MANUAL DEL CURSO

Manual de Monitor de Actividades Extraescolares

Planificación, dinamización de grupos, juegos y talleres, seguridad y primeros auxilios, e inclusión de la diversidad.



Lee este manual online, gratis y sin registro

academia-formacion.com/manual-curso-monitor-extraescolares/

Cuando termines, haz el examen y obtén tu certificado en academia-formacion.com

Índice

Toca un título para saltar directamente a esa parte del manual.

MÓDULO I **Introducción a las actividades extraescolares** 3

Unidad I. Definición y objetivos de las actividades extraescolares 3

Unidad II. Importancia en el desarrollo del niño y del adolescente 4

Unidad III. Tipos de actividades extraescolares 4

Unidad IV. El papel del monitor en el ámbito educativo 5

MÓDULO II **Planificación y organización de actividades** 7

Unidad V. Diseño de programas de actividades extraescolares 7

Unidad VI. Edades, intereses y necesidades del grupo 8

Unidad VII. Recursos materiales y espaciales 9

Unidad VIII. Elaboración de horarios y calendarios 10

MÓDULO III **Dinamización de grupos y habilidades del monitor** 12

Unidad IX. Dinamización de grupos 12

Unidad X. Comunicación efectiva y liderazgo 13

Unidad XI. Gestión de conflictos en el grupo 13

Unidad XII. Motivación y fomento de la participación 14

MÓDULO IV **Actividades lúdicas y recreativas** 16

Unidad XIII. Juegos educativos y cooperativos 16

Unidad XIV. Actividades deportivas adaptadas 17

Unidad XV. Expresión corporal y teatro infantil 18

Unidad XVI. Música y baile en el entorno educativo 19

MÓDULO V **Actividades artísticas y culturales** 21

Unidad XVII. Manualidades y creatividad aplicada 21

Unidad XVIII. Talleres de pintura y dibujo 21

Unidad XIX. Animación a la lectura 22

Unidad XX. Organización de eventos y festivales 24

MÓDULO VI **Seguridad y normativa en actividades con menores** 26

Unidad XXI. Legislación y responsabilidad del monitor 26

Unidad XXII. Protocolos de actuación en emergencias 27

Unidad XXIII. Prevención de riesgos en actividades extraescolares 29

Unidad XXIV. Primeros auxilios en el ámbito educativo 29

MÓDULO VII **Inclusión y adaptación de actividades** 32

Unidad XXV. Atención a la diversidad y necesidades específicas de apoyo 32

Unidad XXVI. Diseño de actividades inclusivas 33

Unidad XXVII. Adaptación de juegos y dinámicas a distintas edades 34

Unidad XXVIII. Integración social a través del juego 35

REPASO **Datos clave para el examen del curso de Monitor de Actividades Extraescolares** 37

MÓDULO I

Introducción a las actividades extraescolares

Este módulo presenta qué son las actividades extraescolares, para qué sirven, qué tipos hay y cuál es el papel de la persona que las dirige: el monitor o la monitora.

UNIDAD I

Definición y objetivos de las actividades extraescolares

1 Qué son

Las **actividades extraescolares** son las que se realizan fuera del horario habitual de clases y complementan la formación académica del alumnado. Buscan enriquecer el desarrollo integral de niños y adolescentes con aprendizajes y experiencias que el currículo escolar no aborda de forma directa.

Abarcan propuestas deportivas, culturales, recreativas, artísticas, académicas y tecnológicas, y pueden desarrollarse en colegios, centros de ocio, parques o incluso en línea.

2 Objetivos principales

HABILIDADES PERSONALES Y SOCIALES

Aprender a comunicarse, colaborar, resolver conflictos y trabajar en equipo, además de desarrollar liderazgo, responsabilidad y empatía.

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

Fomentar un estilo de vida activo y equilibrado, mejorar la condición física y reducir el estrés y la ansiedad.

CREATIVIDAD Y PENSAMIENTO CRÍTICO

Las artes (pintura, teatro, música, danza) enseñan a expresarse con libertad y a pensar de forma innovadora.

INCLUSIÓN Y DIVERSIDAD

Son un espacio de integración de chicos y chicas de distintos orígenes y capacidades. El monitor debe asegurar que todos puedan participar activamente.

COMPETENCIAS ACADÉMICAS Y COGNITIVAS

Talleres de robótica, ciencias, idiomas o literatura que refuerzan el aprendizaje y despiertan el interés por áreas concretas.

AUTONOMÍA Y AUTOESTIMA

Tomar decisiones y asumir responsabilidades fuera del aula aumenta la confianza y la seguridad en uno mismo.

UNIDAD II

Importancia en el desarrollo del niño y del adolescente

Las actividades extraescolares ofrecen experiencias que van más allá del aula y influyen de forma directa en el desarrollo físico, cognitivo, emocional y social.

1 Beneficios por áreas

Área	Beneficios principales
Física	Mejora de la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la coordinación; hábitos saludables que ayudan a prevenir la obesidad infantil, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares; disciplina y constancia.
Cognitiva	Creatividad y pensamiento crítico a través del arte; refuerzo de la resolución de problemas, la concentración y la memoria con talleres de ciencia, robótica, informática o matemáticas; atención mediante la lectura o los juegos de mesa.
Emocional	Más autoestima y confianza al alcanzar metas; gestión de victorias y derrotas (resiliencia); expresión sana de emociones con la música o el teatro; alivio del estrés y la ansiedad escolar.
Social	Habilidades interpersonales y trabajo en equipo; sentido de pertenencia a un grupo; resolución pacífica de conflictos mediante la negociación, el compromiso y la cooperación.
Inclusión y diversidad	Participación de niños con necesidades especiales gracias a las adaptaciones; aprendizaje sobre otras culturas y respeto a la diversidad.

! RECUERDA

Las actividades extraescolares no son un simple entretenimiento: contribuyen al desarrollo integral y favorecen que los chicos y chicas formen relaciones que pueden durar toda la vida.

UNIDAD III

Tipos de actividades extraescolares

Pueden clasificarse según el objetivo que persiguen, las habilidades que fomentan y los intereses del alumnado.

1 Deportivas

- **Individuales** (natación, atletismo, tenis, golf): autonomía y autocontrol.
- **Colectivas** (fútbol, baloncesto, balonmano, voleibol, hockey): colaboración, comunicación y respeto mutuo.
- **De aventura** (senderismo, escalada, ciclismo de montaña, surf): superación personal, resiliencia y disfrute de la naturaleza.

2 Artísticas y culturales

- **Música, teatro y danza:** coordinación, memoria, expresión corporal y confianza.
- **Artes plásticas** (pintura, escultura, cerámica, manualidades): creatividad, destreza manual y relajación.
- **Literatura y escritura:** imaginación, análisis y gusto por la lectura.

3 Académicas y formativas

- **Apoyo escolar** en matemáticas, idiomas, ciencias o historia.
- **Talleres de robótica, ciencia o informática:** pensamiento lógico y uso creativo de la tecnología.
- **Idiomas:** inglés, francés, alemán u otros; favorecen la comprensión intercultural.

4 Recreativas y de ocio

Juegos cooperativos y de mesa, campamentos, excursiones, cine y audiovisuales, y talleres de cocina (nutrición y dieta equilibrada).

5 Voluntariado y compromiso social

- **Voluntariado en la comunidad:** comedores sociales, entidades benéficas, refugios de animales, apoyo a personas mayores o con discapacidad (altruismo y empatía).
- **Conciencia medioambiental:** reciclaje, plantación de árboles, limpieza de espacios naturales.

6 Desarrollo personal

- **Relajación y mindfulness** (meditación, yoga): manejo del estrés y de la concentración.
- **Liderazgo y habilidades sociales:** negociación, resolución de conflictos y trabajo en equipo.

