

Estimado cliente:

¡Gracias por haber comprado nuestro producto Octaband™

Esperamos que su uso del Octaband™ con su familia, sus amigos y sus clientes les traiga mucho placer y un reconocimiento mayor de sus relaciones.

Al principio desarrollé el Octaband™ como un apoyo para la terapia del baile y movimiento pero me quedé ilusionada descubrir que no se haya limitado solamente a esas dos terapias. Sino terapeutas de música, recreación, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales, expresivas, directores de actividades, maestros de educación especial, maestros de educación general y responsables de equipos están todos usando el Octaband™ con grande éxito.

Muchos terapeutas han encontrado que el Octaband™ es especialmente eficaz para el uso con niños que tienen discapacidades físicas y las necesidades especiales y con las personas mayores con enfermedad de Alzheimer y otras demencias.

Muchos profesionales han compartido conmigo muchas historias sobre cómo el Octaband™ convierte el ejercicio y las actividades de movimiento en una diversión para sus clientes, mientras que proporciona los siguientes beneficios:

Promover la individualidad y la creatividad

Invitar a la incorporación

Reforzar la cohesión del grupo

Aumentar el estado de alerta

Promover la cooperación

Centrar la atención

Aumentar la vitalidad

Estimular la imaginación

Nos encantaría saber cómo usted está utilizando el Octaband™. Por favor envíe preguntas y comentarios por correo electrónico a la dirección: [donna@octaband.com](mailto:donna@octaband.com)

Donna Newman-Bluestein, M.Ed., BC-DMT, LMHC

Octaband™, LLC

Dance/Movement Therapist

Índice:

I.	Primeros Pasos .....	Página 1
II.	Ideas para las actividades para infantes y niños pequeños .....	Página 2
III.	Ideas para las actividades para niños pequeños entre 3 y 5 años.....	Página 5
IV.	Ideas para las actividades para niños mayores, adolescentes y adultos ..	Página 12
V.	Ideas para las actividades para adultos mayores con discapacidades....	Pág 17
VI.	Agradecimientos .....	Pág 20

**Para Comenzar:**

Usando el Octaband™

Hay infinidad de maneras de utilizar el Octaband™. Sin embargo, cuando se usa por primera vez en un grupo, lo más seguro es comenzar con una actividad simple de su selección. Algunas sugerencias para las actividades básicas iniciales incluyen:

- Mover los brazos del Octaband™ en modo creativo a la música
- Jugar a “Simón Dice”
- Mantener la forma de un círculo mientras todo el grupo se mueva como una entidad

Asegúrese de controlar con cuidado todas las actividades del Octaband™. Los participantes deberían ser supervisados en cada momento cuando se usa el Octaband™.

**Usando la guía de actividades:**

Una vez usted haya familiarizado a un grupo al Octaband™, no dude en utilizar su imaginación para crear unas actividades.

Para facilitar el comienzo, la guía de las actividades para el Octaband™ le ofrece algunas sugerencias para actividades, organizadas por el grupo participante de edad (Los bebés /niños pequeños, niños pequeños, (edades 3-5 años), niños mayores, adolescentes y adultos, y adultos ancianos con discapacidades).

Muchas actividades son apropiadas para las personas de todos los niveles en cada grupo de edad. Otras actividades en esta guía incluyen estrategias para modificar la estructura para los participantes con necesidades especiales. El Octaband™ es una herramienta de la cual todos pueden disfrutar!

**PARTE 1**

Actividades para los bebés y los niños pequeños

A los bebés y los niños pequeños les gusta mover el cuerpo en coordinación con sus cuidadores durante las actividades de movimiento dirigido.

El Octaband™ puede aumentar la intriga y la concentración durante las actividades de movimiento del niño-cuidador. Porque la seguridad es de grande importancia cuando se utiliza el Octaband™ con bebés y niños pequeños, todos los planes de estudio siguientes incluyen instrucciones paso a paso para la presentación de la actividad y el establecimiento de

expectativas antes de empezar. Tenga en cuenta que se sugiere que todas las actividades del Octaband™ con bebés y niños pequeños ocurran con la supervisión de un adulto para cada niño.

