



MenteClara: Explorando la neuroeducación y la inteligencia emocional
Agencia consultora especializada en inteligencia emocional, neuroeducación y neuropsicología
MenteClara: Explorando la neuroeducación y la inteligencia emocional
Agencia consultora especializada en inteligencia emocional, neuroeducación y neuropsicología

Juego: Caminata de Colores

◆ *Un recurso de MenteClara: Explorando la Neuroeducación y la Inteligencia Emocional*

Objetivos

- **Principal:** Mejorar el **equilibrio, la coordinación motora y la atención.**
- **Secundarios:**
 - Estimular la memoria visual y la orientación espacial.
 - Promover la actividad física adaptada.
 - Favorecer la interacción social y la diversión grupal.

Materiales



MenteClara: Explorando la neuroeducación y la inteligencia emocional
Agencia consultora especializada en inteligencia emocional, neuroeducación y neuropsicología
MenteClara: Explorando la neuroeducación y la inteligencia emocional
Agencia consultora especializada en inteligencia emocional, neuroeducación y neuropsicología

- Tarjetas grandes de colores (rojo, azul, amarillo, verde, etc.) hechas de cartulina o goma EVA, fáciles de ver y antideslizantes.
- Equipo de música o reproductor (puede ser radio, celular con parlantes).
- Espacio despejado y seguro, sin obstáculos.
- Opcional: cinta adhesiva para fijar las tarjetas al piso y evitar resbalones.

Participantes

- Grupos de 4 a 15 adultos mayores.
- Puede jugarse de forma individual, en parejas o en pequeños equipos.

Instrucciones paso a paso

1. Preparación del espacio:



MenteClara: Explorando la neuroeducación y la inteligencia emocional
Agencia consultora especializada en inteligencia emocional, neuroeducación y neuropsicología
MenteClara: Explorando la neuroeducación y la inteligencia emocional
Agencia consultora especializada en inteligencia emocional, neuroeducación y neuropsicología

- Colocar las tarjetas de colores en el suelo, distribuidas de manera irregular para que los participantes deban moverse en distintas direcciones.

2. Inicio del juego:

- Se enciende la música (puede ser alegre, conocida y motivadora).
- Los participantes caminan suavemente alrededor de las tarjetas.

3. Indicaciones del facilitador:

- En un momento, el facilitador dice en voz alta un color (ej. "¡Rojo!").
- Los participantes deben **detenerse sobre una tarjeta de ese color**.

4. Repetición:

- Se continúa cambiando la música y los colores nombrados.
- Se pueden añadir variantes como: *"Ahora camina hacia el azul"* o *"Da un paso atrás y pisa el verde"*.

5. Cierre:

- Se invita a los participantes a estirarse suavemente y respirar profundo para terminar relajados.



MenteClara: Explorando la neuroeducación y la inteligencia emocional
Agencia consultora especializada en inteligencia emocional, neuroeducación y neuropsicología
MenteClara: Explorando la neuroeducación y la inteligencia emocional
Agencia consultora especializada en inteligencia emocional, neuroeducación y neuropsicología

☀️ Variantes del juego

- **Memoria de colores:** nombrar dos colores seguidos y que los participantes los sigan en orden (ej. “amarillo y azul”).
- **Juego en parejas:** dos personas deben llegar al mismo color tomados de la mano.
- **Velocidad controlada:** jugar a ritmo más rápido o más lento según la música.
- **Con preguntas:** antes de pararse en el color, deben decir una palabra que comience con la misma letra (ej. *Rojo* → *Rosa*).

✨ Adaptaciones inclusivas

- **Visión baja:** usar tarjetas de gran tamaño, colores fuertes y contraste con el piso.
- **Movilidad reducida:** quienes no puedan caminar pueden jugar desde su asiento, levantando un pañuelo o tarjeta del color nombrado.



MenteClara: Explorando la neuroeducación y la inteligencia emocional
Agencia consultora especializada en inteligencia emocional, neuroeducación y neuropsicología
MenteClara: Explorando la neuroeducación y la inteligencia emocional
Agencia consultora especializada en inteligencia emocional, neuroeducación y neuropsicología

- **Audición baja:** mostrar carteles con el color escrito en letras grandes, además de decirlo en voz alta.

Beneficios esperados

- Mejora del **equilibrio y coordinación motora**.
- Estimulación de la **atención y memoria**.
- Incremento de la **actividad física segura**.
- Promoción de la **alegría y socialización** en grupo.

 **Tip de cierre emocional:** Invitar a los participantes a aplaudir juntos y compartir cómo se sintieron con el juego, resaltando el esfuerzo y la diversión.



MenteClara: Explorando la neuroeducación y la inteligencia emocional
Agencia consultora especializada en inteligencia emocional, neuroeducación y
neuropsicología
MenteClara: Explorando la neuroeducación y la inteligencia emocional
Agencia consultora especializada en inteligencia emocional, neuroeducación y neuropsicología

Nuestra web: <https://menteclara-neuropsicologia-neuroeducacion-inteligenciaemocional.com/>

Pagina de Facebook: <https://www.facebook.com/MenteClaraNPNEIE>

Instagram: https://www.instagram.com/menteclara_ie_np

WhatsApp: <https://wa.me/message/BCQWSCJNQNZYG1>

E-mail: info@menteclara-neuropsicologia-neuroeducacion-inteligenciaemocional.com

Canal en YouTube:

<https://www.youtube.com/@MenteClaraIENeuroeducaci%C3%B3nNeur>

Perfil en X: https://x.com/MenteClara_ie

Canal end WhatsApp:

<https://whatsapp.com/channel/0029VafVCxt72WTt81MMYE2Q>

¡Muchas gracias por seguir nuestros contenidos!

Atentamente: Copyright © MenteClara: Explorando la Neuroeducación y la

Inteligencia Emocional

<https://menteclara-neuropsicologia-neuroeducacion-inteligenciaemocional.com/>



MenteClara: Explorando la neuroeducación y la inteligencia emocional
Agencia consultora especializada en inteligencia emocional, neuroeducación y
neuropsicologíaMenteClara: Explorando la neuroeducación y la inteligencia emocional
Agencia consultora especializada en inteligencia emocional, neuroeducación y neuropsicología