Una oferta variada y adaptada al grupo permite que cada estudiante encuentre actividades acordes con sus gustos y necesidades.

UNIDAD IV

El papel del monitor en el ámbito educativo

El monitor no se limita a enseñar o vigilar: es facilitador del aprendizaje, modelo de conducta y agente de cambio en el entorno educativo.

1 Funciones principales

- **Planificación y organización:** elegir actividades adecuadas, preparar materiales, organizar horarios y gestionar el espacio, teniendo en cuenta edades, intereses, necesidades y objetivos.
- **Dinamización y motivación:** crear un ambiente positivo, mantener el interés del grupo y fomentar la participación.
- **Supervisión y seguridad:** vigilar de forma constante, identificar y prevenir riesgos, aplicar protocolos de seguridad y saber actuar en emergencias.

- **Evaluación y seguimiento:** valorar el progreso, detectar áreas de mejora, dar retroalimentación constructiva y adaptar las actividades.

2 Características y habilidades clave

EMPATÍA

Saber escuchar y comprender para generar una relación de confianza y respeto mutuo.

LIDERAZGO

Inspirar y motivar, y fomentar la cooperación y el trabajo en equipo.

FLEXIBILIDAD

Adaptarse a cada grupo y gestionar imprevistos durante las sesiones.

COMUNICACIÓN

Dar instrucciones sencillas y claras, y fomentar la comunicación abierta, tanto verbal como no verbal.

GESTIÓN DE CONFLICTOS

Resolverlos de forma constructiva, con diálogo, para mantener el respeto y la armonía.

FORMACIÓN CONTINUA

Dominar la actividad que se imparte y actualizarse en buenas prácticas y enfoques educativos.

3 Relación con los estudiantes

El monitor es un modelo a seguir. Establece **normas claras y coherentes,** fomenta el respeto y la cooperación, y atiende a la diversidad (diferencias culturales, sociales, de género o de habilidades) adaptando las actividades.

4 Relación con las familias y otros profesionales

- **Familias:** informarles del progreso de sus hijos, con logros, áreas de mejora y recomendaciones.
- **Otros profesionales** (profesorado, orientadores, coordinadores): colaborar para que las actividades complementen el aprendizaje y el desarrollo del alumnado.

! RECUERDA

El monitor planifica, dinamiza, supervisa y evalúa, y su actitud (empatía, liderazgo, flexibilidad y comunicación) marca la experiencia educativa de los jóvenes.

MÓDULO II

Planificación y organización de actividades

Este módulo explica cómo se diseña un programa de actividades extraescolares, qué factores del grupo hay que tener en cuenta y cómo se organizan los recursos, los horarios y el calendario.

UNIDAD V

Diseño de programas de actividades extraescolares

Diseñar un programa es planificar un conjunto de actividades según la diversidad del grupo, los recursos y los objetivos pedagógicos.

1 Elementos clave

- **Objetivos:** específicos, medibles, alcanzables, relevantes y con un plazo definido.
- **Perfil de los estudiantes:** edad, intereses, habilidades y necesidades especiales.
- **Variedad:** mezcla equilibrada de actividades educativas y recreativas que favorezcan el desarrollo físico, social, intelectual y emocional.
- **Duración y frecuencia:** suficientes para ser significativas sin resultar tediosas, con un horario regular.

2 Pasos del diseño

1. **Análisis de necesidades:** encuestas al alumnado, entrevistas con las familias o reuniones con el personal educativo para conocer intereses y necesidades de desarrollo.
2. **Selección de actividades:** diversas, equilibradas y con un propósito alineado con los objetivos (deportivas, culturales y artísticas, académicas, recreativas, de desarrollo personal).
3. **Planificación y programación:** reparto por semanas o meses, recursos, espacios, horarios y duraciones. El calendario debe ser realista y flexible, evitar la sobrecarga, dejar descanso y prever la rotación de actividades.
4. **Asignación de recursos:** materiales, monitores capacitados y espacios adecuados, todo listo y disponible.
5. **Promoción y comunicación:** folletos, reuniones y web del centro, destacando beneficios, horarios y requisitos de inscripción.
6. **Evaluación y seguimiento:** proceso continuo (encuestas de satisfacción, observación, entrevistas, logros) que recoge también la opinión de estudiantes y familias para mejorar.

RECUERDA

Un buen programa es atractivo, diverso, flexible y adaptado al grupo, y se evalúa de forma constante.

UNIDAD VI

Edades, intereses y necesidades del grupo

Un buen monitor adapta actividades y programas a la edad, los intereses y las necesidades del grupo para que cada estudiante se sienta motivado y participe.

1 La edad

Las actividades deben ser apropiadas para el desarrollo cognitivo, emocional y físico de cada etapa.

Etapa	Características	Cómo diseñar las actividades
3-6 años	Desarrollan la motricidad gruesa y fina.	Sencillas, interactivas y basadas en el juego, la exploración y la socialización: coordinación, habilidades básicas y comunicación mediante juegos, pintura, baile y dramatización.
6-12 años	Más autónomos; les interesa explorar áreas distintas (deporte, música, manualidades).	Fomentar creatividad, trabajo en equipo y resolución de problemas, con una estructura que permita la socialización y una competencia saludable.
12-16 años	Buscan expresar su identidad, experimentar autonomía y desarrollar habilidades específicas.	Mayor variedad (deportes, cultura, voluntariado, academia) y promoción de la toma de decisiones, el liderazgo y el trabajo colaborativo.
16-18 años	Se centran en preparar su futuro y su orientación profesional.	Habilidades prácticas, voluntariado y proyectos que refuercen la autoconfianza y el liderazgo.

2 Los intereses

Conocerlos aumenta la motivación. Se averiguan con **encuestas y entrevistas, observación** del tiempo libre y atención a las **tendencias actuales** (arte urbano, videojuegos, deporte, música).

3 Las necesidades

EDUCATIVAS

Talleres de lectura, matemáticas, ciencias o idiomas para quien tiene dificultades académicas, y actividades que estimulen la creatividad y el pensamiento crítico.

SOCIALES Y EMOCIONALES

Juegos cooperativos, dinámicas de grupo y resolución de conflictos para quien tiene dificultades para socializar o inseguridades.

FÍSICAS

Adaptar las actividades a discapacidades motrices o sensoriales: deportes modificados, talleres de arte accesibles, actividades de relajación.

INTEGRACIÓN CULTURAL Y SOCIAL

Actividades inclusivas en las que todos se sientan valorados, sea cual sea su origen, creencias o capacidades.

4 Cómo adaptar las actividades

- **Diversificar** las propuestas para que cada uno elija según sus intereses.
- **Proponer actividades inclusivas,** accesibles a todas las habilidades y necesidades.
- **Establecer niveles de dificultad apropiados:** simples y lúdicos para los pequeños, más complejos y desafiantes para los adolescentes.

UNIDAD VII

Recursos materiales y espaciales

Contar con los recursos adecuados garantiza que las actividades sean seguras, eficaces y atractivas. Deben ser apropiados para la edad, el tipo de actividad y las necesidades del grupo.

1 Recursos materiales

- **Educativos:** libros, cuadernos, material didáctico, ordenadores, tablets, proyectores.
- **Artísticos:** pinturas, pinceles, arcilla, tijeras, pegamento, telas para disfraces.
- **Deportivos:** pelotas, conos, aros, cuerdas, protecciones (cascos, coderas, rodilleras, chalecos reflectantes) y material adaptado.
- **Recreativos y de bienestar:** juegos de mesa, tarjetas para dinámicas, esterillas de yoga, cojines, elementos de meditación.

