

Para niños, niñas, adolescentes y sus familias

Actividades artísticas para hacer durante la internación

3. Movimiento espejo

Materiales:

Un reproductor de audio (opcional)

Más información



@saladejuegoaterapeutica

- De esta actividad deben participar al menos dos personas.

- Para empezar, es importante que todos los participantes estén en una posición cómoda: van a poder hacer la actividad sentados, parados o como les guste (incluso acostados en el piso!).

Deberán posicionarse de manera tal que puedan verse fácilmente.

- En la medida en que sean más de dos personas, podrán ir formando un trío, luego una nueva dupla, y así...

- La actividad comienza con uno de los participantes de cada dúo o trío dando inicio a un movimiento en el espacio: puede ser con las manos, los pies, la cintura, la cabeza o con varias partes del cuerpo.

El otro, (o los otros participantes en caso de ser un trío o más de una dupla) deberá jugar a hacer “movimientos en espejo”, es decir, copiar en simultáneo los movimientos que ve como si fuese un espejo que refleja al participante que propone los distintos desplazamientos.

- Podrán componer infinitas formas de movimiento durante el tiempo que el participante que empezó proponga, y después rotar el rol hasta que ambos/todos hayan tenido su turno de proponer.

- Van a poder también usar un reproductor de audio para acompañar la actividad con una canción que les guste o el sonido de un paisaje o lo que les entusiasme para moverse (y por que no, bailar!).

