



[espnplayyourway.com](http://espnplayyourway.com)

Guía de iniciación, segunda edición



## **¿Recuerdas al niño que llevas dentro?**

Es decir, ¿al que le encantaba correr, brincar y participar en todo tipo de juegos, desórdenes y correteos? ¿El que quizás participó en algunas travesuras, aventuras y payasadas? ¿Lo has visto últimamente? ¿Te suena familiar?

Bueno, eso esperamos; hoy más que nunca, necesitamos a ese niño que llevamos dentro. Porque, aunque no lo creas, existen niños que quizás no tendrán la oportunidad de conocerlo. Difícil de imaginar, ¿verdad? Pero con los recortes a los programas de educación física en las escuelas y los porcentajes de obesidad que se han triplicado en los últimos 20 años, la definición de "jugar" ha cambiado de una forma significativa.

Es por ello que DisneyHand y el Equipo de ESPN han unido fuerzas para establecer el programa Juega a Tu Manera de ESPN. Para poner a los niños en acción e inspirarlos a explorar su imaginación, antes de que el niño que llevan dentro se esconda aún más.

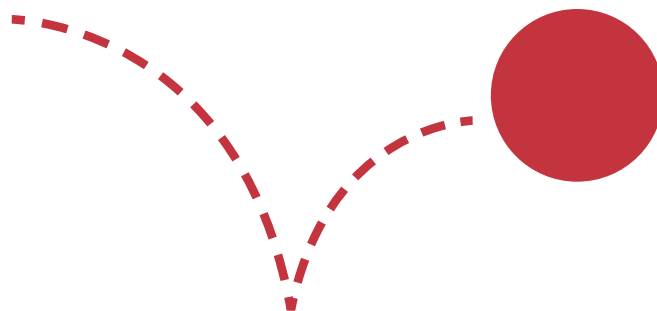


## ¿En que consiste Juega a Tu Manera de ESPN?

¿Quién inventó el juego “Simón dice”? ¿Quién inventó la gallinita ciega? ¿A qué genio se le ocurrió jugar al escondite? Siendo honestos, la historia de estos juegos y muchos otros la desconoce el 99.9% de la población del mundo. Pero una cosa es segura, no fue un adulto.

Juega a Tu Manera de ESPN es una iniciativa juvenil que estimula a los niños a hacer lo que saben hacer mejor: ser creativos y divertirse. No es un campamento que les dice qué juegos jugar o cómo jugarlos; es un programa de alcance comunitario que los inspira a ser más activos físicamente, a inventar juegos originales y activos y a crear sus propias reglas. Porque cuando se es niño, cualquier cosa puede convertirse en un juego.

La meta de Juega a Tu Manera de ESPN es crear un club que logre que los niños sean más activos y luego tome vida propia; con un poco de orientación de adultos y algunas útiles pistas nuestras. Por ejemplo, nos complace compartir actividades que te ayudarán a desarrollar el pensamiento creativo, y sugerencias acerca de cómo transformar objetos comunes en materiales o equipo de juego. Nadie sabe qué se puede lograr cuando se combinan una patineta, una pelota, un pedazo de tiza y la imaginación de un niño. Sin importar lo que sea, esto acelerará el corazón y el pulso 10 veces más rápido que quedarse sentado en casa.



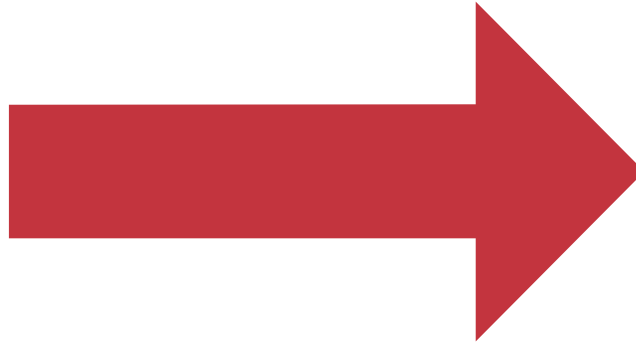
## ¿Cómo comenzamos?