2 Recursos espaciales

El espacio debe ser **seguro, accesible y versátil.**

- **Interiores:** aulas o salas polivalentes (amplias, bien iluminadas y ventiladas), gimnasios y salas de arte o talleres.
- **Exteriores:** parques y patios con superficies blandas y sin elementos peligrosos, jardines y zonas deportivas bien mantenidas.
- **Culturales:** teatros o auditorios con sonido y luz adecuados y áreas de exposición de trabajos.

3 Seguridad

> **! ATENCIÓN**
>
> El monitor debe comprobar que los materiales son apropiados para la edad y están en buen estado, que los espacios no tienen peligros (objetos afilados, suelos resbaladizos) y que hay equipamiento de seguridad en actividades físicas o al aire libre: protector solar, hidratación suficiente y protecciones deportivas.

4 Gestión de los recursos

- **Inventario** actualizado de materiales y de su estado, para prever necesidades.
- **Adaptación** de recursos y actividades a las necesidades del grupo, incluido el alumnado con necesidades especiales.
- **Colaboración** con otras instituciones o empresas cuando los recursos sean limitados.

UNIDAD VIII

Elaboración de horarios y calendarios

El horario organiza el tiempo de cada actividad y el calendario las distribuye a lo largo del curso. Ambos facilitan la gestión de los recursos y evitan conflictos de programación.

1 El horario

Debe ser claro, realista y flexible.

- **Duración.** Recreativas o deportivas: de 60 a 90 minutos. Académicas o artísticas: de 60 a 120 minutos. Conviene incluir descansos breves para evitar la fatiga.
- **Frecuencia.** No tienen por qué ser diarias. Lo habitual es una o dos veces por semana; los talleres o eventos especiales pueden ser quincenales o mensuales, pero más largos.
- **Momento.** Suelen ser después de las clases, y también en fines de semana o vacaciones, sin coincidir con tutorías, deportes u otras actividades del alumnado.
- **Equilibrio.** Evitar la sobrecarga: debe haber tiempo para descansar.

2 El calendario

1. **Identificar las fechas clave:** inicio y fin del curso, vacaciones (Navidad, Semana Santa, verano), festivos y eventos de la comunidad educativa como festivales o exposiciones.
2. **Distribuir las actividades a lo largo del año.** Las regulares se reparten de forma uniforme, sin sobrecargar las primeras semanas ni abandonar las últimas. Las puntuales (talleres, exposiciones, competiciones) se programan con antelación para disponer de los recursos.
3. **Coordinarse con otros eventos** del centro, como exámenes, reuniones o festivales, consultando el calendario con todos los responsables.

4. **Dejar margen de flexibilidad** para imprevistos: cambios de clima, cancelaciones o eventos inesperados.

3 Herramientas

Calendarios compartidos en línea (Google Calendar, Outlook), aplicaciones específicas de programación y plantillas en Excel, Word o PDF.

4 Revisión y ajustes

Hay que revisar periódicamente horario y calendario para comprobar que se cumplen los objetivos y que no hay conflictos, y reprogramar o modificar la duración de las actividades cuando haga falta.

> **! RECUERDA**
>
> Planificar bien significa conocer al grupo, ajustar recursos y espacios a sus necesidades, y construir horarios y calendarios realistas, equilibrados y revisables.

MÓDULO III

Dinamización de grupos y habilidades del monitor

Este módulo reúne las habilidades personales y de grupo del monitor: dinamizar, comunicarse y liderar, gestionar conflictos y motivar.

UNIDAD IX

Dinamización de grupos

La **dinamización de grupos** es la capacidad de crear un ambiente de participación activa, implicar a todos y favorecer la colaboración, para que las actividades sean educativas, divertidas y motivadoras.

1 Ambiente positivo

- **Clima de confianza:** el monitor es accesible, empático y cercano.
- **Normas claras y respetuosas,** conocidas por todos y sin rigidez excesiva.
- **Inclusividad:** nadie queda al margen por género, origen, habilidades o conocimientos previos.

2 Cohesión grupal y objetivos comunes

PRESENTACIÓN

«Nombre y gesto» (cada persona dice su nombre con un gesto) o «la telaraña de hilo» (se lanzan una bola de hilo y cuentan algo de sí mismos).

CONFIANZA

«Confianza ciega»: un miembro guía a otro con los ojos vendados.

JUEGOS DE ROLES

Adoptar papeles imaginarios fortalece el trabajo en equipo y la empatía.

Para trabajar hacia un propósito común: definir objetivos claros (individuales y grupales), proponer proyectos en equipo y celebrar los logros con reconocimiento verbal, premios o actividades de cierre.

3 Motivación, conflictos y creatividad

- **Gamificación:** reglas, puntos y recompensas para crear una competencia sana.
- **Retos** alcanzables pero estimulantes, y **rotación de actividades** para evitar la rutina.
- **Grupos conflictivos:** identificar las causas, mediar con imparcialidad y, si hace falta, usar relajación, respiración o *mindfulness*.
- **Creatividad:** actividades abiertas que permitan improvisar, pensamiento crítico y participación del grupo en la planificación.

UNIDAD X

Comunicación efectiva y liderazgo

1 Escucha activa

Es comprender el mensaje completo, atendiendo a lo verbal y lo no verbal. Genera confianza, permite detectar problemas a tiempo y mejora la relación con el grupo.

- Mantener contacto visual.
- Asentir o responder brevemente («entiendo», «ya veo»).
- Hacer preguntas aclaratorias.
- Evitar interrupciones.

2 Comunicación no verbal, claridad y feedback

- **Postura abierta** (relajada pero erguida), **gestos** que enfaticen, **sonrisa** y **tono de voz** adecuado: entusiasta para motivar, calmado para relajar.
- **Claridad:** lenguaje sencillo sin jerga, instrucciones breves y repetir lo importante.
- **Feedback constructivo:** señalar lo bien hecho y lo mejorable con enfoque alentador.

3 Liderazgo

Liderar es guiar y motivar para alcanzar objetivos educativos y personales, inspirando confianza y respeto. Un buen líder muestra **empatía, confianza en sí mismo, adaptabilidad** y **capacidad para delegar**.

Estilo	Características
Democrático	Decisiones colaborativas; promueve creatividad, responsabilidad y cohesión.
Autoritario	Directo y menos participativo; útil para decidir rápido o mantener la disciplina.
Transformacional	Inspira con visión, metas y entusiasmo hacia un objetivo común.

Para inspirar al grupo: metas claras y alcanzables, reconocer logros y fomentar la autonomía. Ante un desacuerdo, escucha a todas las partes, busca soluciones colaborativas y es firme cuando lo exigen el bienestar del grupo o las normas.

UNIDAD XI

Gestión de conflictos en el grupo

1 Tipos de conflicto

- **Interpersonales:** desacuerdos, rivalidades o tensiones entre personas.
- **De roles:** papel poco claro o desbordamiento por las responsabilidades.
- **De valores o ideas:** puntos de vista distintos sobre un tema o una actividad.

- **De comunicación:** malentendidos o interpretaciones erróneas.
- **De competencia:** disputas por recursos limitados o por la competición; frustración, celos.

2 Prevención

Comunicación abierta, normas claras y justas desde el inicio, fomento de la empatía y trabajo en la cohesión con juegos cooperativos y dinámicas de grupo.

3 Cómo gestionarlo

1. **Escucha activa y empática** a todas las partes.
2. **Neutralidad:** no tomar partido; centrarse en el problema, no en las personas.
3. **Facilitar el diálogo** respetuoso, con preguntas que orienten a la solución.
4. **Soluciones colaborativas,** sin imponer.
5. **Consecuencias claras y coherentes** ante conductas inapropiadas, según lo acordado en las normas.
6. **Mediación** en conflictos complejos, para restaurar la armonía y no solo imponer una solución.

