVIDADES LÚDICAS DE LA SESIÓN:

#### ACTIVIDAD LÚDICA 1. VUELO EN GLOBO (GD1)

##### 1.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Espacio amplio y abierto (de no contar con él se recorrerán los muebles o se realizará en un espacio exterior)
- Los participantes deben estar de pie, en círculo.
- Equipo de música y CD de música salsa.

## 1.2. Explicación de la actividad y consignas:

*“Bienvenidos a esta sesión de Ludoterapia, en la próxima hora y media pasaremos un tiempo divertido y estimulante mientras ponemos en práctica nuestras capacidades físicas, cognitivas y sociales. Para entrar en materia, calentar el cuerpo y preparar la mente, comenzaremos con la actividad BAILES VARIADOS”.*

A continuación, el facilitador explica que la actividad consiste en que los participantes deben bailar ocupando todo el espacio libre, al ritmo de la música, en parejas o en grupos. El facilitador irá diciendo diferentes formas de bailar que los participantes deben aplicar hasta que diga las siguientes consignas. Las diferentes formas de bailar que irá introduciendo el facilitador son:

- » Bailamos de puntillas, sobre las puntas de nuestros pies, tratando en todo momento que nuestros talones no toquen el piso.
- » Bailamos de talones, sobre los talones de nuestros pies, tratando en todo momento que las puntas de nuestros pies no toquen el piso.
- » Bailamos sin separar las rodillas, las rodillas deben estar juntas todo el baile.
- » Bailamos moviendo los hombros hacia atrás, al ritmo de la música.
- » Bailamos moviendo las muñecas, haciendo círculos con ellas hacia adentro y hacia afuera, como en el flamenco.
- » Bailamos moviendo la cabeza al ritmo de la música.

## ACTIVIDAD LÚDICA 2. DERRIBANDO LATAS (GD2)

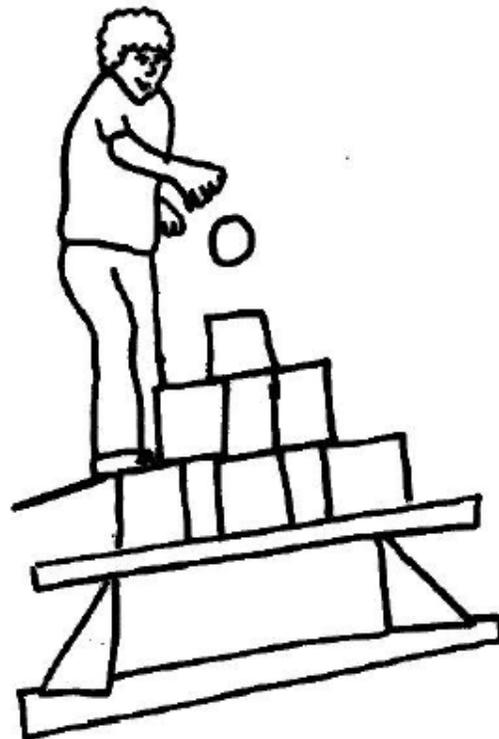
### 2.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Espacio amplio y abierto (de no contar con él se recorrerán los muebles o se realizará en un espacio exterior)
- Los participantes divididos en cuatro grupos.
- Seis latas o cajas colocadas sobre una mesa.
- Una pelota de tenis por equipo.

### 2.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la segunda actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La segunda actividad lúdica será de carácter físico, en el que vamos a utilizar la fuerza de nuestros brazos y la capacidad de coordinar nuestras manos con nuestra vista, a través de un juego por equipos. Cada equipo tendrá una pelota de tenis, de forma alterna debe lanzar cada uno, anotando cuántas latas derriba cada miembro del equipo, cuando todos los miembros de ese equipo hayan lanzado, se sumarán las latas totales que derribaron entre todos y le darán paso al siguiente equipo. Ganará el equipo que logre derribar mayor número de latas”.*



## ACTIVIDAD LÚDICA 3. MEMORIA DE NAIPES (GD2)

### 3.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Los participantes divididos en cuatro grupos, sentados alrededor de una mesa.
- Una baraja de naipes.

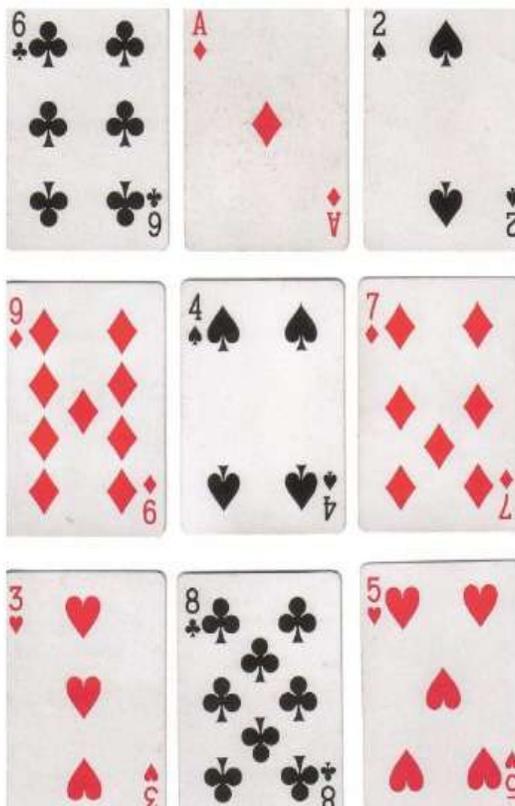
### 3.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la tercera actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La tercera actividad lúdica será de carácter mental y nos ayudará a ejercitar nuestra memoria y nuestra atención. Para ello los equipos van a jugar por turnos de acuerdo a las pruebas que indicaré a continuación. Ganará el equipo que logre responder de manera correcta al mayor número de pruebas.”*

Entonces el facilitador pone nueve naipes sobre la mesa y da al Equipo 1 sesenta segundos para memorizarlos. Posteriormente les pide que cierren los ojos y realiza las siguientes pruebas:

- » El facilitador retira uno de los nueve naipes iniciales y coloca los ocho restantes sobre la mesa, la primera prueba consiste en responder a esta pregunta: ¿Qué naipe he quitado? Si el equipo responde bien tiene un punto.
- » El facilitador añade un naipe nuevo a los nueve naipes iniciales y coloca los diez naipes sobre la mesa, la segunda prueba consiste en responder a esta pregunta: ¿Qué naipe he añadido? Si el equipo responde bien tiene un punto.
- » El facilitador entrega los nueve naipes iniciales al equipo y les pide que completen la prueba 3, la cual consiste en responder a esta pregunta: ¿Pueden volver a colocarlos en la posición que estaban al principio? Si el equipo responde bien tiene un punto.

Las tres pruebas deben ser resueltas en equipo, con la participación de todos los miembros del equipo. Cuando el Equipo 1 ha participado en las tres pruebas, se da paso al Equipo 2 con nueve naipes diferentes. Así sucesivamente hasta que todos los equipos hayan participado y se tenga un ganador.



## ACTIVIDAD LÚDICA 4. ENSALADA DE NOMBRES (GD1)

### 4.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Los participantes sentados alrededor de una mesa.
- Una fotocopia de la hoja para escribir nombres con las distintas iniciales y un bolígrafo para cada equipo. La hoja a fotocopiar será la siguiente:

A _____	N _____
B _____	O _____
C _____	P _____
D _____	Q _____
E _____	R _____
F _____	S _____
G _____	T _____
H _____	U _____
I _____	V _____
J _____	W _____
K _____	X _____
L _____	Y _____
M _____	Z _____

### 3.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la cuarta actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La cuarta actividad lúdica será de carácter social y nos ayudará a practicar el trabajo cooperativo y a conocernos mejor entre nosotros a través del aprendizaje y recuerdo de nuestros nombres. Para ello, entregaré a cada uno una ficha para llenar nombres que comiencen por distintas iniciales y un bolígrafo.”*

El facilitador entregará entonces las fichas de iniciales y los bolígrafos y explicará las reglas del juego:

- » Los equipos asignarán a un miembro para que escriba.
- » Todos deben participar dictando nombres que comienzan por las distintas iniciales.
- » Cada nombre correctamente escrito valdrá un punto pero si es un nombre de alguien del grupo de Ludoterapia, entonces ese nombre valdrá 3 puntos. Por lo tanto, nos conviene acordarnos de los nombres de los compañeros.
- » Gana el equipo que, habiendo llenado todos los nombres, tenga más puntos en el conteo final.

## ACTIVIDAD LÚDICA 5. VUELTA A LA CALMA CON ESTIRAMIENTOS DE MANOS. (GD1)

### 5.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

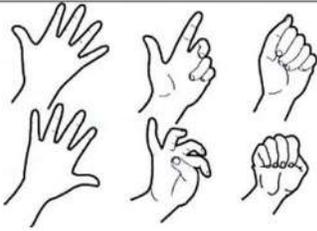
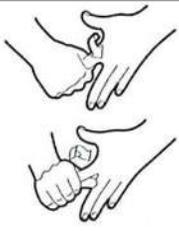
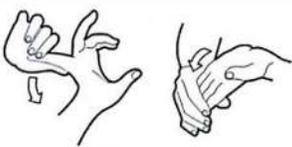
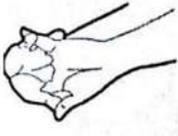
Para esta actividad se debe contar con:

- Espacio amplio y abierto (de no contar con él se recorrerán los muebles o se realizará en un espacio exterior).
- Los participantes echados en colchonetas en el piso.

### 5.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la quinta actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La quinta, y última, actividad lúdica se denomina vuelta a la calma y nos ayudará a relajarnos y a volver al estado de relajación que tenían antes de comenzar la sesión de Ludoterapia. Para ello, pónganse cómodos en su silla y realicen conmigo los ejercicios de estiramiento de mano que les voy a indicar.”*

El facilitador pondrá la música relajante y dará las siguientes consignas:

IMAGEN	CONSIGNAS
	<b>Consigna 1. El abanico.</b> Desde la posición de la mano abierta, vaya cerrando uno a uno los dedos, como si fuera un abanico, hasta llegar a la posición completamente cerrada. Repita este movimiento 3 veces con cada mano.
	<b>Consigna 2. Rotación.</b> Coloque los dedos de su mano derecha alrededor de un dedo de la mano izquierda y haga movimientos de rotación para relajar la musculatura de ese dedo. Repita lo mismo con todos los dedos de la mano izquierda, incluyendo el pulgar. A continuación, realice la misma acción sobre los dedos de la mano derecha.
	<b>Consigna 3. Hiperextensión.</b> Extienda lentamente cada uno de los dedos hacia atrás para estirar la musculatura. Repita con la otra mano. A continuación, extienda todos los dedos a la vez, de cada una de las manos, para realizar una extensión de la musculatura completa.
	<b>Consigna 4. Extensión de ambas palmas.</b> Entrecruce los dedos de sus manos entre sí y gírelas a la vez, de modo que ambas palmas queden mirando hacia delante y extiendan su musculatura. Mantenga la extensión 30 segundos.
	<b>Consigna 5. Manos de Oración.</b> Una ambas manos y manténgalas juntas, favoreciendo la extensión de las muñecas. Mantenga la extensión 30 segundos.

## SESIÓN 16.

GUÍA METODOLÓGICA DE LA SESIÓN 16				
<b>Objetivo General</b>	Promover la salud integral de las personas adultas mayores participantes a través de la aplicación de la Ludoterapia como recurso de estimulación.			
<b>Objetivos específicos</b>	OE1. Introducir de forma progresiva a las personas adultas mayores a la Ludoterapia. OE2. A nivel físico/motor, se persigue que las personas adultas mayores mejoren la fuerza de miembro superior, la flexión de tronco y la coordinación óculo-manual. OE3. A nivel cognitivo/emocional se busca que las personas adultas mayores vean estimulada la función cognitiva superior del cálculo y el razonamiento. OE4. A nivel social se tiene como objetivo que las personas adultas mayores pongan en práctica sus habilidades de trabajo cooperativo. OE5. Favorecer que las personas adultas mayores vuelvan a la calma antes de finalizar la sesión de Ludoterapia.			
<b>Facilitadores</b>	Un profesional de Pastoral Social Cáritas.			
<b>Duración</b>	Una sesión de una hora y media de duración (90 minutos)			
<b>Población objetivo</b>	Personas adultas mayores participantes del taller, el tamaño ideal del grupo es de 12-15 personas.			
<b>Lugar</b>	A establecer.			
Objetivo Específico	Actividad	Tiempo	Técnica	Materiales
OE1. Introducir de forma progresiva a las personas adultas mayores a la Ludoterapia.	<b>Actividad de calentamiento y preparación</b>	10 Minutos	<i>La tuerca y el tornillo</i>	Tuercas y tornillos de diferentes calibres, que encajen de a dos.
OE2. A nivel físico/motor, se persigue que las personas adultas mayores mejoren la fuerza de miembro superior, la flexión de tronco y la coordinación óculo-manual.	<b>Actividad lúdica de componente físico</b>	30 Minutos	<i>Laberinto de pasos</i>	Huellas de pies recortadas en cartulinas de color. Ula-ulas medianos
OE3. A nivel cognitivo/emocional se busca que las personas adultas mayores vean estimulada la función cognitiva superior del cálculo y el razonamiento.	<b>Actividad lúdica de componente cognitivo-emocional</b>	20 Minutos	<i>Completar la operación</i>	Una fotocopia de la ficha de operaciones y un bolígrafo para cada equipo
OE4. A nivel social se tiene como objetivo que las personas adultas mayores pongan en práctica sus habilidades de trabajo cooperativo.	<b>Actividad lúdica de componente social</b>	20 Minutos	<i>Armado cooperativo del collar más largo</i>	Un trozo de lana de 1,5 metros y 50 fideos tipo cilindro para cada equipo
OE5. Favorecer que las personas adultas mayores vuelvan a la calma antes de finalizar la sesión de Ludoterapia.	<b>Actividad de cierre</b>	10 minutos	<i>Vuelta a la calma con relajación de Schultz</i>	Equipo de música CD de música tranquila

## DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS DE LAS ACTIVIDADES LÚDICAS DE LA SESIÓN:

ACTIVIDAD LÚDICA 1. LA TUERCA Y EL TORNILLO (GD1)

## 1.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Espacio amplio y abierto (de no contar con él se recorrerán los muebles o se realizará en un espacio exterior)
- Los participantes deben estar de pie, en círculo.
- Una tuerca o un tornillo para cada participante, cada tuerca debe tener su único tornillo que ajuste por lo que cada pareja de tuercas y tornillos deben ser de un diámetro diferente con respecto a las otras parejas.

## 1.2. Explicación de la actividad y consignas:

*“Bienvenidos a esta sesión de Ludoterapia, en la próxima hora y media pasaremos un tiempo divertido y estimulante mientras ponemos en práctica nuestras capacidades físicas, cognitivas y sociales. Para entrar en materia, calentar el cuerpo y preparar la mente, comenzaremos con la actividad LA TUERCA Y EL TORNILLO”*

A continuación, el facilitador explica que la actividad consiste en que cada uno debe ir buscando la tuerca o el tornillo que ajusta con el que se le ha entregado, teniendo en cuenta que sólo es uno pues cada pareja de tuerca y tornillo tiene un diámetro único y diferente con respecto al resto de parejas de tuerca y tornillo. Debemos ser amables al pedir a nuestros compañeros que nos dejen hacer la prueba. Cuando hayamos encontrado la tuerca o el tornillo que hace pareja con nosotros, ambos nos colocaremos a un lado y esperaremos a que todos hayan encontrado su pareja.

## ACTIVIDAD LÚDICA 2. LABERINTO DE PASOS (GD2)

### 2.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Espacio amplio y abierto (de no contar con él se recorrerán los muebles o se realizará en un espacio exterior).
- Los participantes divididos en dos equipos.
- Huellas de pies recortadas en cartulina o goma-eva de colores y ula-ulas medianos (ver la imagen).

### 2.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la segunda actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: “La segunda actividad lúdica será de carácter físico, en el que vamos a utilizar la coordinación dinámica general de nuestro cuerpo, es decir, la capacidad de coordinar los movimientos de todo nuestro cuerpo a la vez, a través de un juego por equipos. Cada miembro del equipo deberá pisar sobre las huellas, dentro y fuera de los ula-ulas, tal y como están distribuidas las huellas. Cuando haya terminado el miembro del equipo saldrá el siguiente y así sucesivamente. Ganará el equipo que logre que todos sus miembros realicen el laberinto de pasos en el menor tiempo posible.”



### ACTIVIDAD LÚDICA 3. COMPLETAR LA OPERACIÓN (GD2)

#### 3.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Los participantes divididos en cuatro grupos, sentados alrededor de una mesa.
- La fotocopia del juego de completar las operaciones y un bolígrafo para cada equipo. El juego que se debe fotocopiar es el siguiente:

❖ **Encuentra y escribe el número que falta para completar correctamente las sumas o restas.**

$$23 + \underline{\quad} = 75$$

$$\underline{\quad} + 15 = 40$$

$$16 + \underline{\quad} = 28$$

$$\underline{\quad} + 21 = 43$$

$$\underline{\quad} + 12 = 36$$

$$27 + \underline{\quad} = 50$$

$$13 + \underline{\quad} = 26$$

$$56 + \underline{\quad} = 87$$

$$\underline{\quad} + 7 = 32$$

$$\underline{\quad} - 12 = 22$$

$$\underline{\quad} - 8 = 15$$

$$\underline{\quad} - 24 = 33$$

$$57 - \underline{\quad} = 15$$

$$88 - \underline{\quad} = 50$$

$$46 - \underline{\quad} = 13$$

#### 3.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la tercera actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: “La tercera actividad lúdica será de carácter mental y nos ayudará a ejercitar el cálculo y el razonamiento. Para ello voy a entregar a cada equipo un juego de completar operaciones matemáticas de suma y resta, el cual debe ser completado entre todos. Gana el equipo que antes logre completar el juego de manera correcta.”