No se necesita mucho para comenzar. Aquí está lo que necesitarán:

- > Un lugar y una hora para realizar reuniones del club Juega a Tu Manera de ESPN. Al principio, las reuniones podrán durar una hora y llevarse a cabo una vez a la semana. Después de esto, los niños pueden reunirse tan frecuentemente como quieran.
- > Un adulto guía por cada 10 a 15 niños entre 7 y 12 años\*
- > Artículos comunes y poco comunes para que los niños utilicen como equipos y materiales. Recuerda, entre más creativos, mejor.
- > Tener disponible papel o un tablero puede ser útil para anotar toda la avalancha de ideas.
- > Y finalmente, pero no menos importante, debes ponerte nuevamente en contacto con ese niño que todos llevamos dentro..

\* Recomendación: hemos descubierto que los grupos divididos por edades generalmente trabajan mejor en conjunto. Por ejemplo, los niños de 7 a 9 años separados de los de 10 a 12. Son sólo unos pocos años, pero es un mundo de diferencia en términos de nivel de habilidad e interés.

Cualquier actividad física conlleva el riesgo asociado de una lesión. ESPN y The Walt Disney Company no se hacen responsables de lesiones o accidentes relacionados con la participación en Juega a Tu Manera de ESPN. Es importante que todos los supervisores utilicen su criterio y, en caso de un incidente, se comuniquen con el personal de emergencia apropiado a la mayor brevedad.



## El club es de los niños, pero la orientación siempre es bienvenida.

- 1. Conciencia** Asegúrate de que los miembros del club se encarguen del mismo, haciéndolos participantes activos en toda forma posible; desde ponerle nombre al club, hasta planificar la ceremonia de premios y los partidos finales de Juega a Tu Manera de ESPN.
- 2. Metas** Permíteles a los niños establecer metas, tanto individuales como del club, en las que todos puedan contribuir. Ayúdalos a observar y medir su progreso. Cuando sea necesario, evalúa, revisa, reorganiza... e inténtalo nuevamente..
- 3. Observaciones** Haz preguntas que los ayuden a clarificar sus ideas. Felicita y estimula sus esfuerzos y creatividad tanto como sea posible.
- 4. Compromiso** Hojas de inscripción, tarjetas de juramento, envío de juegos en línea; estas actividades y ejercicios públicos ayudarán a fortalecer su compromiso con el club y con sus metas personales encaminadas a un estilo de vida activo.
- 5. Reconocimiento** Certificados de logro, ceremonias de premiación y otros eventos recomendados les darán a los miembros del club una sensación sólida de orgullo; por lo tanto, debes propiciar oportunidades para celebrar los logros individuales y del club siempre que sea posible.

Sugerencia: Puede resultar útil rodear a los niños con mensajes e imágenes que los inspiren. Anímalos a crear carteles de juego, hojas de observaciones y a aportar ideas sobre los resultados, y colócalos en todo el salón o espacio en donde se reúnen regularmente. Su espacio de reunión puede convertirse entonces en su laboratorio creativo de juego, tanto en interiores como en exteriores.

# 1

## Reunión número 1 del club: Una gran imaginación crea sus propias reglas.

Una gran imaginación crea sus propias reglas, y lo mismo hace el líder de un gran club. Como dijimos, no estamos aquí para decirte cómo dirigir cada reunión de Juega a Tu Manera de ESPN, sino para ofrecer sugerencias útiles para comenzar. Así que...en sus marcas, listos, fuera...

En primer lugar, podrías presentarles a los niños el concepto de Juega a Tu Manera de ESPN, explicándoles qué pueden esperar durante el próximo mes: el tipo de actividades que realizarán y cómo crearán finalmente sus propios juegos con sus propias reglas.

Asegúrate que sepan que estás presente para guiarlos durante el primer mes de reuniones, pero también de que serán ellos los que tomarán todas las decisiones. Es su programa y su tiempo libre.

