



CPTSPR
1940

JUEGA, DIVIÉRTETE Y APRENDE - 2026

Guía Socioeducativa en DERECHOS de la
Comisión Permanente para la Defensa de
los Derechos Humanos



*“Quiero Tiempo, pero
tiempo no apurado,
Tiempo de jugar que
es el mejor.”*

-María Elena Walsh

COLEGIO DE PROFESIONALES DEL TRABAJO SOCIAL DE PUERTO RICO

JUEGA, DIVIÉRTETE Y APRENDE - 2026-2028

Guía Socioeducativa en DERECHOS de la Comisión Permanente para la Defensa de los Derechos Humanos.

La primera publicación de la Guía Socioeducativa en-DERECHOS: JUEGA, DIVIÉRTETE Y APRENDE fue en 2014. Revisada y ampliada en mayo 2026 por Julia Alicea Campos, Fernando A. Cuevas Quintana, Bangie Carrasquillo Casado, Susannah Kinard Goenaga, Yajaira Lebrón Ramos, Joabelitza Mahmud Baez y Maritza Robles Rivera. Las guías socioeducativas son un esfuerzo colaborativo de la Comisión Permanente para la Defensa de los Derechos Humanos. Las actividades de juego contenidas en esta guía fueron recopiladas mediante el conocimiento popular, la experiencia y práctica de colegas que integran la Comisión y la consulta de las fuentes enlistadas.

Cómo citar la publicación según APA:

Alicea, J., Cuevas, F., Carrasquillo, B., Kinard, S., Lebrón, Y., Mahmud, J., & Robles, M. (2026). Guía Socioeducativa en-DERECHOS: JUEGA, DIVIÉRTETE Y APRENDE. Repositorio del Colegio de Profesionales del Trabajo Social de Puerto Rico.



índice



4 Introducción: El Juego como Derecho

7 Del 28 de mayo al 9 de junio: una celebración que dialoga con la historia

10 Principios básicos del juego cooperativo

12 Distinción entre los juegos cooperativos y juegos competitivos

15 Jugar no tiene edad

17 Juegos cooperativos en Puerto Rico: Construyendo relaciones desde el juego tradicional

20 Juegos cooperativos tradicionales de Puerto Rico

23 Paracaídas y juegos cooperativos para conectar y promover inclusión

27 Libros y guías con ejemplos prácticos sobre el uso de paracaídas

28 Juegos cooperativos con objetos

30 Juegos con música

34 Referencias

El juego como Derecho

El juego es mucho más que una actividad recreativa. Es una forma natural en la que los seres humanos (a lo largo de todo el ciclo de vida) se integran en el mundo, expresan su historia y construyen relaciones. Jugar no es exclusivo de la niñez; es una experiencia humana transversal que permite el desarrollo de habilidades motoras, sociales, emocionales y cognitivas, al tiempo que ofrece un espacio para experimentar, imaginar y dar sentido a la vida cotidiana. En este sentido, el juego no es un lujo ni una etapa pasajera, sino una necesidad esencial para el desarrollo humano integral y el bienestar colectivo.

A lo largo de la historia, el juego no siempre ha sido reconocido como un derecho. Durante mucho tiempo fue visto como una actividad secundaria frente a otras consideradas “más productivas”, como el trabajo o la educación formal. No es hasta mediados del siglo XX que comienza a consolidarse un cambio importante en la forma de entender la niñez y sus necesidades, reconociendo el valor del juego en el desarrollo infantil. No obstante, este reconocimiento, aunque necesario, resultó limitado al

circunscribirse principalmente a una etapa de vida, dejando en segundo plano su relevancia en otras poblaciones.



En 1959, la **Organización de las Naciones Unidas** adoptó la **Declaración de los Derechos del Niño**, donde por primera vez se reconoce el juego como parte fundamental del bienestar infantil (**ONU, 1959**). Este reconocimiento marcó un giro importante: se comenzó a entender que el desarrollo de niños y niñas no podía limitarse únicamente a la educación académica, sino que debía incluir el descanso, el disfrute y la recreación. Posteriormente, este derecho fue fortalecido con la aprobación de la **Convención sobre los Derechos del Niño (1989)**, un tratado internacional vinculante que establece en su artículo 31 el derecho al juego (**Organización de las Naciones Unidas, 1989**).



Sin embargo, aunque este marco normativo ha sido fundamental para la defensa de la niñez, también ha generado una lectura reducida del juego como un derecho exclusivamente infantil. Desde una perspectiva contemporánea y crítica, es necesario ampliar esta comprensión. El juego no desaparece con la adultez ni pierde valor en la vejez; por el contrario, continúa siendo un medio para la expresión y participación social.



A pesar del reconocimiento formal del derecho al juego, el acceso al mismo sigue siendo desigual. El Comité de los Derechos del Niño ha señalado que este es uno de los derechos menos comprendidos y más vulnerados. En la Observación General Núm. 17, advierte que existen múltiples barreras que limitan su ejercicio, entre ellas la falta de espacios seguros, la escasa inversión en áreas recreativas, la presión académica, la desigualdad social y la creciente influencia del consumo en las formas de jugar (**Comité de los Derechos del Niño, 2013**). Estas barreras no afectan únicamente a la niñez, impactan también a comunidades completas que carecen de espacios accesibles para el ocio, la recreación y la convivencia.

De igual forma, investigaciones han demostrado que las condiciones sociales afectan directamente las oportunidades de juego. El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia señala que factores como la pobreza, la violencia comunitaria, la falta de acceso a espacios públicos y las desigualdades estructurales limitan significativamente las oportunidades de juego (**UNICEF, 2018**). Aunque estos hallazgos se centran en la niñez, reflejan problemáticas estructurales que impactan a toda la población, restringiendo las posibilidades de interacción, recreación y bienestar colectivo.

De igual forma, el derecho al juego debe ser garantizado para todas las personas, incluyendo aquellas con diversidad funcional. Diversos estudios han evidenciado que cuando se promueven espacios de juego inclusivos, las personas participan de forma más activa, desarrollan habilidades sociales y reducen el aislamiento (**García, Bravo & Gil, 2020**). Esto refuerza la idea de que el juego no solo beneficia a quien juega de manera individual, sino que fortalece el tejido social en su conjunto.

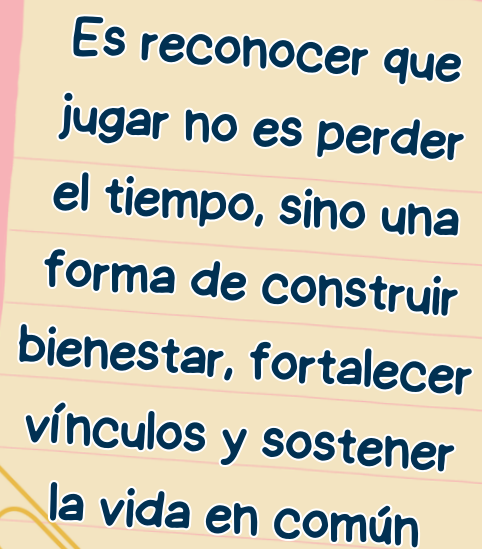


A su vez, en las últimas décadas ha surgido un nuevo desafío: la transformación del juego en un producto de consumo. La industria del entretenimiento, los videojuegos y el mercado de juguetes han influido en cómo se concibe y se practica el juego. Si bien estos recursos pueden ofrecer oportunidades, también pueden limitar el juego libre, creativo y espontáneo, que es precisamente el que más favorece el desarrollo humano integral. El Comité de los Derechos del Niño advierte que la “comercialización y mercadotecnia del juego” constituye un factor que puede afectar negativamente su ejercicio **(Comité de los Derechos del Niño, 2013)**.

Desde esta perspectiva, reconocer el juego como un derecho implica mucho más que celebrarlo o promoverlo en determinados grupos etarios. Implica cuestionar las condiciones sociales que lo limitan, problematizar su mercantilización y

defender su carácter libre, accesible y significativo para todas las personas. También, supone una responsabilidad compartida entre familias, comunidades, profesionales, instituciones y el Estado para garantizar espacios reales de juego, encuentro y convivencia.

En Puerto Rico, este llamado cobra una relevancia particular. Las desigualdades sociales, los contextos de violencia, la falta de espacios seguros y las condiciones económicas afectan directamente las oportunidades de juego en las comunidades. Por ello, promover el juego como derecho social es también un acto de justicia social.



Es reconocer que
jugar no es perder
el tiempo, sino una
forma de construir
bienestar, fortalecer
vínculos y sostener
la vida en común



Del 28 de mayo al 9 de junio: Una celebración que dialoga con la historia

Hablar de fechas puede parecer un asunto menor. Sin embargo, en la defensa de los derechos humanos, las fechas no son neutrales: construyen memoria, delimitan narrativas y posicionan luchas. En el caso del derecho al juego, el 28 de mayo no surgió al azar. Esa fecha ha sido reconocida internacionalmente como World Play Day, impulsada por la **International Toy Library Association (ITLA)**, en reconocimiento a su origen en 1987. Desde finales de la década de 1990, este día comenzó a consolidarse como un momento de afirmación del juego como práctica esencial para la vida humana, inicialmente centrado en la niñez, pero sostenido en la práctica por múltiples actores sociales.