### ACTIVIDAD LÚDICA 4. ARMADO COOPERATIVO DEL COLLAR MÁS LARGO (GD1)

#### 4.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Los participantes sentados alrededor de una mesa y dividido en cuatro equipos.
- Una lana de un metro y medio y 50 fideos tubulares para cada equipo.

#### 4.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la cuarta actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: “La cuarta actividad lúdica será de carácter social y nos ayudará a practicar el trabajo cooperativo y colaborativo. Para ello, entregaré a cada equipo una lana y 50 fideos para que entre todos armemos un collar de fideos. Cada participante solo debe poner un fideo por turno, es decir, pongo un fideo en el collar y lo paso a mi compañero,

el cual pone un fideo y lo pasa al siguiente, y así sucesivamente hasta que se haya completado el tiempo. Cuando acabe el tiempo, mediremos los collares y ganará el equipo que haya logrado armar de manera cooperativa el collar más largo.”

El facilitador entregará entonces la lana y los fideos y contabilizará 8 minutos para el armado cooperativo del collar. Al final, medirá los collares de cada equipo y proclamará al ganador.



## ACTIVIDAD LÚDICA 5. VUELTA A LA CALMA CON RELAJACIÓN DE SCHULTZ (GD1)

### 5.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Los participantes sentados en círculo.
- Equipo de música y CD con música instrumental o música clásica.

### 5.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la quinta actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: “La quinta, y última, actividad lúdica se denomina vuelta a la calma y nos ayudará a relajarnos y a volver al estado de relajación que tenían antes de comenzar la sesión de Ludoterapia. Para ello, siéntense cómodamente en sus sillas y realicen conmigo los ejercicios de relajación mental de Schultz que les voy a indicar.”

El facilitador pondrá la música relajante y dará las siguientes consignas:

1. Comiencen con la respiración profunda, siendo la exhalación el doble de la inhalación. Por ejemplo: inhalen durante 4 segundos, exhalen durante 8 segundos.
2. Imaginen: “mi brazo derecho pesa cada vez más” (así con manos, brazos, piernas, espalda, cuello, hombros, pies, muslos, piernas)
3. Imaginen: “mi brazo derecho esta cálido” (así con manos, brazos, piernas, espalda, cuello, hombros, pies, muslos, piernas)
4. Imaginen: “mi corazón late tranquila y relajadamente”
5. Imaginen: “mi respiración es cada vez más tranquila”
6. Imaginen: “mi estómago está cada vez más cálido”
7. Imaginen: “mi frente esta fría”

Así se trabajara poco a poco en el cuerpo la sensación de: pesadez-calor-corazón tranquilo-respiración-estómago cálido y por último la frente fresca.

Por último, el facilitador agradecerá a los participantes por su alegría y disposición, se pedirá que se den un aplauso a sí mismos por lo bien que lo han hecho y se les despedirá hasta la próxima sesión.

## SESIÓN 17.

GUÍA METODOLÓGICA DE LA SESIÓN 17				
<b>Objetivo General</b>	Promover la salud integral de las personas adultas mayores participantes a través de la aplicación de la Ludoterapia como recurso de estimulación.			
<b>Objetivos específicos</b>	OE1. Introducir de forma progresiva a las personas adultas mayores a la Ludoterapia. OE2. A nivel físico/motor, se persigue que las personas adultas mayores mejoren la coordinación óculo-manual y la precisión de movimientos. OE3. A nivel cognitivo/emocional se busca que las personas adultas mayores vean estimulada la función cognitiva superior del reconocimiento y la discriminación auditiva. OE4. A nivel social se tiene como objetivo que las personas adultas mayores se conozcan mejor entre ellos y fomenten el sentido de pertenencia grupal. OE5. Favorecer que las personas adultas mayores vuelvan a la calma antes de finalizar la sesión de Ludoterapia.			
<b>Facilitadores</b>	Un profesional de Pastoral Social Cáritas.			
<b>Duración</b>	Una sesión de una hora y media de duración (90 minutos)			
<b>Población objetivo</b>	Personas adultas mayores participantes del taller, el tamaño ideal del grupo es de 12-15 personas.			
<b>Lugar</b>	A establecer.			
Objetivo Específico	Actividad	Tiempo	Técnica	Materiales
OE1. Introducir de forma progresiva a las personas adultas mayores a la Ludoterapia.	<b>Actividad de calentamiento y preparación</b>	10 Minutos	<i>La viborita</i>	Equipo de música Música alegre de acuerdo al contexto cultural
OE2. A nivel físico/motor, se persigue que las personas adultas mayores mejoren la coordinación óculo-manual y la precisión de movimiento.	<b>Actividad lúdica de componente físico</b>	30 Minutos	<i>Pin-pon-cuchara</i>	Una pelota de pin-pon por equipo Una cuchara desechable para cada participante
OE3. A nivel cognitivo/emocional se busca que las personas adultas mayores vean estimulada la función cognitiva superior del reconocimiento y discriminación auditiva.	<b>Actividad lúdica de componente cognitivo-emocional</b>	20 Minutos	<i>Tarareando</i>	Fichas de canciones
OE4. A nivel social se tiene como objetivo que las personas adultas mayores se conozcan mejor entre ellos y fomenten el sentido de pertenencia grupal.	<b>Actividad lúdica de componente social</b>	20 Minutos	<i>Abrazos grupales</i>	Equipo de música Música alegre de acuerdo al contexto cultural
OE5. Favorecer que las personas adultas mayores vuelvan a la calma antes de finalizar la sesión de Ludoterapia.	<b>Actividad de cierre</b>	10 minutos	<i>Vuelta a la calma con Masaje con pelota de</i>	Una pelota de goma pequeña para cada participante

### DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS DE LAS ACTIVIDADES LÚDICAS DE LA SESIÓN:

#### ACTIVIDAD LÚDICA 1. LA TUERCA Y EL TORNILLO (GD1)

##### 1.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Espacio amplio o abierto (de no contar con él se recorrerán los muebles o se realizará en un espacio exterior)
- Los participantes deben estar de pie, en círculo.
- Un equipo de música y un CD de música alegre de acuerdo al contexto cultural.

### 1.2. Explicación de la actividad y consignas:

*El facilitador comienza explicando la actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: “Bienvenidos a esta sesión de Ludoterapia, en la próxima hora y media pasaremos un tiempo divertido y estimulante mientras ponemos en práctica nuestras capacidades físicas, cognitivas y sociales. Para entrar en materia, calentar el cuerpo y preparar la mente, comenzaremos con la actividad LA VIBORITA”.*

Entonces el facilitador explica que uno de los participantes debe comenzar a bailar en el centro del círculo, al ritmo de la música, y cuando considere debe decir: “Quiero que se sume a la viborita... (el nombre de un/a compañero/a) porque es muy..... (un cumplido, por ejemplo, muy alegre)” La persona cuyo nombre ha sido mencionado debe colocarse detrás, sujetarle por la cintura y bailar ambos al ritmo de la música, pasados unos segundos será el segundo compañero que se acaba de incorporar a la viborita el que llamará a un tercer compañero de la misma forma: “Quiero que se sume a la viborita \_\_\_\_\_ porque es muy \_\_\_\_\_” Y así sucesivamente hasta que todos los participantes estén unidos a una gran viborita que bailará por la sala al ritmo de la música.



### ACTIVIDAD LÚDICA 2. PIN-PON-CUCHARA (GD2)

#### 2.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

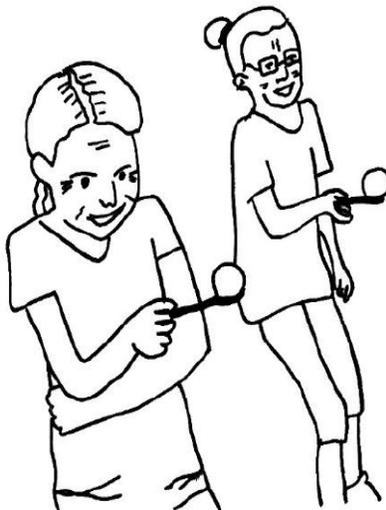
Para esta actividad se debe contar con:

- Espacio amplio o abierto (de no contar con él se recorrerán los muebles o se realizará en un espacio exterior)
- Los participantes deben estar divididos en dos grupos.
- Una pelota de pin-pon para cada grupo.
- Una cuchara desechable para cada participante.
- Cinta aislante para hacer una línea en zig-zag en el piso.

#### 2.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la segunda actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: “La segunda actividad lúdica será de carácter físico, en el que vamos a utilizar la nuestra capacidad de coordinar lo que nuestros ojos ven con los movimientos de nuestros brazos con movimientos controlados, por medio de un juego de relevos.”

Entonces el facilitador explica que cada equipo debe colocarse en fila, uno detrás de otro, sujetando la cuchara desechable con la mano. El facilitador entregará una pelota de pin-pon al primero de cada fila, el cual deberá avanzar sobre una línea en zig-zag hecha con cinta aislante en el piso, llevando la pelota sobre la cuchara, sin dejarla caer, hasta el extremo de la sala, ida y vuelta. Al regresar, entregará la pelota al segundo de la fila y se colocará en último lugar. El segundo participante de cada equipo procederá de la misma manera hasta que todos hayan participado en el juego de relevos. Gana el equipo que antes logre que todos sus participantes hayan realizado el recorrido sin dejar caer la pelota de la cuchara.



### ACTIVIDAD LÚDICA 3. TARAREANDO (GD2)

#### 3.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Los participantes divididos en dos grupos, sentados en círculo.
- Fichas con nombres de canciones populares, las fichas se pueden fotocopiar y recortar de las siguientes fichas a continuación:

**HIMNO NACIONAL DE  
BOLIVIA**

**TANGO ILLIMANI**

**HIMNO DE LA PAZ**

**VIVA SANTA CRUZ**

**ROJO, AMARILLO Y  
VERDE**

**LLORANDO SE FUE**

**VIVA MI PATRIA  
BOLIVIA**

**EL CHIRU CHIRU**

### 3.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la tercera actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La tercera actividad lúdica será de carácter mental y nos ayudará a ejercitar el reconocimiento y discriminación auditiva de una forma divertida, es decir, nuestra capacidad de reconocer y recordar sonidos y canciones. Sigán por favor las consignas que les indicaré a continuación.”*

Entonces el facilitador pedirá a los participantes que se dividan en dos grupos, un participante de un grupo debe salir al medio, leer una ficha y tararear la canción que está escrita en ella. El tarareo implica que no se pueden separar los labios ni decir sonidos. Su grupo debe tratar de adivinar de qué canción se trata. Si lo logran tendrán un punto y un miembro del equipo contrario saldrá al centro a tratar de que su equipo adivine su tarareo. Gana el equipo que haya logrado adivinar mayor cantidad de canciones.

### ACTIVIDAD LÚDICA 4. ABRAZOS GRUPALES (GD1)

#### 4.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Espacio amplio o abierto (de no contar con él se recorrerán los muebles o se realizará en un espacio exterior)
- Los participantes deben estar de pie, en círculo.
- Un equipo de música y un CD de música alegre de acuerdo al contexto cultural.

#### 4.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la cuarta actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La cuarta actividad lúdica será de carácter social y nos ayudará a conocernos entre nosotros, mientras compartimos un momento agradable y nos unimos más como grupo. Para ello, pondré música alegre y deberán seguir mis consignas.”*

A continuación, el facilitador va dando las siguientes consignas:

- (Un minuto de música alegre para bailar) “Cuando detenga la música deben abrazarse en parejas”  
Se detiene la música, cuando se hayan formado todas las parejas de abrazos se indica: “Suéltense, seguimos bailando”
- VIVA MI PATRIA BOLIVIA
- EL CHIRU CHIRU
- (Un minuto de música alegre para bailar) “Cuando detenga la música deben abrazarse en tríos”  
Se detiene la música, cuando se hayan formado todos los tríos de abrazos se indica: “Suéltense, seguimos bailando”
- (Un minuto de música alegre para bailar) “Cuando detenga la música deben abrazarse en cuartetos”  
Se detiene la música, cuando se hayan formado todos los cuartetos de abrazos se indica: “Suéltense, seguimos bailando”
- (Un minuto de música alegre para bailar) “Cuando detenga la música deben abrazarse en quintetos”  
Se detiene la música, cuando se hayan formado todos los quintetos de abrazos se indica: “Suéltense, seguimos bailando”
- Y así sucesivamente hasta que todo el grupo se una en un solo abrazo.

### ACTIVIDAD LÚDICA 5. VUELTA A LA CALMA CON MASAJE CON PELOTA DE GOMA (GD1)

#### 5.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

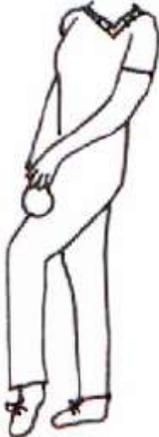
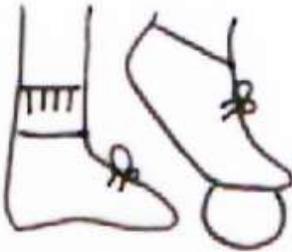
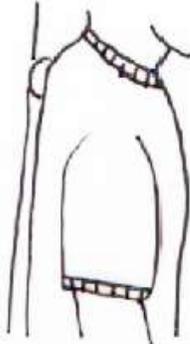
Para esta actividad se debe contar con:

- Espacio amplio o abierto (de no contar con él se recorrerán los muebles o se realizará en un espacio exterior)

- Los participantes deben estar tener cada uno una pelota de goma pequeña.

## 5.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la quinta actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: “La quinta, y última, actividad lúdica se denomina vuelta a la calma y nos ayudará a relajarnos y a volver al estado de relajación que tenían antes de comenzar la sesión de Ludoterapia. Para ello, cada uno debe realizarse a sí mismo, según mis consignas, un masaje con pelota de goma, por favor” El facilitador pondrá la música relajante y dará las siguientes consignas:

IMÁGEN	CONSIGNA
	<p><b>Consigna 1.</b> Tome la pelota de ruedela, con presión, sobre sus piernas para relajar los músculos que hemos utilizado durante la sesión.</p>
	<p><b>Consigna 2.</b> Coloque la pelota bajo la planta de su pie y muévela de adelante hacia atrás para que masajee desde el talón a la punta de los dedos.</p>
	<p><b>Consigna 3.</b> Coloque la pelota tras su espalda, apoyada en la pared y muévela de forma circular para relajar los músculos.</p>

Finalmente, el facilitador agradecerá a los participantes por su alegría y disposición, se pedirá que se den un aplauso a sí mismos por lo bien que lo han hecho y se les despedirá hasta la próxima sesión.

## SESIÓN 18.

GUÍA METODOLÓGICA DE LA SESIÓN 18				
<b>Objetivo General</b>	Promover la salud integral de las personas adultas mayores participantes a través de la aplicación de la Ludoterapia como recurso de estimulación.			
<b>Objetivos específicos</b>	OE1. Introducir de forma progresiva a las personas adultas mayores a la Ludoterapia. OE2. A nivel físico/motor, se persigue que las personas adultas mayores mejoren la fuerza de piernas y la coordinación óculo-manual. OE3. A nivel cognitivo/emocional se busca que las personas adultas mayores vean estimulada la función cognitiva superior del reconocimiento y la discriminación visual. OE4. A nivel social se tiene como objetivo que las personas adultas mayores mejoren sus capacidades de cooperación y trabajo en equipo. OE5. Favorecer que las personas adultas mayores vuelvan a la calma antes de finalizar la sesión de Ludoterapia.			
<b>Facilitadores</b>	Un profesional de Pastoral Social Cáritas.			
<b>Duración</b>	Una sesión de una hora y media de duración (90 minutos)			
<b>Población objetivo</b>	Personas adultas mayores participantes del taller, el tamaño ideal del grupo es de 12-15 personas.			
<b>Lugar</b>	A establecer.			
Objetivo Específico	Actividad	Tiempo	Técnica	Materiales
OE1. Introducir de forma progresiva a las personas adultas mayores a la Ludoterapia.	<b>Actividad de calentamiento y preparación</b>	10 Minutos	<i>Lluvia de globos</i>	12 globos inflados y amarrados
OE2. A nivel físico/motor, se persigue que las personas adultas mayores mejoren la fuerza de piernas y la coordinación óculo-manual.	<b>Actividad lúdica de componente físico</b>	30 Minutos	<i>Meter gol a la silla</i>	Dos pelotas de tenis
OE3. A nivel cognitivo/emocional se busca que las personas adultas mayores vean estimulada la función cognitiva superior del reconocimiento y discriminación visual.	<b>Actividad lúdica de componente cognitivo-emocional</b>	20 Minutos	<i>El escultor</i>	Dos trozos grandes de plastilina
OE4. A nivel social se tiene como objetivo que las personas adultas mayores mejoren su capacidad de cooperación y trabajo en equipo.	<b>Actividad lúdica de componente social</b>	20 Minutos	<i>El juego del cuerpo</i>	Fotocopias del juego del cuerpo y un bolígrafo para cada trío de participantes.
OE5. Favorecer que las personas adultas mayores vuelvan a la calma antes de finalizar la sesión de Ludoterapia.	<b>Actividad de cierre</b>	10 minutos	<i>Vuelta a la calma con estiramientos de espalda</i>	Equipo de música CD con música tranquila

### DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS DE LAS ACTIVIDADES LÚDICAS DE LA SESIÓN:

#### ACTIVIDAD LÚDICA 1. LA TUERCA Y EL TORNILLO (GD1)

##### 1.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Espacio amplio o abierto (de no contar con él se recorrerán los muebles o se realizará en un espacio exterior)
- Los participantes deben estar de pie, en círculo.