En **grupos diversos** hay que valorar la diversidad, adaptar las actividades a las necesidades de cada participante y enseñar a afrontar las diferencias con actitud constructiva. Tras resolverlo, se agradece el esfuerzo, se refuerza la cooperación y se reflexiona con el grupo sobre lo aprendido.

UNIDAD XII

Motivación y fomento de la participación

La **motivación** es el conjunto de razones que nos llevan a actuar. Hay dos tipos y el monitor debe combinarlos.

INTRÍNSECA

Nace del disfrute de la actividad y del deseo de aprender.

EXTRÍNSECA

La impulsan recompensas, reconocimientos o logros; no conviene depender solo de ella.

1 Estrategias para motivar

- ✓ Ambiente positivo, inclusivo y seguro.
- ✓ Metas claras, alcanzables y realistas.
- ✓ Retroalimentación positiva, aunque el resultado no sea perfecto.
- ✓ Autonomía: elegir actividades o roles.
- ✓ Variedad de juegos, deportes, arte y dinámicas.
- ✓ Sentido de competencia: desafíos adecuados y reconocimiento de avances.

- Participación en la planificación del programa.

2 Participación activa y barreras

- Incluir a todos y usar dinámicas grupales con objetivo común.
- Asignar roles que rotan en cada sesión para evitar la pasividad.
- Técnicas participativas: tormenta de ideas (*brainstorming*), debates, encuestas.
- Ante la timidez, el miedo al fracaso o la falta de confianza: ambiente donde equivocarse sea normal, apoyo a los más reservados y actividades adaptadas a cada persona.

! RECUERDA

Todo el módulo se apoya en un clima de confianza con normas claras, escucha activa y refuerzo positivo en el que cada participante se sienta incluido.

MÓDULO IV

Actividades lúdicas y recreativas

Este módulo presenta las actividades lúdicas y recreativas más habituales en el tiempo extraescolar y el papel del monitor en cada una: juegos educativos y cooperativos, deporte adaptado, expresión corporal y teatro, y música y baile.

UNIDAD XIII

Juegos educativos y cooperativos

JUEGOS EDUCATIVOS

Diseñados para enseñar o reforzar conceptos y habilidades (matemáticas, lenguaje, ciencias, historia, arte...). Pueden ser físicos o mentales y se adaptan a la edad e intereses.

JUEGOS COOPERATIVOS

Los participantes trabajan juntos por un objetivo común en lugar de competir; el éxito depende de todos.

1 Beneficios

- **Cognitivo:** memoria, atención, resolución de problemas y pensamiento crítico.
- **Trabajo en equipo** y **habilidades sociales:** comunicación, empatía y resolución de conflictos.
- **Motivación y compromiso:** aprender se vive como algo placentero.
- **Autoestima** por los logros del grupo y **habilidades físicas** (coordinación, equilibrio, resistencia).

2 Ejemplos de juegos

EL TELÉFONO ROTO

En círculo, el primero piensa una frase y la susurra al oído del siguiente, y así hasta el último. Trabaja la comunicación efectiva.

RELEVOS COOPERATIVOS

Los participantes pasan un testigo lo más rápido posible, asegurándose de que todos lo reciban y lo entreguen correctamente.

ROMPECABEZAS COLABORATIVO

Cada persona tiene una pieza y todas colaboran para colocarla en su sitio y resolver el puzle.

EL LABERINTO HUMANO

Forman un laberinto con sus cuerpos y guían a un compañero a través de él sin hablar.

BINGO DE CONOCIMIENTOS

Se rellenan las cartillas con respuestas correctas a preguntas sobre el tema que se enseña; promueve la competencia sana.

ATRAPADOS POR LA CIENCIA

Se responden preguntas de un tema (biología, geografía...) mientras se está en movimiento.

CONSTRUCCIÓN DE TORRES

En equipo, con bloques o piezas de construcción, levantan la torre más alta posible sin que se caiga.

EL JUEGO DEL TESORO

Resuelven en equipo pistas y acertijos para encontrar un «tesoro».

3 Papel del monitor

1. **Explicar las reglas** con claridad para todos.
2. **Fomentar la participación activa**, ajustando la dinámica para incluir a todos.
3. **Gestionar tiempo y ritmo:** saber cuándo acelerar y cuándo dar un respiro.
4. **Reflejar actitudes positivas** (trabajo en equipo, respeto, comunicación).
5. **Observar y evaluar** fortalezas y áreas de mejora para diseñar futuras actividades.

UNIDAD XIV

Actividades deportivas adaptadas

Son aquellas en las que las **reglas, el equipo o el entorno se ajustan** para que personas con discapacidades físicas, intelectuales o sensoriales participen de forma plena y segura. Las adaptaciones no cambian la esencia del deporte.

1 Tipos de adaptación

- **Reglas:** reducir el campo o dar más tiempo de juego a quien tiene movilidad limitada.
- **Equipamiento:** pelotas más grandes, sillas de ruedas adaptadas, conos de demarcación visual.
- **Espacios:** accesibles, con rampas y zonas sin obstáculos.

2 Principios

Principio	Significado
Accesibilidad	Todos pueden acceder a las actividades: espacios, materiales y dinámicas adaptados.
Inclusión	Todos participan y disfrutan, lo que fomenta el respeto y la colaboración.
Equidad	Las modificaciones igualan las condiciones para que todos tengan una oportunidad justa.
Diversión y motivación	La actividad debe ser entretenida para querer seguir participando.
Seguridad	Se evalúan los riesgos para minimizar accidentes y lesiones.

3 Ejemplos de deportes adaptados

- **Fútbol adaptado:** más tiempo para jugadores con movilidad reducida, balón más grande, o versiones en silla de ruedas.
- **Baloncesto en silla de ruedas:** sillas especializadas y reglas ajustadas para una participación equitativa.
- **Natación adaptada:** flotadores, tablas, profundidad modificada y categorías según capacidades.
- **Atletismo adaptado:** ajuste de distancias o tiempos, sillas de ruedas, prótesis o corredores acompañantes.
- **Judo y deportes de combate:** técnicas modificadas y entrenadores o asistentes de apoyo.

> **! AVISO**
>
> Estos ejemplos son orientativos. Antes de adaptar una actividad, conviene conocer las necesidades concretas de cada participante y, si procede, consultar con la familia o con profesionales. (Aviso añadido a este manual.)

4 Beneficios y papel del monitor

Mejoran la salud física (condición, coordinación, fuerza, resistencia), las habilidades sociales, la autoestima, la valoración de la diversidad y las competencias emocionales (gestionar frustración y ansiedad).

- ✓ Identificar las necesidades y capacidades del grupo antes de diseñar.
- ✓ Adaptar reglas, espacio y material.
- ✓ Fomentar un ambiente inclusivo y garantizar la seguridad con supervisión.
- ✓ Motivar a seguir intentándolo y promover el espíritu deportivo.

UNIDAD XV

Expresión corporal y teatro infantil

La **expresión corporal** comunica sentimientos, emociones e ideas con el cuerpo, los gestos, la postura y el movimiento, sin depender de las palabras. El **teatro infantil** consiste en actuar e interpretar personajes y situaciones ajenas a la vida cotidiana.

1 Beneficios

EXPRESIÓN CORPORAL

Coordinación y motricidad (gruesa y fina), autoestima, creatividad, expresión sana de emociones, socialización y empatía.

TEATRO INFANTIL

Expresión verbal y no verbal, imaginación, confianza (incluso para hablar en público), desarrollo social, empatía y resolución de problemas.

2 Cómo llevarlo a la práctica

- **Juegos de movimiento:** «Simón dice», «El espejo» o «El director de la orquesta».
- **Improvisación teatral:** historias o conflictos sin guion previo.
- **Teatro de sombras:** con una fuente de luz y objetos; muy atractivo para los más pequeños.
- **Representación de cuentos** conocidos o inventados.
- **Danza creativa** con música y **creación de personajes** que se representan con acciones, diálogos o movimientos.