### Actividad núm. 1: Calentamiento

Incluso las travesuras pueden ocasionar lesiones o desgarres musculares, por lo que sugerimos proponer algunas maneras sencillas y divertidas para que los niños hagan calentamiento y estén listos para participar. Esto puede ser cualquier cosa, desde caminar rápido hasta bailar con música a ritmo lento o moderado. Lo que ellos quieran; sólo logra que se muevan. Después del calentamiento, pregúntales a los niños cómo se sienten. ¿Sus corazones laten más rápido? ¿Ha aumentado su pulso?

### Actividad núm. 2: Recuerda que el nombre es "Juega a Tu Manera de ESPN", y no "Juegas a Mi Manera o No Juegas".

Una manera de que los niños perciban que este no es un club dirigido por adultos, es preguntarles acerca de los juegos que ya juegan. Esto los estimulará a incorporar sus ideas al grupo y a mostrarles el gran valor que tiene su imaginación en Juega a Tu Manera de ESPN.

Luego de haber escuchado algunas sugerencias, utiliza una. Exactamente, elige uno de los juegos mencionado por los niños y júéguelo durante 20 a 25 minutos.

### ¿Es un juego apropiado para el programa Juega a Tu Manera de ESPN?

Mientras todos recuperan su aliento y se refrescan, observa si el(los) juego(s) que acaban de jugar pasa(n) la prueba de Juega a Tu Manera de ESPN. Haz preguntas para estimular la discusión pero deja que los niños decidan si el juego es apropiado.

Por ejemplo:

- > ¿Acelera el ritmo cardíaco y la respiración?
- > ¿Aumenta la resistencia y flexibilidad?
- > ¿Utiliza equipo tradicional de deportes de una nueva manera?
- > ¿Es fácil de compartir con los demás?

Y lo más importante...

- > ¿Es divertido?

### ¿Cuán antiguo es "Simón dice"?

Sería interesante sugerirles a los niños hablar con cualquiera de sus padres, un familiar mayor u otro adulto, acerca de los juegos que ellos jugaban cuando eran niños. La próxima ocasión en que se reúna el club, pregúntales qué descubrieron. ¿La generación de sus padres era más activa? ¿Por qué? ¿Cuáles son las diferencias entre los juegos que se juegan hoy en día y los juegos de sus padres? ¿En qué son iguales? Ésta es una buena manera de romper el hielo en la próxima reunión.

# 2

## Reunión número 2 del club: Aprendiendo viejos trucos

Como mencionamos antes, existen muchos juegos creativos que han resistido el paso del tiempo. ¿Cómo es que han durado tanto? Comiencen el día con uno de esos juegos y explórenlo. Jueguen a las sillas musicales, al escondite, al juego que sea.

Después, discutan las distintas partes del juego. ¿Cuál es el objetivo? ¿Cuáles son las reglas? ¿Qué se necesita para jugar? ¿Por qué funciona este juego? Luego, denle un nuevo giro y descubran qué ocurre.

Esto abrirá la mente de los niños a darse cuenta que incluso los juegos más simples tienen reglas y objetivos, y el utilizar este lenguaje apoyará las sesiones de avalancha de ideas más adelante.

### Actividad núm. 1: Avalancha de ideas

¿Quién dice que el pensamiento y la acción no van de la mano? A decir verdad, nadie lo dice; se inventó esa frase para enfatizar el concepto

Lo menos que queremos es que los niños se queden sentados e inactivos mientras aportan ideas para los juegos. Una sugerencia para que empiecen a participar es que elijan una o varias categorías para aportar ideas; por ejemplo, "tipos de juegos", "cosas con qué jugar" o "qué hacer y qué no hacer".

"Qué hacer y qué no hacer" son los elementos que hacen a cada juego único. Por ejemplo, "no quedarse parado", "no dejar que el equipo de juego se caiga al suelo" o "sólo una persona a la vez puede estar detrás de la línea".