## 1.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador comienza explicando la actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“Bienvenidos a esta sesión de Ludoterapia, en la próxima hora y media pasaremos un tiempo divertido y estimulante mientras ponemos en práctica nuestras capacidades físicas, cognitivas y sociales. Para entrar en materia, calentar el cuerpo y preparar la mente, comenzaremos con la actividad LLUVIA DE GLOBOS”*.

Entonces el facilitador explica que los participantes deben bailar al medio de la sala, en un momento el facilitador lanzará un globo el cual deben golpear entre todos hacia arriba, pasándolo de uno a otro, para evitar que toque el piso. Pasados unos segundos, el facilitador lanzará un segundo globo, debiendo los participantes mantener ambos globos en el aire. Y así sucesivamente el facilitador irá introduciendo un globo tras otro hasta que haya seis globos en el aire, impulsados entre todos los participantes.



## ACTIVIDAD LÚDICA 2. METER GOL A LA SILLA (GD2)

### 2.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Espacio amplio o abierto (de no contar con él se recorrerán los muebles o se realizará en un espacio exterior)
- Los participantes deben estar divididos en dos grupos.
- Se entregará una pelota de tenis a cada grupo.

### 2.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la segunda actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La segunda actividad lúdica será de carácter físico, en el que vamos a utilizar la fuerza de nuestras piernas y nuestra capacidad de coordinar lo que nuestros ojos ven con los movimientos de nuestras piernas para lograr algo. Primero va a trabajar el grupo 1, quienes deben ir turnándose, en fila, para tratar de meter gol con la pelota de tenis entre las patas de la silla que está colocada a metro y medio. Se contabilizará el número de goles que meten entre todos como equipo. A continuación, participará igualmente el otro equipo. Gana el equipo que logre meter más goles entre todos.”*



### ACTIVIDAD LÚDICA 3. EL ESCULTOR (GD2)

#### 3.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Los participantes divididos en dos grupos, sentados alrededor de una mesa.
- Un trozo grande de plastilina por equipo.
- Fichas con nombres de objetos cotidianos para esculpirlos. Las fichas se pueden fotocopiar, recortar y entregar de las siguientes:

<b>AUTO</b>	<b>FAROL</b>
<b>MANZANA</b>	<b>VASO</b>
<b>CAMA</b>	<b>FOCO</b>
<b>CAMA</b>	<b>CUCHARA</b>
<b>TIJERA</b>	<b>SILLA</b>

El facilitador continua explicando la tercera actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La tercera actividad lúdica será de carácter mental y nos ayudará a ejercitar el reconocimiento y discriminación visual de una forma divertida, es decir, nuestra capacidad de reconocer y recordar formas. Sigán por favor las consignas que les indicaré a continuación.”*

Entonces el facilitador pedirá a los participantes que se dividan en dos grupos, un participante de un grupo debe salir al centro y tomar el trozo de plastilina, se le entregará una ficha y (sin avisar a nadie) debe esculpir en dos minutos el objeto que indica la ficha. Su equipo debe adivinar de qué objeto se trata antes de que acaben los dos minutos. Si lo logra, tendrá un punto y un miembro del otro equipo saldrá a realizar lo mismo. Gana el equipo que logre adivinar mayor número de objetos.



#### **ACTIVIDAD LÚDICA 4. EL JUEGO DEL CUERPO (GD2)**

##### **4.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:**

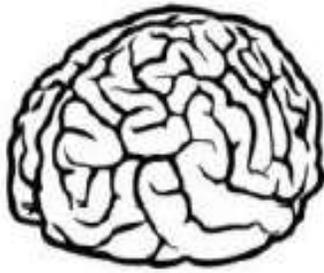
Para esta actividad se debe contar con:

- Los participantes divididos en trío, sentados alrededor de una mesa o en círculos pequeños.
- Un bolígrafo y fotocopias de las Fichas del juego del cuerpo para cada trío, las fichas se pueden fotocopiar de las siguientes:

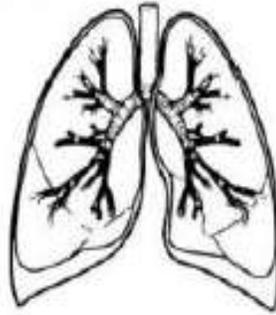
**FICHA 1: UNIR CON UNA FLECHA EL NOMBRE Y EL ÓRGANO.**

<b>INTESTINO</b>	
<b>CEREBRO</b>	
<b>PULMONES</b>	
<b>ESTÓMAGO</b>	
<b>RIÑONES</b>	
<b>CORAZÓN</b>	
<b>HÍGADO</b>	

FICHA 2. COMPLETAR EL NOMBRE DE CADA ÓRGANO LLENANDO LOS ESPACIOS EN BLANCO.



C \_\_\_\_\_



P \_\_\_\_\_



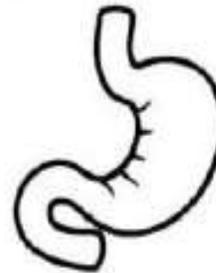
S \_\_\_\_\_ D \_\_\_\_\_



H \_\_\_\_\_



C \_\_\_\_\_



E \_\_\_\_\_

#### 4.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la cuarta actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La cuarta actividad lúdica será de carácter social y nos ayudará a aprender a colaborar entre nosotros, trabajando en equipo. Recuerden que un equipo es como un cuerpo, cada uno tiene una función diferente porque tiene unas características diferentes pero todos dependemos los unos de los otros, no hay miembros del cuerpo más importantes que otros y, si todos nos valoramos entre nosotros, funcionaremos como una máquina perfecta, tal y como lo hace el cuerpo. Para ello, entregaré a cada trío unas fichas con dos juegos del cuerpo. 1) Unir los nombres con una flecha con su órgano y 2) Completar debajo de cada órgano su nombre. Entre todos y de manera respetuosa deben completar ambos juegos. Ganará el equipo que logre completar los juegos del cuerpo en el menor tiempo posible”*

### ACTIVIDAD LÚDICA 5. VUELTA A LA CALMA CON ESTIRAMIENTOS DE ESPALDA (GD1)

#### 5.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

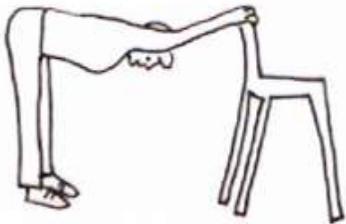
Para esta actividad se debe contar con:

- Espacio amplio o abierto (de no contar con él se recorrerán los muebles o se realizará en un espacio exterior).
- Los participantes deben estar sentados en círculo.

#### 5.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la quinta actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La quinta, y última, actividad lúdica se denomina vuelta a la calma y nos ayudará a relajarnos y a volver al estado de relajación que tenían antes de comenzar la sesión de Ludoterapia. Para ello, siéntense en las sillas y realicen conmigo los siguientes ejercicios de estiramiento por favor”.*

El facilitador pondrá la música relajante y dará las siguientes consignas:

IMÁGEN	CONSIGNA
	<p><b>Consigna 1.</b> Eche el cuerpo hacia delante y estire los brazos al mismo tiempo para estirar la espalda.</p>
	<p><b>Consigna 2.</b> Sujete sus manos en el respaldo de la silla y eche el cuerpo hacia delante para estirar espalda, hombros y pecho.</p>
	<p><b>Consigna 3.</b> Colóquese de pie, detrás del respaldo de la silla, y flexione su tronco hacia delante hasta que sus manos toquen el asiento.</p>
	<p><b>Consigna 4.</b> Colóquese de pie, detrás del respaldo de la silla y tome el respaldo con ambas manos, flexionando el tronco hacia delante y estirando la espalda.</p>

Finalmente, el facilitador agradecerá a los participantes por su alegría y disposición, se pedirá que se den un aplauso a sí mismos por lo bien que lo han hecho y se les despedirá hasta la próxima sesión.

## SESIÓN 19.

GUÍA METODOLÓGICA DE LA SESIÓN 19				
<b>Objetivo General</b>	Promover la salud integral de las personas adultas mayores participantes a través de la aplicación de la Ludoterapia como recurso de estimulación.			
<b>Objetivos específicos</b>	<p>OE1. Introducir de forma progresiva a las personas adultas mayores a la Ludoterapia.</p> <p>OE2. A nivel físico/motor, se persigue que las personas adultas mayores mejoren la fuerza de piernas y la coordinación óculo-manual.</p> <p>OE3. A nivel cognitivo/emocional se busca que las personas adultas mayores vean estimulada la función cognitiva superior de atención, memoria y praxias.</p> <p>OE4. A nivel social se tiene como objetivo que las personas adultas mayores se conozcan mejor entre ellos y practiquen sus habilidades de negociación cooperación y trabajo en equipo.</p> <p>OE5. Favorecer que las personas adultas mayores vuelvan a la calma antes de finalizar la sesión de Ludoterapia.</p>			
<b>Facilitadores</b>	Un profesional de Pastoral Social Cáritas.			
<b>Duración</b>	Una sesión de una hora y media de duración (90 minutos)			
<b>Población objetivo</b>	Personas adultas mayores participantes del taller, el tamaño ideal del grupo es de 12-15 personas.			
<b>Lugar</b>	A establecer.			
Objetivo Específico	Actividad	Tiempo	Técnica	Materiales
OE1. Introducir de forma progresiva a las personas adultas mayores a la Ludoterapia.	<b>Actividad de calentamiento y preparación</b>	10 Minutos	<i>Distintas velocidades</i>	Equipo de música CD con música alegre de acuerdo al contexto cultural.
OE2. A nivel físico/motor, se persigue que las personas adultas mayores mejoren la fuerza de piernas y la coordinación óculo-manual.	<b>Actividad lúdica de componente físico</b>	30 Minutos	<i>Fútbol grupal</i>	Un balón mediano
OE3. A nivel cognitivo/emocional se busca que las personas adultas mayores vean estimulada la función cognitiva superior de la atención, la memoria y las praxias.	<b>Actividad lúdica de componente cognitivo-emocional</b>	20 Minutos	<i>Dictado de figuras</i>	Fichas con figuras a dictar Un papel y un bolígrafo para cada participante
OE4. A nivel social se tiene como objetivo que las personas adultas mayores se conozcan mejor entre ellos y practiquen sus habilidades de cooperación y trabajo en equipo.	<b>Actividad lúdica de componente social</b>	20 Minutos	<i>Dibujo cooperativo</i>	Dos cartulinas tamaño resma Una caja de marcadores de colores
OE5. Favorecer que las personas adultas mayores vuelvan a la calma antes de finalizar la sesión de Ludoterapia.	<b>Actividad de cierre</b>	10 Minutos	<i>Vuelta a la calma con baile de telas</i>	Un trozo de tela de gasa de 30 cm para cada participante

## DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS DE LAS ACTIVIDADES LÚDICAS DE LA SESIÓN:

ACTIVIDAD LÚDICA 1. DISTINTAS VELOCIDADES (GD1)

## 1.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Espacio amplio o abierto (de no contar con él se recorrerán los muebles o se realizará en un espacio exterior)
- Los participantes deben estar de pie, en círculo.

## 1.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador comienza explicando la actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“Bienvenidos a esta sesión de Ludoterapia, en la próxima hora y media pasaremos un tiempo divertido y estimulante mientras ponemos en práctica nuestras capacidades físicas, cognitivas y sociales. Para entrar en materia, calentar el cuerpo y preparar la mente, comenzaremos con la actividad DISTINTAS VELOCIDADES”*

Entonces el facilitador explica que todos caminarán por el centro de la sala al ritmo de la música e irán siguiendo las indicaciones del facilitador como se indica a continuación:

- Cuando dé una palma irán más rápido, pero aún caminando, caminando todo lo rápido que puedan.
- Cuando dé dos palmas tendrán que hacer trote ligero.
- Cuando dé tres palmas bajarán la velocidad, volviendo a caminar pero ahora muy lento, a cámara lenta.
- Cuando dé cuatro palmas, sus movimientos serán lentísimos, muy pesados, muy lentos.

El facilitador entonces comienza a intercalar las consignas para que los participantes las apliquen en un cambio dinámico y divertido de ritmos.



## ACTIVIDAD LÚDICA 2. FUTBOL GRUPAL (GD2)

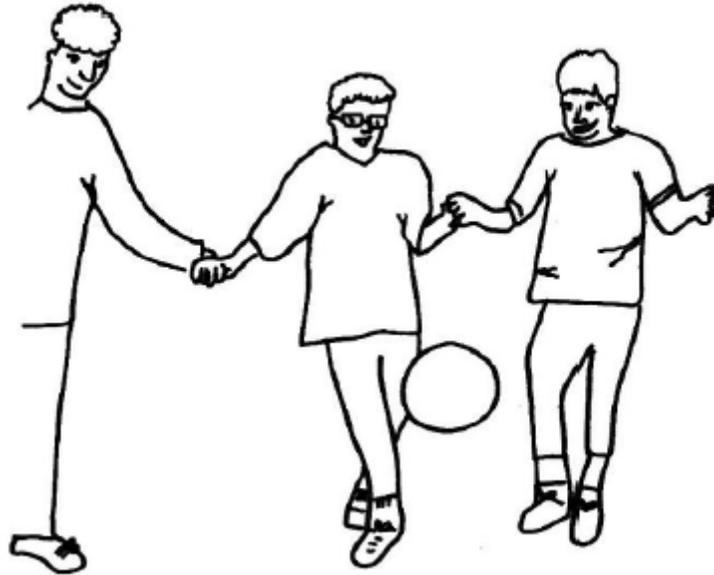
### 2.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Espacio amplio o abierto (de no contar con él se recorrerán los muebles o se realizará en un espacio exterior)
- Los participantes deben estar divididos en dos grupos.

### 2.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la segunda actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La segunda actividad lúdica será de carácter físico, en el que vamos a utilizar la fuerza de nuestras piernas y nuestra capacidad de coordinar lo que nuestros ojos ven con los movimientos de nuestras piernas para lograr algo. Primero va a trabajar el grupo 1, los cuales deben colocarse en círculo y tomados de las manos, les voy a entregar un balón para que en 5 minutos se lo pasen entre ellos, sin que salga del círculo, iré contando cuántos pases logran hacerse entre ellos sin que el balón se les escape. Pasado el tiempo, el Grupo 2 realizará la misma dinámica. Ganará el equipo que logre haber dado más pases entre sus integrantes, sin que el balón se salga del círculo, en cinco minutos.”*

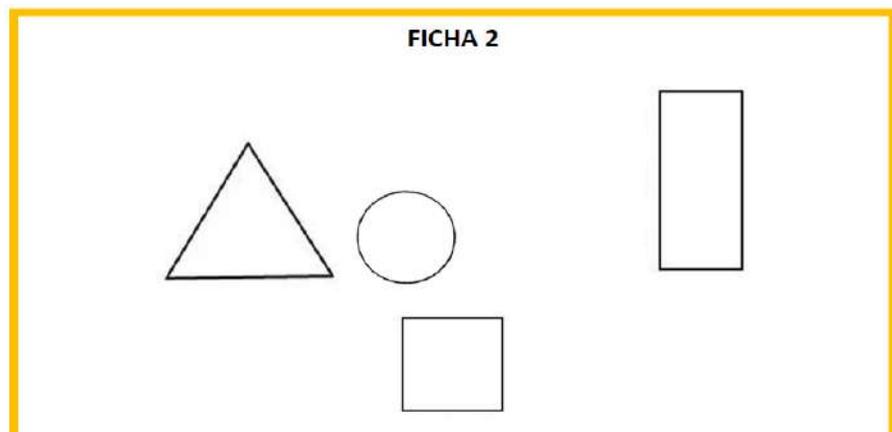
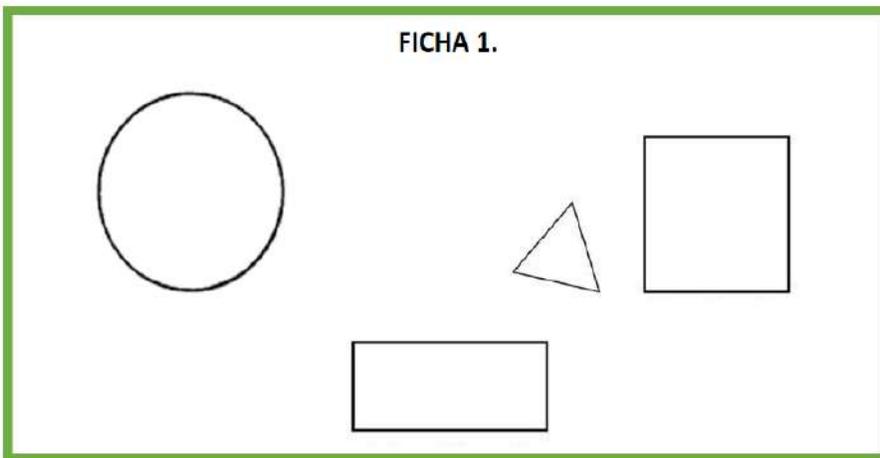