3 Papel del monitor

- Crear un entorno seguro y abierto, sin miedo a ser juzgado.
- Guiar en el uso del cuerpo para expresar emociones y mejorar postura y movimientos.
- Facilitar la colaboración y el respeto mutuo.
- Estimular la creatividad y la improvisación.
- Dar retroalimentación positiva y constructiva.

UNIDAD XVI

Música y baile en el entorno educativo

1 Beneficios

Ámbito	Música	Baile
Cognitivo y motor	Memoria, atención, procesamiento auditivo y coordinación en canto o danza.	Coordinación, equilibrio y flexibilidad.
Social	Cooperación y empatía en coros o grupos instrumentales: escuchar y respetar turnos.	Trabajo en equipo, respeto del espacio ajeno y coordinación con el grupo.
Emocional y expresivo	Canalizar sentimientos y fomentar la creatividad (componer, improvisar).	Expresión corporal y bienestar: liberar tensiones y mejorar el ánimo (endorfinas).
Personal	Imaginación y pensamiento innovador.	Autodisciplina, perseverancia y dedicación.

2 Ideas de actividades

- **Canto y cuentos musicalizados,** que favorecen la imaginación y la comprensión de la historia.
- **Talleres de percusión** con tambores, panderetas o maracas: coordinación, concentración y seguir el ritmo.
- **Coreografías fáciles** y **baile creativo** libre ante distintos tipos de música.

- **Juegos musicales** como «La danza de las sillas» o «Las estatuas musicales», que exigen escuchar con atención.
- **Música y yoga:** música tranquila para mejorar la concentración, la respiración y el control corporal.

3 Papel del monitor

- Fomentar un ambiente creativo y sin límites a la experimentación.
- Guiar y motivar, con retroalimentación constructiva.
- Adaptar las actividades a la edad y habilidades, con distintos niveles de dificultad.
- Promover el trabajo en equipo.
- Introducir música de distintas culturas y géneros para valorar la diversidad.

> **! RECUERDA**
>
> Juego, deporte, teatro, música y baile desarrollan lo cognitivo, lo físico, lo emocional y lo social. El monitor explica con claridad, adapta a cada participante y crea un ambiente seguro y motivador.

MÓDULO V

Actividades artísticas y culturales

Este módulo reúne cuatro actividades artísticas y culturales habituales en las extraescolares: manualidades, pintura y dibujo, animación a la lectura y organización de eventos y festivales. En todas el monitor orienta, da libertad y valora el esfuerzo más que el resultado.

UNIDAD XVII

Manualidades y creatividad aplicada

Las manualidades permiten a los niños experimentar con materiales, texturas, formas y colores, y expresar emociones y pensamientos a través del arte.

1 Beneficios

- **Motricidad fina:** tijeras, pinceles, pegamento o arcilla mejoran la destreza manual y la coordinación mano-ojo.
- **Creatividad:** explorar formas, colores y texturas ayuda a buscar soluciones originales y a expresar emociones.
- **Concentración:** exigen atención al detalle, seguir instrucciones y paciencia.
- **Estimulación cognitiva:** formas, colores, patrones, números, simetría, proporciones y secuencias.
- **Desarrollo emocional y social:** expresión sin juicio, trabajo en equipo, respeto y colaboración.

2 Papel del monitor

1. **Fomentar la creatividad**, sin imponer una forma o resultado concretos.
2. **Dar instrucciones claras** y enseñar a usar herramientas y materiales respetando las normas de seguridad.
3. **Adaptar la actividad** a la edad y habilidades del grupo, ofreciendo alternativas ante las dificultades.
4. **Fomentar la colaboración**, el intercambio de ideas y el respeto a las opiniones ajenas.
5. **Celebrar el esfuerzo y los logros**, sea cual sea el resultado final, para reforzar autoestima y motivación.

UNIDAD XVIII

Talleres de pintura y dibujo

Estos talleres desarrollan la creatividad, las habilidades motoras y la expresión de niños y adolescentes, y les dan una vía visual para comunicar lo que sienten.

1 Beneficios

- **Creatividad** y pensamiento flexible y original.
- **Motricidad fina** y coordinación con pinceles, lápices y ceras.
- **Expresión emocional** no verbal.
- **Concentración y paciencia:** atención al detalle, seguir procesos y perseverar.
- **Estimulación cognitiva:** formas, colores, patrones y figuras geométricas.
- **Autoestima:** sensación de logro al terminar una obra.

2 Ideas y estrategias

DIBUJO BÁSICO

Figuras simples (círculo, cuadrado, triángulo), sombreado con luces y sombras, y contorno y proporción con objetos reales.

PINTURA ABSTRACTA

Pinceladas libres, pinturas de «emociones» solo con color (rojo para la pasión, azul para la calma) y técnicas como el dripping o el salpicado.

RETRATOS

Proporciones faciales y colocación de ojos, nariz y boca; autorretratos a lápiz, pintura, carboncillo o acuarela.

COLLAGE Y MIXTAS

Recortes de revistas, telas, arena u hojas secas, y obras con elementos naturales.

AIRE LIBRE (PLEIN AIR)

Pintar paisajes o escenas cotidianas, observar la luz natural y las sombras, y practicar técnicas rápidas y fluidas.

ARTE Y CULTURA

Obras inspiradas en artistas como Picasso, Van Gogh o Frida Kahlo, y elementos de otras culturas como los mandalas.

3 Papel del monitor

- Fomentar la creatividad y la autonomía, sin imponer una forma exacta de crear.
- Guiar el proceso con orientación técnica y asegurar el uso seguro y eficaz de los materiales.
- Promover el trabajo en equipo con proyectos colectivos.
- Valorar el esfuerzo y la creatividad, aunque la obra no sea «perfecta»: el proceso importa tanto como el resultado.

UNIDAD XIX

Animación a la lectura

La **animación a la lectura** es un enfoque pedagógico que busca despertar el interés y el gusto por leer. Su propósito es que la lectura sea placentera y significativa, y que se vincule con la emoción, la creatividad y la reflexión.

1 Beneficios

- Amplía el **vocabulario** y mejora la expresión oral.
- Mejora la **comprensión lectora**: ideas principales, inferencias y síntesis.
- Estimula la **imaginación y la creatividad**.
- Desarrolla el **pensamiento crítico** al contrastar perspectivas.
- Fomenta la **autonomía y el placer** por leer: cuanto más agradable, más probable que se lea por cuenta propia.
- Acerca a otras culturas, épocas y realidades.

2 Estrategias y métodos

Se adaptan a la edad, los intereses y el contexto del grupo.

Estrategia	En qué consiste
Lectura en voz alta y dramatización	Captar la atención sin la carga de decodificar; al dramatizar se expresan las emociones de los personajes.
Cuentacuentos	Narrar con voces, gestos, ilustraciones o marionetas; muy eficaz en los primeros años.
Club de lectura	Leer un libro elegido y comentarlo juntos: fomenta el debate y la capacidad crítica.
Espacios de lectura	Rincón o biblioteca bien iluminada y cómoda, con libros variados y, si se quiere, música suave o exposiciones.
Lecturas temáticas	Libros sobre deportes, ciencia, aventuras o personajes históricos, con debates o investigaciones paralelas.
Lectura creativa	Inventar historias, reescribir finales y concursos de relatos, ilustraciones o poesía.
Nuevas tecnologías	Libros electrónicos, audiolibros, plataformas y aplicaciones interactivas.
Lectura autónoma	Recomendaciones personalizadas y pequeñas metas o retos, siempre sin presiones.

