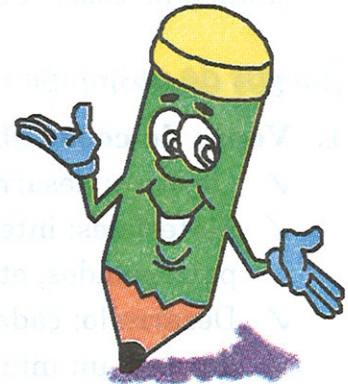




DINAMICAS EN GRUPO: TECNICAS DE ANIMACION GRUPAL

Anexos



DINAMICAS EN GRUPO: TECNICAS DE ANIMACION GRUPAL



Técnicas de presentación

1. Identificación con animales; se colocan en círculo y se le pide al que se considere desenvuelto que se presente diciendo su nombre, edad, el animal con el que se identifica y por qué, y el animal con el que no se identifican y por qué. Para seguir con la dinámica, cuando termina la presentación debe elegir a alguien para que se presente y así sucesivamente.
2. El aviso clasificado: se les pide a los participantes que confeccionen un aviso clasificado, vendiéndose, luego, se ponen en círculo interior y exterior y se van mostrando los avisos unos a otros hasta dar la vuelta completa.
3. Después, se elige a alguien que comience diciendo a quien compraría y porque.
4. Terremoto: 2 personas se toman de la mano (casa) y se coloca a otra en el medio (inquilino). Cuando el coordinador grita "casa", la casa se cambia de "inquilino". Cuando el coordinador grita "inquilino", este cambia de casa; cuando grita "terremoto", se desarma todo y se vuelve a armar.

Juegos de desinhibición

1. Venta de cosas absurdas:

- ✓ Objetivo: desarrollar la capacidad oral, de argumentar y lograr desinhibirse adelante del grupo.
- ✓ Materiales; integrantes del grupo y fichas con objetos absurdos, por ejemplo, baberos para jirafas, peine para pelados, etc.
- ✓ Desarrollo; cada integrante del grupo de tener una ficha cada uno, luego da a uno pasarán al frente y durante un minuto tendrán que tratar de vencerlo argumentando a favor de su venta.

2. Dramatizar un refrán:

- ✓ Objetivo; desarrollar la comprensión, la habilidad para comprender mensajes y la habilidad de transferir significados a situaciones concretas.
- ✓ Materiales; grupo de trabajo y refranes.
- ✓ Desarrollo; a cada se le dará un refrán, al cual lo tendrán que representar delante del grupo. El resto del grupo podrá participar adivinando los refranes dramatizados.

Técnicas para el conocimiento:

1. Si yo fuera,

Se le pide a cada participante que complete oraciones de este tipo:

- Si yo fuera un árbol seríaporque
- Si yo fuera una parte de la geografía (río, montaña, bosque, etc.) sería porque.....
- Si yo fuera una maquina sería porque
- Si yo fuera un estado climático (lluvioso, soleado, ventoso, etc.) sería porque
- Si yo fuera un animal sería porque
- Si yo fuera un auto sería porque
- Si yo fuera un perfume sería porque
- Si yo fuera una fruta sería porque
- Si yo fuera color sería porque
- Si yo fuera material sería porque
- Si yo fuera una estación del clima sería porque.....

2. En una isla solitaria

- Objetivos: brindar a los participantes una oportunidad de hablar sobre si mismos y sobre aspectos significativos de su vida. Ofrecer también la posibilidad de fomentar la imaginación, expresar la amistad

o dependencia de otras personas, brindar oportunidad de criticar a otros sin herirlos y hablar indirectamente sobre valores.

- Consigan: "Imagínate que deberás pasar el resto de tu vida en una isla apartada. En ella no tendrás problemas de satisfacer tus necesidades de comida, vivienda y ropa. Otras seis personas deberán transcurrir el resto de sus vidas junto a ti, personas que tu no conocías anteriormente".

Deberás terminar:

- Edad, sexo y aspecto de cada uno de ellos.
- Sus cualidades principales, que les gustaría hacer y que no.
- Indicar por que las elegiste.

3. Yo tengo una pregunta:

Escribir en tarjetas preguntas del tipo:

- ¿Quién tiene los zapatos más grandes?
- ¿Quién tiene teléfono?
- ¿Quién tiene la familia más grande?