### ACTIVIDAD LÚDICA 3. DICTADO DE FIGURAS (GD2)

#### 3.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

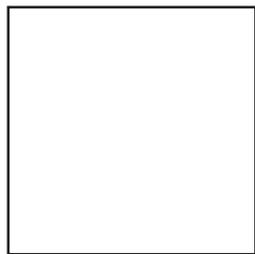
Para esta actividad se debe contar con:

- Los participantes divididos en dos grupos, sentados alrededor de una mesa.
- Un trozo de papel y un bolígrafo para cada participante.
- Dos fichas para dictado de figuras geométricas. Esas fichas pueden ser fotocopiadas, recortadas y entregadas de las siguientes:

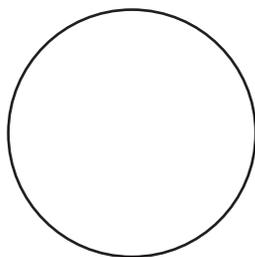


El facilitador continúa explicando la tercera actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La tercera actividad lúdica será de carácter mental y nos ayudará a ejercitar nuestra memoria, atención y praxias (capacidad de copiar y dibujar) de una forma divertida. Sigán por favor las consignas que les indicaré a continuación.”*

Entonces el facilitador pedirá a los participantes que se dividan en dos grupos y entregará a cada participante una hoja y un bolígrafo. Cada equipo debe elegir a la persona que dictará las fichas a los demás. Pero antes de comenzar con el dictado se repasará brevemente, como ayuda a memoria, que se va a trabajar con las siguientes figuras geométricas y sus nombres, estas figuras y sus nombres se pueden escribir en la pizarra de la siguiente forma:



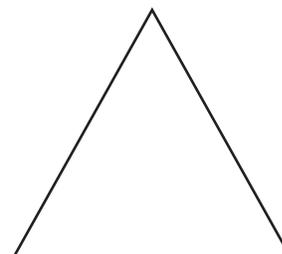
CUADRADO



CÍRCULO



RECTÁNGULO



TRIÁNGULO

A continuación, el facilitador pedirá a la persona designada del GRUPO 1 que dicte a sus compañeros el contenido de la ficha, sin que éstos vean la ficha, solo pueden conocer su contenido a través del dictado que hace el compañero designado, el cual se expresará de una manera similar a la derecha: *“En la esquina de arriba a la derecha dibujar un círculo, debajo de él un cuadrado, en el centro de la hoja hay un triángulo pequeño y a su izquierda...”* Se busca que todos los miembros del equipo repliquen de la manera más exacta posible el contenido de la ficha. Cuando el equipo 1 haya acabado el dictado, procederá de igual manera el equipo 2. Cuando el grupo 2 haya acabado, se compararán las fichas con las reproducciones que hicieron sus miembros.

Ganará el equipo en el que mayor número de participantes hayan reproducido correctamente el dictado de la ficha.

#### ACTIVIDAD LÚDICA 4. DIBUJO COOPERATIVO (GD2)

##### 4.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

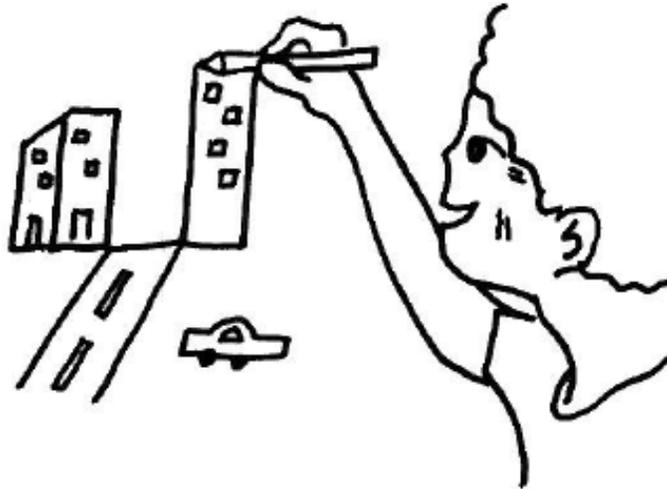
- Los participantes divididos en dos grupos.
- Dos cartulinas tamaño resma pegadas en la pared.
- Una caja de marcadores de colores para compartir.
- 

##### 4.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la cuarta actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La cuarta actividad lúdica será de carácter social y nos ayudará a conocernos entre nosotros, mientras compartimos un momento agradable y mejoramos nuestra capacidad de trabajar en equipo. Para ello, pondré estas dos cartulinas resma en la pared, una para cada grupo y dejaré los marcadores en la mesa para que los compartamos. Vamos a realizar un dibujo cooperativo de la siguiente manera que les indicaré”.*

Entonces el facilitador va dando las consignas:

- Por favor que los equipos se coloquen en dos filas delante de su cartulina, cada miembro del equipo debe tener en su mano un marcador.
- El primer miembro de cada equipo debe acercarse a la cartulina y dibujar un elemento de una ciudad, en la parte que desee de la cartulina y como desee.
- Cuando haya terminado, el segundo miembro se acercará a la cartulina y dibujará otro elemento de la ciudad.
- Así se irán aproximando sucesivamente hasta que todos hayan dibujado y completado un solo dibujo, cooperativo.
- Para finalizar comentarán cómo se sintieron trabajando en equipo, creando un solo dibujo entre todos, cooperando con los compañeros y qué les parece el dibujo final.



### ACTIVIDAD LÚDICA 5. VUELTA A LA CALMA CON TELAS (GD1)

#### 5.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Espacio amplio o abierto (de no contar con él se recorrerán los muebles o se realizará en un espacio exterior)
- Los participantes deben estar sentados en círculo

#### 5.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la quinta actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La quinta, y última, actividad lúdica se denomina vuelta a la calma y nos ayudará a relajarnos y a volver al estado de relajación que tenían antes de comenzar la sesión de Ludoterapia. Para ello, siéntense en las sillas y realicen conmigo los siguientes movimientos por favor”*.

El facilitador pondrá la música relajante y entregará a cada participante una tela de gasa larga, dando a continuación las siguientes consignas:

- Escuchen la música, cierren los ojos y respiren calmadamente.
- Con movimientos suaves muevan su tela de arriba abajo, sintiendo el leve aire que se desplaza.
- Cambien de mano la tela y, también con movimientos suaves, muevan la tela de derecha a izquierda, como si fuera la corriente suave de un río. Sientan el leve aire que se desplaza.

Finalmente, el facilitador agradecerá a los participantes por su alegría y disposición, se pedirá que se den un aplauso a sí mismos por lo bien que lo han hecho y se les despedirá hasta la próxima sesión.

## SESIÓN 20.

GUÍA METODOLÓGICA DE LA SESIÓN 20				
<b>Objetivo General</b>	Promover la salud integral de las personas adultas mayores participantes a través de la aplicación de la Ludoterapia como recurso de estimulación.			
<b>Objetivos específicos</b>	OE1. Introducir de forma progresiva a las personas adultas mayores a la Ludoterapia. OE2. A nivel físico/motor, se persigue que las personas adultas mayores su equilibrio y coordinación. OE3. A nivel cognitivo/emocional se busca que las personas adultas mayores vean estimulada la función cognitiva superior de la memoria y el lenguaje. OE4. A nivel social se tiene como objetivo que las personas adultas mayores se conozcan mejor entre ellos y practiquen sus habilidades de trabajo en parejas. OE5. Favorecer que las personas adultas mayores vuelvan a la calma antes de finalizar la sesión de Ludoterapia.			
<b>Facilitadores</b>	Un profesional de Pastoral Social Cáritas.			
<b>Duración</b>	Una sesión de una hora y media de duración (90 minutos)			
<b>Población objetivo</b>	Personas adultas mayores participantes del taller, el tamaño ideal del grupo es de 12-15 personas.			
<b>Lugar</b>	A establecer.			
Objetivo Específico	Actividad	Tiempo	Técnica	Materiales
OE1. Introducir de forma progresiva a las personas adultas mayores a la Ludoterapia.	<b>Actividad de calentamiento y preparación</b>	10 Minutos	<i>Di Wishky</i>	Equipo de música CD con música alegre de acuerdo al contexto cultural
OE2. A nivel físico/motor, se persigue que las personas adultas mayores mejoren su equilibrio y coordinación.	<b>Actividad lúdica de componente físico</b>	30 Minutos	<i>Cosecha de manzanas</i>	Ocho manzanas, una canasta y cinta aislante.
OE3. A nivel cognitivo/emocional se busca que las personas adultas mayores vean estimulada la función cognitiva superior de la memoria y el lenguaje.	<b>Actividad lúdica de componente cognitivo-emocional</b>	20 Minutos	<i>Stop</i>	Fotocopia de la ficha de stop y un bolígrafo para cada pareja de participantes
OE4. A nivel social se tiene como objetivo que las personas adultas mayores se conozcan mejor entre ellos y practiquen sus habilidades de trabajo en parejas.	<b>Actividad lúdica de componente social</b>	20 Minutos	<i>Los bolos</i>	Botellas de plástico y una pelota de plástico mediana
OE5. Favorecer que las personas adultas mayores vuelvan a la calma antes de finalizar la sesión de Ludoterapia.	<b>Actividad de cierre</b>	10 minutos	<i>Vuelta a la calma con palma</i>	Equipo de música CD con música tranquila

### DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS DE LAS ACTIVIDADES LÚDICAS DE LA SESIÓN:

#### ACTIVIDAD LÚDICA 1. DIGAN WISHKY (GD1)

##### 1.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

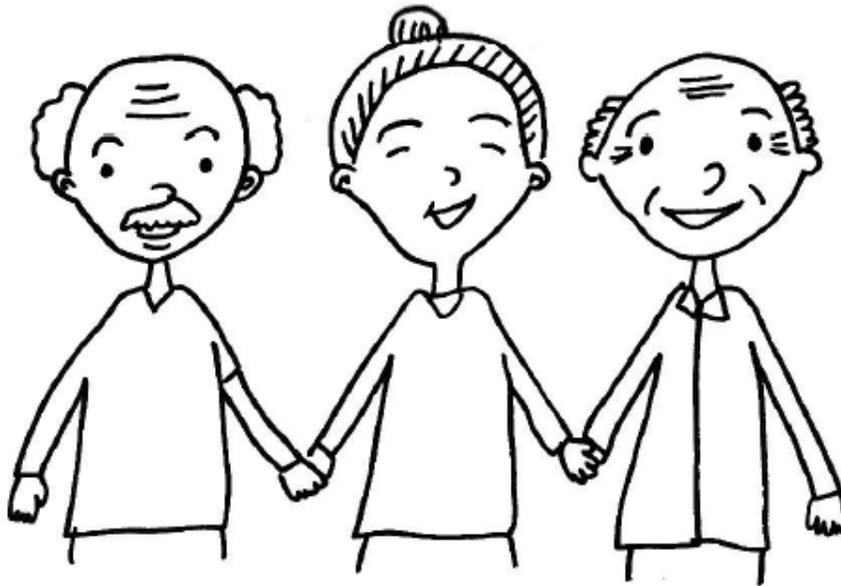
- Espacio amplio o abierto (de no contar con él se recorrerán los muebles o se realizará en un espacio exterior)
- Los participantes deben estar de pie, en círculo.

### 1.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador comienza explicando la actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“Bienvenidos a esta sesión de Ludoterapia, en la próxima hora y media pasaremos un tiempo divertido y estimulante mientras ponemos en práctica nuestras capacidades físicas, cognitivas y sociales. Para entrar en materia, calentar el cuerpo y preparar la mente, comenzaremos con la actividad DIGAN WISHKY”*

Entonces el facilitador explica que la frase “Digan wishky” se usa cuando se va a hacer una foto para que todos los que saldrán en ella se queden quietos pero sonrían. Por ello se va a hacer una dinámica de calentamiento similar a una sesión de fotos. Los participantes deben caminar por la sala, al ritmo de la música y cuando el facilitador pare la música deben agruparse en cuartetos y posar juntos para una foto según las siguientes consignas:

- (Para la música) Digan wishky haciendo una foto en la que están muy alegres.
- (Para la música) Digan wishky haciendo una foto en la que están muy tristes.
- (Para la música) Digan wishky haciendo una foto en la que están muy enojados.
- (Para la música) Digan wishky haciendo una foto en la que están muy asustados.
- (Para la música) Digan wishky haciendo una foto en la que están muy aburridos.



### ACTIVIDAD LÚDICA 2. COSECHA DE MANZANAS (GD2)

#### 2.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

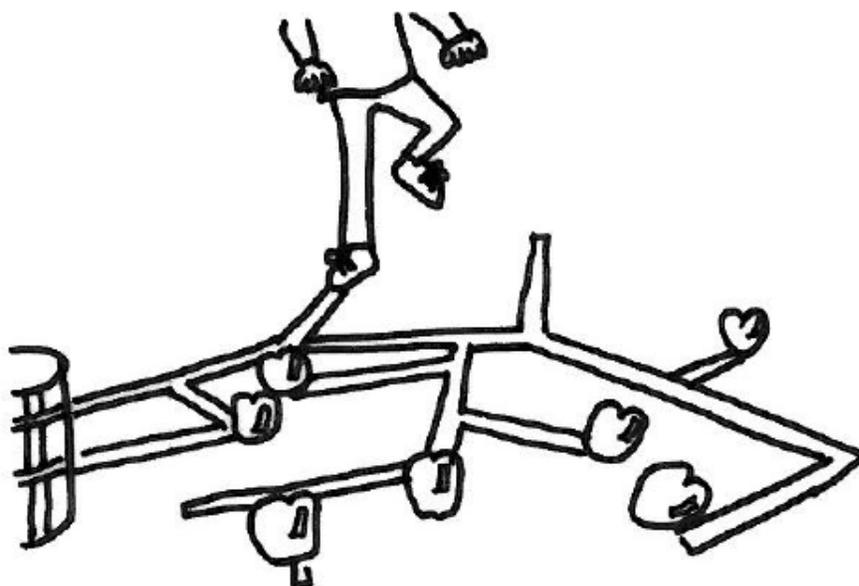
Para esta actividad se debe contar con:

- Espacio amplio o abierto (de no contar con él se recorrerán los muebles o se realizará en un espacio exterior)
- Los participantes deben estar divididos en dos grupos.
- Cinta aislante, ocho manzanas y una canasta. El facilitador deberá hacer un circuito con la cinta aislante en el piso (tal y como indica la imagen) colocando en varias partes de ese circuito las manzanas. Al final del circuito deberá colocar la canasta.

#### 2.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la segunda actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La segunda actividad lúdica será de carácter físico, en el que vamos a utilizar nuestro equilibrio y coordinación. Para ello necesito que se coloquen en dos equipos y estén atentos a las reglas del juego que explicaré a continuación”.*

- Cada equipo jugará por turnos, es decir, primero jugará el Equipo 1 y sus integrantes deberán turnarse, cada uno debe hacer el circuito sin dejar que sus pies se salgan de la cinta aislante y tomar una manzana, la cual debe introducir en la canasta y volver a su sitio. A continuación seguirá otro miembro de su equipo para recoger la segunda manzana y así sucesivamente hasta que todas las manzanas hayan sido recogidas y colocadas en la canasta. Se cronometrará el tiempo que tardó el Equipo 1.
- Posteriormente realizará la misma acción el Equipo 2, el cual también será cronometrado.
- Ganará el equipo que logre cosechar todas las manzanas en el menor tiempo posible.



### ACTIVIDAD LÚDICA 3. STOP (GD2)

#### 3.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Los participantes divididos en parejas, sentados alrededor de una mesa.
- Una fotocopia de la hoja de STOP y un bolígrafo para cada pareja. La hoja de stop se puede fotocopiar y repartir de la siguiente.

INICIAL	Nombre de persona	Nombre de fruta o verdura	Nombre de animal	Nombre de Ciudad o País	TOTAL
<b>TOTAL DEFINITIVO</b>					

### 3.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la tercera actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La tercera actividad lúdica será de carácter mental y nos ayudará a ejercitar la memoria y el lenguaje con el juego del STOP. Sigán por favor las consignas que les indicaré a continuación.”*

Entonces el facilitador pedirá a los participantes que se dividan en parejas y entregará a cada pareja una fotocopia de la hoja del STOP, dando las siguientes consignas:

- Voy a dar una letra, ustedes, en parejas, deben cooperar para llenar cada columna con un nombre de una persona, de una fruta o verdura, de un animal y de una ciudad o país, todas ellas que COMIENCEN con la letra que yo he indicado.
- La primera pareja que llene todas las casillas dice STOP y todas las demás parejas deben dejar de escribir.
- Se puntuará esa letra de la siguiente manera: Si he escrito una palabra que comience con la letra correctamente tengo un 10, si alguien más ha escrito lo mismo solo tendré un 5, si no logré escribir nada tengo un 0. Al final de la fila se anota el de puntos obtenidos por esa letra.
- Se jugarán cinco partidas, con cinco letras diferentes, y se sumará el total obtenido en las cinco partidas.
- Gana la pareja que haya obtenido una mayor puntuación total final.