3 Papel del monitor

- Fomentar el hábito lector en un ambiente acogedor y dinámico.
- Guiar la elección de libros según edad, intereses y nivel lector.
- Promover la discusión y el pensamiento crítico.
- Ser modelo de lectura, mostrando entusiasmo y participando.

UNIDAD XX

Organización de eventos y festivales

Los eventos y festivales dan a los participantes experiencias educativas y lúdicas, promueven el trabajo en equipo y la integración, y les permiten mostrar sus talentos.

1 Tipos de eventos

CULTURALES

Música, arte, danza, teatro o literatura: representaciones, conciertos, exposiciones y lecturas de poesía.

DEPORTIVOS

Competiciones, juegos de equipo, relevos y torneos; fomentan actividad física, cooperación y competitividad sana.

FERIAS DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA

Exposición de proyectos, investigaciones o inventos de los alumnos.

GASTRONÓMICOS

Cocina, degustaciones, culturas culinarias y hábitos alimentarios saludables.

MEDIOAMBIENTALES

Talleres de reciclaje, plantación de árboles, concursos de fotografía y actividades al aire libre.

CONFERENCIAS Y TALLERES

Temas educativos diversos, con talleres prácticos de participación activa.

2 Fases de la organización

1. **Planificación.** Es la fase inicial y más importante: definir los objetivos, seleccionar las actividades y calcular el presupuesto (materiales, personal, espacio), previendo imprevistos.
2. **Programa y cronograma.** Horario de cada actividad, equilibrado para no sobrecargar ni aburrir, y logística de recursos materiales y humanos (espacio, sonido, material, monitores, voluntarios).
3. **Coordinación de recursos.** Confirmar los espacios (aulas, gimnasio, patios), conseguir los materiales y reclutar y coordinar a monitores, voluntarios y participantes.
4. **Promoción.** Carteles y flyers con fecha, lugar y actividades, redes sociales si están disponibles e invitaciones formales si el evento se abre a la comunidad o a otras instituciones.
5. **Ejecución.** Supervisar que se cumple el programa, ajustar tiempos y recursos, mantener un ambiente ordenado y seguro, y tener un plan de contingencia (mal tiempo, falta de materiales).
6. **Evaluación posterior.** Encuestas de satisfacción, revisión de objetivos y agradecimiento a participantes, monitores, colaboradores y voluntarios.

RECUERDA

En cualquier taller artístico el monitor da libertad, guía la técnica con seguridad y valora el proceso; en los eventos, la clave está en planificar objetivos, presupuesto y programa y en evaluar al terminar.

MÓDULO VI

Seguridad y normativa en actividades con menores

Este módulo trata de las obligaciones legales del monitor, de cómo actuar ante emergencias, de cómo prevenir riesgos y de los primeros auxilios básicos en el ámbito educativo.

! AVISO

La normativa de protección de menores, los requisitos para trabajar con ellos, las ratios, los seguros y las recomendaciones de primeros auxilios cambian con el tiempo y varían según la comunidad autónoma. Este módulo es una guía general: comprueba siempre la normativa vigente en el BOE y en el boletín de tu comunidad, y actualiza tu formación en primeros auxilios con un curso acreditado.

UNIDAD XXI

Legislación y responsabilidad del monitor

El monitor responde del bienestar de los menores a su cargo, también ante la ley. El marco legal varía según la comunidad autónoma, pero hay normas generales que afectan a casi todas las actividades.

1 Marco legal

DERECHOS DE LOS EXTRANJEROS

La ley orgánica sobre derechos y libertades de los extranjeros en España (LOEX) obliga, indirectamente, a que las actividades sean inclusivas y respetuosas con todos los alumnos, sea cual sea su origen o situación legal.

DISCAPACIDAD

La Ley General de Derechos de las Personas con Discapacidad y de su Inclusión Social exige que los niños y adolescentes con discapacidad puedan participar, con actividades accesibles y adaptadas.

PROTECCIÓN DE LA INFANCIA

La legislación española protege los derechos de los menores en todos los ámbitos, también en las extraescolares: seguridad, educación y bienestar.

! AVISO

El texto original cita estas leyes sin concretar su versión. Comprueba en el BOE el texto consolidado y sus modificaciones, y la normativa autonómica de protección de menores. Conviene verificar además qué requisitos de acceso se exigen hoy para trabajar con menores (por ejemplo, certificaciones o antecedentes) y qué seguros o ratios de personal fija tu comunidad autónoma o el centro para cada actividad.

2 Responsabilidad civil

El monitor responde de los daños y perjuicios que sufran los menores durante la actividad cuando se deban a una actuación negligente o imprudente:

- **Accidentes físicos:** un niño herido por falta de supervisión o por mala gestión de la actividad.
- **Daños a la propiedad** del centro o de otros participantes por una mala gestión de la actividad o del espacio.

3 Responsabilidad penal

En casos graves (abuso físico, emocional o sexual) el monitor puede enfrentarse a sanciones penales, incluida la prisión. Por eso debe mantener siempre una conducta ética y profesional.

- **Abuso o maltrato físico o psicológico:** cualquier agresión o maltrato a los niños es delito.
- **Abuso sexual:** el monitor debe garantizar un entorno seguro, actuar con total integridad y evitar cualquier situación que pueda interpretarse como abuso.

4 Código ético

- **Respeto a la diversidad** cultural, social, religiosa y de capacidad.
- **Confidencialidad:** los datos personales solo se comparten con quien tenga derecho legal a conocerlos.
- **Imparcialidad y equidad:** trato igual para todos, sin discriminación ni abuso.

UNIDAD XXII

Protocolos de actuación en emergencias

1 Emergencias frecuentes

ACCIDENTES

Caídas, torceduras, golpes y heridas, desde lesiones leves hasta fracturas o esguinces graves.

ALERGIAS

Reacciones a productos químicos de manualidades, alimentos o picaduras de insectos.

PROBLEMAS DE SALUD

Desmayos, asma o reacciones al esfuerzo físico o al estrés.

INCENDIO O EVACUACIÓN

Sacar a todos los participantes del lugar de forma segura y ordenada.

EMERGENCIA PSICOLÓGICA

Peleas, angustia emocional o pérdidas accidentales: el monitor actúa con calma para gestionarlas.

2 Protocolo general

1. **Mantener la calma.** Tu reacción marca cómo percibe la situación el grupo y facilita decidir bien.
2. **Evaluar de inmediato:** tipo de emergencia, gravedad, si hay peligro para los niños y si necesitas ayuda de otros monitores o de personal sanitario.
3. **Avisar a los servicios de emergencia** si es grave (ambulancia, bomberos o policía). Indica tu nombre y cargo, el lugar exacto, qué ha pasado, cuántas personas están afectadas y en qué estado (conscientes, graves...).
4. **Atender a los afectados.** En caídas o fracturas, no muevas al niño salvo peligro (por ejemplo, incendio) y detén el sangrado. En problemas respiratorios o asma, ayúdale con su medicación y que descanse en un sitio tranquilo. En una reacción alérgica grave (anafilaxia), administra su medicación si la tiene y llama a emergencias cuanto antes.
5. **Proteger al grupo.** Aísla la zona afectada, mantén el orden y explica de forma sencilla lo que ocurre sin alarmar.
6. **Evacuar si hace falta** (incendio, inundación, amenaza externa), como se indica abajo.

> **! DATO ACTUALIZADO**
>
> El texto dice que el 112 es el número «en la mayoría de los países europeos». En España el 112 es el teléfono único de emergencias, el mismo en toda la Unión Europea. (Aviso añadido a este manual.)

3 Evacuación

- **Ordenada y tranquila:** sin correr ni gritar, por las rutas de evacuación conocidas previamente.
- **Punto de encuentro** designado y alejado de peligros, para comprobar que todos están a salvo.
- **Lista de asistencia** de niños y adultos presentes, para que nadie se quede atrás.