Una manera de mantener la mente y el cuerpo activos es arrojar una pelota de un niño a otro, dentro de un círculo. Cada vez que un niño atrapa la pelota, él o ella debe nombrar

algo de la categoría elegida. Por ejemplo, si la categoría es "cosas con qué jugar", el jugador que atrape la pelota podría decir "¡tiza!" y después pasársela a otro jugador que diga "¡cronómetro!" Si la categoría es "qué hacer y qué no hacer", un jugador podría gritar "¡no pisar las líneas en la cancha!" o "¡sólo tienes 5 segundos para deshacerte de la pelota!"

Repitan el juego para cada una de las categorías. Elige a una persona que escriba las sugerencias que aporten los niños en tiras individuales de papel para utilizarlas en la próxima actividad.

### Actividad núm. 2: Viejos juegos, remodelados

Divide a los miembros del club en equipos para que rescriban las reglas de sus juegos favoritos.

Coloquen las ideas que se apuntaron en tiras de papel en tres bolsas, una para cada categoría mencionada arriba. Haz que un miembro de cada equipo elija una o dos tiras de cada una de las bolsas, ¡y luego utilicen esas ideas para adaptar los viejos juegos favoritos y crear nuevos clásicos!

### Actividad núm. 3: Sigán divirtiéndose

Para dar un nuevo giro a los nuevos juegos en que los equipos están participando, interrumpe a los miembros del equipo y diles que elijan otra idea de la bolsa de "qué hacer y qué no hacer". Luego, reta a los equipos a pensar cómo añadir los nuevos elementos a los juegos que ya están jugando.

# 3

## Reunión número 3 del club: A jugar se ha dicho

Bien, ya llegaste hasta la semana tres, ¡y ahora los chicos están listos para crear sus propios juegos! Para encender su imaginación, entrégales unos divertidos premios.

### **Actividad núm. 1: La vida es un juego (bueno, ni tanto, pero sabes lo que queremos decir).**

Después del calentamiento, estimula a los niños a inspirarse en los juegos de su vida diaria. Es posible que lo que aporten no tenga nada que ver con actividad física. Pero con el giro adecuado, los juegos de video, programas de televisión, juegos de mesa, pasatiempos e incluso las tareas domésticas pueden sentar la base para juegos. Basándote en esa avalancha de ideas, permite que los niños formen sus propios equipos e inventen sus propios juegos.

### **Actividad núm. 2: Empiecen a jugar a su manera.**

¿Qué elementos pueden tomarse del programa de televisión, juego o actividad, para incorporarlos a un nuevo juego?

> ¿Qué elementos se pueden tomar de la presentación, el juego o la actividad, para incorporarlos al juego?

> ¿Qué materiales o equipo necesitan?

> ¿Qué lugar es ideal para llevar a cabo el juego?

RECUERDE. No dejes que los niños se queden sentados; mantenlos en movimiento y activos. Anima a los niños a experimentar con el juego, incluso a pequeña escala, mientras descubren cómo jugarlo.

Una vez que hayan comprendido las reglas del juego, ¡a jugar se ha dicho! Que cada equipo juegue hasta que sienta que ha perfeccionado su juego. Esto puede durar el resto de la reunión; por ello, ayuda, observa, pero, aún más importante, ¡disfruten!

Sugerencia: Es importante que los niños desarrollen hábitos con respecto al tiempo que dedican a sus actividades diarias y semanales, como ver televisión. Por ello, igual que podrías hacer ejercicios mientras estás viendo un programa de televisión, sugiéreles que hagan ejercicios de estiramiento o aeróbicos mientras ven su programa de televisión favorito.

## Un ejemplo de cómo convertir un juego de video en un juego de Juega a Tu Manera de ESPN



### Jugar a atrapar, versión de video

**Objetivo:** Convertir un juego de video en un juego de actividad física.

**Requerimientos:** Una cancha de baloncesto o superficie de hule. Otra opción: Utiliza tiza para crear tu propio campo de juego. Entre 10 y 30 participantes, dependiendo del tamaño de la cancha.