## ACTIVIDAD LÚDICA 4. LOS BOLOS (GD1)

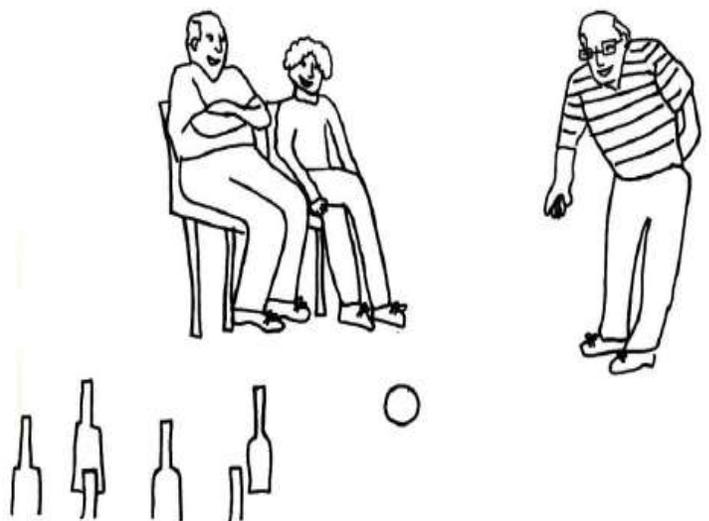
### 4.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Espacio amplio o abierto (de no contar con él se recorrerán los muebles o se realizará en un espacio exterior)
- Los participantes divididos en dos equipos
- Una pelota mediana de plástico y doce botellas de plástico.
- Cinta aislante para marcar el punto de lanzamiento.

### 4.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la segunda actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La segunda actividad lúdica será de carácter físico, en el que vamos a utilizar la fuerza de nuestros brazos, la flexibilidad de nuestro tronco y la capacidad de coordinar nuestras manos con nuestra vista, a través de un juego por equipos. Cada equipo tendrá una pelota, de forma alterna debe lanzar cada uno, anotando cuántos bolos derriba cada miembro del equipo, cuando todos los miembros de ese equipo hayan lanzado, se sumarán los bolos totales que derribaron entre todos y le darán paso al siguiente equipo. Ganará el equipo que logre derribar mayor número de bolos. Es importante aclarar que, a diferenciade la actividad lúdica de Derribar latas, en los Bolos la pelota debe rodar por el piso lo que obliga a la flexión de tronco y al balanceo de brazo. En Derribando Latas se mantenía el tronco erguido y contraído y el hombro y codo hacían todo el esfuerzo al ser un lanzamiento de pelota en altura.”*



## ACTIVIDAD LÚDICA 5. VUELTA A LA CALMA CON PALMAS (GD1)

### 5.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Espacio amplio o abierto (de no contar con él se recorrerán los muebles o se realizará en un espacio exterior)
- Los participantes deben estar sentados en círculo

### 5.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la quinta actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La quinta, y última, actividad lúdica se denomina vuelta a la calma y nos ayudará a relajarnos y a volver al estado de relajación que tenían antes de comenzar la sesión de Ludoterapia. Para ello, pónganse de pie delante de la silla y sigan mis instrucciones por favor”*.

El facilitador pondrá la música relajante y dará las siguientes consignas:

- Voy a dar palmas y ustedes tienen que bailar, en sus sitios, delante de su silla, al ritmo de las palmas.
- Primero el ritmo es muy rápido, como lo era nuestro corazón cuando estábamos haciendo todas las actividades lúdicas de esta sesión. Sigán moviéndose rápido, al ritmo de mis palmas.
- Pero ahora hay que bajar el ritmo (el facilitador comienza entonces a dar palmas un poco más lento) Acomoden su ritmo de baile a mis palmas, que ahora van más despacio.
- Antes de irnos a casa debemos relajarnos, por lo que sus movimientos empiezan a ir cada vez más despacio (el facilitador pausa las palmas aún más)
- Hasta que mi ritmo es tan lento que debo sentarme, cerrar los ojos e inspirar por la nariz, expirando posteriormente por la boca.
- Se realizan tres respiraciones lentas más.

Finalmente, el facilitador agradecerá a los participantes por su alegría y disposición, se pedirá que se den un aplauso a sí mismos por lo bien que lo han hecho y se les despedirá hasta la próxima sesión.

## SESIÓN 21.

GUÍA METODOLÓGICA DE LA SESIÓN 21				
<b>Objetivo General</b>	Promover la salud integral de las personas adultas mayores participantes a través de la aplicación de la Ludoterapia como recurso de estimulación.			
<b>Objetivos específicos</b>	OE1. Introducir de forma progresiva a las personas adultas mayores a la Ludoterapia. OE2. A nivel físico/motor, se persigue que las personas adultas mayores mejoren su pinza fina y precisión de movimientos. OE3. A nivel cognitivo/emocional se busca que las personas adultas mayores vean estimulada la función cognitiva superior de la memoria. OE4. A nivel social se tiene como objetivo que las personas adultas mayores reconozcan mejor las emociones en los demás para ser más empáticos. OE5. Favorecer que las personas adultas mayores vuelvan a la calma antes de finalizar la sesión de Ludoterapia.			
<b>Facilitadores</b>	Un profesional de Pastoral Social Cáritas.			
<b>Duración</b>	Una sesión de una hora y media de duración (90 minutos)			
<b>Población objetivo</b>	Personas adultas mayores participantes del taller, el tamaño ideal del grupo es de 12-15 personas.			
<b>Lugar</b>	A establecer.			
Objetivo Específico	Actividad	Tiempo	Técnica	Materiales
OE1. Introducir de forma progresiva a las personas adultas mayores a la Ludoterapia.	<b>Actividad de calentamiento y preparación</b>	10 Minutos	<i>¿Quién es el líder?</i>	Equipo de música CD de música alegre de acuerdo al contexto cultural
OE2. A nivel físico/motor, se persigue que las personas adultas mayores mejoren su pinza fina y precisión de movimientos.	<b>Actividad lúdica de componente físico</b>	30 Minutos	<i>La cadena sin fin</i>	Tres cajas de clips
OE3. A nivel cognitivo/emocional se busca que las personas adultas mayores vean estimulada la función cognitiva superior de la memoria.	<b>Actividad lúdica de componente cognitivo-emocional</b>	20 Minutos	<i>Memoria de nombres</i>	Fichas de las personas y sus nombres para cada grupo
OE4. A nivel social se tiene como objetivo que las personas adultas mayores reconozcan mejor las emociones en los demás para ser más empáticos.	<b>Actividad lúdica de componente social</b>	20 Minutos	<i>Asociar la cara con la emoción</i>	Ficha de las emociones y bolígrafo para cada grupo
OE5. Favorecer que las personas adultas mayores vuelvan a la calma antes de finalizar la sesión de Ludoterapia.	<b>Actividad de cierre</b>	10 minutos	<i>Vuelta a la calma espalda con espalda</i>	Equipo de música CD con música tranquila

## DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS DE LAS ACTIVIDADES LÚDICAS DE LA SESIÓN:

ACTIVIDAD LÚDICA 1. ¿QUIÉN ES EL LÍDER? (GD1)

## 1.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Espacio amplio o abierto (de no contar con él se recorrerán los muebles o se realizará en un espacio exterior).
- Los participantes deben estar de pie, en círculo.

## 1.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador comienza explicando la actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“Bienvenidos a esta sesión de Ludoterapia, en la próxima hora y media pasaremos un tiempo divertido y estimulante mientras ponemos en práctica nuestras capacidades físicas, cognitivas y sociales. Para entrar en materia, calentar el cuerpo y preparar la mente, comenzaremos con la actividad ¿QUIÉN ES EL LÍDER?”*

Entonces el facilitador explica que los participantes deben sentarse formando un círculo. Una persona se ofrece voluntario para salir del salón. Después de que se haya ido, el resto del grupo escoge “un líder”. El líder debe hacer una serie de acciones al ritmo de la música, como aplaudir, zapatear, etc. que deben ser imitadas por todo el grupo. El voluntario regresa al salón, se para en el centro y trata de adivinar quién es el líder que ejecuta las acciones que los demás copian. El grupo no mira directamente al líder para protegerlo. El líder debe cambiar sus acciones en intervalos regulares sin que sea atrapado. Cuando el voluntario encuentra al líder, se une al grupo y la persona que era el líder sale del salón para permitir que el grupo escoja un nuevo líder. Se realiza el cambio de líder en tres ocasiones.

## ACTIVIDAD LÚDICA 2. LA CADENA SIN FIN. (GD1)

### 2.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

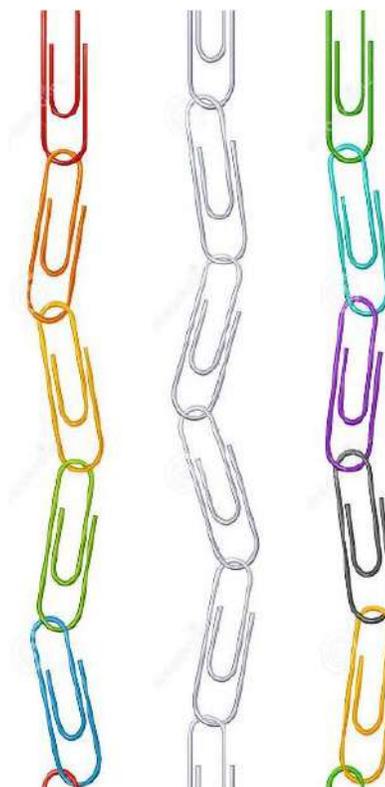
- Los participantes divididos en tres grupos, sentados alrededor de una mesa.
- Tres cajas de clips de colores, una por equipo.

### 2.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la segunda actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La segunda actividad lúdica será de carácter físico, en el que vamos a utilizar las capacidades físicas de nuestras manos, concretamente la capacidad de pinza fina y de realizar movimientos precisos. Voy a entregar una caja de clips de colores a cada equipo y juntos deben formar la cadena más larga posible en 8 minutos de tiempo. Pero la cadena no se va a realizar al azar sino que deben seguir una serie de consignas que detallaré a continuación.”*

Entonces el facilitador da las consignas:

- En el armado de la cadena cada participante sólo puede poner un clip por turno, es decir, pone un clip y se la pasa a su siguiente compañero, el cual pone otro clip y lo pasa al siguiente, y así sucesivamente.
- En el armado del clip hay que fijarse en los colores pues se debe replicar el MODELO (El facilitador muestra una cadena de clips hecha por sí mismo que tiene un patrón de colores, por ejemplo rojo, naranja, amarillo, verde y azul. Este patrón se repite)
- Ganará el equipo que, en ocho minutos, haya logrado armar la cadena de clips más larga respetando el patrón de colores del modelo.



ACTIVIDAD LÚDICA 3. MEMORIA DE NOMBRES (GD2)

3.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

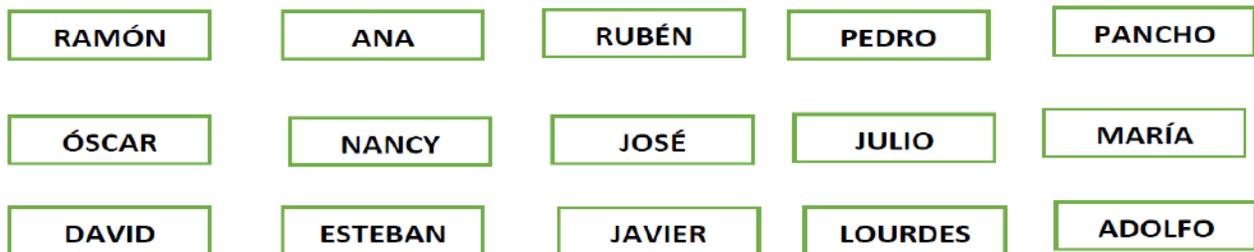
Para esta actividad se debe contar con:

- Los participantes divididos en tres grupos, sentados alrededor de una mesa.
- Una ficha de animales con nombres, una ficha de animales sin nombres y las etiquetas de sus nombres aparte. Estos tres recursos pueden ser fotocopiados y recortados para su entrega de los que se muestran a continuación:

FICHA DE ANIMALES CON NOMBRES



FICHA DE ANIMALES SIN NOMBRES Y ETIQUETAS DE NOMBRES PARA ASOCIAR



### 3.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la tercera actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La tercera actividad lúdica será de carácter mental y nos ayudará a ejercitar nuestra memoria. Sigán por favor las consignas que les indicaré a continuación.”*

Entonces el facilitador pedirá a los participantes que se dividan en tres grupos y entregará a cada grupo una ficha de las personas con sus nombres, dando las siguientes consignas:

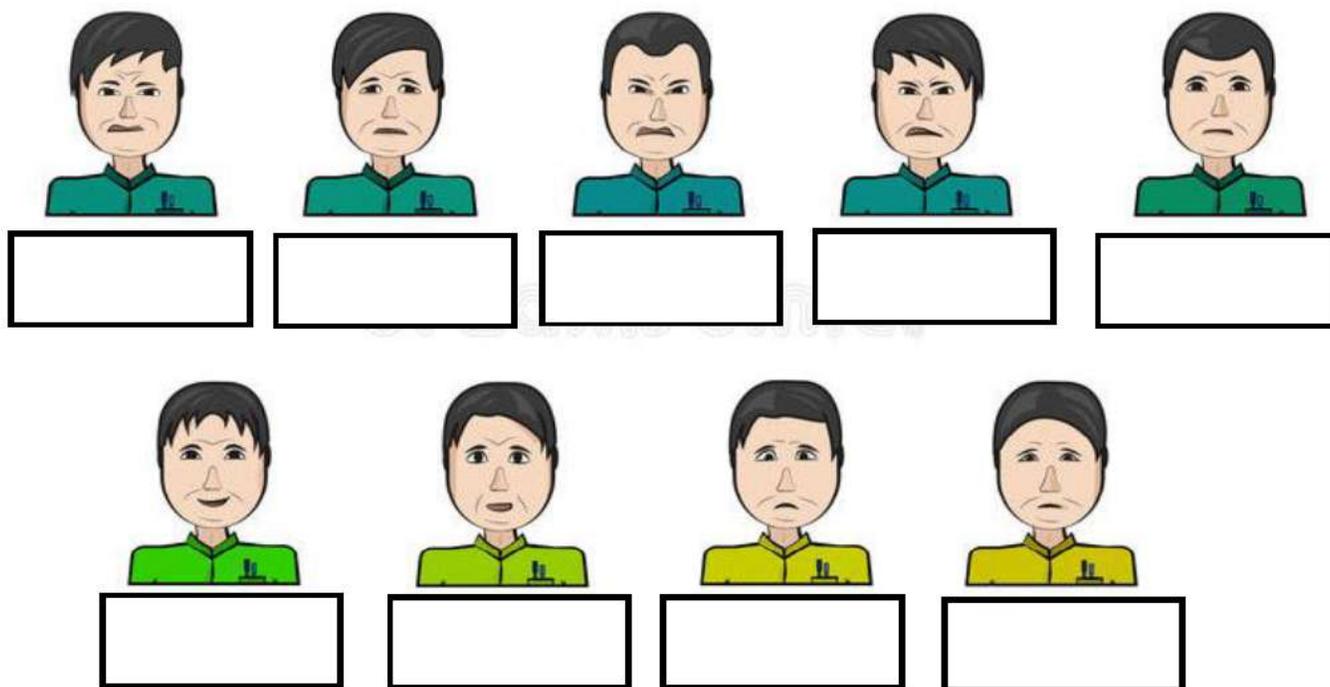
- Como grupo, deben observar esta ficha durante tres minutos tratando de memorizar todos los nombres, es algo cooperativo por lo que pueden dividirse tareas.
- Cuando hayan pasado los tres minutos retiraré la ficha y les daré otra ficha solo con las fotos de las personas y sus nombres aparte, en unas etiquetas.
- Como grupo, deben recordar y colocar cada nombre en su persona correspondiente.
- Gana el equipo que logre asociar más personas con su nombre correcto en el menor tiempo posible.

### ACTIVIDAD LÚDICA 4. ASOCIANDO EMOCIONES (GD1)

#### 4.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Los participantes divididos en cuartetos, sentados alrededor de una mesa o en círculos pequeños.
- Fichas de nombres de sentimientos para asociar, una por grupo junto a un bolígrafo. Dichas fichas deben fotocopiarse y recortarse de las siguientes.