Dar a cada participante una pregunta. Estas deberán provocar que los participantes se observen e interactúen entre ellos.

4. Gustos modelo "h"

Todos los participantes sacarán tres cosas que lleven en su cartera o en el bolsillo.

Luego, cada uno dirá a los demás del grupo, porque lleva consigo tales cosas (razones prácticas, emocionales, etc.) indicar cuál de los tres objetos tiene mayor valor efectivo para él y por qué. Los demás podrán hacerle preguntas.

LECTURAS BÁSICAS DE ALIMENTACION INFANTIL



- ✓ La leche materna aporta todo lo que un niño(a) necesita durante los primeros meses de su vida. Es el único alimento que no requiere que ser complementado con ningún otro.
- ✓ Pero al cumplir el niño(a) seis meses de edad, sus necesidades se incrementan (necesita crecer y desarrollarse) y requiere de mayor cantidad de nutrientes; la leche materna no logra cubrir todo esto, y es en este momento cuando iniciamos la alimentación complementaria.
- ✓ La leche materna continúa brindando los mismos nutrientes y sobretodo la protección contra enfermedades y alergias pero necesita complementarse con otros alimentos para que el niño siga creciendo bien.
- ✓ Los primeros días es recomendable iniciar con mazamorras o purés de cereales o sémola, polenta, arroz, harinas de maíz, etc.) o con tubérculos (papa, que el bebe sienta el sabor que ya conoce y acepte la nueva preparación. Luego podrá agregarse hígado de pollo bien aplastado.
- ✓ Es necesario agregar además un trocito pequeño de verduras de color naranja (zanahoria, zapallo) y/o hojas verdes (espinaca) para complementar.



Lo más importante es que la preparación cuente con los tres grandes grupos de alimentos de esta manera será una preparación balanceada.

Par aconsejar que tipo de preparaciones se les debe dar a los niños, debemos analizar dos cosas:

1. **La capacidad de su estomago para recibir alimentos,**
2. **Y el valor nutritivo de las preparaciones.**

El tamaño del ***estómago del bebe es muy pequeño*** (aproximadamente una taza); y no puede comer tanta cantidad como un adulto, pues su capacidad no lo permite. Por ello se debe de ofrecer cantidades pequeñas.

¿Pero qué tipo de preparaciones? ¿Será lo mismo dar caldo que mazamorra?

Las preparaciones con mayor contenido de agua tienen menor valor nutritivo. Por ello debemos evitarlas, el agua llenará el estómago del niño y no comerá los alimentos que necesita.

Un niño necesitaría entre 4 y 5 platos de sopa si quisiera reemplazar un plato de puré o un segundito.

Los purés serán aplastados y no licuados, pues el niño ya es capaz de poderlos comer.



Para saber si estamos dando una consistencia adecuada, podemos hacer una prueba, intentemos para una cucharita en el puré o mazamorra del bebe; si esta permanece quieta, la consistencia es adecuada, si cae rápidamente es necesario espesar la comida.



- ✓ Como ya lo mencionamos el niño o niña tiene un estómago muy pequeño, donde no caben muchos alimentos; por ello debemos **darle alimentos con más frecuencia y con mayor valor nutritivo en cantidades pequeñas y repetirlas más veces.**

La forma en que se alimenta al niño es muy importante, para lograr el éxito. Existen 3 estilos de alimentación:

- Altamente controladora
- Pasiva
- Interactiva

✓ **Altamente controladora**

La madre controla todo: cuánto debe de comer, qué debe comer y el tiempo en que debe comer. Este estilo puede conducir a forzar al niño a comer y puede ocurrir que el niño no aprenda a autorregular su consumo y en el futuro se presenten desórdenes como la obesidad.

✓ **Interactiva**

La mamá está atenta a las señales de hambre y apetito del niño, se preocupa del bajo apetito cuando el niño está enfermo y puede darle más alimento durante su recuperación.

✓ **Pasiva:**

La madre deja en manos del niño su alimentación.

La madre pone poco esfuerzo en animar al niño a comer, puede no darse cuenta de las señales de hambre, o puede dejar solo al niño cuando come aún no estando preparado para eso, tiene riesgo de atorarse y dejar caer la comida.