**Instrucciones:** Los niños deben pararse sobre cualquier línea de la cancha. Selecciona a una persona que juegue el papel del cazador. Este niño o niña debe correr junto a las líneas de la cancha para atrapar de 4 a 6 banderines ubicados en las esquinas y a los lados de la cancha. Durante el trayecto, él o ella debe evitar tocar a los otros jugadores que quieren tocarlo y evitar que atrape los banderines. Los otros jugadores también deben desplazarse junto a las líneas de la cancha. Deben caminar rápidamente (pero no pueden correr) y deben estar en movimiento constante hacia delante o hacia atrás.

Una vez el cazador obtiene un banderín, él o ella grita “¡lo atrapé!” muy fuerte para alertar a todos. En ese punto, el cazador tiene 10 segundos para desplazarse sobre las líneas y atrapar a los otros jugadores. Un jugador tocado por el cazador debe dar 10 saltos, o algo similar, antes de poder entrar nuevamente al juego. Si el cazador es tocado, se termina el juego.

**Sube el nivel.** Para aumentar la emoción, considera lo siguiente:

- > Utiliza música de ritmo acelerado. Cuando se capture el banderín, apaga la música par alertar a los demás jugadores que se ha capturado el banderín..
- > Dale puntos al cazador por cada miembro que haya tocado y cada banderín atrapado.
- > Añade una persona adicional o un grupo de personas que sea el cazador en los extremos opuestos de la cancha.
- > Utiliza banderines adicionales.
- > Aumenta o disminuye el tiempo durante el cual los participantes puedan correr, una vez que se ha capturado el banderín.
- > Haz que el cazador lleve una camiseta o jersey de color especial para que sobresalga.

(Enviado por Vondrenna Martino, Bowie, Maryland)

# 4

## Reunión número 4 del club: Jueguen, enjuaguen y repitan.

Bueno, si el niño que llevas dentro se ha portado bien, los niños se han inventado varios juegos distintos y se han divertido mucho. Utiliza este día para jugar y perfeccionar todos los juegos que hayan jugado. Al final de la sesión, elijan bajo votación los tres mejores juegos para incluirlos en un evento final especial a celebrarse la semana próxima.

### **Actividad núm. 1: Si puedes jugarlo, puedes explicarlo.**

Para emocionar a los niños sobre los juegos que han creado y establecer un fuerte espíritu de equipo, haz que un equipo les explique su juego a los demás niños. Luego, júéguelo y observa si lo pueden lograr. Después de esto, puedes pedirles sus opiniones a los niños; recordándoles que deben ofrecer comentarios constructivos.

¿El juego se juega como se intenta? ¿Las reglas son fáciles de entender? ¿Los objetivos son claros? ¿Se están divirtiendo?  
¿Los jugadores están físicamente activos?

### **Sigan jugando. Sigan explicando.**

Los juegos que los niños han creado no se limitan a Juega a Tu Manera de ESPN. De hecho, todo lo contrario. Podría ser una buena idea recordarles a los niños que les cuenten a los demás acerca de lo que han creado. Permita que prueben sus juegos afuera y, aún más importante, que otros niños afuera los jueguen.

### **Otras sugerencias para dar a conocer a los juegos:**

- > Organiza una competencia: Miembros que no pertenezcan al club pueden jugar y votar por los juegos principales seleccionados por los miembros del club. Utiliza el sitio en Internet de tu organización para llevar a cabo una encuesta, o puedes utilizar papeletas de votación tradicionales.
- > Utiliza el Internet: Publica los juegos en el sitio de Internet de tu organización y visita Juega a Tu Manera de ESPN en [espnplayyourway.com](http://espnplayyourway.com) para obtener y compartir ideas. También puedes publicar los juegos en otros sitios de Internet para niños.

# 5

## Reunión número 5 del club: Si lo juegas, ellos vendrán.

Utiliza esta reunión del club para exhibir los juegos de los niños, invitando a otros niños, padres y maestros a que observen lo que han creado. Recuerda, ¡la meta es que todos participen!

