

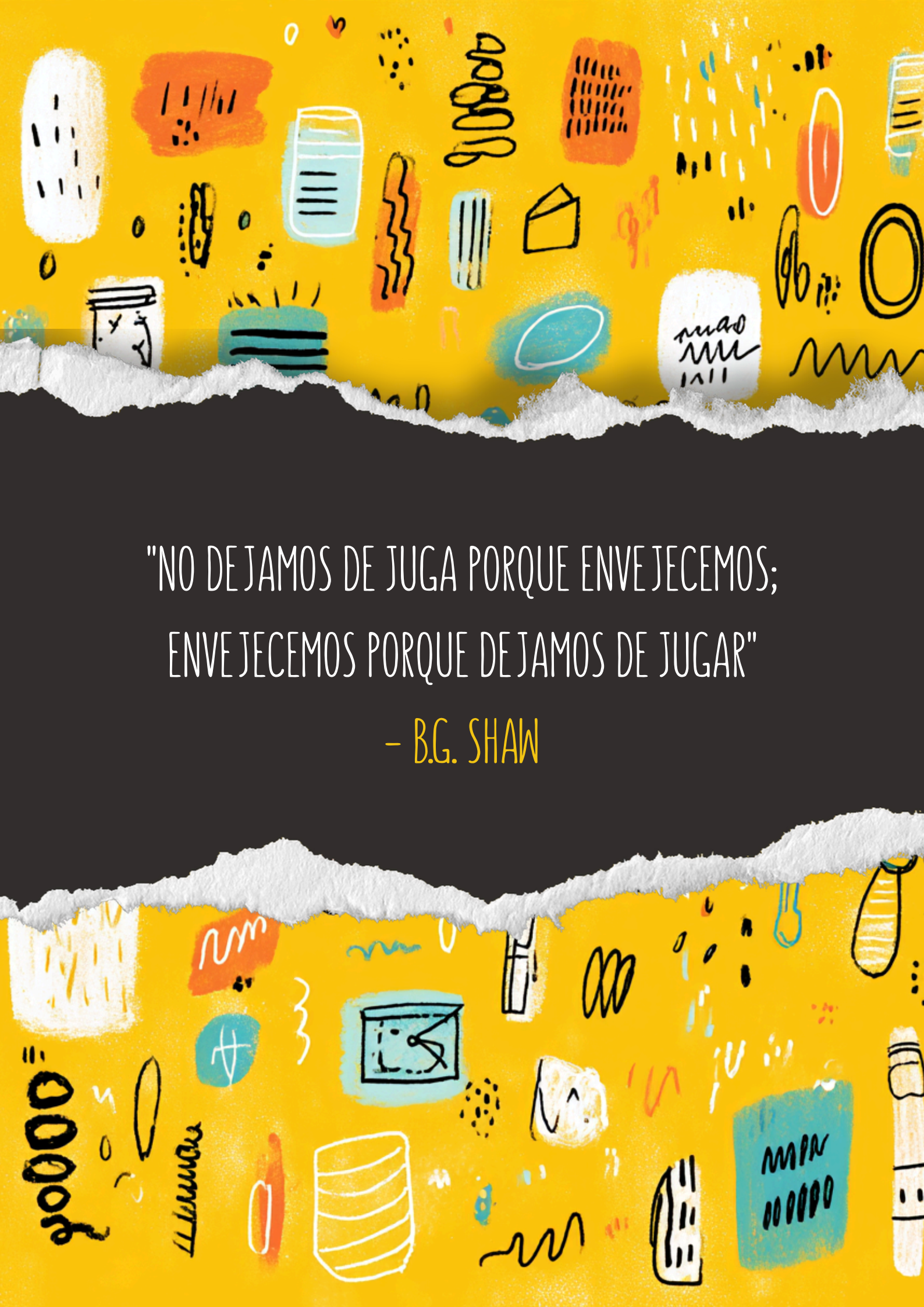


CREAR DESDE EL JUEGO

3 EXPERIENCIAS

CREATIVAS

DIBUJO-BARRO-MOVIMIENTO



"NO DEJAMOS DE JUGAR PORQUE ENVEJECAMOS;
ENVEJECAMOS PORQUE DEJAMOS DE JUGAR"

— B.G. SHAW



No hace falta llenar la casa de
juguetes para jugar.

A veces, lo único que se necesita
son unas manos, un papel y ganas
de ensuciarse un poco.