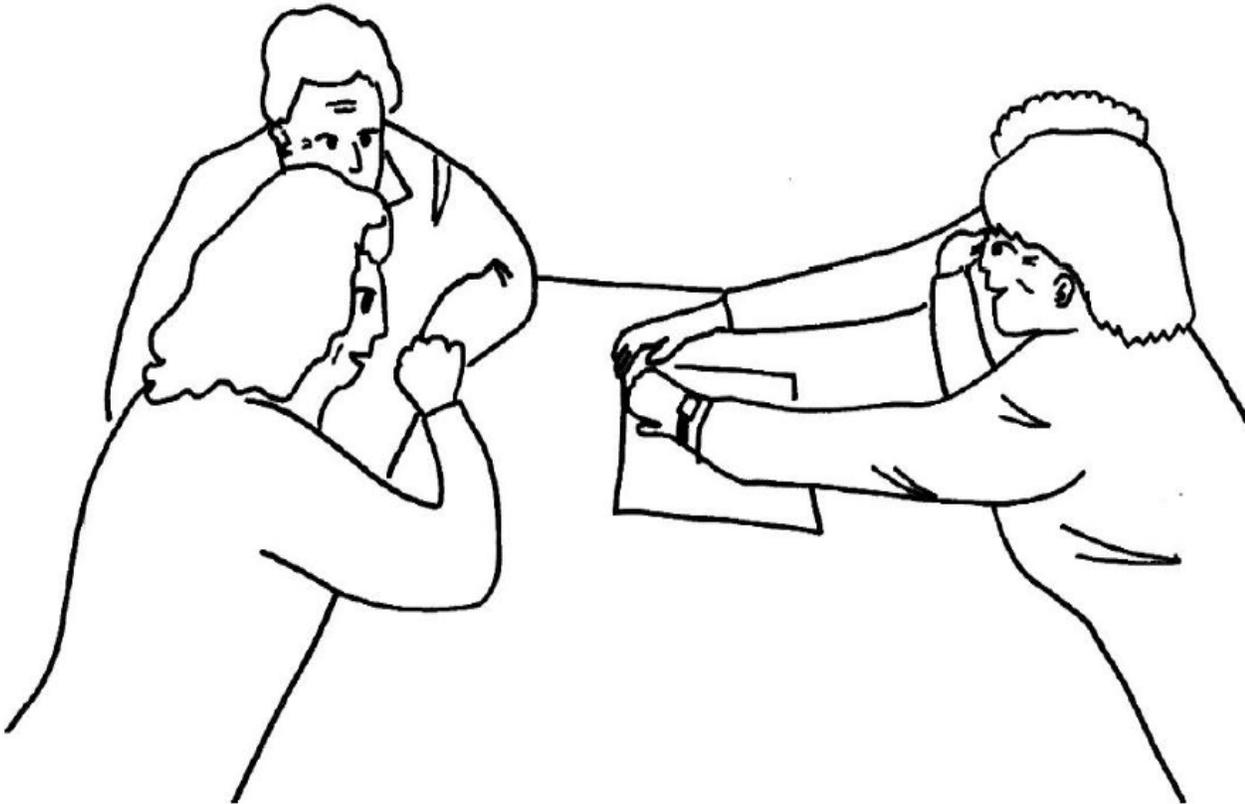


#### 4.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la cuarta actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La cuarta actividad lúdica será de carácter social y nos ayudará a reconocer las emociones en otras personas. Esta capacidad social es muy importante pues, si reconozco cómo se siente el otro podré ponerme en su lugar y ser más comprensivo. Para ello, entregaré a cada trío una ficha de emociones y, entre todos deben ponerse de acuerdo y escribir debajo qué emoción presenta cada cara”.*

Una vez que los participantes terminen de escribir los nombres de las emociones, el facilitador hará estas preguntas de reflexión.

- » ¿Les resultó difícil ponerle nombre a cada emoción?
- » ¿En qué me ayuda el hecho de reconocer emociones en los demás?
- » ¿Cómo puedo apoyar a alguien que está triste?
- » ¿Cómo puedo apoyar a alguien que está cansado?
- » ¿Cómo puedo apoyar a alguien que está enfadado?



### ACTIVIDAD LÚDICA 5. VUELTA A LA CALMA ESPALDA CON ESPALDA (GD1)

#### 5.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Espacio amplio o abierto (de no contar con él se recorrerán los muebles o se realizará en un espacio exterior)
- Los participantes deben estar de pie divididos por parejas.

#### 5.2. Explicación de la actividad y consignas::

El facilitador continúa explicando la quinta actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La quinta, y última, actividad lúdica se denomina vuelta a la calma y nos ayudará a relajarnos y a volver al estado de relajación que tenían antes de comenzar la sesión de Ludoterapia. Para ello, colóquense en parejas y realicen conmigo los siguientes ejercicios suaves por favor”.*

El facilitador pondrá la música relajante y dará las siguientes consignas:

IMAGEN	CONSIGNA
	<p><b>Consigna 1.</b> Colocados espalda con espalda, sujétense las manos y suban y bajen los brazos suavemente, al ritmo de la música.</p>
	<p><b>Consigna 2.</b> Colocados espalda con espalda y con los brazos en cruz, lleven lentamente una mano a la muñeca contraria, al mismo ritmo de su compañero, cambien después de brazo.</p>

Finalmente, el facilitador agradecerá a los participantes por su alegría y disposición, se pedirá que se den un aplauso a sí mismos por lo bien que lo han hecho y se les despedirá hasta la próxima sesión.

## SESIÓN 22.

GUÍA METODOLÓGICA DE LA SESIÓN 22				
<b>Objetivo General</b>	Promover la salud integral de las personas adultas mayores participantes a través de la aplicación de la Ludoterapia como recurso de estimulación.			
<b>Objetivos específicos</b>	OE1. Introducir de forma progresiva a las personas adultas mayores a la Ludoterapia. OE2. A nivel físico/motor, se persigue que las personas adultas mayores mejoren la pinza de la mano y la precisión de movimientos. OE3. A nivel cognitivo/emocional se busca que las personas adultas mayores vean estimulada la función cognitiva superior de la atención. OE4. A nivel social se tiene como objetivo que las personas adultas mayores se conozcan mejor entre ellos y practiquen sus habilidades de observación del otro. OE5. Favorecer que las personas adultas mayores vuelvan a la calma antes de finalizar la sesión de Ludoterapia.			
<b>Facilitadores</b>	Un profesional de Pastoral Social Cáritas.			
<b>Duración</b>	Una sesión de una hora y media de duración (90 minutos)			
<b>Población objetivo</b>	Personas adultas mayores participantes del taller, el tamaño ideal del grupo es de 12-15 personas.			
<b>Lugar</b>	A establecer.			
Objetivo Específico	Actividad	Tiempo	Técnica	Materiales
OE1. Introducir de forma progresiva a las personas adultas mayores a la Ludoterapia.	<b>Actividad de calentamiento y preparación</b>	10 Minutos	<i>Aterrizaje forzoso</i>	Cartón grande con un hueco en forma de circunferencia. Una hoja de papel bond para cada participante.
OE2. A nivel físico/motor, se persigue que las personas adultas mayores mejoren la pinza de la mano y la precisión de movimientos.	<b>Actividad lúdica de componente físico</b>	30 Minutos	<i>Castillo de naipes</i>	15 naipes para cada grupo
OE3. A nivel cognitivo/emocional se busca que las personas adultas mayores vean estimulada la función cognitiva superior de la atención	<b>Actividad lúdica de componente cognitivo-emocional</b>	20 Minutos	<i>Cada letra con su color</i>	Una ficha de asociación para cada equipo. Lápices de colores para compartir.
OE4. A nivel social se tiene como objetivo que las personas adultas mayores se conozcan mejor entre ellos y practiquen sus habilidades de observación del otro.	<b>Actividad lúdica de componente social</b>	20 Minutos	<i>¿Qué ha cambiado?</i>	Ninguno
OE5. Favorecer que las personas adultas mayores vuelvan a la calma antes de finalizar la sesión de Ludoterapia.	<b>Actividad de cierre</b>	10 minutos	<i>Vuelta a la calma con movimientos amplios</i>	Equipo de música CD con música suave

### DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS DE LAS ACTIVIDADES LÚDICAS DE LA SESIÓN:

#### ACTIVIDAD LÚDICA 1. ¿QUIÉN ES EL LÍDER? (GD1)

##### 1.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Espacio amplio o abierto (de no contar con él se recorrerán los muebles o se realizará en un espacio exterior).
- Los participantes deben estar de pie.

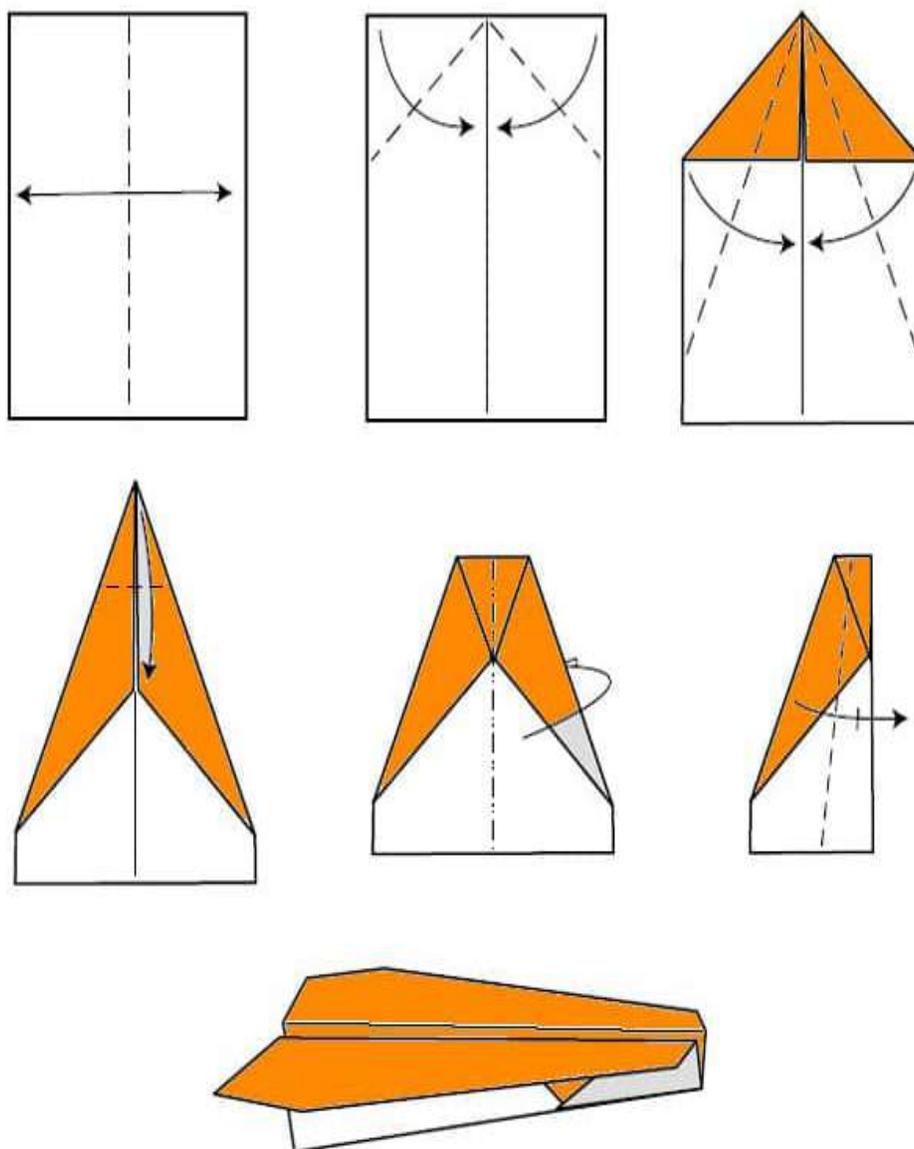
- Cartón grande con un hueco en forma de circunferencia.
- Una hoja de papel bond para cada participante.

## 1.2. Explicación de la actividad y consignas:

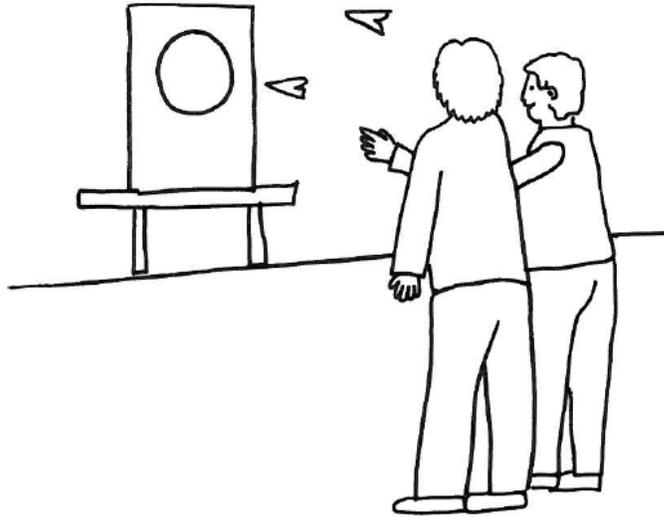
El facilitador comienza explicando la actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“Bienvenidos a esta sesión de Ludoterapia, en la próxima hora y media pasaremos un tiempo divertido y estimulante mientras ponemos en práctica nuestras capacidades físicas, cognitivas y sociales. Para entrar en materia, calentar el cuerpo y preparar la mente, comenzaremos con la actividad ATERRIZAJE FORZOSO”.*

Entonces el facilitador explica que los participantes deben seguir las siguientes consignas:

- » En primer lugar, cada uno deberá hacer un avión de papel, si no saben pueden seguir estas sencillas instrucciones:



- » Cuando tengan hecho su avión de papel deben escribir su nombre en él.
- » Posteriormente, deben lanzar los aviones hacia el cartón tratando de que entre por la circunferencia. Daremos 5 minutos para realizar todos los intentos que se desee.
- » Una vez que finalice el tiempo, se recogerán los aviones que hayan pasado por la circunferencia y se leerá el nombre de los ganadores.



## ACTIVIDAD LÚDICA 2. CASTILLO DE NAIPES (GD2)

### 2.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

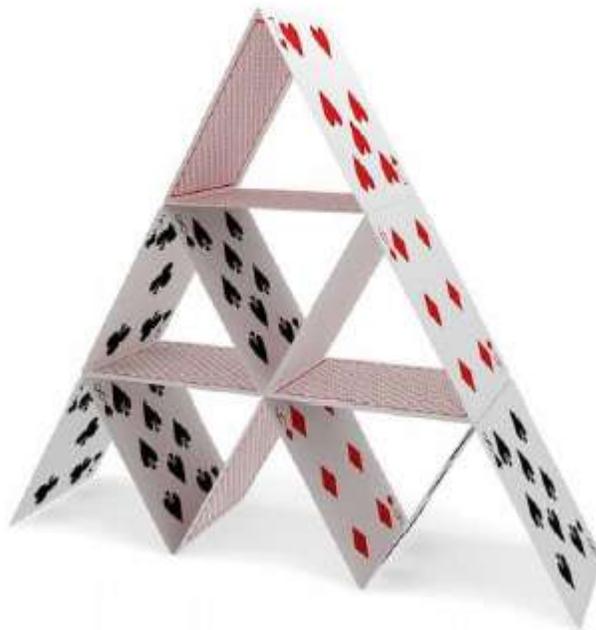
- Los participantes divididos en cuartetos, sentados alrededor de una mesa o en círculos pequeños.
- 20 naipes para cada cuarteto.

### 2.2. Explicación de la actividad y consignas:

*El facilitador continúa explicando la segunda actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: “La segunda actividad lúdica será de carácter físico, en el que vamos a utilizar la pinza de nuestras manos y nuestra precisión de movimientos, según las consignas que les indicaré a continuación”*

*Entonces el facilitador explica las reglas del juego:*

- » *Cada cuarteto recibirá 20 cartas y entre los cuatro deben tratar de hacer un castillo de naipes, lo más alto posible, en 8 minutos.*
- » *Es muy importante que todos los miembros del equipo participen de forma activa*
- » *Ganará el equipo que logre hacer el castillo más alto sin que se caiga al final de los ocho minutos.*



### ACTIVIDAD LÚDICA 3. CADA LETRA CON SU COLOR (GD2)

#### 3.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Los participantes divididos en grupos de cinco integrantes, sentados alrededor de una mesa.
- Una ficha del juego de asociación para cada grupo.
- Lápices de colores para compartir.

#### 3.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la tercera actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La tercera actividad lúdica será de carácter mental y nos ayudará a ejercitar nuestra capacidad de atención de una forma divertida. Sigán por favor las consignas que les indicaré a continuación.”*

Entonces el facilitador pedirá a los participantes que se dividan en parejas y, de forma cooperativa, se repartirán el siguiente juego de atención de tal forma que cada uno, en turnos alternos, debe asociar una letra con su color, copiando exactamente los colores que corresponden a cada letra. Gana la pareja que antes logre asociar los cinco colores de manera correcta.