### **Actividad núm. 1: Finales de Juega a Tu Manera de ESPN**

Puedes organizar partidos finales decisivos de Juega a Tu Manera de ESPN que cuenten con los juegos principales creados por los niños. Después, puedes exhibir estos juegos durante una tarde de eventos deportivos amateur, en donde el énfasis es "divertirse", no simplemente competir.

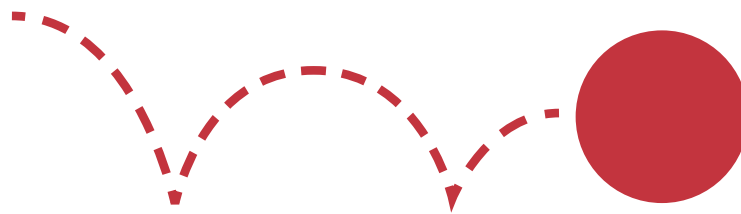
### **Actividad núm. 2: No existe el "yo" en Juega a Tu Manera, sino el "tú".**

Seamos honestos, a toda persona le gusta ser reconocida y apreciada por sus contribuciones. Una manera de hacer esto sería organizar una ceremonia de premios que celebre todo lo que han aportado los niños al programa. Incluso hasta otorgar premios para todas las categorías de juegos; del juego más creativo al más activo, incluyendo un premio al juego más extravagante.

Los premios son una excelente manera de reclutar nuevos miembros para el club y mantenerlo vivo. También son una oportunidad para destacar a los niños que han puesto de sí, de cuerpo y pensamiento, al programa.

### **Ideas opcionales para eventos:**

- > Jugatón: Asigna un periodo de 6 ó 12 horas en donde los juegos transcurran sin parar. Por supuesto, la duración de la actividad irá de acuerdo con la persona. Los niños pueden llevar un registro de los juegos realizados, ganar puntos por cada juego nuevo que intenten, e incluso obtener puntos extra por los juegos que inventen individualmente o como equipo.
- > Reunión a puerta cerrada Juega a Tu Manera de ESPN: Lleva a cabo una reunión a puerta cerrada con un día de duración, o quedándose a dormir en casa, e incorporen las actividades de la guía de iniciación del programa. Recuerda, para un niño, cualquier cosa puede ser un juego.



## Que la pelota siga rodando

¡Felicitaciones! ¡El niño que llevas dentro ha rescatado a muchos otros del terrible destino de que éste se esconda aún más!

Gracias a ti, las reuniones Juega a Tu Manera de ESPN cobrarán vida, y con optimismo, continuarán más allá de las actividades programadas. Con club o sin club, es fácil transformar los sitios comunes, casas, centros comunitarios o parques, en lugares para jugar. ¡Ahora todo lo que necesita son cosas con qué jugar!

### Instrumentos Juega a Tu Manera de ESPN

Objetos encontrados e inesperados que son perfectos como instrumentos para Juega a Tu Manera de ESPN. He aquí algunos artículos para comenzar; seguro los niños tienen sus favoritos.

- > Neumáticos
- > Agua
- > Cubetas
- > Pañuelos de colores
- > Globos
- > Tiza
- > Conos
- > Saquito de frijoles
- > Cajas
- > Equipo tradicional de deportes: Bates, pelotas, patines, bases y equipo de protección.

### Cómo se pueden utilizar los instrumentos del programa Juega a Tu Manera de ESPN:

- > Los pañuelos de colores pueden servir como banderines o uniformes.
- > La tiza puede marcar límites, metas y líneas.

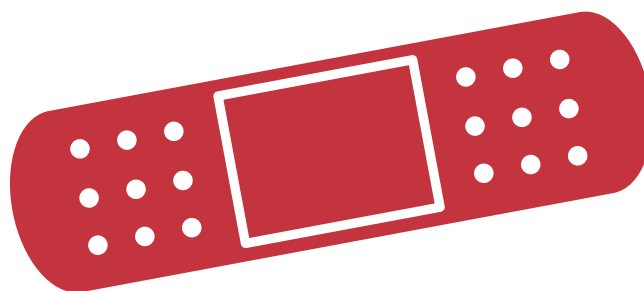
- > Las cubetas, bueno, es obvio.
- > Los contenedores plásticos de un galón llenos con agua pueden utilizarse como pesos en una carrera de relevos en exteriores.
- > Los neumáticos pueden utilizarse en campos de obstáculos y como blancos para juegos de lanzamiento.