Desde esa trayectoria, el **Colegio de Profesionales del Trabajo Social de Puerto Rico** ha sostenido históricamente el 28 de mayo como una fecha de afirmación del juego como derecho social. Ha promovido el juego mediante el desarrollo de guías socioeducativas y la articulación de esfuerzos comunitarios, integrándose a este movimiento internacional desde el año 2014 para visibilizar el alcance del artículo 31 de la Convención sobre los Derechos del Niño.

No obstante, en el año 2024 se introduce un nuevo elemento en este escenario. La **Organización de las Naciones Unidas**, mediante la Resolución A/RES/78/268, proclama oficialmente el 11 de junio como el Día Internacional del Juego, convocando no solo a los Estados y la sociedad civil, sino también a la academia y al sector privado a participar en su conmemoración (**ONU, 2024**). Este reconocimiento representa un avance importante en términos de visibilidad global, pero también exige una lectura crítica sobre las implicaciones de institucionalizar un derecho que históricamente ha sido sostenido desde lo comunitario.

Uno de los elementos más relevantes, y a la vez más complejos, de esta proclamación es la inclusión explícita del sector privado como actor en la promoción del derecho al juego. La resolución establece que las actividades pueden ser financiadas mediante contribuciones voluntarias, incluidas aquellas provenientes de empresas. Este aspecto, lejos de ser un detalle técnico, abre una preocupación genuina: cuando el juego entra con mayor fuerza en circuitos corporativos, existe el riesgo de que su significado se transforme.

La pregunta, entonces, no es si el sector privado debe participar, sino bajo qué lógica lo hace. Cuando el juego comienza a ser promovido desde dinámicas de consumo, mediado por productos, marcas o experiencias comercializadas, se corre el riesgo de desplazar su carácter libre, espontáneo y accesible. Tal como advierte



el **Comité de los Derechos del Niño (2013)**, la comercialización y mercadotecnia del juego constituyen barreras reales para su ejercicio pleno. En este sentido, el juego puede pasar de ser un derecho a convertirse en un privilegio condicionado por el acceso económico.

la proclamación del 11 de junio, sino de sostener ambas como un continuo. Esta decisión propone una ruta: conservar la memoria política de una lucha construida desde lo comunitario, mientras se dialoga críticamente con el nuevo marco internacional.

La ampliación del periodo de celebración puede leerse como una fortaleza. Permite que el derecho al juego no quede reducido a un solo día, sino que se transforme en un proceso continuo de reflexión, educación y movilización. Un periodo del 28 de mayo al 9 de junio abre más posibilidades para llegar a comunidades, escuelas, espacios profesionales, grupos de fe, organizaciones de base y familias. Más aún, permite ampliar el enfoque del juego más allá de la niñez, reconociéndolo como una práctica humana necesaria para todas las personas a lo largo del ciclo de vida.

Desde esta perspectiva, el juego deja de ser únicamente una consigna y se convierte en experiencia: en encuentros comunitarios, en espacios de diálogo, en prácticas de bienestar, en estrategias de intervención social. Ampliar la fecha, en este sentido, no debilita la causa, puede fortalecerla al darle continuidad y profundidad.

En contextos como Puerto Rico, esta discusión adquiere una relevancia particular. Las desigualdades estructurales, la falta de espacios seguros y las limitaciones económicas afectan directamente las posibilidades de acceso al juego. Pensar el juego desde el consumo no solo reproduce estas desigualdades, sino que las profundiza. Pensarlo como derecho social, en cambio, permite cuestionarlas y abrir posibilidades de transformación.

Ante este escenario, la decisión del Colegio de Profesionales del Trabajo Social de Puerto Rico de celebrar del **28 de mayo al 9 de junio** no responde únicamente a un ajuste de calendario, sino a un posicionamiento ético y político. No se trata de abandonar la raíz histórica del 28 de mayo, ni de adoptar de forma acrítica



En este contexto, el periodo del **28 de mayo al 9** de junio puede ser comprendido no como una sustitución, sino como una franja de movilización y conciencia. Es una forma de afirmar que el derecho al juego no cabe en una sola fecha, y que su defensa requiere continuidad, profundidad y posicionamiento crítico.

Al final, la apuesta es clara: que las fechas sirvan al derecho, no que lo sustituyan. Porque el centro no es el calendario. El centro sigue siendo el derecho a jugar, entendido no como un privilegio ni como una actividad limitada a una etapa de vida, sino como una práctica humana esencial para la construcción de bienestar, vínculos y vida en comunidad.



Principios básicos del juego cooperativo

Juegos Cooperativos

Los avances tecnológicos han traído grandes cambios en las interacciones humanas. A medida que surgen estas transformaciones, hemos visto cómo las personas van adoptando nuevas formas de socializar, aprender y comunicarse. Las experiencias que tenemos en las comunidades, espacios abiertos y en espacios escolares se han reducido a interacciones mediante artefactos tecnológicos. Lo que ha marcado un proceso de socialización superficial, carente de contacto físico y por ende del disfrute de experiencias humanas reales. Estos cambios no solo impactan la manera en que nos relacionamos, sino que han lacerado el arte y el derecho de jugar. Hemos experimentado como sociedad grandes retos para mantener espacios que promuevan el desarrollo social e integral del ser humano a través del juego. Y no hablamos del juego competitivo que históricamente nos han enseñado. Ese juego que por años ha creado la necesidad de que se compita entre sí y que busca una meta individual. Hablamos de los juegos que persiguen el logro de objetivos comunes y el disfrute de todas las personas que juegan. En esa línea, hablaremos de los juegos cooperativos. Juárez (2005), señala que los juegos cooperativos son aquellos que buscan la participación de todas las personas para alcanzar un objetivo común priorizando la colaboración, el apoyo mutuo y el bienestar colectivo por encima de la competencia individual.

La cooperación es la convicción plena de que nadie puede llegar a la meta si no llegan todos.
– Richard Pawson

Características de los Juegos Cooperativos

Algunos autores han identificado varias características esenciales del juego cooperativo. **Cuesta, Prieto (2026)** y otros, mencionan que el juego cooperativo goza de la ausencia de oposición, inclusión de todas las personas, la diversión y el disfrute. Otros autores y autoras como **Brown, (1992); Omeñaca y Ruiz, (1999), citados en Edeportes (2007)**, mencionan y coinciden en que los juegos cooperativos se caracterizan primordialmente en jugar sin la necesidad de competir. A través de los juegos cooperativos:

- Todas las personas participan desde un propósito común.
- Se utiliza la participación continua y la NO eliminación de personas.
- Las reglas son flexibles y las personas que participan pueden cambiarlas para favorecer una mayor participación o diversión.



¡Juguemos juntos!

- Las personas tienen en sus manos la decisión de participar, de cambiar las normas, de manejar los conflictos, etcétera.

Juárez, X. (2005), menciona otras características del juego cooperativo. Nos dice que los juegos cooperativos:

- Son una fuente de risa y diversión.
- Fomentan la participación colectiva en el desarrollo del juego y en la búsqueda de soluciones.
- Fomentan la cooperación entre todas las personas que juegan.
- Promueve el reconocimiento de las cualidades de las personas que participan en el juego.
- Fomentan la comunicación entre las personas que participan a la vez que otorga valor y aceptación a cada participante
- Desarrolla la empatía entre las personas.
- Construye realidades sociales desde la solidaridad, la confianza y el respeto.

Estas características promueven el juego colectivo sobre la competencia individual. Enfatizan en que todas las personas tengan el acceso y la oportunidad de jugar. Reconociendo el valor de la equidad como uno de sus principios. También, se valoran los logros y el cumplimiento de las metas colectivas por encima de los intereses individuales.



¡A jugar!



Distinción entre los juegos cooperativos y juegos competitivos

Al hablar de juegos cooperativos y competitivos, una de las principales diferencias se encuentra en la forma en que se organiza la participación y se alcanzan los logros dentro de la actividad. Los juegos cooperativos brindan una atmósfera de juego relajada, y solidaria, las personas con quienes juegas son aliados o simpatizantes, se participa sin la presión de ganar y la meta al jugar es colectiva (**Figueroa, 2024**). Esas distinciones se contraponen con respecto a los juegos competitivos en que la atmósfera de juego es tensionada e insolidaria, las personas con quien juegas son rivales, persiguen superar a los demás y tienen una meta individual (**Figueroa, 2024**). Al comprender esta diferencia, reconocemos que el juego va más allá de ser una actividad recreativa. Es también una manera de modelar cómo se relacionan los participantes y cómo se organiza la interacción entre ellos.

Hay autores y autoras como **Angulo, Castillo, Noriega Aguilar y Angulo Arjona (s.f.)** que exponen las siguientes diferencias entre los juegos cooperativos y competitivos (párr. 31 -34):

Juegos cooperativos	Juegos competitivos 
Son divertidos para todos	Son divertidos solo para algunos
Todos tienen un sentimiento de victoria	La mayoría experimenta un sentimiento de derrota
Hay una mezcla de grupos que juegan juntos creando un alto nivel de aceptación mutua	Algunos son excluidos por falta de habilidad
Se aprende a compartir y a confiar en los demás	Se aprende a ser desconfiado, egoísta o sentirse amedrentado por los otros
Aprenden a tener un sentido de unidad y a compartir el éxito	No se solidarizan y son felices cuando les sucede algo "malo" a los otros
Hay una mezcla de personas en grupos heterogéneos que juegan juntos creando un elevado nivel de aceptación mutua	Hay una división por categorías, creando barreras entre las personas y justificando las diferencias como una forma de exclusión
Desarrollan la autoconfianza porque todos son bien aceptados	Se disipa la confianza en sí mismos cuando son rechazados o cuando pierden
La habilidad de perseverar ante las dificultades se fortalece por el apoyo de otros miembros del grupo	La poca tolerancia a la derrota desarrolla en algunos jugadores un sentimiento de abandono frente a las dificultades
El cumplimiento de los objetivos es consecuencia de todos los miembros del grupo	El cumplimiento de los objetivos es incompatible con la obtención de los objetivos de los demás

Si comparamos ambos tipos de juego, vemos que sus diferencias trascienden la mecánica básica de cada uno. Su impacto va más allá de las reglas o de cómo se desarrolla la actividad, ya que atraviesa las emociones, las formas de relacionarse y las oportunidades de crecimiento personal de quienes participan. Reducir el juego únicamente a su diseño sería simplista, ya que su efecto no solo depende de que se fomente la competencia o la colaboración. También se encuentra en el modo en que las personas participan, qué sentidos atribuyen a lo que ocurre y cómo el grupo construye un significado de la experiencia a partir de sus interacciones. En este sentido, se ha planteado que las formas de jugar configuran modos de relación y subjetividades, evidenciando que el juego constituye un proceso relacional y socialmente construido (Pellegrino, 2025).



Al analizar con mayor profundidad lo que ocurre en los juegos, resulta evidente que tanto la cooperación como la competencia requieren que los jugadores coordinen sus acciones. Sin embargo, esa coordinación no responde al mismo propósito en ambos casos. Cuando se coopera, todos canalizan sus esfuerzos hacia una meta compartida; buscan avanzar juntos, repartir tareas, y por lo general los éxitos individuales se funden en el logro colectivo. Por el

contrario, competir orienta a cada jugador a estar en constante alerta, ajustando sus movimientos con base en lo que hacen los demás. El objetivo ya no es sumar, sino destacarse, anticipar cómo reaccionarán los otros y modificar la propia estrategia para maximizar el rendimiento individual.

Estas diferencias aparecen con mayor claridad cuando el juego progresa y las personas empiezan a interactuar más intensamente. Todo esto sucede en tiempo real, como un constante ir y venir entre acciones y reacciones. De hecho, investigaciones muestran que tanto la cooperación como la competencia requieren coordinarse y cambiar el propio modo de actuar considerando a los demás. Eso evidencia lo flexible y cambiante que es la interacción en el juego, como lo señalan **Yarmolovsky & Geva (2024)**. Ahora, aunque cooperación y competencia comparten procesos de ajuste y coordinación, cada una cumple un rol distinto: la cooperación busca que todos alcancen una meta juntos, mientras la competencia gira en torno a la necesidad de diferenciarse y destacar frente a otros. Así, el contexto del juego no solo revela cómo nos relacionamos, sino también cómo los objetivos moldean nuestras formas de interactuar.

En los juegos cooperativos, la organización de la interacción obliga a los jugadores a fijarse en lo que el grupo necesita y el accionar de los demás, porque sólo así logra cumplir un objetivo compartido. La evidencia muestra que este tipo de experiencias no solo cambia la manera en que los jugadores se relacionan en el momento, sino que también influye de forma positiva en el razonamiento prosocial (**Cerchiaro-Ceballos et al., 2019**). Por ejemplo, promueve una mayor atención hacia las necesidades de otras personas y refuerza comportamientos como la cooperación y la ayuda mutua. A partir de esto, parece claro que el juego en contextos

cooperativos va más allá de una simple actividad grupal. Contribuye activamente en la formación de procesos a través de los cuales las personas analizan y responden ante situaciones sociales, modificando su forma de interpretar el entorno y sus relaciones con los demás.

En los juegos competitivos, todo gira alrededor de la comparación de resultados entre los participantes. Esta manera de organizar el juego produce experiencias muy distintas entre los integrantes del grupo, todo dependiendo de quién consigue mejores resultados y cómo lo vive cada uno. Esto se debe a que la competencia se estructura en torno a objetivos o intereses personales dentro de la interacción (**Yarmolovsky & Geva, 2024**). Pero eso no significa que haya que rechazar los juegos competitivos; al contrario, vale la pena preguntarse bajo qué condiciones se dan y cómo afectan a quienes participan.

Más bien, tanto los juegos cooperativos como los competitivos tienen el potencial de crear resultados sociales positivos. Todo depende del contexto y de la forma en que se llevan a cabo las interacciones entre los jugadores. Cuando los participantes interactúan de manera respetuosa y constructiva, incluso ambientes competitivos pueden fortalecer vínculos y habilidades sociales. Al contrario, una mala gestión de las dinámicas, ya sea en cualquier tipo de juego, puede provocar conflictos o tensiones. Eriksson et al. (2021) destacan que el impacto social de la competencia no es fijo ni universal; está profundamente influenciado por el entorno y la calidad del intercambio entre quienes participan.

Al final, tanto la cooperación como la competencia muestran que jugar no se limita a adaptarse a reglas, sino que implica también maneras diferentes de relacionarnos y de vivir el juego juntos. En vez de elegir ciegamente entre uno y otro enfoque, lo central es preguntarse: ¿qué tipo de relaciones estamos promoviendo? ¿Cómo impactan esas experiencias en quienes participan? Pensando en el Día Internacional del Juego, surge la oportunidad de mirar al juego con el potencial para cultivar experiencias más inclusivas y conscientes, que de verdad apunten al bienestar de todos los involucrados.



**En la competencia
hay un ganador.
En la cooperación,
ganamos todos**



Jugar no tiene edad

¿Es el juego para todas las etapas de la vida? El juego constituye un espacio indispensable para la inclusión y el ejercicio del derecho a jugar, sin importar la etapa del desarrollo en la que se encuentre la persona. Esto se debe a que el juego cumple una función comunitaria esencial: crea vínculos, fortalece redes de apoyo y promueve el sentido de pertenencia.

Pero, ¿por qué el ser humano deja de jugar al llegar a la adultez? Se nos ha enseñado que jugar termina al concluir la etapa infantojuvenil; sin embargo, esta idea responde más a construcciones sociales que es necesario comenzar a deconstruir. En medio del ajetreo de la vida adulta, las exigencias del sistema económico y la centralidad de la productividad, el juego se desplaza en la etapa de desarrollo de la adultez. Esto influye a que muchas personas dejan de imaginar, crear y explorar, asumiendo que el juego es exclusivo de la niñez. Esta visión tiende a infantilizar el juego y a restarle valor como práctica significativa en la vida adulta.

Es importante desvincular el juego de prácticas como los juegos de azar y las apuestas, debido a que estas responden a dinámicas distintas donde los elementos lúdicos y relacionales se diluyen. A diferencia del juego como experiencia significativa, orientada al encuentro y al desarrollo socioafectivo, los juegos de azar suelen centrarse en la ganancia y la competencia. Por ello no promueven de la

misma manera los beneficios sociales, emocionales y comunitarios propios del juego. En este sentido, como señala Figueroa Sánchez (2024), estas prácticas pueden considerarse un “juego falso”, debido a que no fomentan el encuentro, la creatividad ni la construcción de vínculos comunitarios.

Juego como encuentro intergeneracional

Desde la perspectiva de **Alejandro Cussiánovich Villarán (2006)**, reconocer a la población infantojuvenil como sujetos sociales activos permite comprender el juego como un espacio de participación y construcción colectiva. En este sentido, el juego trasciende la infancia y se posiciona como una práctica intergeneracional que promueve la interacción entre generaciones, fortalece los vínculos familiares y fortalece las relaciones socioafectivas entre las personas. De este modo, el juego facilita el encuentro entre personas de distintas edades, creando espacios de aprendizaje. A través de estas experiencias compartidas, se posibilita la transmisión de la historia familiar y comunitaria, fortaleciendo la identidad, la memoria colectiva y el sentido de pertenencia de los pueblos.

En el taller **El uso del juego en la animación grupal, Figueroa Sánchez (2024)** presenta ejemplos como el juego “veo, veo”, en el cual la narrativa se ha modificado entre generaciones, pero se conserva la esencia del mismo. Esto evidencia cómo el juego se transmite, se transforma y se adapta con el tiempo, conservando su valor y tradición entre generaciones.

Asimismo, **Rosa Figueroa Sánchez (2024)** plantea que el juego intergeneracional contribuye al uso del tiempo de ocio, a la participación activa y a la transmisión de la historia familiar y comunitaria. También



fortalece las relaciones socioafectivas y genera vínculos más cercanos, empáticos y significativos entre las generaciones que juegan.

Estrategias y actividades de juego intergeneracional

El juego intergeneracional puede desarrollarse a través de diversas actividades que promuevan el encuentro, la participación y el intercambio entre personas de distintas edades. En estos espacios se pueden utilizar juegos tradicionales como “veo, veo”, “Simón dice”, “papa caliente”, “un, dos, tres, pesca’o” o el “stop”, los cuales facilitan la interacción y la conexión entre generaciones. Asimismo, los juegos de mesa como el dominó, las cartas briscas o españolas, el bingo, permiten compartir en un ambiente accesible, y colaborativo.

En definitiva, jugar no tiene edad. Es una práctica que acompaña al ser humano a lo largo de toda la vida. Como plantea Francesco Tonucci (2015), el juego no solo es una actividad recreativa, sino una forma fundamental de aprendizaje y comprensión del mundo. Por lo tanto ese aprendizaje, nos permite reconstruir comunidad, sostener la memoria y reafirmar la vida en colectivo.



Juegos cooperativos en Puerto Rico: Construyendo relaciones desde el juego tradicional

En el marco del Día Internacional del Juego, hablar de juegos cooperativos es hablar de convivencia, cultura y derechos. La Organización de las Naciones Unidas, a través de la Convención sobre los Derechos del Niño, reconoce el juego como un derecho fundamental para el desarrollo integral de la niñez (**ONU, 1989**). De igual manera, promueve el acceso equitativo al juego, lo que invita a repensar las prácticas lúdicas desde una mirada inclusiva. Por lo que, el derecho al juego también implica garantizar que todas las personas puedan participar plenamente, sin importar su edad, género o condición física.

En Puerto Rico, este derecho ha encontrado históricamente una expresión natural: *jugar en comunidad*.

Muchos juegos tradicionales han sido compartidos de forma colectiva; sin embargo, en algunos casos han estado marcados por estereotipos de género o limitaciones relacionadas con la edad. Por ejemplo, ciertos juegos físicos intensos se han asociado más con niños, mientras que actividades más tranquilas se han asignado a niñas o a personas mayores.

Desde un enfoque socioeducativo, los juegos cooperativos ofrecen una oportunidad para romper estas barreras y promover:

- La participación equitativa entre niños y niñas
- La integración intergeneracional
- El reconocimiento de diversas capacidades
- El respeto a los ritmos individuales

Como señalan **Johnson, Johnson y Holubec (2013)**, los entornos cooperativos favorecen la inclusión al centrarse en metas compartidas donde cada persona aporta desde sus capacidades.

Mucho antes de que el concepto de “juegos cooperativos” se integrará en la educación formal, en Puerto Rico ya se jugaba de forma colectiva. En calles, patios y plazas, generaciones de niños y niñas compartieron juegos donde la interacción, los turnos y la colaboración eran parte esencial de la experiencia.

Saltar cuica, jugar peregrina o hacer carreras de relevo no solo implicaban destrezas físicas, sino también aprender a coordinar, esperar, ayudar y celebrar en grupo. Como plantea Sutton-Smith (1997), el juego tradicional funciona como un espacio donde se construyen relaciones sociales y significados culturales.

El carácter comunitario del juego en Puerto Rico también tiene raíces ancestrales. El Batú, practicado por los pueblos taínos, reunía a la comunidad en los bateyes para participar en un juego de equipo acompañado de música y ritual.

Más que competencia, era un acto social. Según **Alegría (1983)**, estas prácticas fortalecen la cohesión comunitaria y reflejan valores compartidos.



Hoy, los juegos cooperativos son ampliamente utilizados en contextos educativos y comunitarios. Su valor ha sido respaldado por investigaciones que destacan su impacto en el desarrollo social y emocional.

De acuerdo con **Johnson, Johnson y Holubec (2013)**, la cooperación promueve habilidades como la empatía, la comunicación y la resolución de conflictos. Por su parte, **Orlick (2006)** subraya que estos juegos permiten que todas las personas experimenten éxito, fortaleciendo la autoestima y la inclusión.

En un contexto social donde muchas veces predomina la competencia, los juegos cooperativos ofrecen una alternativa poderosa: *aprender a ganar juntos*.

Promover juegos cooperativos en Puerto Rico no es solo una estrategia educativa; es también una forma de rescatar la memoria cultural y garantizar el derecho al juego.

En comunidades, escuelas y programas recreativos, estas prácticas permiten reconstruir vínculos, fomentar la participación y fortalecer el sentido de pertenencia.

En los últimos años, el uso de juegos cooperativos ha trascendido los espacios comunitarios, educativos y recreativos para integrarse también en el ámbito laboral en Puerto Rico. Cada vez más organizaciones reconocen que el desarrollo de equipos de trabajo no se logra únicamente a través de dinámicas competitivas, sino mediante experiencias que fortalezcan la colaboración, la confianza y el sentido de propósito compartido.

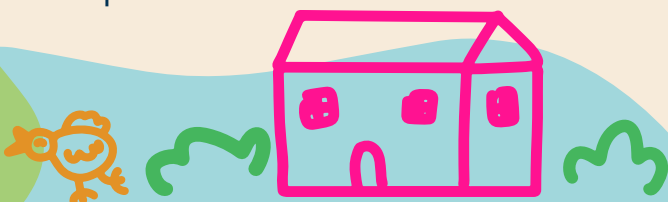


Tradicionalmente, muchas actividades de “*team building*” (como comúnmente se les conoce) se enfocan en la competencia entre equipos. Sin embargo, se observa una transición hacia enfoques más alineados con los principios de la cooperación, donde el énfasis está en alcanzar metas comunes y en valorar las aportaciones individuales dentro del colectivo.

Este cambio responde, en parte, a la evidencia que respalda el aprendizaje cooperativo. Según Johnson, Johnson y Holubec (2013), los entornos colaborativos fomentan una interdependencia positiva, donde el éxito de una persona está vinculado al éxito del grupo. De igual forma, Orlick (2006) destaca que las experiencias cooperativas promueven la confianza y reducen la ansiedad asociada a la competencia.

En el contexto organizacional, estas prácticas se traducen en beneficios concretos:

- Fortalecimiento de la comunicación efectiva
- Mayor cohesión de equipo
- Desarrollo de liderazgo compartido
- Mejora en la resolución de conflictos



Más allá de la productividad, los juegos cooperativos en el ámbito laboral aportan a la construcción de culturas organizacionales más humanas, donde se reconoce el valor de cada persona y se fomenta el bienestar colectivo.

Así, el juego deja de ser visto como una actividad exclusivamente recreativa y se convierte en una herramienta estratégica para el desarrollo organizacional con sentido.

En fin, independiente del contexto en el que se desarrolle el juego, jugar juntos, hoy como ayer, sigue siendo una forma de aprender a vivir juntos.



El juego cooperativo nos recuerda algo esencial: fuimos creados para vivir en relación. Cuando jugamos juntos, aprendemos a escuchar, a esperar, a cuidar y a celebrar con otros. En esos momentos sencillos, se construyen lazos que sostienen la vida comunitaria.

En un mundo que muchas veces promueve la competencia y la prisa, detenernos a jugar en colaboración se convierte en un acto transformador. Es una forma de reconocer la dignidad de cada persona, de hacer espacio para todos y todas, y de afirmar que nadie queda fuera.

Promover el juego cooperativo es, en esencia, promover una cultura de encuentro. Una cultura donde cada persona cuenta, donde cada etapa de la vida tiene valor, y donde compartir se convierte en una expresión de bienestar colectivo.

Porque al final, jugar juntos no solo nos enseña a convivir mejor... también nos acerca a vivir **con más sentido, con más humanidad y con mayor propósito.**



**La magia del
juego no está en
quién llega
primero, sino en
no dejar a nadie
atrás**

Juegos cooperativos tradicionales de Puerto Rico

A continuación, se presentan juegos tradicionales adaptados con un enfoque cooperativo para facilitar su implementación en contextos educativos o comunitarios.

1 Cuica cooperativa

Materiales: cuerda larga

Cómo se juega: Dos personas mueven la cuerda mientras el resto entra a saltar. El objetivo es que todos logren entrar por un lado y salir por el otro sin detener el ritmo.

Regla cooperativa: Si alguien falla, el grupo entero reinicia y busca mejorar la coordinación.

Meta: Lograr que todos participen exitosamente.

Adaptaciones para personas con diversidad funcional o cognitiva:

- Bajar la velocidad o ritmo de la cuerda; sustituir el salto por pasar caminando o levantando pies alternos.
- Permitir uso de andadores o bastones
- **Versión sentada:** En vez de que las personas brinquen la cuerda, el objetivo es rebotar bolas de un lado al otro de la cuica, mientras dos personas la mueven. Consideren hileras de participantes a ambos lados de la cuica. De un lado rebotan las bolas tratando de que lleguen a los jugadores del otro lado quienes las rebotaran de vuelta. La meta es que no se detenga la cuica y mantener las bolas rebotando.



2 Peregrina colaborativa

Materiales: tiza o cinta para marcar el suelo. Piedra y objeto para lanzar (uno por participante)

Cómo se juega: En lugar de competir por turnos, el grupo debe completar el recorrido completo ayudándose mutuamente (por ejemplo, dando estrategias o apoyo verbal).

Regla cooperativa: No se pasa al siguiente nivel hasta que todos lo logren.

Meta: Completar el circuito en grupo.

Adaptaciones para personas con diversidad funcional o cognitiva:

- Realizar el recorrido caminando en lugar de saltar o usar apoyo (*bastón, compañero*).
- Completar el recorrido en parejas apoyándose



- **Versión de mesa sentados:** Se dibuja o crea peregrina en una mesa. En vez de usar los pies, se usan los dedos o ambas manos para “brincar” la peregrina. Alternar dedos o manos para emular brincos en espacios sencillos y dobles es excelente para la coordinación y fortalecimiento de los dos hemisferios del cerebro.



Adaptaciones para personas con diversidad funcional o cognitiva:

- **Con sillas de rueda:** Persona caminante empuja persona en silla de rueda hasta la meta. Persona en silla de rueda carga persona u objeto y se transporta a la meta usando sus manos para rodar la silla.
- **Versión sentada:** Se crean dos (o más; depende del espacio) “carretillas” con cajas de cartón. Se amarran cordones largos a las carretillas y se extienden al otro lado del espacio de juego. A un extremo, jugadores sosteniendo el extremo del cordón de las “carretillas”, comienzan a halarlas hasta a sí mismos. Participantes alineados a los lados del espacio de juego, lanzan bolas de colores, de papel u otros objetos tratando de hacerlos caer dentro de las carretillas. Al final cuentan los objetos dentro de las carretillas. En cada ronda se busca aumentar la cantidad de objetos que caen dentro de las carretillas.



3 Carretilla solidaria

Materiales: ninguno (*Versión adaptada si requiere*)

Cómo se juega: En parejas, una persona camina con las manos mientras la otra sostiene sus piernas.

Regla cooperativa: El reto es que todas las parejas lleguen juntas a la meta, en el menor tiempo posible, ayudándose entre sí. Una vez completada la primera ronda, en la segunda ronda se busca bajar o igualar el tiempo establecido en la primera ronda.

Meta: Llegar en grupo, no primero, intentando mejorar el tiempo en cada ronda.

4 Carrera de saco en equipo

Materiales: sacos o fundas grandes (que quepa más de un jugador)

Cómo se juega: En lugar de competir, los participantes deben coordinarse para avanzar en grupo. Atados por parejas o tríos en un mismo saco, o unidos todos en varios sacos, van moviéndose al mismo ritmo coordinando sus movimientos hasta llegar a la meta establecida.



Variación: Añadir obstáculos o cambios de dirección en el camino alrededor que deben pasar o realizar para llegar a la meta.

Regla cooperativa: Se culmina el juego solo si todos cruzan la meta juntos.

Meta: Coordinación y apoyo grupal.

Adaptaciones para personas con diversidad funcional o cognitiva:

- **Versión de saco sentados:** En un círculo o alineados, el primer participante se coloca una saco o funda plástica en los pies. Sin usar las manos debe trasladar el saco de sus pies a los pies del próximo participante. Así se pasa de participante en participante hasta que todos completen el reto.



buscar cómo ejecutar el reto juntos. Si el pañuelo cae, se detiene el juego, jugadores regresan a las filas y comienza el juego una vez más. Como en el juego original, el facilitador puede llamar a otros participantes (por número) para asistir o complicar la ejecución del reto..

Regla cooperativa: Ambos equipos deben lograr el reto juntos

Meta: Resolver juntos.

Adaptaciones para personas con diversidad funcional o cognitiva:

- **Versión sentada / Dos hileras cercanas:** Usando un pañuelo liviano o un globo, facilitador coloca este en el centro. Llama a participantes por su número, usando su creatividad, pero sin agarrar el pañuelo o globo con las manos, deben intentar mover el pañuelo o globo al lugar establecido por el facilitador. (Ej. Soplando, aleteando brazos, piernas, almohadas, frisas, etc, para generar viento.)
- **Versión sentados o parados en círculo:** En vez de caminar o correr al centro, el facilitador, para iniciar el juego, entrega el pañuelo a un participante en el círculo quien deberá pasarlo a la persona a su izquierda según el reto establecido por el facilitador. El objetivo se logra cuando llega a la última persona del círculo.

3 El pañuelo cooperativo

Materiales: un pañuelo

Cómo se juega: El grupo se divide en dos lados. En lugar de competir y eliminar, el facilitador lanza un reto antes de llamar números de las filas de jugadores. (Ej. Recoger y llevar el pañuelo sin usar las manos y llevarlo a un lugar específico.) Usando su creatividad, jugadores deben



Paracaídas y juegos cooperativos para conectar y promover inclusión

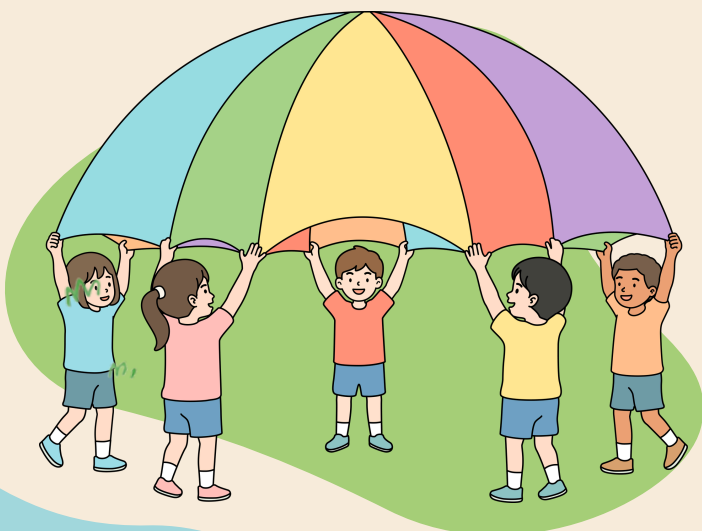
El objetivo principal de los paracaídas "...es aprender a cooperar de forma divertida" Arranz Beltrán (2008)

El juego constituye una parte importante en el desarrollo integral del ser humano y puede practicarse a cualquier edad. Según **Garaigordobil (2003)**, el juego puede definirse como una actividad libre y espontánea, que produce placer y tiene un fin en sí misma, lo cual resulta fundamental para el desarrollo cognitivo, afectivo y social de las personas. Existen juegos orientados a la competencia y otros más dirigidos a la colaboración. En esta sección, nos centraremos en el juego cooperativo, destacando el uso del paracaídas como un recurso metodológico para conectar y promover la inclusión en poblaciones diversas.

En los juegos cooperativos, según **Orlick (2004)**, "los jugadores dan y reciben ayuda para contribuir a un fin común, en lugar de competir unos contra otros por un premio exclusivo" (p. 15). Este tipo de dinámicas fomenta valores como la comunicación, la solidaridad, el respeto mutuo y la cooperación, favoreciendo relaciones más equitativas. Asimismo, **Monge Alvarado y Meneses Montero (2005)** mencionan que los juegos

cooperativos facilitan o procuran la incorporación de todas las personas participantes para que nadie se quede excluido (p. 82). Para **Pérez Oliveras (1998)** estos juegos buscan disminuir las manifestaciones de agresividad y promover actitudes de sensibilización, cooperación, comunicación y solidaridad. Entre sus beneficios se encuentran el fortalecimiento de las relaciones interpersonales, favorecer la resolución pacífica de conflictos, contribuir a transformar las relaciones humanas y el desarrollo de habilidades motrices como la coordinación, la fuerza y la flexibilidad (**Monge Alvarado & Meneses Montero, 2005**).

Dentro de los diferentes juegos cooperativos se encuentran aquellos en los que media o interviene un objeto. Los juegos cooperativos con objetos utilizan materiales como globos, bolas, cuerdas o paracaídas. En este documento, se profundiza en los juegos con paracaídas. Estos, generalmente tienen forma circular y están elaborados en tela o material sintético, destacando por sus colores llamativos, lo que resulta visualmente atractivo para las personas participantes. En sus extremos, cuenta con agarraderas que permiten su manipulación conjunta. Las agarraderas deben ser firmes, de un material resistente y tener un diámetro adecuado para ser manejado por varias personas simultáneamente. Su tamaño determina la cantidad de personas que pueden participar (seis, ocho, doce o más). Los paracaídas pueden adquirirse en tiendas de artículos deportivos o educativos. También pueden confeccionarse en el hogar, utilizando material reciclado, ya sea con un paracaídas viejo o prepararlo con retazos de tela.



Velázquez Callado (2013) indica que, por sus dimensiones y características, el paracaídas exige una acción conjunta y coordinada para su manejo, convirtiéndose en un potente generador de situaciones de cooperación (p. 45). Debido a estas características, su uso como recurso lúdico fomenta la participación de múltiples personas, elimina las jerarquías o rangos, promueve la horizontalidad y el trabajo en equipo; y facilita las experiencias colectivas. Como parte de los juegos cooperativos, el uso de los paracaídas puede ser utilizado en contextos educativos, recreativos y comunitarios. A través de dinámicas o actividades grupales estructuradas o libres, el paracaídas es una herramienta que permite intervenir con poblaciones de diversas edades: niñeces, juventudes, personas adultas y adultas mayores, posibilitando que cada uno aporte de acuerdo a sus experiencias. Por su flexibilidad y posibilidad de adaptación en las actividades, este recurso lúdico fomenta la participación e inclusión de personas con diversas características y capacidades (Monge Alvarado & Meneses Montero, 2005), lo que permite promover espacios seguros, interactivos e inclusivos.

Instrucciones generales de uso:

Monge Alvarado y Meneses Montero (2005, p. 82-83) identifican una serie de instrucciones básicas y normas de seguridad para el uso adecuado de los paracaídas. En primer lugar, recomiendan colocarlo extendido en el suelo, y solicitar que las personas se ubiquen alrededor, ya sea sentadas o de pie, de manera que puedan verse entre sí. Este momento es oportuno para ofrecer instrucciones ya que las personas participantes pueden estar observando y escuchando con atención y enfoque a la persona facilitadora de la actividad (Orlick, 1986, citado por Monge Alvarado y Meneses Montero, 2005). Es importante dar instrucciones claras, utilizar un lenguaje

sencillo y promover un clima agradable que facilite la participación. Los juegos que se realicen deben ser adaptados a la edad, características del grupo, cantidad de participantes y al espacio físico disponible. Una vez aclaradas las instrucciones, cada persona debe sostener un borde o extremo del paracaídas y prepararse para iniciar la dinámica.

Recomendaciones para una implementación efectiva y normas de seguridad:

- Seleccionar un lugar espacioso, podría ser al aire libre o en un lugar bajo techo.
- Identificar una superficie o terreno plano, puede ser en grama o piso interior adecuado, pero debe considerar que sea seguro y libre de obstáculos.
- Evitar juegos bruscos.
- Promover la participación de todas las personas.
- Planificar las actividades según la población a impactar.
- Adaptar las actividades considerando las necesidades y características del grupo, por ejemplo, si tienen movilidad reducida, permitir la participación desde una posición sentada.
- Brindar instrucciones claras y precisas sobre la intensidad y velocidad de los movimientos, de manera que no se ocasionen accidentes o daños a otros participantes



- Realizar una demostración previa de la actividad a realizar.
- Finalizar con una reflexión grupal que incluya preguntas sobre su aprendizaje, emociones, logros alcanzados.

Ejemplos de Juegos con Paracaídas

Cada una de las actividades que se sugieren a continuación tienen como materiales uno o varios paracaídas de 6 a 10 metros, dependiendo de la cantidad de integrantes del grupo. La duración de cada juego o actividad, dependerá de la cantidad de personas que participen. Muchas de estas actividades pueden adaptarse para realizarse sentados.

1 "Cambio de Lugar"

Objetivo: Fomentar la integración, la cooperación y el reconocimiento grupal.

Instrucciones: La persona facilitadora explica las reglas y objetivos del juego. Este le pedirá a las personas participantes que se coloquen alrededor del paracaídas y que tomen el borde, estirándolo bien. Luego indicará: "Cambien de lugar quienes..." seguido de una característica específica. Por ejemplo: ... tengan camisa color roja, sean nuevos en el grupo, etc. A la cuenta de tres, el grupo deberá levantar el paracaídas para permitir el paso de los

y las participantes. Estas personas deben cruzar por debajo del paracaídas e ir a ubicarse en el espacio que dejó libre el otro compañero o compañera. El cambio de lugar podría ser caminando alrededor del paracaídas en vez de cruzar por debajo. Esta modificación o adaptación, puede ser pertinente y una alternativa más segura para evitar accidentes y de acuerdo a las edades y el nivel de funcionalidad de los y las participantes que se pretenden impactar. Al final, puede indicarse "Todos" para que el grupo completo cambie de lugar con sus compañeros.

Adaptación o alternativa: Esta actividad también se puede realizar asignándole colores o nombres de frutas a quienes participan. Se puede aplicar y adaptar para personas con movilidad reducida, quienes pueden participar de la actividad manteniéndose sentados. A la cuenta de tres, levantan el paracaídas lo más alto posible. Cuando está arriba, la persona facilitadora nombra un color o una fruta y las personas que sostienen ese color pueden decir su nombre y mencionar un objeto de ese color o indicar una característica de esa fruta. Esto, antes de bajar la tela. Con esta aplicación o adaptación, se fomenta el reconocimiento de cada integrante, la movilidad de la parte superior del cuerpo sin mucho esfuerzo, la interacción entre las personas participantes y la memoria cognitiva.



2 Juego: "Tierra, mar, aire, tempestad"

Objetivos:

- Fomentar la coordinación, la comunicación, el trabajo en equipo y la sincronización grupal.
- Identificar la capacidad de seguir instrucciones.

Instrucciones: La persona facilitadora debe explicar los objetivos y las reglas del juego. Al inicio, puede realizar una demostración de la dinámica. Este le pedirá a que las personas participantes se coloquen alrededor del paracaídas, sostengan los bordes y estiren la tela por completo. Se explica que cuando se indique la palabra "tierra", deben colocar el paracaídas cerca del suelo, sin soltar el borde. Cuando se diga la palabra "agua" o "mar," se mueve o agita suavemente el paracaídas a la altura de la cintura. Cuando se diga "aire," se ubica la tela a la altura de los hombros y se mueve suavemente como si le diera la brisa. La última palabra es "Tormenta o tempestad", ahí mientras sostienen el borde del paracaídas, deberán coordinar movimientos fuertes por encima de la cintura para recrear una "tormenta o tempestad". ahí mientras sostienen el borde del paracaídas, deberán coordinar movimientos fuertes por encima de la



cintura para recrear una "tormenta o tempestad". Esto se repetirá varias veces. El facilitador, al dar las instrucciones, puede cambiar el ritmo y la intensidad, con cada palabra o instrucción que indique.

Adaptación o alternativa: Se puede utilizar música o sonidos (de mar, viento y tormenta) para hacer la actividad más divertida, esto puede resultar beneficioso tanto para la niñez como para las personas adultas mayores.

3 Juego: "Palomitas de maíz"

Objetivos:

- Alcanzar una meta colectiva.
- Fortalecer el trabajo en equipo.
- Promover la solidaridad y el esfuerzo colectivo.

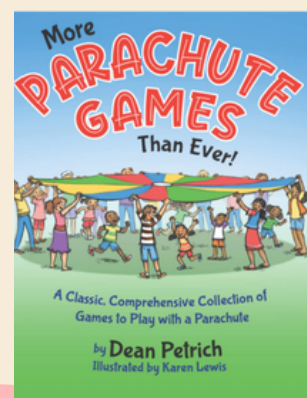
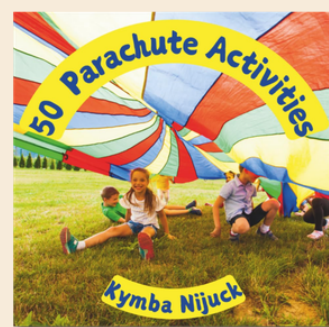
Instrucciones: La persona facilitadora explicará las instrucciones. Todas las personas sostendrán el paracaídas a la altura de la cintura y estirarán la tela por completo. Se puede iniciar colocando un balón grande encima del paracaídas y se deberá mover la tela hacia arriba y abajo para que la bola rebote. Deben trabajar en equipo ya que no deben dejarla caer. Luego, se van colocando sobre el paracaídas pelotas o bolas, de diferentes texturas, tamaños y formas. Las bolas de playa, por sus tamaños y pesos, son ideales. La idea es que al mover el paracaídas arriba y abajo, esas bolas reboten simulando palomitas de maíz en una sartén. Deben estar pendientes de cuidar que no se caigan fuera del paracaídas.

¡Te invitamos a jugar y divertirse!



Algunos libros y guías con ejemplos prácticos sobre el uso de paracaídas:

- **Arranz Beltrán, E. (2008). Juegos cooperativos con paracaídas.** Educación Física en Primaria. https://www.educacionfisicaenprimaria.es/uploads/4/2/1/3/4213158/juegos_cooperativos_con_paracaidas.pdf
- **French, R. & Horvat, M. (2007). Actividades con paracaídas:** Un completo programa de movimientos con el paracaídas para cursos de educación primaria y secundaria. Colección Pedagogías corporales. Editorial Paidotribo. ISBN 84-8019-336-0
- **Nijuck, K. (2025). 50 Parachute Activities:** Games and Cooperative Activities for Groups of All Ages. Good Games for kids series. ISBN 979-8306983950
- **Petrich, D. (2022). More Parachute Games Than Ever:** A Classic, Comprehensive Collection of Games to Play with a Parachute. ISBN 979-8986483016



Juegos cooperativos con objetos

Ejemplos:

1 Juego: "Gallinas mestizas"

Materiales: 150 pinches de ropa (colores variados), equipo de música.

Desarrollo: Cada gallina (representada por participante), cuelga sus cinco pinches en la ropa que lleva puesta. Los pinches representarán las plumas, pero los pinches deben ser de un mismo color. Al escuchar la música las personas correrán en el espacio de juego. En un tiempo determinado, trabajado por la persona que facilita el juego, deberán conseguir llevar puestas plumas de distintos colores. Esto se consigue intercambiando sus plumas con otras gallinas. Cuando termina el tiempo ganan si logran que todas las gallinas sean mestizas.

2 La Sillita Cooperativa

Materiales: Sillas plásticas y/o de cualquier material disponible, equipo de música.

Desarrollo: Se colocan las sillas formando una línea. La cantidad de sillas será una menos que el total de personas que jugará. El grupo baila o camina alrededor de las sillas mientras suena la música. Al detener la música, las personas deben sentarse sobre las sillas disponibles. La clave del juego consiste en que no se eliminarán participantes, sino que se eliminarán sillas luego de cada pausa. Cuando la música se detiene, las personas compartirán la silla que quede disponible. El juego termina cuando todas las personas quedan sentadas en la última silla.



3 Hula-hula cooperativo

Materiales: Hula Hoop

Desarrollo: Formando un círculo agarrado de la mano y hula-hula entre las manos de las personas participantes pasarán éste. Al estar agarrados de las manos, tienen que hacerlo con el movimiento del cuerpo.

Nota: Puede realizarse con música de fondo si el equipo lo desea.



4 Juego con Paracaídas

Materiales: Un paracaídas (tela grande o sábana resistente), un balón (bola)

Desarrollo: El grupo forma un círculo. Cada participante sostiene el borde del paracaídas. Los participantes suben y bajan el paracaídas para hacer que el balón (o la bola) se mueva evitando que caiga al suelo. Se puede aumentar la dificultad del juego aumentando la velocidad de movimiento. También añadiendo más bolas.

Juegos Cooperativos sin objetos

1 ¿Tú conoces a Juan?

Materiales: Ninguno

Desarrollo: El grupo se formará en línea al lado de quien facilite el ejercicio. Se colocan mirando al frente y muy pegados. El o la facilitador(a) inicia preguntando a la persona que está a su lado ¿Tú conoces a Juan? y este responde ¿A quién? y el o la facilitador(a) dice "el que hace así" integrando un gesto. Entonces este miembro del grupo realiza a misma rutina



Todos, sin
excepción

con su compañero, del lado enseñándole el gesto y así sucesivamente hasta llegar al último en la formación. Este se dirige al facilitador repitiendo el mismo gesto y entonces el o la facilitador(a) inicia una nueva ronda enseñando otro gesto. Continúan hasta que el último movimiento o gesto que es ponerse en cuclillas. Cuando la última persona enseña el gesto a la persona que facilita y ésta inicia su próxima ronda su movimiento será culipandear al integrante del lado para que todos caigan en formación dispersa al piso.

Nota: Al considerar este juego, es importante explorar si alguna persona del grupo presenta alguna condición física que le afecte realizar movimientos bruscos.

2 Simón dice Cooperativo

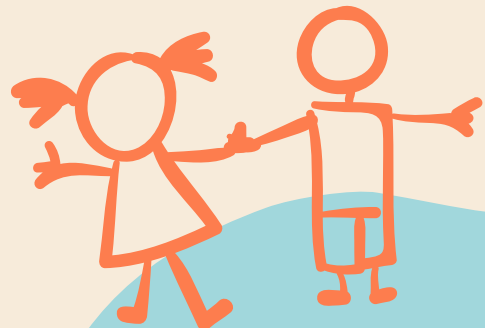
Materiales: Ninguno

Desarrollo: Se da una consigna y todas las personas deben cumplirla cuando Simón lo dice (ejemplo: Simón dice que se toquen la nariz). El/a Facilitador/a del juego va añadiendo consignas que fomenten la participación grupal que requieran apoyo entre todas las personas (ejemplos: Simón dice que formen una Pirámide, Simón dice que se intercambien un accesorio, Simón dice que formen una cadena humana, Simón dice que formen un círculo).

3 Mímica en Equipo

Materiales: Ninguno

Desarrollo: La persona que facilita el juego representa una palabra o situación sin hablar. El equipo debe ponerse de acuerdo y adivinar antes de que termine el tiempo. El tiempo será manejado por la persona que facilita el juego.



Juegos con música

Los juegos con música constituyen una de las expresiones más significativas del juego colectivo y de la tradición oral en múltiples culturas. A través del canto, el movimiento corporal, las rondas y la participación grupal, estas experiencias favorecen la socialización, la creatividad, la coordinación motora, la expresión emocional y la construcción de vínculos comunitarios (**Hemsey de Gainza, 2002**). Asimismo, los juegos musicales representan espacios de encuentro donde las personas pueden compartir, imaginar, crear y relacionarse de manera activa y participativa.

Desde el reconocimiento del derecho al juego, este tipo de dinámicas adquiere gran relevancia debido a que promueven experiencias accesibles, culturales y colectivas que fortalecen el desarrollo integral y la participación social de la niñez, aunque también pueden ser disfrutadas por personas jóvenes, adultas y adultas mayores. Muchos de estos juegos han sido transmitidos oralmente de generación en generación, por lo que es común encontrar variaciones en sus letras, movimientos, reglas o formas de organización dependiendo del contexto geográfico, histórico y cultural donde se practiquen. Estas modificaciones no representan errores, sino manifestaciones vivas de la tradición oral y de las formas en que las comunidades adaptan los juegos a sus propias experiencias, lenguajes y realidades



culturales (**Pelegrín, 1984; Canino Salgado, 1975**). En este sentido, las distintas versiones de un mismo juego también narran historias sobre identidad, comunidad, memoria colectiva y pertenencia cultural.

Además, gran parte de los juegos musicales poseen un importante carácter cooperativo, ya que requieren escucha mutua, coordinación grupal, participación compartida y apoyo entre las personas participantes para que la dinámica pueda desarrollarse. A diferencia de actividades centradas exclusivamente en la competencia, muchos de estos juegos promueven el sentido de pertenencia, la inclusión y la construcción colectiva del disfrute mediante el movimiento, la música y la interacción social. Desde esta perspectiva, los juegos musicales también pueden convertirse en herramientas que fortalecen la convivencia, la solidaridad y las relaciones humanas dentro de espacios educativos, familiares y comunitarios (**Orlick, 1990**).

1 El patio de mi casa

Las personas participantes forman una ronda o hilera mientras cantan:

*El patio de mi casa es particular
se moja cuando llueve como los demás.*

*Agáchense y vuélvase a agachar
que las agachaditas ya saben bailar.*

*H, I, J, K, L, M, N, A
que si tú no me quieres otro amigo/amiga me querrá.*

Mientras se canta la canción, el grupo realiza distintos movimientos corporales coordinados como caminar en círculo, agacharse, levantarse y cambiar de dirección siguiendo las indicaciones de la música. En la última línea, las personas participantes pueden señalar amistosamente a quienes comparten el juego, promoviendo interacción grupal, cercanía y socialización.

2 Si tú tienes muchas ganas de aplaudir

La persona facilitadora canta distintas instrucciones y el grupo responde realizando las acciones correspondientes.

*Si tú tienes muchas ganas de aplaudir.
Si tú tienes muchas ganas de aplaudir.
Si tú tienes la razón y no hay oposición,
no te quedes con las ganas de aplaudir.*

La canción puede repetirse cambiando acciones como: **Zapatear, brincar, gritar, girar, mover brazos o representar emociones.**



La dinámica puede adaptarse incorporando nuevos movimientos, emociones o expresiones corporales según las características, edades e intereses del grupo participante.

3 La ronda del encuentro

Las personas participantes forman una ronda tomadas de las manos mientras cantan:



*Esta ronda gira y gira,
parece una calesita.
Gira para el otro lado,
cuidado que nos mareamos.
Esta ronda es muy chiquita,
nos ponemos en cuclillas.
Esta ronda es la más alta,
crece como una montaña.
Es la ronda del encuentro,
todos vamos hacia el centro.
Esta ronda es una esfera,
todos vamos hacia afuera.*



Durante la dinámica el grupo gira, cambia de dirección, se coloca en cuclillas, se estira y se mueve hacia el centro o hacia afuera siguiendo las instrucciones corporales mencionadas en la canción. La actividad favorece el movimiento compartido, la coordinación grupal y la participación colectiva en personas de distintas edades.

4 Baile de pelotas

Las personas participantes se organizan en parejas y reciben una pelota. Mientras suena la música, deberán bailar intentando evitar que la pelota toque el suelo.

La pelota puede sostenerse utilizando diferentes partes del cuerpo, pero sin soltarse de la pareja. Cuando la música se detiene, las parejas pueden separarse momentáneamente. Si la persona facilitadora indica "cambio de pareja", quien tenga la pelota deberá buscar rápidamente otra pareja que no tenga pelota para continuar la dinámica.

A medida que avanza el juego pueden utilizarse pelotas más pequeñas para aumentar el reto, la coordinación y la cooperación grupal. La actividad también puede realizarse utilizando música rápida o lenta para modificar el nivel de dificultad y movimiento requerido.

5 Dibuja la música

Las personas participantes dibujan libremente mientras escuchan música, dejando que los sonidos, ritmos y emociones guíen sus movimientos y creaciones. La actividad busca que las personas participantes representen visualmente las emociones, imágenes o sensaciones que les provoca la música que están escuchando.

La actividad puede realizarse:

Con ojos abiertos, con ojos cubiertos, interpretando instrumentos, siguiendo emociones o representando imágenes sugeridas por la música.

La dinámica puede adaptarse a distintos grupos de edad y permite integrar creatividad, expresión emocional y exploración artística colectiva.

5 Ambos a dos matarile, rile, ron

Las personas participantes se colocan tomadas de las manos formando dos hileras, una frente a la otra. Mientras se canta, el grupo avanza y retrocede siguiendo el ritmo de la canción.



Canción - Grupo A

**Ambos a dos
matarile, rile, rile
Ambos a dos,
matarile, rile, ron**

**Yo quiero un paje
matarile, rile, rile
Yo quiero un paje,
matarile, rile, ron**

**Escojo a Luis,
matarile, rile, rile
Escojo a Luis,
matarile, rile, ron**

**Le pondremos
carpintero,
matarile, rile, rile
Le pondremos
carpintero,
matarile, rile, ron**

**Le pondremos
zapatero, matarile,
rile, rile
Le pondremos
zapatero, matarile,
rile, ron**

Canción - Grupo B

**¿Qué quiere usted?
matarile, rile, rile
¿Qué quiere usted?
matarile, rile, ron**

**Escoja usted,
matarile, rile, rile
Escoja usted,
matarile, rile, ron**

**¿Qué oficio le
pondremos?
matarile, rile, rile
¿Qué oficio le
pondremos?
matarile, rile, ron**

**Ese oficio no le
gusta, matarile,
rile, rile
Ese oficio no le
gusta, matarile,
rile, ron**

**Ese oficio sí le
gusta, matarile,
rile, rile
Ese oficio sí le
gusta, matarile,
rile, ron**

Grupo A y Grupo B

**Celebremos todos juntos, matarile, rile, rile
Celebremos todos juntos, matarile, rile,
ron**





Durante el juego, la persona que dirige selecciona a otra participante y el grupo le asigna distintos oficios mediante el canto. Algunos oficios pueden ser rechazados y otros aceptados, lo que permite integrar dramatización, humor e imaginación colectiva. La persona seleccionada puede responder mediante gestos, movimientos corporales o expresiones faciales indicando si acepta o no el oficio asignado.

Al llegar a la estrofa "Celebremos todos juntos", las personas forman una rueda, se toman de las manos y giran o saltan colectivamente. Luego regresan a la formación inicial y la persona escogida pasa a ocupar un nuevo lugar dentro del juego.

5 La víbora de la mar

Dos personas forman un puente enlazando sus manos mientras el resto del grupo pasa por debajo cantando:

*A la víbora de la mar
por aquí voy a pasar,
el de adelante corre mucho
y el de atrás se quedará.*

*El puente se está cayendo,
el puente se está cayendo,
el puente se está cayendo,
¡se cayó!*

En determinado momento, el puente baja los brazos atrapando a quien pase por debajo. La persona atrapada escoge cuál de las personas que forman el puente será sustituida, permitiendo que distintas personas participen en el rol del puente durante el juego.

La dinámica continúa hasta que múltiples personas hayan tenido la oportunidad de participar en diferentes roles, promoviendo movimiento, cooperación, participación colectiva e integración grupal entre personas de distintas edades.



Referencias

- Alegría, R. E. (1983). *Ball courts and ceremonial plazas in the West Indies*. Yale University Press.
- Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2001). Effects of violent video games on aggressive behavior, aggressive cognition, aggressive affect, physiological arousal, and prosocial behavior: A meta-analytic review of the scientific literature. *Psychological Science*, 12(5), 353–359. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00366>
- Anderson, C. A., Shibuya, A., Ihori, N., Swing, E. L., Bushman, B. J., Sakamoto, A., Rothstein, H. R., & Saleem, M. (2010). Violent video game effects on aggression, empathy, and prosocial behavior in Eastern and Western countries: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 136(2), 151–173. <https://doi.org/10.1037/a0018251>
- Arranz Beltrán, E. (2008). Juegos cooperativos con paracaídas. Educación Física en Primaria. https://www.educacionfisicaenprimaria.es/uploads/4/2/1/3/4213158/juegos_cooperativos_con_paracaidas.pdf
- Brown, G. (2000). *Qué tal si jugamos... otra vez. Nuevas experiencias de los juegos cooperativos en la educación popular*. Lumen.
- Canino Salgado, M. (1975). El cantar folklórico de Puerto Rico. *Editorial Universitaria*.
- Cerchiaro - Ceballos, E., Barras - Rodríguez, R., & Vargas - Romero, H. (2019). Juegos cooperativos y razonamiento prosocial en niños: Efectos de un programa de intervención. *Duazary*, 16(3), 40–53. <https://doi.org/10.21676/2389783X.2967>
- Comité de los Derechos del Niño. (2013). Observación general núm. 17 (2013) *Sobre el derecho del niño al descanso, el esparcimiento, el juego, las actividades recreativas, la vida cultural y las artes (artículo 31)*. Naciones Unidas. <https://www.ohchr.org/es/documents/general-comments-and-recommendations/general-comment-no-17-2013-right-child-rest>
- Cussiánovich Villarán, A. (2006). *Protagonismo infantil: Una propuesta ética y política*. IFEJANT.
- Durkheim, É. (2008). *El suicidio: Estudio de sociología* (J. Jiménez, Trad.). Akal. (Trabajo original publicado en 1897)
- Eriksson, M., Kenward, B., Poom, L., & Stenberg, G. (2021). The behavioral effects of cooperative and competitive board games in preschoolers. *Scandinavian Journal of Psychology*, 62(3), 355–364. <https://doi.org/10.1111/sjop.12708>
- Figueroa, R. (2022). *Manual descriptivo de los juegos: Día Internacional del Juego*. Comisión Permanente para la Defensa de los Derechos Humanos. Repositorio del Colegio de Profesionales del Trabajo Social de Puerto Rico.

- Figueroa Sánchez, R. (2024). *El uso del juego en la animación grupal* [Presentación de PowerPoint]. Colegio de Profesionales del Trabajo Social de Puerto Rico.
- French, R., & Horvat, M. (2007). *Actividades con paracaídas: Un completo programa de movimientos con el paracaídas para cursos de educación primaria y secundaria*. Paidotribo.
- Garaigordobil, M. (2003). *Juegos cooperativos y creativos para grupos de niños de 8 a 10 años*. Pirámide.
- García, L., Bravo, A., & Gil, M. D. (2020). Juego inclusivo y desarrollo social: Una revisión sistemática. *Revista de Educación Inclusiva*, 13(2), 123–140.
- Hemsey de Gainza, V. (2002). *Pedagogía musical: Dos décadas de pensamiento y acción educativa*. Lumen.
- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (2009). An educational psychology success story: Social interdependence theory and cooperative learning. *Educational Researcher*, 38(5), 365–379. <https://doi.org/10.3102/0013189X09339057>
- Johnson, D. W., Johnson, R. T., & Holubec, E. (2013). *Cooperation in the classroom* (9th ed.). Interaction Book Company.
- Juárez, X. (2005). *La magia de los juegos cooperativos* (No. 293). Universidad de Cataluña.
- Lester, S. & Russell, W. (2011) _El derechos de los niños y las niñas a jugar: Análisis de la importancia del juego en las vidas de niños y niñas de todo el mundo. Bernard van Leer Foundation. <https://ipaworld.org/wp-content/uploads/2015/05/Derecho-de-ni%C3%Blas-y-ni%C3%Blos-a-jugar.pdf>
- Monge Alvarado, M. A., & Meneses Montero, M. (2005). El uso del paracaídas en las actividades lúdicas como medio para reforzar el valor de la cooperación. *Revista Educación*, 29(1), 79–89.
- Nijuck, K. (2025). 50 parachute activities: *Games and cooperative activities for groups of all ages*. Good Games for Kids Series.
- Organización de las Naciones Unidas. (1959). Declaración de los Derechos del Niño. https://digitallibrary.un.org/record/195831/files/A_RES_1386%28XIV%29-ES.pdf?ln=ar
- Organización de las Naciones Unidas. (1989). *Convención sobre los Derechos del Niño*. <https://www.un.org/es/events/childrenday/pdf/derechos.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas. (2024). *International Day of Play (Resolución A/RES/78/268)*. <https://www.un.org/en/observances/international-day-of-play>.

- Orlick, T. (2004). *Juegos y deportes cooperativos: Desafíos divertidos sin competición*. Editorial Popular.
- Orlick, T. (2006). *Cooperative games and sports: Joyful activities for everyone*. Human Kinetics.
- Pelegrín, A. (1984). *Cada cual atiende su juego: De tradición oral y literatura*. Cincel.
- Pellegrino, M. del R. (2025). Una interpretación de los juegos cooperativos desde teorías socio-políticas contemporáneas y posibles vinculaciones con la formación en el ejercicio de ciudadanía. *Praxis Educativa*, 29(2), 1-11
<https://doi.org/10.19137/praxiseducativa-2025-290212>
- Pérez Oliveras, E. (1998). Juegos cooperativos: Juegos para el encuentro. *Educación Física y Deportes*, 9(1).
- Sutton-Smith, B. (1997). *The ambiguity of play*. Harvard University Press.
- Tonucci, F. (2015). *La ciudad de los niños* (ed. rev.). Graó.
- UNICEF. (2018). Learning through play: Strengthening learning through play in early education programmes. *Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia*.
<https://www.unicef.org/southsudan/reports/learning-through-play>
- Velázquez Callado, C. (2013). *Educación física para la paz: De la teoría a la práctica diaria*. Miño y Dávila.
- Yarmolovsky, J., & Geva, R. (2024). Follow the leader: Parent- and child-led synchrony in competitive and cooperative play. *Journal of Nonverbal Behavior*, 48(2), 235-251. <https://doi.org/10.1007/s10919-023-00445-6>