El juego no vive en las cosas, sino en
la mirada.

En cómo tocamos, exploramos,
mezclamos, inventamos.

Cuando un niño hunde las manos
en el barro, cuando una niña se
pone a dibujar, o cuando un adulto
se atreve a moverse sin ritmo...

ahí ocurre la magia.

Ahí empieza el juego real.

La creatividad no nace del control,
sino del caos, la curiosidad y el
permiso para probar.

Este mini e-book te trae tres juegos
sencillos y poderosos para
reconectar con el cuerpo, con la
tierra y con la imaginación.

Son propuestas simples —sin
complicaciones ni materiales caros
— que devuelven el protagonismo al
placer de hacer, sentir y crear.

Perfectos para el aula, el salón de
casa o una tarde en el parque.



Es también una invitación
para los adultos a soltar el
control, bajar las
expectativas y recordar que
crear no es solo cosa de
niños.

Así que... respira, despeja un
rincón, guarda el móvil y
prepárate para jugar de
verdad.

Con el cuerpo, con el barro
y con los trazos.

Con lo simple. Con lo que
ya tienes.

*Porque jugar no es perder
el tiempo: es el lenguaje
natural de la infancia.*



JUGAR CON BARRO

volver a la tierra

La arcilla no viene con instrucciones

No tiene un botón de encendido ni un límite de edad.

Se amasa, se aplasta, se rompe, se vuelve a juntar... y en ese proceso, algo dentro de nosotros también se reordena.

Es un material vivo, que cambia con el calor de las manos y responde a cada movimiento.

No impone forma, la sugiere.

Y ahí está su poder: invita a imaginar, no a imitar.

A diferencia de los juguetes prefabricados, la arcilla no promete un resultado, sino una experiencia.

Y eso —en un mundo donde todo tiene que “servir para algo”— ya es un acto de rebeldía.

Jugar con arcilla es volver a lo esencial:

al tacto, al tiempo lento, al silencio que se cuela entre los dedos. Es una forma de pensar con las manos, de descubrir que la creatividad no viene de la cabeza, sino del cuerpo que explora.

Los niños lo saben: no necesitan moldear algo perfecto, solo sentir cómo la tierra se transforma con ellos.

Además, el barro nos conecta con la naturaleza de una forma inmediata.

Y sin embargo, cuando lo tocamos, nos recuerda que también somos parte de él.

Que crear no es “hacer cosas bonitas”, sino reconectar con lo que somos: materia viva, curiosa, cambiante.

Cuando los peques juegan con arcilla, toman decisiones sin que nadie se las pida:

¿cómo hago que esta figura se mantenga en pie?, ¿qué pasa si aplasto esto?, ¿y si mezclo las formas?

Ahí aparece la verdadera creatividad: resolver sin miedo a equivocarse.

No hay error posible, solo descubrimiento.

Y lo mismo vale para los adultos. Meter las manos en el barro, es una forma de meditación activa. De bajar del ruido mental y volver al presente.

Así que deja el “qué hago con esto” y déjate guiar por la curiosidad. No necesitas moldear una obra maestra.

Solo ensuciarte un poco y recordar que **crear con las manos es crear con el alma.**



EL JUGUETE, MEJOR,
PERFECTO ES EL BARRO,
NO ES NADA Y PUEDE SERLO
TODO, NO CUESTA CASI NADA
Y UN NIÑO JUEGA IGUAL
SÓLO QUE CON AMIGOS TODA
LA VIDA, POR AÑOS.
NO TIENE
CONTRAINDICACIÓN, Y
POSIBILIDADES INFINITAS.

— FRANCESCO TONUCCI





Actividad:

Jugar con Barro

01. Inicio de la actividad

Se ofrece la arcilla sin ningún tipo de indicación o propósito completo, permitiendo que sea **su imaginación quien guíe el proceso.**

Pueden comenzar con figuras abstractas, formas básicas o simplemente explorando como se siente el material en sus manos.

02. Preparando el ambiente

Para aprovechar al máximo el potencial de la arcilla como herramienta de juego, es importante preparar un ambiente adecuado. Esto incluye tanto el ambiente físico como la atmósfera que se crea alrededor del juego.

03. Superficie amplia

Los niños necesitan espacio para extender la arcilla, una mesa amplia con una base protectora es ideal.

04. Limpieza

Dado que la arcilla puede ser un material algo desordenado, es útil preparar el espacio con elementos fáciles de limpiar, como paños húmedos o papel.