4 Protocolos específicos

Situación	Qué hacer
Incendio	Dar la alarma o avisar al personal; evacuar por las rutas hasta el punto de encuentro; usar un extintor solo si es posible y seguro, priorizando siempre a los niños.
Lesión grave	No mover al herido salvo peligro inmediato; aplicar primeros auxilios (detener el sangrado, mantener las vías respiratorias abiertas); llamar siempre a los servicios médicos.
Desvanecimiento o problema de salud	Colocar al niño en posición segura (tumbado y con las piernas elevadas si está mareado); si no responde, o está consciente pero con síntomas graves, comprobar pulso y respiración; ante la duda, contactar con los servicios médicos.

UNIDAD XXIII

Prevención de riesgos en actividades extraescolares

Antes de diseñar cualquier actividad hay que identificar los riesgos, aplicar medidas preventivas y saber qué hacer si ocurre un incidente.

1 Riesgos más comunes

FÍSICOS

Caídas y tropiezos, golpes con objetos o herramientas mal almacenados, y esguinces, fracturas o contusiones en el deporte.

PSICOLÓGICOS

Estrés o ansiedad por presión, conflictos entre niños, intimidación y acoso escolar.

AMBIENTALES

Mal tiempo, y espacios resbaladizos, mal iluminados o mal ventilados.

DE MATERIAL

Materiales incorrectos o inadecuados, una de las principales causas de accidentes en actividades manuales, deportivas y recreativas.

2 Medidas preventivas generales

- **Evaluar los riesgos antes:** espacio limpio, bien iluminado y sin obstáculos; material en buen estado y adecuado; suficientes salidas de emergencia, botiquín disponible y protocolo de evacuación conocido por los monitores.
- **Adaptar la actividad** a la edad, habilidades y desarrollo del grupo, sin exceder sus capacidades, y ofrecer variedad para que cada niño elija sin presión.
- **Supervisar de forma continua:** monitores formados en primeros auxilios, seguridad y gestión de riesgos; niños nunca sin vigilancia en actividades de riesgo; acceso al área solo para personas autorizadas.
- **Usar equipamiento adecuado:** protección personal (cascos, rodilleras, muñequeras, protectores bucales) y material de calidad y en buen estado.
- **Formar y sensibilizar:** formación específica para monitores y normas de seguridad y de comportamiento explicadas a los niños antes de cada actividad, incluido cómo actuar en una emergencia.

UNIDAD XXIV

Primeros auxilios en el ámbito educativo

Los **primeros auxilios** son intervenciones inmediatas y temporales a quien ha sufrido una lesión o enfermedad, hasta que recibe atención médica especializada. Pueden salvar vidas y evitar complicaciones.

! AVISO

Las pautas de abajo se basan en el texto original y son solo orientativas; las recomendaciones de primeros auxilios y reanimación se revisan periódicamente. Un curso práctico acreditado (Cruz Roja, protección civil, servicios de emergencias u organismos equivalentes) es imprescindible y debe renovarse.

1 Principios básicos

1. **Mantener la calma** para decidir con rapidez y eficacia.
2. **Evaluar la situación** y comprobar que tú estás a salvo y que no hay más peligros.
3. **Avisar a los servicios de emergencia** (112) si es grave, y atender al herido mientras llegan.
4. **Actuar según la gravedad**: unas lesiones requieren cuidados menores y otras atención urgente.

2 Situaciones habituales

Situación	Qué hacer
Caídas y fracturas	Si se sospecha fractura, inmovilizar la zona (por ejemplo, con una férula improvisada de palo y tela) y evitar que el niño se mueva hasta que llegue asistencia. Si está consciente y sin signos de fractura grave, tranquilizarlo, ayudarle a levantarse con cuidado y revisar heridas o contusiones.
Hemorragias	Presión directa sobre la herida con venda o tela limpia; si es muy fuerte y no cesa, elevar la zona si es posible. En hemorragia nasal, inclinar la cabeza ligeramente hacia delante y presionar las fosas nasales.
Quemaduras	En las leves (primer grado), enfriar con agua fría al menos 10 minutos, sin hielo directo ni cremas sin consejo médico. En las graves (segundo o tercer grado), asistencia médica inmediata sin retirar la ropa adherida.
Golpes en la cabeza	Tranquilizar al niño y vigilar signos de conmoción: mareo, pérdida de equilibrio, confusión o náuseas. Si aparecen, llevarlo al médico de inmediato.
Convulsiones	Ponerlo de lado, proteger la cabeza con algo blando, no sujetarlo ni meterle nada en la boca. Avisar a emergencias si no ceden en pocos minutos.
Atragantamiento	Si no puede respirar, maniobra de Heimlich (compresiones abdominales) en mayores de 1 año; en menores de 1 año, palmadas en la espalda con el bebé sostenido boca abajo.
Reacción alérgica	Ante dificultad para respirar, urticaria o hinchazón, el texto indica antihistamínico si la alergia es conocida. Si es grave (anafilaxia), usar autoinyector de epinefrina si hay uno y pedir ayuda médica urgente.

AVISO

Algunas pautas del texto original pueden estar desactualizadas, así que contrástalas con tu formación acreditada. El consejo de no dejar dormir al niño tras un golpe en la cabeza se cuestiona hoy: lo importante es observar su estado y llamar a emergencias o al médico si hay síntomas. En atragantamiento, las guías actuales combinan golpes en la espalda y compresiones, y en bebés incluyen compresiones torácicas. En anafilaxia, la adrenalina (epinefrina) es el tratamiento de elección y el antihistamínico no debe retrasarla. (Aviso añadido a este manual.)

RECUERDA

Ante una emergencia: calma, evaluar, llamar al 112 si es grave y atender al afectado sin descuidar al resto del grupo. Mantén el botiquín accesible, tu formación en primeros auxilios al día y la normativa y los seguros comprobados.

MÓDULO VII

Inclusión y adaptación de actividades

Este módulo te da las pautas para que todas las personas participantes, con independencia de sus capacidades, edad, origen o circunstancias, puedan disfrutar de las actividades extraescolares: atender la diversidad, diseñar actividades inclusivas, adaptar los juegos a cada edad y usar el juego para favorecer la convivencia.

UNIDAD XXV

Atención a la diversidad y necesidades específicas de apoyo

1 Diversidad y necesidades de apoyo

La **diversidad** abarca las diferencias individuales: capacidades cognitivas y ritmos de aprendizaje, condiciones físicas (motricidad, movilidad, salud), condiciones emocionales o conductuales (como la ansiedad) y diferencias culturales, sociales y lingüísticas. Las **necesidades específicas de apoyo** son las que requieren adaptaciones concretas para participar en igualdad de condiciones:

- **Discapacidad intelectual:** por ejemplo, síndrome de Down.
- **Discapacidad física:** movilidad reducida, parálisis cerebral o enfermedades crónicas.
- **Trastorno del espectro del autismo (TEA):** diferencias en la comunicación, la interacción social y los patrones de comportamiento.
- **TDAH:** dificultad para mantener la atención, impulsividad o hiperactividad.
- **Dificultades de aprendizaje:** dislexia, discalculia, disgrafía y otras.

! CORREGIDO

El original habla de «niños con necesidades especiales», «limitaciones» o «retraso cognitivo». Aquí se usa un lenguaje centrado en la persona («personas con discapacidad», «necesidades específicas de apoyo»), que es el uso actual. (Aviso añadido a este manual.)

