

# JUEGOS DE MASAJE.

**Son actividades encaminadas a ofrecer una relajación muscular. Implican una conciencia del propio cuerpo y del cuerpo de las demás personas así como mecanismos de confianza y seguridad en el grupo. Recordad que el masaje es más eficaz cuanto menos ropa se lleve encima.**

## Reflexión:

Al terminar cada una de las actividades de este capítulo preguntamos: ¿Cómo nos hemos sentido? ¿Qué cosas nos han gustado? ¿Qué cosas nos han molestado? ¿Cuándo está bien recibir un masaje?

## Compromiso:

Buscaremos la forma de dar y recibir un masajito una vez a la semana.

## A PARTIR DE DOS AÑOS.

### 1. LA TARTA DE CUMPLEAÑOS.

Énfasis: **Masaje.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Coloco a las niñas y niños por parejas. Una niña tumbada en el suelo boca arriba y la otra de rodillas a su lado.

Yo me pongo de rodillas en el suelo y tengo una niña en el suelo delante de mí boca arriba.

Les cuento que nos vamos a imagina que tenemos delante de nosotras una tarta de cumpleaños con una vela . . . (Eleva **un brazo.** se lo froto y masajeo). . . La tarta tiene otra vela. . . (eleva el otro brazo y se lo masajeo) . . . Tiene otra vela . . . . (eleva una **pierna** y se la masajeo) . . . . Tiene otra vela . . . . (eleva la otra pierna y se la masajeo) . . .

Las demás parejas van haciendo lo que hago yo.

Cantamos el cumpleaños feliz para celebrar el cumpleaños de todas las personas del grupo y nos cambiamos los papeles. Quien antes era tarta, ahora es pastelera. Y quien antes era pastelera, ahora es tarta.

### 2. LA PELUQUERA.

Énfasis: **Masaje.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Elijo una pareja que se pone en un lugar visible. Una de las personas se sienta en una silla. La otra se coloca detrás de pie.

La niña de atrás le toca el pelo suavemente a la de adelante y se lo coloca bien ordenado. Le quita la arena del pelo. Hace como que pone champú, se lo lava, lo seca. Sopla con la boca para que se seque bien.

Después la peina o cepilla suavemente. Primero con una mano y luego con la otra.

Recitamos mientras tanto:

**La buena peluquera  
que siempre me peina  
un día me peinó  
y el pelo me arregló.**

Finalmente, la que estaba sentada delante cambia el papel con su compañera y realiza las mismas acciones.

Ahora colocamos a todo el grupo por parejas para que hagan la actividad.

Es muy práctico colocarse en fila unas detrás de otras para hacerlo con facilidad.



### 3.- EL CAMINITO ROJO.

Énfasis: **Masaje.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Cada niña y niño estira su brazo recogiendo su camisa si es posible. Con la mano contraria imita a las hormigas que avanzan desde la mano hacia el hombro. Luego avanza reptando un pecesito, después un mono que salta y da pequeños pellizcos. Finalmente pasea un elefante

pesado que va dejando el puño cerrado sobre el camino del brazo.

Quizás, al terminar haya un pequeño camino rojo en nuestro brazo.

**VARIACIÓN:**

Unas niñas pueden estirar el brazo y las de al lado las ponen los animalitos encima caminando.

## **A PARTIR DE TRES AÑOS.**

### **4.- PALMADITAS POR EL CUERPO.**

Énfasis: **Masaje.**

Coeficiente de cooperación: **8.**

Nos ponemos de pie bien separados unos de otros. Recordamos las partes del cuerpo y sus nombres. Hablamos de la mano, de la palma y del puño.

*Si nos golpeamos fuerte, nos hacemos daño. Podemos hacernos mucho daño. O podemos hacer daño a nuestras amigas si las golpeamos. Pero si nos golpeamos muy suavemente, podemos relajar nuestros músculos.*

*Podemos darnos palmaditas por diferentes partes del cuerpo. . . . Así . . . las rodillas . . . la cabeza . . . los hombros . . . la espalda . . . el pecho . . . Podemos palmotear nuestros propios pies . . . la pierna . . . la rodilla . . . el muslo . . . la cintura . . . el pecho . . . los hombros . . . la cara . . . la cabeza . . . (seguir igual bajando hasta el otro pie del otro lado).*

*Podemos golpear suavemente con la palma. . . . o también con el puño. . . . Probamos a ver la diferencia. . . . .*

*Y escuchamos cómo suenan las diferentes partes de nuestro cuerpo. . . . Nuestro cuerpo suena muy diferente en distintos sitios. . . . ¿Nos dice algo nuestro cuerpo cuando le golpeamos suavemente?*

*Algunas veces alguna parte de nuestro cuerpo nos llama, nos pide que la demos algunas palmaditas. . . . Podemos escuchar a nuestro cuerpo a ver qué parte del cuerpo nos llama para que la demos palmaditas.*

Podemos repetirlo haciéndoselo a una amiguita dándole golpecitos suaves en diferentes partes del cuerpo.