De algunas superficies es mejor dejar secar la arcilla y limpiarla raspando.

Si no queréis que se des controle acordaos de no poner agua, aunque es muy divertido, la arcilla acabará por todos sitios.

Si hace calor y la arcilla se va secando podéis usar un “flica” para ir la humedeciendo, controlado por la persona que acompaña la actividad.



TRAZAR SIN MIEDO

dibujar por placer

Dibujar es una forma de hablar sin palabras.

Es el gesto más antiguo del ser humano: una línea en la arena, una marca en la pared, una señal de “estuve aquí”.

Desde que somos pequeños sentimos ese **impulso de dejar huella**, de ver fuera lo que sentimos dentro.

Pero en algún momento del camino —entre la escuela, los juicios y las comparaciones—, dibujar se volvió algo que “hay que hacer bien”. Y ahí perdimos una parte enorme de libertad.

Dibujar dejó de ser juego, para convertirse en tarea.

Este capítulo quiere devolverte eso: **el derecho a dibujar sin miedo, sin objetivo y sin plan.**

A sentir el lápiz, el color, la textura.
A permitir que la mano se mueva sin pedirle permiso a la cabeza.
El dibujo libre no enseña técnica, enseña presencia.

Cada trazo es una respiración, una forma de meditar en movimiento.

Los niños lo hacen naturalmente: exploran el espacio, inventan figuras imposibles, colorean sin mirar los bordes. Ahí hay sabiduría.

Y acompañar ese proceso, sin corregir ni dirigir, es un regalo.

Dibuja en papeles grandes, en el suelo, en cartones reciclados. Hazlo con lápices, con ceras, con rotuladores, un bolígrafo.

No importa el resultado; lo importante es lo que pasa mientras dibujas:

la mente se calma, la emoción se ordena y algo dentro se abre. Y si crees que “no sabes dibujar”, justo por eso tienes que hacerlo.

Cuando dibujas, te das permiso para imaginar de nuevo.



EL ARTE DE PINTAR PERTENECE AL ARTISTA,
PERO EL JUEGO DE PINTAR PERTENECE A TODOS
LOS SERES HUMANOS.

– ARNO STERN



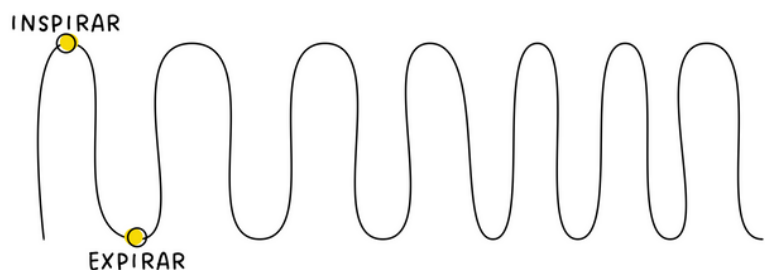
Actividad:

Dinámicas de Dibujo

01. Dibujar respirando

Siéntate en un sitio cómodo, con un papel y un bolígrafo o un rotulador que te guste, que se desplace con facilidad por el papel.

Puedes poner música relajante. Vamos a dibujar un patrón con movimiento: cuando inspiramos subimos y cuando expiramos bajamos y lo vamos haciendo siguiendo el ritmo de nuestra respiración.



02. Dibujar "mal"

En esta dinámica pretendemos dejar de lado el juicio, ya que vamos a dificultar la forma de dibujar. Son 2 dinámicas:

1. Vamos a intentar dibujar un autorretrato con los ojos cerrados, tratando de colocar cada forma en su lugar, luego podemos compartir los resultados, es muy divertido.
2. Vamos a pensar en algún objeto y lo vamos a dibujar con la mano no habitual. "Adelante y suelta todos los juicios".

03. Dibujo simétrico

En esta dinámica vamos a coger un rotulador con cada mano y con ambas a la vez vamos a intentar dibujar algo simétrico (una mariposa, una flor...). Este ejercicio es muy bueno para integrar los dos lados del cerebro.



MOVERSE ES JUGAR

con el cuerpo entero

Antes de hablar, bailamos.

Antes de escribir, giramos, saltamos,
nos balanceamos.

El cuerpo fue nuestro primer juguete, y sin embargo, lo hemos ido domesticando:
“no corras”, “siéntate bien”, “quédate quieto”.