2 Principios

1. **Inclusividad:** nadie queda fuera por sus características.
2. **Respeto y dignidad:** trato sin discriminación, fomentando la empatía y la aceptación.
3. **Adaptación:** se modifican la forma de hacer la actividad, su duración, intensidad o materiales.
4. **Fomento de la autonomía:** cada participante gana independencia y confianza según sus posibilidades.

3 Estrategias

- **Actividades adaptadas:** modificar reglas (para que participe una persona con movilidad reducida), usar materiales accesibles (pelotas de distintos tamaños, texturas para personas con discapacidad visual) y ofrecer tareas más sencillas o más retadoras para elegir.
- **Espacio y recursos:** espacios practicables (rampas, mobiliario adecuado) y zonas tranquilas de descanso.
- **Ayudas técnicas:** programas educativos adaptados y productos de apoyo como audífonos, sillas de ruedas o dispositivos de comunicación.
- **Comunicación y apoyo emocional:** instrucciones claras y sencillas, refuerzo positivo del esfuerzo y de los logros, y un espacio seguro para expresar emociones.
- **Colaboración:** con psicólogos, terapeutas ocupacionales o educadores especializados y con las familias, para adaptar mejor las actividades.

UNIDAD XXVI

Diseño de actividades inclusivas

Una **actividad inclusiva** es la diseñada para que participantes con distintas capacidades y necesidades intervengan de forma activa y equitativa. El monitor o la monitora debe prever las adaptaciones ya en la planificación. La inclusión no se limita a las personas con discapacidad: busca que todo el mundo se sienta valorado y capaz de aportar.

1 Principios del diseño inclusivo

ACCESIBILIDAD

No solo física: también la forma de presentar la actividad y las herramientas, sin barreras.

FLEXIBILIDAD

La actividad puede modificarse sobre la marcha ante dificultades o cambios de preferencias.

IGUALDAD DE OPORTUNIDADES

Mismas posibilidades de participar sea cual sea la edad, el nivel o el género.

COLABORACIÓN

Dinámicas cooperativas donde se valoran las aportaciones de todas las personas.

2 Estrategias de diseño

1. **Conocer al grupo:** habilidades, intereses, edades, contextos culturales y necesidades de apoyo.
2. **Diversificar la participación:** se puede ser jugador o jugadora, observadora o ayudante; en arte, ofrecer distintos materiales y técnicas.
3. **Modificar normas:** ajustar la dificultad, ampliar tiempos y adaptar materiales (pelotas más grandes o ligeras).
4. **Participación equitativa:** rotar roles (líder, colaborador, observador), formar grupos

heterogéneos y ofrecer apoyos (acompañamiento, recursos visuales, ayudas tecnológicas).

5. **Respeto y empatía:** dinámicas basadas en el cuidado y la cooperación, con refuerzo positivo.
6. **Evaluación inclusiva:** adaptada a cada persona, sin comparar, con retroalimentación constructiva.

Ejemplos: juegos cooperativos (construir una torre, completar un puzle), talleres creativos con materiales adaptados, cuentacuentos participativos y deportes con reglas y materiales modificados.

UNIDAD XXVII

Adaptación de juegos y dinámicas a distintas edades

Adaptar los juegos evita la frustración por actividades demasiado difíciles o demasiado fáciles y permite que cada participante avance a su ritmo en un entorno seguro.

1 Factores que considerar

Factor	Implicación
Desarrollo cognitivo	Simplificar la estrategia para los pequeños y hacerla más retadora para los mayores.
Habilidades motoras	Adaptar materiales, velocidad y reglas a la coordinación de cada edad.
Intereses y motivación	Lo físico y sensorial en los pequeños; competición, colaboración y retos mentales en adolescentes.
Necesidades emocionales y sociales	Más orientación en los pequeños; más autonomía e interacción entre iguales en adolescentes.

2 Adaptaciones por edad

- **3 a 6 años:** actividades simples, físicas y de juego libre: carreras, saltos, «las estatuas»; juegos sensoriales (texturas, sonidos, agua); juegos de imitación y representaciones sencillas.
- **7 a 11 años:** más estructura y algo de desafío: juegos de equipo con reglas sencillas (cooperación y respeto a las normas), acertijos y búsquedas del tesoro con pistas, arte y manualidades con tema común.
- **12 a 16 años:** habilidades sociales, resolución de conflictos y trabajo en equipo: ajedrez, cartas y juegos de estrategia, proyectos colaborativos o la organización de un evento, y debates para expresar opiniones y escuchar.

3 Estrategias de adaptación

- **Reglas y materiales:** por ejemplo, campo y partido más cortos y balones grandes y blandos para los pequeños.

- **Tareas diferenciadas:** en un proyecto artístico, unas personas diseñan y decoran y otras arman y montan.
- **Progresión de desafíos:** simples y exploratorios al principio; con toma de decisiones, planificación y competición en edades mayores.

UNIDAD XXVIII

Integración social a través del juego

La **integración social** es el proceso por el que las personas aprenden a convivir y cooperar, respetando las diferencias y creando vínculos de solidaridad. Fuera del entorno académico, el juego es una herramienta privilegiada para lograrlo.

1 Qué aporta el juego

COOPERACIÓN

Reparto de responsabilidades y problemas resueltos en común. Ejemplo: «el puente roto».

EMPATÍA

Los juegos de rol permiten ponerse en el lugar de otra persona.

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Negociar turnos y reglas enseña a resolver desacuerdos de forma pacífica.

INCLUSIÓN

Reúne a personas de distintas culturas y capacidades. Ejemplo: «el círculo mágico», sin ganadores ni perdedores.

BARRERAS SOCIALES

Equipos mixtos permiten relacionarse fuera del círculo habitual.

2 Estrategias

1. **Juegos cooperativos** mejor que competitivos: la meta se logra juntos («la cuerda», «el gran mural»).
2. **Dinámicas de grupo y de rol** para comprender otras perspectivas.
3. **Actividades que celebren la diversidad**, sin discriminación, como juegos de «identidades» donde cada persona comparte algo de su cultura o su historia.
4. **Integrar a participantes con discapacidad** adaptando los juegos (por ejemplo, pelotas grandes y blandas).

AVISO

Las medidas de apoyo para el alumnado con necesidades específicas dependen de la normativa educativa de cada comunidad autónoma; conviene consultar la vigente en la tuya. (Aviso añadido a este manual.)

RECUERDA

Incluir es diseñar pensando en todo el grupo desde el principio: conoce a los participantes, ofrece distintas formas de participar, adapta reglas, materiales y espacio a cada edad y necesidad, y prioriza la cooperación sobre la competición.

Datos clave para el examen del curso de Monitor de Actividades Extraescolares

Un repaso rápido de los datos del manual que más se preguntan:

4 tramos de edad

3-6, 6-12, 12-16 y 16-18 años para adaptar las actividades

Objetivos SMART

específicos, medibles, alcanzables, relevantes y con plazo definido

60-90 min

duración habitual de las actividades recreativas o deportivas

60-120 min

duración habitual de las actividades académicas o artísticas

1 o 2 veces por semana

frecuencia habitual de las actividades

4 funciones

del monitor: planificar y organizar, dinamizar y motivar, supervisar la seguridad, evaluar y hacer seguimiento

3 estilos de liderazgo

democrático, autoritario y transformacional

5 tipos de conflicto

interpersonales, de roles, de valores o ideas, de comunicación y de competencia

2 tipos de motivación

intrínseca (disfrute) y extrínseca (recompensas externas)

6 fases

de un evento: planificación, programa, recursos, promoción, ejecución y evaluación

112

teléfono único de emergencias en España y en la UE

Quemadura leve

enfriar con agua fría al menos 10 minutos, sin hielo directo ni cremas

¿Has terminado el manual?

Haz ahora el examen y, si lo apruebas, podrás obtener tu certificado.

academia-formacion.com/examen-curso-monitor-actividades-extraescolares/