Colorea la tabla siguiendo el patrón de letras y colores

<b>J</b>	<b>R</b>	<b>A</b>	<b>Z</b>	<b>H</b>
rojo	azul	amarillo	verde	morado

H	H	A	J	H	R	H	R	A	A
H	R	Z	A	J	Z	R	J	J	R
A	J	J	Z	R	R	J	R	H	A
R	J	R	A	R	H	Z	A	J	A
Z	J	H	A	H	H	J	R	H	A
Z	Z	H	J	R	A	R	R	A	H
R	Z	J	J	H	H	A	A	J	A
J	H	H	H	A	A	A	R	J	R
H	H	J	Z	J	Z	J	J	H	A
Z	H	Z	H	A	R	J	J	Z	J

#### ACTIVIDAD LÚDICA 4. ¿QUÉ HA CAMBIADO? (GD1)

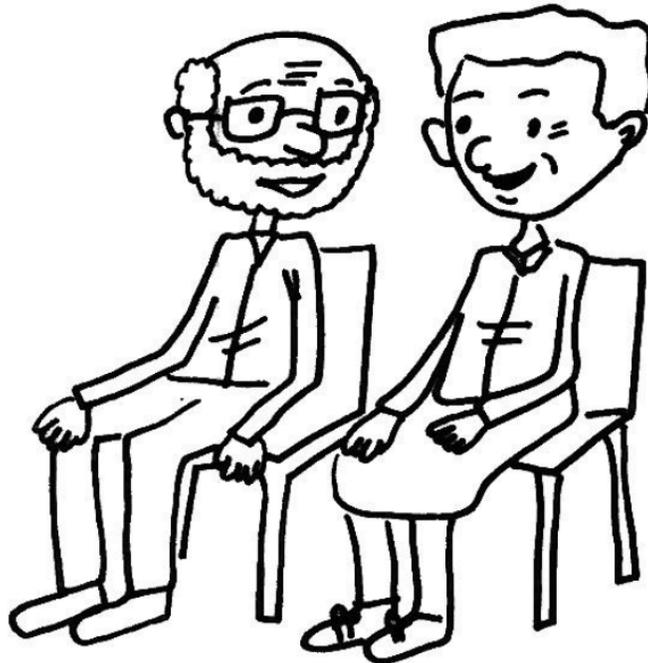
##### 4.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Los participantes divididos en parejas, sentados frente a frente.

##### 4.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la cuarta actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La cuarta actividad lúdica será de carácter social y nos ayudará a conocernos entre nosotros, mientras compartimos un momento agradable y aprendemos a prestar atención a otras personas. Para ello, deben dividirse en parejas y observarse el uno al otro, tratando de memorizar la apariencia de cada cual. Luego uno de ustedes se dará la vuelta mientras que el otro hace tres cambios a su apariencia, por ejemplo, se pone el reloj en la otra muñeca, se quita los lentes o se sube las mangas. El otro jugador se da la vuelta y tiene que tratar de descubrir los tres cambios. A continuación, los dos jugadores cambian de papeles”.*



#### ACTIVIDAD LÚDICA 5. VUELTA A LA CALMA CON MOVIMIENTOS SUAVES (GD1)

##### 5.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Espacio amplio o abierto (de no contar con él se recorrerán los muebles o se realizará en un espacio exterior).
- Los participantes deben estar sentados en círculo.

##### 5.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la quinta actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La quinta, y última, actividad lúdica se denomina vuelta a la calma y nos ayudará a relajarnos y a volver al estado de relajación que tenían antes de comenzar la sesión de Ludoterapia. Para ello, siéntense en las sillas y realicen conmigo los siguientes movimientos suaves por favor”.*

El facilitador pondrá la música relajante y dará las siguientes consignas:

IMAGEN	CONSIGNA
	<b>Consigna 1.</b> Elevamos los brazos a la posición de cruz mientras inhalamos aire por la nariz y exhalamos aire por la boca mientras bajamos los brazos. (3 repeticiones)
	<b>Consigna 2.</b> Llevamos ambos brazos a la vez hacia la derecha mientras inhalamos aire por la nariz y los llevamos a continuación suavemente hacia la izquierda mientras exhalamos aire por la boca. (3 repeticiones)
	<b>Consigna 3.</b> Elevamos ambos brazos a la vez, por delante del cuerpo, mientras inhalamos aire por la nariz. Bajamos ambos brazos a la vez, por delante del cuerpo, mientras exhalamos el aire por la boca (3 repeticiones)

Finalmente, el facilitador agradecerá a los participantes por su alegría y disposición, se pedirá que se den un aplauso a sí mismos por lo bien que lo han hecho y se les despedirá hasta la próxima sesión.

## SESIÓN 23.

GUÍA METODOLÓGICA DE LA SESIÓN 23				
<b>Objetivo General</b>	Promover la salud integral de las personas adultas mayores participantes a través de la aplicación de la Ludoterapia como recurso de estimulación.			
<b>Objetivos específicos</b>	OE1. Introducir de forma progresiva a las personas adultas mayores a la Ludoterapia. OE2. A nivel físico/motor, se persigue que las personas adultas mayores mejoren la fuerza de brazos y la coordinación óculo-manual. OE3. A nivel cognitivo/emocional se busca que las personas adultas mayores vean estimulada la función cognitiva superior de la categorización. OE4. A nivel social se tiene como objetivo que las personas adultas mayores se conozcan mejor entre ellos y practiquen su habilidad de cooperación. OE5. Favorecer que las personas adultas mayores vuelvan a la calma antes de finalizar la sesión de Ludoterapia.			
<b>Facilitadores</b>	Un profesional de Pastoral Social Cáritas.			
<b>Duración</b>	Una sesión de una hora y media de duración (90 minutos)			
<b>Población objetivo</b>	Personas adultas mayores participantes del taller, el tamaño ideal del grupo es de 12-15 personas.			
<b>Lugar</b>	A establecer.			
Objetivo Específico	Actividad	Tiempo	Técnica	Materiales
OE1. Introducir de forma progresiva a las personas adultas mayores a la Ludoterapia.	<b>Actividad de calentamiento y preparación</b>	10 Minutos	<i>La rayuela</i>	Cinta aislante para dibujar la rayuela en el piso y una pieza de madera o plástico para lanzar.
OE2. A nivel físico/motor, se persigue que las personas adultas mayores mejoren la fuerza de brazos y la coordinación óculo-manual.	<b>Actividad lúdica de componente físico</b>	30 Minutos	<i>Basquet-taza</i>	Una taza de plástico y una pelota de pin-pon para cada equipo.
OE3. A nivel cognitivo/emocional se busca que las personas adultas mayores vean estimulada la función cognitiva superior de la asociación y el razonamiento.	<b>Actividad lúdica de componente cognitivo-emocional</b>	20 Minutos	<i>Descubre el mensaje</i>	Una fotocopia de la ficha de asociación y razonamiento y un bolígrafo para cada trío.
OE4. A nivel social se tiene como objetivo que las personas adultas mayores se conozcan mejor entre ellos y practiquen su habilidad de cooperación.	<b>Actividad lúdica de componente social</b>	20 Minutos	<i>Somos una cadena</i>	Un ula-ula grande para cada equipo
OE5. Favorecer que las personas adultas mayores vuelvan a la calma antes de finalizar la sesión de Ludoterapia.	<b>Actividad de cierre</b>	10 minutos	<i>Un paseo por el bosque</i>	Una ficha del árbol y un bolígrafo para cada participante. Equipo de música CD con música alegre de acuerdo al contexto cultural

### DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS DE LAS ACTIVIDADES LÚDICAS DE LA SESIÓN:

#### ACTIVIDAD LÚDICA 1. LA RAYUELA (GD1)

##### 1.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Espacio amplio o abierto (de no contar con él se recorrerán los muebles o se realizará en un espacio exterior).
- Los participantes deben estar de pie, en círculo.

- Cinta aislante con la que el facilitador previamente dibujará una rayuela en el piso de la sala.
- Una pieza de madera o plástico para lanzar en el juego.

### 1.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador comienza explicando la actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“Bienvenidos a esta sesión de Ludoterapia, en la próxima hora y media pasaremos un tiempo divertido y estimulante mientras ponemos en práctica nuestras capacidades físicas, cognitivas y sociales. Para entrar en materia, calentar el cuerpo y preparar la mente, comenzaremos con la actividad LA RAYUELA”*

Entonces el facilitador explica que los participantes las siguientes consignas:

- Deben colocarse en círculo (ya sea parados o sentados), el facilitador irá indicando qué participantes van saliendo, en turnos, a jugar la rayuela.
- El resto de participantes deben motivar al compañero que está jugando con palabras de ánimo y palmas.
- El juego acaba cuando todos los participantes hayan jugado a la rayuela una vez.



## ACTIVIDAD LÚDICA 2. BASKET-TAZA (GD2)

### 2.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Espacio amplio o abierto (de no contar con él se recorrerán los muebles o se realizará en un espacio exterior)
- Los participantes deben estar sentados en círculo, divididos en tres grupos.
- A cada grupo se le entregará una taza desechable y una pelota de pin-pon.

### 2.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la segunda actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La segunda actividad lúdica será de carácter físico, en el que vamos a utilizar la fuerza de nuestros brazos y nuestra capacidad de coordinar lo que nuestros ojos ven con los movimientos de nuestros brazos para lograr algo, de acuerdo a las consignas que les indicaré a continuación.”*

Entonces el facilitador explica en qué consistirá el juego:

- El primer participante de cada equipo tomará la taza y debe hacer que la pelota de pin-pon bote dentro cinco veces, sin que se caiga. Si se cae, comenzará la cuenta de nuevo. Cuando lo haya conseguido, pasará la taza con la pelota al siguiente compañero de equipo.
- Así, sucesivamente, la pelota y la taza irán pasando de uno a otro participante, para que hagan botar la pelota cinco veces.
- Ganará el equipo que antes logre que todos sus componentes hayan hecho botar la pelota cinco veces sin dejarla caer.



### ACTIVIDAD LÚDICA 3. DESCUBRE EL MENSAJE (GD2)

#### 3.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Los participantes divididos en tríos, sentados alrededor de una mesa.
- Un bolígrafo y una fotocopia de la siguiente ficha de asociación y razonamiento para cada trío de participantes.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
●	*	♥	☸	☾	○	△	→	≡	+

K	L	M	N	Ñ	O	P	Q	R	S
-	🏠	∞	□	⌒	/	⊕	~	♀	√

T	U	V	W	X	Y	Z
Ω	α	ψ	▮	⊙	β	ℓℓ

⊕ 🏠 ● β ●

-----

♥ / ♥ → ☾

-----

♥ / ♀ Ω ≡ □ ●

-----

● △ α ●

-----

### 3.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la tercera actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La tercera actividad lúdica será de carácter mental y nos ayudará a ejercitar nuestra capacidad de asociación y razonamiento. Para ello, cada trío debe tratar de descubrir el mensaje asociando la figura con la letra. Ganará la el trío que logre adivinar el mensaje en menor tiempo posible.”*

### ACTIVIDAD LÚDICA 4. SOMOS UNA CADENA (GD2)

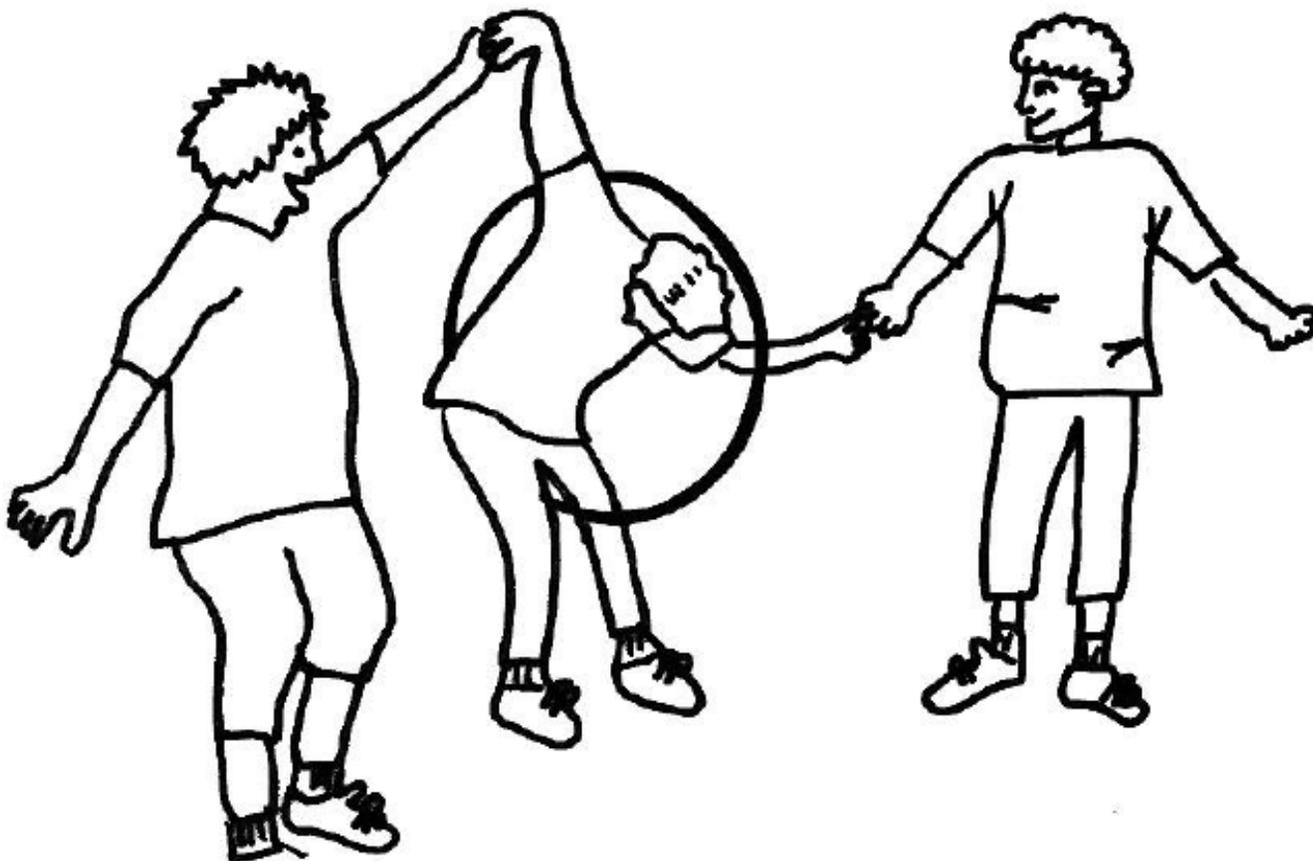
#### 4.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Espacio amplio o abierto (de no contar con él se recorrerán los muebles o se realizará en un espacio exterior)
- Los participantes deben estar de pie, en círculo, divididos en dos grupos.

#### 4.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la cuarta actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La cuarta actividad lúdica será de carácter social y nos ayudará a conocernos entre nosotros, mientras compartimos un momento agradable y tratamos de ponernos de acuerdo en hacer una tarea común de manera cooperativa. Para ello, cada grupo debe colocarse en círculo y les entregaré un ula-ula grande, SIN SOLTARSE DE LAS MANOS, deben lograr que el ula-ula dé toda una vuelta al círculo. Mediré el tiempo que tarda cada grupo en completar la tarea y ganará el grupo que logre hacerlo en el menos tiempo.”*

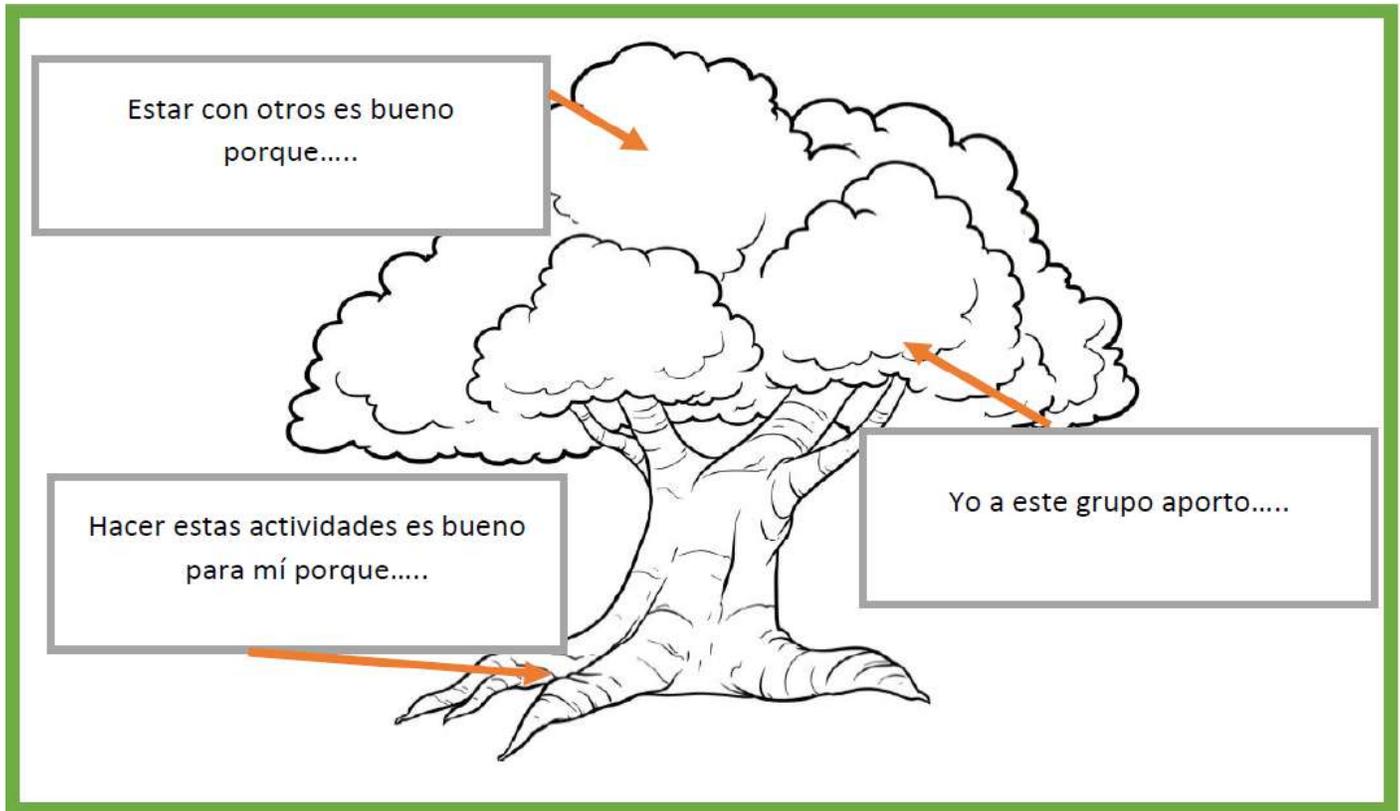


## ACTIVIDAD LÚDICA 5. UN PASEO POR EL BOSQUE (GD1)

### 4.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Los participantes deben estar sentados en círculo, alrededor de una mesa.
- Se entregará un bolígrafo y una fotocopia de la siguiente ficha del árbol a cada.