### Nuestra última sugerencia. Prometido.

Un campo de obstáculos: en interiores o exteriores, puedes retar a los niños a que inventen un campo de obstáculos que sirva como inspiración para inventar juegos nuevos.

Por ejemplo:

- > En un día lluvioso, organiza un campo de obstáculos interior utilizando sillas como obstáculos y vasos de plástico como conos.
- > Los campos de obstáculos en exteriores pueden crearse empleando artículos comunes de igual manera. Por ejemplo, utiliza una manguera de jardín para crear una cascada que los niños tengan que escalar o por la cual tengan que pasar por debajo, sin mojarse.
- > ¿No tienen muchos materiales? Organiza un campo basado simplemente en ejercicio y un cronómetro. Coloca letreros en el salón que indiquen diferentes estaciones en el trayecto por donde un niño deberá realizar una actividad física, como bailar en sitio, hacer sentadillas o planchas, por un tiempo determinado.



## La seguridad viene primero. Incluso si se menciona al final.

### Cuando jueguen en interiores, por favor consideren lo siguiente en cuanto a seguridad:

- > Para contar con suficiente espacio para todas las travesuras anteriores, haz tu mejor esfuerzo por despejar todos los muebles del salón.
- > Evita o cubre todas las esquinas puntiagudas que pudieran echar a perder el día de alguien.
- > Siempre utiliza zapatillas deportivas, ¡preferiblemente en los pies correctos!

### Cuando jueguen en exteriores...

- > Evita los juegos en la oscuridad. Sin embargo, reconocemos que cuando se juega a la gallinita ciega, alguien siempre debe estar a oscuras. Eso no cuenta.
- > Haz que los niños jueguen en superficies de hule y áreas con césped, y se mantengan alejados de áreas de mucho tráfico como calles, estacionamientos o pistas de aeropuertos.

### Por último...

- > Protéjense en días soleados, utilizando protector solar con factor de protección de 15 o con un traje de buzo de cuerpo completo.

Damos la bienvenida a menores, padres, tutores, maestros, mediadores y organizaciones locales sin fines de lucro para que descarguen este material para su uso. Cualquier uso adicional por parte de organizaciones nacionales sin fines de lucro y empresas, como por ejemplo la reimpresión o publicación de parte o todo el contenido que aparece en el material Juega a Tu Manera de ESPN, debe ser aprobado por adelantado por ESPN, Inc. © 2005 ESPN, Inc.

El programa Juega a Tu Manera de ESPN es revisado y apoyado por la Asociación Nacional para el Deporte y la Educación Física (National Association for Sport and Physical Education, NASPE).



## **Acerca de nosotros**

El Equipo ESPN es un Programa corporativo de alcance comunitario de ESPN, Inc., que utiliza el poder de los deportes para ayudar a los fanáticos a adoptar estilos de vida exitosos, enfrentar retos y desarrollar campeones en la comunidad. El Equipo ESPN... el poder de los deportes, activo en su comunidad. Para mayor información acerca de los Programas corporativos de alcance comunitario de ESPN, por favor visite [teamespn.com](http://teamespn.com)

DisneyHand está comprometido en convertir en realidad los sueños de familias y niños mediante iniciativas de servicio público, programas de alcance comunitario y voluntariado en las áreas de aprendizaje, compasión, las artes y el medio ambiente. Para mayor información acerca de los esfuerzos de servicio público corporativo de Disney, por favor visite [disneyhand.com](http://disneyhand.com)













Corporate Outreach of ESPN  
[teamespn.com](http://teamespn.com)

Disney and **ESPN** Networks  
[affiliate.disney.espn.com](http://affiliate.disney.espn.com)