**Reflexión:**

Es importante que sepamos tocarnos con cuidado, con suavidad, sin hacernos daño, sin

molestar, sin violencia, con respeto y amabilidad.

### **5. SUBEN HORMIGUITAS.**

Énfasis: **Masaje.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

Primero hago yo un ejemplo de la actividad con otra niña.

Después los coloco de pie por parejas de manera que una da la espalda a otra.

Suben hormiguitas.

Suben hormiguitas.

Bajan hormiguitas.

Bajan hormiguitas.

Suben elefantes.

Suben elefantes.

Bajan elefantes.

Bajan elefantes.

Una serpiente

Una serpiente

Sobre tu espalda.

Una araña

Sobre tu cabeza

Una araña

Sobre tu cabeza

Que te rasca,

Que te pica.

Que te rasca,

Te rascó.

Hacemos los gestos que indica la poesía sobre la espalda de la que está delante. Cuando decimos: *Que te pica*, tocamos con un dedo una cadera. *Que te pica*, tocamos con un dedo otra cadera. *Te picó*, tocamos con un dedo el cuello.

FUENTE: Quito. 06

**Reflexión:**

¿Qué os ha parecido? ¿Os ha molestado? ¿Qué es lo que más os ha molestado? ¿Qué es lo que más os ha gustado? ¿Cómo os sentís ahora?

¿Os gustan las hormiguitas, los elefantes, las serpientes, las arañas? ¿las habéis visto alguna vez?

### **6. FROTAR Y SACUDIR.**

Énfasis: **Masaje.**

Coeficiente de cooperación: **7.**

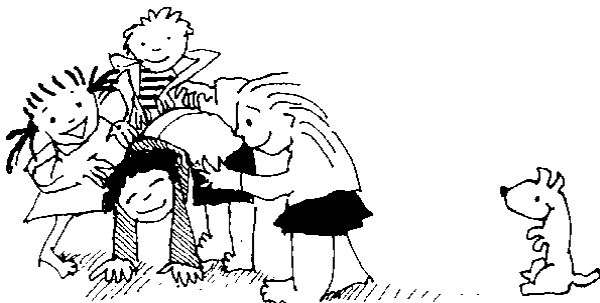
Nos ponemos de pie. Elevamos las manos y las frotamos.

Después las sacudimos al aire.

Lo hacemos varias veces para soltar energía acumulada. Decimos: "Frotar, frotar . . . Soltar, soltar . . ."

**Reflexión:**

¿Qué os parece? ¿Sentís algo en las manos?



## A PARTIR DE CUATRO AÑOS.

### 7. EL CUENTO DEL BOSQUE.

Énfasis: **Premasaje**, contacto.

Coeficiente de cooperación: **9**.

*Había una vez un grupo de personas que no podían hablar, así que se inventaron un sistema para trasmitirse cosas haciendo dibujos en la espalda de los demás, cada uno en la espalda del siguiente. Os explico cómo se hace y lo hacemos todos:*

En una sala amplia nos ponemos de pie en círculo mirando a la espalda de la compañera o compañero de la derecha. Pasaremos mensajes telegráficos sobre la espalda de la que está delante contando un cuento.

*Al salir del pueblo me fui hacia el bosque (hacemos gestos sobre la espalda de adelante como si camináramos) y allí había hormigas (pasamos los dedos suavemente por la espalda) que caminaban lentamente, se subían a los árboles. También había gusanitos (los imitamos sobre la espalda de quien está delante) que caminaban lentamente.*

*Después encontré saltamontes (imitamos los saltos del saltamontes) que se lo pasaban muy bien sin molestar a las hormigas (recordamos los movimientos de las hormigas). También había conejos que corrían y saltaban. . . .daban vueltas por el bosque lleno de árboles.*

*Había una ovejita . . . . , un caballo. . . . cada uno corría por el bosque mirándose y sonriendo*

. . . . También había un elefante que pisaba con fuerza pero sin hacer daño a nadie, sin pisar ninguna planta. . . . (Vamos imitando los movimientos de estos animales sobre la espalda de la compañera de adelante).