### 5.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la quinta actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La quinta, y última, actividad lúdica se denomina vuelta a la calma y nos ayudará a relajarnos y a volver al estado de relajación que tenían antes de comenzar la sesión de Ludoterapia. Para ello, siéntense en las sillas y realicen conmigo el siguiente ejercicio de auto-análisis y reflexión”.* El facilitador pondrá la música relajante y dará las siguientes consignas:

- Mientras escuchan la música suave de fondo quiero que completen los espacios en blanco del siguiente árbol haciendo uso de su capacidad de reflexión.
- En las **raíces** escribirán los beneficios para su salud de realizar las actividades.
- En las **ramas**, los aspectos positivos que ellos mismos aportan.
- En las **hojas**, porqué es bueno compartir con otras personas de su edad.

Cuando todos los participantes hayan terminado de escribir, ya en el grupo grande, el facilitador irá preguntando aleatoriamente cómo se sintieron con la actividad.

Finalmente, el facilitador agradecerá a los participantes por su alegría y disposición, se pedirá que se den un aplauso a sí mismos por lo bien que lo han hecho y se les despedirá hasta la próxima sesión.

## SESIÓN 24.

### GUÍA METODOLÓGICA DE LA SESIÓN 24

<b>Objetivo General</b>	Promover la salud integral de las personas adultas mayores participantes a través de la aplicación de la Ludoterapia como recurso de estimulación.			
<b>Objetivos específicos</b>	<p>OE1. Introducir de forma progresiva a las personas adultas mayores a la Ludoterapia.</p> <p>OE2. A nivel físico/motor, se persigue que las personas adultas mayores mejoren la fuerza de brazos y la coordinación óculo-manual.</p> <p>OE3. A nivel cognitivo/emocional se busca que las personas adultas mayores vean estimulada la función cognitiva superior de la atención.</p> <p>OE4. A nivel social se tiene como objetivo que las personas adultas mayores mejoren su capacidad de trabajo cooperativo.</p> <p>OE5. Favorecer que las personas adultas mayores vuelvan a la calma antes de finalizar la sesión de Ludoterapia.</p>			
<b>Facilitadores</b>	Un profesional de Pastoral Social Cáritas.			
<b>Duración</b>	Una sesión de una hora y media de duración (90 minutos)			
<b>Población objetivo</b>	Personas adultas mayores participantes del taller, el tamaño ideal del grupo es de 12-15 personas.			
<b>Lugar</b>	A establecer.			
<b>Objetivo Específico</b>	<b>Actividad</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Técnica</b>	<b>Materiales</b>
OE1. Introducir de forma progresiva a las personas adultas mayores a la Ludoterapia.	<b>Actividad de calentamiento y preparación</b>	10 Minutos	<i>Cruzando el río</i>	10 ula-ulas grandes
OE2. A nivel físico/motor, se persigue que las personas adultas mayores mejoren la fuerza de brazos y la coordinación óculo-manual.	<b>Actividad lúdica de componente físico</b>	30 Minutos	<i>El sapo plástico</i>	Una botella plástica con apertura. Pelotas de papel reciclado
OE3. A nivel cognitivo/emocional se busca que las personas adultas mayores vean estimulada la función cognitiva superior de la atención.	<b>Actividad lúdica de componente cognitivo-emocional</b>	20 Minutos	<i>Cada oveja con su pareja</i>	Una fotocopia de las dos fichas de atención y un bolígrafo para cada pareja de participantes
OE4. A nivel social se tiene como objetivo que las personas adultas mayores mejoren su capacidad de trabajo cooperativo.	<b>Actividad lúdica de componente social</b>	20 Minutos	<i>El gran Circuito</i>	Una pelota, una silla, una cuerda, cajas y un listón de madera (o cinta aislante en su lugar) para armar el circuito
OE5. Favorecer que las personas adultas mayores vuelvan a la calma antes de finalizar la sesión de Ludoterapia.	<b>Actividad de cierre</b>	10 minutos	<i>Vuelta a la calma con respiración e imaginación</i>	Equipo de música CD de música tranquila Una bombilla para cada participante

### DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS DE LAS ACTIVIDADES LÚDICAS DE LA SESIÓN:

#### ACTIVIDAD LÚDICA 1. LA RAYUELA (GD1)

##### 1.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Espacio amplio o abierto (de no contar con él se recorrerán los muebles o se realizará en un espacio exterior).
- Los participantes deben estar de pie, en círculo.
- Diez ula-ulas grandes colocados en fila.

### 1.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador comienza explicando la actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“Bienvenidos a esta sesión de Ludoterapia, en la próxima hora y media pasaremos un tiempo divertido y estimulante mientras ponemos en práctica nuestras capacidades físicas, cognitivas y sociales. Para entrar en materia, calentar el cuerpo y preparar la mente, comenzaremos con la actividad CRUZANDO EL RÍO”.*

Entonces el facilitador explica que la actividad consiste en que todos deben imaginar que el piso es un río caudaloso y los ula-ulas son piedras firmes. La única forma de cruzar el río es pisando dentro de las piedras. Para ello todos deben hacer el recorrido, de ula-ula en ula-ula hasta haber pasado al otro lado del río, en el proceso debemos ayudarnos entre nosotros y evitar pisar el río.



### ACTIVIDAD LÚDICA 2. EL SAPO PLÁSTICO (GD1)

#### 2.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Espacio amplio o abierto (de no contar con él se recorrerán los muebles o se realizará en un espacio exterior).
- Los participantes deben estar divididos en dos grupos.
- El facilitador deberá alistar dos botellas plásticas de cinco litros de agua, con una abertura y pelotas de papel reciclado (ver la imagen).



#### 2.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la segunda actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La segunda actividad lúdica será de carácter físico, en el que vamos a utilizar la fuerza de nuestros brazos y nuestra capacidad de coordinar lo que nuestros ojos ven con los movimientos de nuestros brazos para lograr algo. Primero va a trabajar el grupo 1, a quienes voy a entregar, a cada uno, una bola de papel. Deben lanzar, desde la distancia de un metro, para tratar de meter la bola en la boca de la botella, como se juega al sapo. Contabilizaremos cuántas bolas entran en la botella y luego será el turno del grupo 2. Ganará el grupo que logre meter más bolas en la abertura de la botella.”*

### ACTIVIDAD LÚDICA 3. CADA OVEJA CON SU PAREJA (GD2)

#### 3.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Los participantes divididos en parejas, sentados alrededor de una mesa.
- Un bolígrafo y una fotocopia de las siguientes fichas de atención para cada pareja:

FICHA 1: ¿CUÁL NO TIENE PAREJA?



FICHA 2: ¿CUÁL ESTÁ REPETIDO?



### 3.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la tercera actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La tercera actividad lúdica será de carácter mental y nos ayudará a ejercitar nuestra capacidad de atención en la búsqueda de objetos. Sigán por favor las consignas que les indicaré a continuación.”*

Entonces el facilitador pedirá a los participantes que se dividan en parejas y entregará a cada pareja un bolígrafo y las dos fichas, así mismo explicará las reglas del juego:

- Cada pareja debe completar ambos juegos de atención, la primera ficha consisten en adivinar qué dibujo no tiene pareja, cuando lo hayan adivinado deben dibujarlo en la esquina inferior derecha. La segunda ficha consiste en encontrar qué figura está repetida, cuando la hayan encontrado, deben marcar dicha figura y su pareja.
- Ambos miembros de la pareja deben participar de forma activa y colaborativa.
- Gana la pareja que antes logre completar ambas fichas de manera correcta.

## ACTIVIDAD LÚDICA 4. EL GRAN CIRCUITO (GD2)

### 4.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:

Para esta actividad se debe contar con:

- Espacio amplio o abierto (de no contar con él se recorrerán los muebles o se realizará en un espacio exterior)
- Los participantes deben estar de pie, divididos en dos grupos.
- Una pelota, una silla, una cuerda, cajas y un listón de madera (o cinta aislante en su lugar) para armar el circuito.

### 4.2. Explicación de la actividad y consignas:

El facilitador continúa explicando la cuarta actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La cuarta actividad lúdica será de carácter social y nos ayudará a compartir un momento agradable mientras tratamos de coordinarnos para lograr un objetivo común. Es importante recordar durante el juego que hay muchos objetivos que no podremos alcanzar solos y únicamente cooperando con otras personas dispuestas a colaborar, podremos alcanzar nuestras metas. Para ello, necesito que se dividan en dos grupos y sigan las consignas que indicaré a continuación.”*

Entonces el facilitador explica al grupo las consignas del juego:

- Cada equipo deberá colocarse en fila, uno detrás del otro.
- El primer miembro de cada fila deberá realizar el circuito de la siguiente forma: (En este punto el facilitador escoge si aplicará el circuito A, B o C en función de las capacidades de los miembros del grupo).

#### **Circuito A:**

- Pasar por encima de la línea de cinta aislante
- Seguir la línea serpenteante de cinta aislante
- Caminar sobre el listón de madera (puede ser sustituido por una línea recta de cinta aislante)
- Hacer zig-zag en las cajas (pueden sustituirse por conos)
- Pasar por encima de la cuerda que sujetan los compañeros.
- Elevar el pie hasta la altura del asiento de una silla (no hace falta tocar la silla ni apoyar el pie sobre ella)
- Poner el pie sobre la pelota con ayuda de un compañero
- Ponerse de puntillas sujetándose de una silla

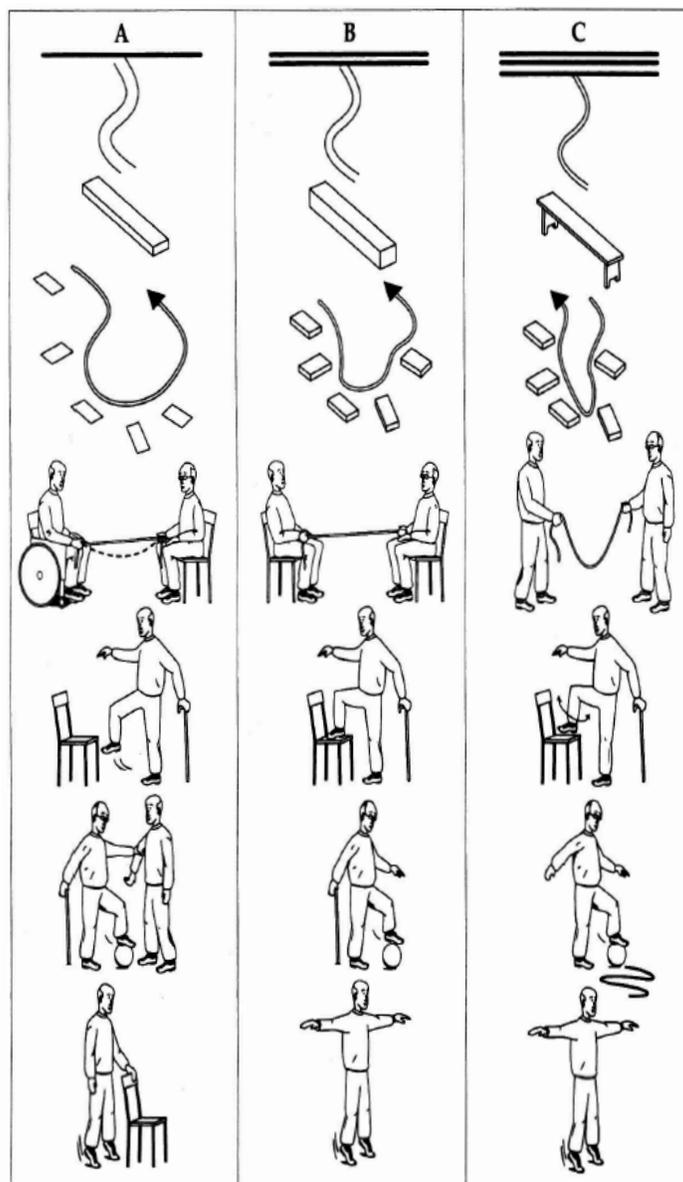
#### **Circuito B:**

- Pasar por encima de las dos líneas de cinta aislante

- Seguir la línea serpenteante de cinta aislante
- Caminar sobre el listón de madera (puede ser sustituido por una línea recta de cinta aislante)
- Hacer zig-zag en las cajas (pueden sustituirse por conos)
- Pasar por encima de la cuerda que sujetan los compañeros.
- Apoyar el pie en el asiento de una silla
- Poner el pie sobre la pelota sin ayuda
- Ponerse de puntillas sin ayuda

### Circuito C:

- Pasar por encima de las tres líneas de cinta aislante
  - Seguir la línea serpenteante de cinta aislante
  - Caminar sobre el listón de madera (puede ser sustituido por una línea recta de cinta aislante)
  - Hacer zig-zag en las cajas (pueden sustituirse por conos)
  - Pasar por encima de la cuerda que sujetan los compañeros.
  - Dibujar un círculo con la punta del pie sobre el asiento de una silla
  - Dibujar un zig-zag con el pie sobre la pelota sin ayuda
  - Ponerse de puntillas sin ayuda
- Gana el equipo que logre que antes logre que todos sus miembros completen el circuito seleccionado.



**ACTIVIDAD LÚDICA 5. VUELTA A LA CALMA CON RESPIRACIÓN E IMAGINACIÓN. (GD1)**

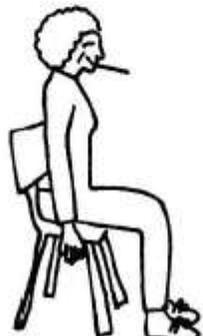
**5.1. Preparación de la actividad y explicación de la actividad por parte del Facilitador:**

Para esta actividad se debe contar con:

- Espacio amplio o abierto (de no contar con él se recorrerán los muebles o se realizará en un espacio exterior)
- Los participantes deben estar sentados en círculo
- Equipo de música, CD con música tranquila y una bombilla para cada participante.

**5.2. Explicación de la actividad y consignas:**

El facilitador continúa explicando la quinta actividad lúdica con palabras similares a las siguientes: *“La quinta, y última, actividad lúdica se denomina vuelta a la calma y nos ayudará a relajarnos y a volver al estado de relajación que tenían antes de comenzar la sesión de Ludoterapia. Para ello, siéntense en las sillas y realicen conmigo los siguientes ejercicios de respiración por favor”. El facilitador pondrá la música relajante y dará las siguientes consignas:*

IMAGEN	CONSIGNA
	<p><b>Consigna 1. Respiración móvil.</b> Este ejercicio implica utilizar la imaginación y la respiración. Inhala lentamente por la nariz e imagina que la respiración llega hasta la parte de atrás de tu cabeza. Enseguida exhala por la boca e imagina que tu respiración desciende por tu columna. (3 respiraciones)</p>
	<p><b>Consigna 2. Respiración resistida:</b> Inhala profundamente por la nariz, en cuatro tiempos y exhala a través de una bombilla que tienes en la boca para ofrecer más resistencia al paso del aire (3 repeticiones)</p>

Finalmente, el facilitador agradecerá a los participantes por su alegría y disposición, se pedirá que se den un aplauso a sí mismos por lo bien que lo han hecho y se les despedirá hasta la próxima sesión.

## BIBLIOGRAFÍA

- *Animación estimulativa para personas mayores discapacitadas*. Quico Narcea, S. A. de ediciones. Madrid. 1998.
- *Consejería para la igualdad y Bienestar Social*. Junta de Andalucía. Mayores Siempre Activos. Andalucía, España. 2018.
- *Cuerpo, dinamismo y Vejez*. Antonia de Febrero de los Ríos y Ángeles Soler Vila. INDE PUBLICACIONES. Barcelona. 1989.
- *La memoria de las personas mayores*. Programa de activación. Luís Fernández López y otros. Edita Empresa de Servicios en Intervención Social Mano a Mano S. L. Sevilla. 2002.
- *Dinámicas de grupo. Ejercicios y Técnicas para todas las edades*. Arturo Morales Pérez. Edita San Pablo. Madrid. 1999.
- Ministerio de Salud de Chile. Programa Más adultos mayores autovalentes. Santiago de Chile. Chile. 2015.
- Monzón, Elba. *Terapia Ocupacional Recreativa, dirigido a personas de la tercera edad del asilo de ancianos Mi Dulce Refugio*. Guatemala. 2016.
- *Movimiento creativo con personas mayores*. Pilar Pont Geis y Maika Carroggio Rub. Editorial Padotribo. Barcelona. 2001.

# MANUAL DE IMPLEMENTACIÓN DE UN TALLER DE LUDOTERAPIA PARA PERSONAS ADULTAS MAYORES

© RED DE PASTORAL SOCIAL CÁRITAS BOLIVIA  
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

Con el apoyo de:

