

## Juegos Recreativos para Adultos Mayores

Con estas actividades el adulto mayor tendrá la oportunidad de despejar su mente y pasar un rato divertido. Además de esto, son de gran ayuda para **mantener la salud del cuerpo** y así prevenir o retrasar la aparición de ciertas enfermedades.

Para practicar estos tipos de juegos no se necesitan de muchos materiales, ya que la mayoría de ellos **requieren de objetos básicos** como pelotas o sillas.

### *Simón dice*

Simón dice es uno de los juegos más clásicos y divertidos que puedan existir. Para esta actividad se debe formar un grupo de como mínimo 5 personas y elegir a un jugador que haga el papel de Simón.

Después de esto, la persona deberá **indicarle ciertas acciones al grupo** utilizando la frase “Simón dice”. Por ejemplo: “Simón dice brazo derecho arriba” o “Simón dice manos a la cadera”.

En esta actividad los adultos mayores deberán **concentrarse lo máximo posible**, ya que si el jugador que hace de Simón no utiliza la frase de “Simón dice” antes de indicar una acción, todos los participantes que realicen dicha tarea quedarán fuera del juego.

La última persona que haya logrado cumplir con todas las órdenes será el ganador y, además, le tocará hacer de Simón en la próxima ronda.

### ***Baile congelado***

En el baile congelado se debe designar a una persona para que esté a cargo de poner y pausar la música. El juego básicamente **consiste en que todos los participantes deben bailar mientras la música esté activa**, ya que cuando la misma se detenga, todos tienen que quedarse quietos en sus sitios como si estuvieran congelados.

Durante la actividad se irá eliminando a todos aquellos participantes que hagan cualquier tipo de movimiento cuando la música esté en pausa, así que el ganador será aquel que se mantenga hasta el final.

### ***Luz roja, luz verde***

Este es otro de los mejores juegos recreativos para adultos mayores donde los jugadores **pondrán a prueba su capacidad de reacción**. Para comenzar se debe elegir a un participante para que represente al semáforo. Este jugador debe situarse de espaldas a un lado de la sala y el resto de los participantes en el lado opuesto de la misma.

Para comenzar, el semáforo tendrá que gritar “luz roja” o “luz verde” según sea el caso. Cuando se voltee y diga “luz roja”, los jugadores deben **quedarse quietos en sus lugares**. Sin embargo, cuando el semáforo se coloque de espaldas nuevamente y diga “luz verde”, los adultos mayores deberán **intentar acercarse a él lo máximo posible**. La idea de esta actividad es que el semáforo se voltee rápidamente y

diga “luz roja” para que todos los participantes se congelen y tarden más en llegar a él.

En caso de que alguno de los ancianos se mueva durante esta parte del juego, el mismo tendrá que regresar al punto inicial y empezar de cero. Por lo tanto, el primer jugador que logre tocar al semáforo será el ganador.

Para repetir la actividad, el ganador de la ronda anterior deberá hacer de semáforo en el próximo turno y así sucesivamente.

### ***Adivina qué es***

Este juego colectivo es muy divertido y accesible, ya que sólo se necesitará de una bolsa oscura y de varios objetos al azar. Lo primero que se debe hacer es colocar el objeto en el interior de la bolsa y escoger a un participante. Esta persona tendrá que **introducir la mano dentro de la bolsa y dar una breve descripción de lo que siente** con ayuda del tacto. De esta forma el resto del grupo deberá prestar atención a las palabras del jugador para descubrir el objeto que está dentro de la bolsa.

### ***La búsqueda del tesoro***

Para este juego, cuya duración es de aproximadamente una hora, se necesitarán algunas hojas de papel y un bolígrafo. Se deben formar dos grupos y entregarle a cada uno una **lista con varias tareas que deberán realizar**. Dichas tareas deben ser divertidas y fáciles de

cumplir como, por ejemplo, buscar cierto objeto, tomar una fotografía de un edificio, etc. Al momento de entregar las listas se debe establecer un límite de tiempo, ya sea de 30 minutos o hasta incluso una hora si la lista es muy larga.

En esta actividad ganará aquel equipo que logre completar todas las tareas en el menor tiempo posible.

El objetivo principal de “la búsqueda del tesoro” es el de **fomentar el espíritu de equipo** para que así los participantes sean capaces de interactuar entre ellos y sean un poco más sociables. Por esa razón, se recomienda aplicar esta actividad para los adultos mayores en el trabajo o en sus círculos sociales.

### ***El cuadrado perfecto***

En este caso será necesario contar con un grupo de entre 5 y 20 personas, además de una cuerda larga con los extremos atados y una venda para cada jugador. Cuando todos los materiales estén listos, los adultos mayores tendrán que **formar un círculo y sostener la cuerda con sus manos**. Seguidamente deben colocarse la venda en los ojos y dejar caer la cuerda al suelo sin mirar.

Después de esto, el animador de la actividad tendrá que pedirles a los participantes que se alejen de la cuerda por unos segundos y que luego vuelvan a ella para **intentar formar un cuadrado**. Todo esto deberán hacerlo con los ojos vendados.

Para hacerlo más interesante aún, se aconseja que algunos jugadores permanezcan en silencio y que se establezca un tiempo límite para aumentar la competición.

Con “el cuadro perfecto” se busca **mejorar las habilidades tanto de liderazgo como de comunicación** en los ancianos. Esto ocurre gracias a que todo el grupo deberá coordinarse para seguir la dirección correcta y formar la figura.

### ***El campo de minas***

Uno de los mejores juegos para **mejorar la confianza, la escucha eficaz y la comunicación** es el campo de minas. El mismo debe realizarse entre un grupo de entre 4 y 10 personas en un lugar abierto como una playa o un parque. A través del espacio elegido se deben colocar distintos objetos por el suelo de forma aleatoria como, por ejemplo, botellas, conos, pelotas, etc.

Antes de comenzar el juego se tendrán que formar parejas, donde uno de los participantes deberá taparse los ojos con una venda. Así que la otra persona será la encargada de **guiarlo por el camino correcto** sin pisar los objetos. Para ello sólo podrá utilizar la voz, lo cual hace que el juego sea más divertido y complicado al mismo tiempo.

## **Verdades y mentiras**

Para el juego de “verdades y mentiras” se necesitan 5 personas o más para comenzar la actividad. Cuando todos los participantes estén presentes, deben sentarse en forma de círculo mirando al centro. Para dar inicio al juego, el animador debe pedirles a los adultos mayores que **piensen tres datos reales de sus vidas y uno falso**. Es importante recalcar que el dato falso debe ser lo más realista posible, ya que así será más fácil camuflarlo con los reales y el juego será más complejo.

Una vez que todos los jugadores hayan pensado sus datos, el animador deberá escoger a una persona al azar para que los revele ante sus compañeros sin decir cuál es el falso. En esta parte de la actividad el resto del grupo tendrá que **adivinar cuál es la historia falsa**.

Este tipo de juego es de gran ayuda para **integrar a las personas en un grupo nuevo y romper el hielo**. Además, es una técnica efectiva para que todos se conozcan entre sí y se conozcan un poco más.