Después nos ponemos mirando hacia el lado contrario y lo repetimos sin que yo cuente el cuento. Paso los movimientos sobre la espalda de la niña o el niño que tengo delante y han de ir adivinando qué animal está en escena. Hace falta bastante silencio para no poner nerviosos a los bichos.

Podemos inventarnos otros animales como monos, oso dormilón, hipopótamo que frota la nariz en la espalda, . . .



**Reflexión:**

¿Quién quiere comentar algo? ¿Qué os ha parecido? ¿Qué sensaciones habéis tenido? ¿Habéis tenido alguna dificultad?

¿Alguien os ha molestado? ¿Creéis que os han pasado bien los dibujos? ¿Podemos divertirnos sin molestar a nadie?

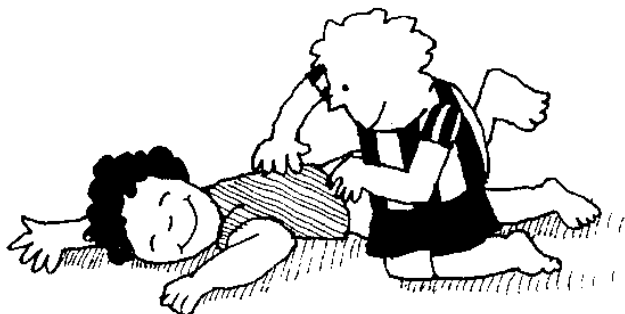
¿A quién le ha parecido fácil? ¿A quién difícil? ¿Qué tenemos que hacer para transmitir bien el mensaje? ¿Qué tenemos que hacer para recibir bien el mensaje? ¿Y para entenderlo? ¿Cómo se transmiten los mensajes las personas en la familia, en la clase, etc...? ¿Cómo se puede transmitir un mensaje a mucha gente a la vez?, etc...

Tomamos conciencia de lo que significa transmitir un mensaje y recibirlo. Pensamos en distintos medios para transmitir y recibir mensajes.

**Compromiso:**

1- Preguntamos a las niñas y los niños qué compromisos les gustaría tomar y entre todas y todos elegimos uno para la quincena.

2- Nuestra sugerencia: Nos comprometemos a transmitir bien los mensajes, con voz suave y despacio, con paciencia. Guardaremos silencio cuando nos hablen y haremos poco ruido para escuchar bien y recibir bien los mensajes que nos den en clase, en casa, etc...



## 8.- MASAJE DE LLUVIA.

Énfasis: **Masaje.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

Les cuento que un día que yo estaba en el pueblo se puso a llover y las gotas caían con cuidado suavemente sobre el suelo, sobre la tierra, sobre las casas, sobre las personas. . . .

Colocamos a las niñas y niños por parejas. EN cada pareja una niña se tumbará en el suelo hacia abajo. Se puede tumbar sobre una silla o sobre una mesa o simplemente se pone de pie dándome su espalda. La otra niña hace de lluvia.

Con las puntas de los dedos como gotas que caen sobre su espalda voy contando la historia de un día que caía la lluvia por la cabeza, por los hombros, . . . . suavemente, . . . más bruscamente, . . . .

Imaginamos que hay una nube desplazándose y dejando caer las gotas.

Después quien recibía la lluvia se convierte en lluvia, cambiamos los papeles y lo repetimos.

### Reflexión:

Hablamos de cómo ha sido la actividad, lo que nos ha gustado, lo que no nos ha gustado, lo que nos ha molestado. Decimos que tocarse con cuidado sirve para que nuestros músculos estén más relajados y sentirnos mejor. Pero si nos tocamos bruscamente y no se relajan los músculos, entonces nos sentiremos peor.

## 9. AUTOMASAJE

Énfasis: **Masaje.**

Coefficiente de cooperación: **7.**

Descubrimos nuestro propio esqueleto tocando las partes duras del cuerpo. Lo podemos hacer sobre el cuerpo de una compañera.

Podemos masajear partes de nuestro propio cuerpo con una o dos manos especialmente los pies, las piernas, la cara, la cabeza, la otra mano . . . Lo haremos con frotamientos y con presiones.

## A PARTIR DE CINCO AÑOS.

## 10.- EL DIBUJO-MASAJE.

Énfasis: **Masaje.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

Nos colocamos en círculo de pie. Miramos la espalda de nuestra compañera.

La tallerista va diciendo los dibujos que hace en la espalda de su compañera de la derecha. El resto de personas va realizando los mismos dibujos sobre la espalda de la persona que tiene delante.

Los *masajes* pueden ser: Con un dedo dibujar una línea en la espalda, un círculo, un triángulo, un cuadrado, una letra. . .

Haremos rayas, puntos, líneas sencillas, . . .

Con dos dedos de diferentes manos dibujar dos líneas verticales paralelas y a la vez.

Dibujamos palos, ruedas, cajas, lapiceros, montañas, nubes, el sol, la luna, . . .

Dibujamos culebritas, una casa con ventanas, puerta, chimenea, humo.

Borramos todo (*frotamos*) y dibujamos un árbol con raíces, tronco, ramas, hojas, flores, frutos, . . . Apretamos con un dedo para sujetar las frutas.

Borramos de vez en cuando.

### Reflexión:

¿Qué os ha parecido? ¿Cómo os habéis sentido? ¿Hay algo que no os ha gustado? ¿Nos lo decís? ¿Qué es lo que más os ha gustado? ¿Habéis estado nerviosas? ¿Qué os ha hecho sentir nerviosas?

## 11. EL ESCALOFRÍO.

Énfasis: **Masaje.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

Se pone una niña delante de mí sentada sobre una silla que tiene el respaldo al revés dándome la espalda y comienzo a recitar:

**Se casca el huevo.**

*(Pongo un puño sobre otro encima de la cabeza en lo alto)*

**Baja la yema.**

**Muy despacito.**

*(Paso las palmas de las manos abiertas por la cabeza dos veces)*

**Bajan las hormiguitas.**

*(Toco con las puntas de los dedos en la espalda como hormigas que bajan)*

**Suben las hormiguitas.**

*(Toco con las puntas de los dedos en la espalda como hormigas que suben)*

**Bajan los vampiros.**

*(Toco con las puntas de los dedos en la espalda como vampiros que bajan)*

**Te aprietan los costados.**

**Te aprietan los costados.**

*(aprieto los costados cada uno con una mano dos veces)*

**Suben los vampiros.**

*(Toco con las puntas de los dedos en la espalda como vampiros que suben)*

**Te aprietan el cuello.**

**Te aprietan el cuello.**

*(Con una mano a cada lado apretamos los hombros, dos veces)*

**Dibujo un dibujito con muchos arbolitos.**

*(dibujo un paisaje sobre la espalda)*

**Hay un paisaje**

*(Dibujamos en la espalda)*

**Entra el solecito**

*(Dibujamos en la espalda)*

**Se abre la ventana.**

*(Pasamos las palmas de las manos por la espalda hacia afuera)*

**Hace frío.**

*(soplar el cuello)*

**Mucho frío**

*(soplar el cuello)*

**y ahora . . .**

**un escalofrío.**

*(dibujo sobre la espalda líneas onduladas y rápidas)*

Ahora les ayudo a ponerse por parejas y que lo repitan.

Recogido en el SEMILLERO 03

**12.- MASAJE DE UNA PARTE DEL CUERPO.**

Énfasis: **Masaje, contacto.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

Tomamos una pareja y les indicamos cómo una persona puede masajear la mano de otra **frotando** o **apretando**, percibiendo sensaciones, dureza, calor, frío, suavidad, rugosidad, . . .

Podemos hacerlo de forma similar sobre la cabeza, los mofletes, las piernas, . . .

Luego lo pueden hacer todas por parejas y cuando han terminado se intercambian los papeles dentro de la misma pareja.



**13. LA DUCHA.**

Énfasis: **Masaje.**

Coefficiente de cooperación: **8.**

Nos colocamos de pie en grupos de tres. Vamos a duchar a la niña que está en medio de una forma imaginaria. Quienes están a los lados hacen con sus manos como si fueran gotas de **agua** que caen, como si fueran **jabón** que damos al cuerpo, como si fueran gotas de agua de nuevo que alejan el jabón, como si fueran **toalla** que seca el cuerpo, etc. . .

Luego lo repetimos con el resto de niñas que quieran participar.

**Reflexión:**

Podemos comentar la actividad. Qué nos pareció. Qué cosas nos gustaron. Qué cosas nos desagradaron. ¿Podemos tocarnos? ¿Qué formas de tocarnos son positivas? ¿Qué formas de tocarnos son negativas, nos molestan, no nos gustan?