Poco a poco, dejamos de escuchar lo que el cuerpo quiere decirnos.

El juego de movimiento es una forma de recuperar esa conversación perdida.

No hace falta ritmo, ni técnica, ni saber bailar.

Solo ganas de moverte, de sentir el peso, el aire, el espacio que ocupas.

Cuando un niño corre sin rumbo o gira hasta marearse está

explorando el mundo con su cuerpo.

Es aprendizaje puro disfrazado de juego.

Y cuando los adultos se atreven a moverse sin miedo al ridículo, algo parecido ocurre:

la mente se calla, el cuerpo respira, y el juego se convierte en libertad.

Moverse es una forma de **expresión emocional.**

El cuerpo habla lo que las palabras no alcanzan.

Pon música. Cierra los ojos.

Empieza despacio.

Deja que un gesto pequeño se convierta en un movimiento más grande.

Hazlo solo o en grupo.

Ríe si te sale. Para si lo necesitas.

No hay una forma correcta.

El juego de movimiento no busca el control, busca el flujo. La coordinación, el equilibrio, la energía compartida.

Cada salto, cada estiramiento, cada giro es una manera de volver al presente.

De recordar que todavía estás aquí, habitando este cuerpo que tantas veces olvidamos.

Así que apaga la cabeza, pon la música y muévete hasta que el cuerpo sonría.

A vertical illustration on the left side of the page shows three children in various jumping and dancing poses against a bright yellow background. The top child is a boy with dark curly hair, wearing a striped shirt and dark shorts, with arms raised high. The middle child is a girl with red hair, wearing a blue dress, with arms outstretched. The bottom child is a boy with red hair, wearing a blue shirt and orange pants, also with arms outstretched. There are some small, abstract black and white marks scattered around the children.

Actividad:

Moviéndonos

01. Moviendose libremente

Esta propuesta es muy simple, para hacer en familia, con amigos, en el aula o donde quieras...

deja un espacio libre de obstáculos lo más amplio posible, aparte los muebles...

pon música, una música que te anime, que te haga sentir bien y comenzar a moveros libremente.

02. Las estatuas

Se reproduce música animada, y todos deben moverse libremente por el espacio. cuando la música se detiene, deben quedarse inmóviles como estatuas en la pose en la que estaban. la música vuelve a sonar, y continúan moviéndose.

se puede hacer una variación: cuando se para la música hay que quedarse quieto con la posición de un animal, un objeto o lo que se os ocurra.

03. Partes del cuerpo

En este juego suena música y solo quien se la queda se mueve. toca a alguien en una parte del cuerpo y esa persona empieza a moverse desde ahí. si el grupo es grande, se divide en grupos pequeños.

04. El espejo

Se forman parejas, y uno de ellos se convierte en el "espejo" del otro. al ritmo de una música suave, una persona hace movimientos lentos y fluidos, y su pareja debe imitarlo como si fuera su reflejo. luego, cambian roles.



El juego no necesita permiso.

Solo un poco de espacio, curiosidad
y tiempo sin reloj.

No hay que saber nada, ni preparar
nada.

Basta con detenerse un momento,
respirar hondo y dejar que las
manos, el cuerpo o un simple lápiz
hagan lo suyo.

Porque cuando jugamos, no
estamos enseñando, estamos
despertando.

Cada vez que un niño toca barro,
dibuja sin miedo o se mueve
libremente, está recordándonos
algo esencial:

**que crear es una forma de estar
vivos.**

**Que el error no existe, solo la
exploración.**

Que no hay que hacerlo bonito, solo
hacerlo presente.

Y cuando los adultos nos atrevemos
a unirnos a ese juego,
cuando soltamos el juicio, la prisa y
la idea de que "no sirve para nada",
entonces el juego deja de ser solo
para ellos y se convierte en un acto
compartido.

Un puente entre generaciones.

Un espacio donde todos
aprendemos sin darnos cuenta.

Porque lo que recordamos de la
infancia

no son los objetos, sino las

sensaciones:

las manos sucias, la risa que se
escapa, el movimiento sin destino.

Así que guarda este pequeño
e-book no como una guía,
sino como **una invitación a
mirar de otra forma.**

A jugar más despacio.

A crear sin plan.

**A dejar que la vida, por un
rato, vuelva a ser un
experimento.**

**Porque la creatividad no se
enseña, se contagia.**

Y todo empieza por atreverte
a mancharte un poco.