**Idea Para actividades:**

Vamos a remar en un botecito

Con el traspaso de ayudar a mano de los adultos, los bebés/niños pequeños agarran el Octaband™ y mueven el cuerpo en un movimiento de remo con la canción, “Vamos a remar en un botecito”.

Edad: bebés y niños pequeños

¡Ojo!: Todas las actividades con este grupo de edad deben de hacerse con uno-a-uno supervisión de un adulto.

Materiales: El Octaband™

Destrezas para desarrollar:

El estado de alerta

Imitación de movimiento

Coordinación

Atención conjunta

Establecer lazos o vínculos afectivos

Instrucciones:

Paso 1: Presentar la actividad y las expectativas

Abrir completamente el Octaband™ en el suelo. Pida a los adultos que se sientan con las piernas abiertas con el bebé o niño pequeño sentado en frente de ellos. Pida a cada adulto que agarre uno o dos de los brazos del Octaband™ y permitan que el bebé o el niño pequeño agarre el mango. Los adultos deberían de poner sus manos encima de las manos del niño para lograr un control sobre el Octaband™.

Paso 2: Jueguen!

Como grupo, canten, “Vamos a remar, en un botecito”,

Vamos a remar,  
en un botecito,  
rápido,  
rápido,

rápido,  
rápido,  
en un botecito.

Los adultos deberían de mecer hacia atrás y hacia adelante para que entren y salgan del centro del círculo al ritmo de la canción, mientras acunan al niño con cada movimiento. Cante la canción varias veces. Durante la última vez cantando la canción, los adultos pueden tratar de permanecer inmóviles mientras cantan y observan cómo los bebés/niños pequeños se mueven por su cuenta al ritmo de la canción.

Acomodaciones de postura:

Los bebés o los niños pequeños que no pueden sentarse de forma independiente deberían de inclinarse hacia atrás hacia los adultos para apoyar el torso y la cabeza.

Actividades adicionales:

Los niños pequeños, uno a la vez, puede sentarse en el círculo en el centro, mientras que los otros sacuden las piernas. A menudo los niños disfrutan de ser el centro de la atención.

Usted puede agregar el siguiente verso:

Y si usted ve un cocodrilo

No se olvide de gritar

Waaah!

Los niños reman cada vez más rápido hasta que regresen a la tierra.

## PARTE 2

Actividades para niños pequeños (edad 3-5 años.)

Los niños pequeños encuentran las actividades de movimiento tanto entretenidas como emocionantes. Cuando se guían las estructuras principales de movimiento con los niños, uno de los principales desafíos es la gestión del nivel de entusiasmo de los jóvenes participantes. El Octaband™ es una herramienta natural para la gestión de la conducta, ya que proporciona cohesión y el enfoque a las estructuras de movimiento con los niños pequeños. Cuando se utiliza el Octaband™ con grupos de niños pequeños, una presentación cuidadosa de la actividad puede ayudar a establecer el tono para una experiencia exitosa y divertida. Las ideas para las actividades en esta sección comienzan con pasos introductorios diseñados para modular el nivel de estimulación para que el grupo esté lleno de energía pero al mismo tiempo bajo control. Las actividades del Octaband™ con niños pequeños deberían de ser cuidadosamente supervisadas por un adulto en cada momento.

### **Idea para la actividad**

El juego del nombre

En esta estructura de "seguir al líder", cada niño tiene la oportunidad de compartir un movimiento creativo con el grupo mientras que el líder de la actividad canta una canción fácil de recordar sobre el nombre de cada niño.

Entonces el grupo imita el movimiento de cada niño.

Edad: Los niños pequeños: (3-5 años).

Materiales: El Octaband™

Las áreas correspondientes:

Libre expresión creativa a través el movimiento

Realización

Coordinación

Imitación del movimiento

Atención

La conciencia de los demás

Instrucciones:

Paso 1: Presentar la actividad y establecer las expectativas de la actividad

Diga a los niños que van a jugar a una juego divertido de movimiento usando sus nombres propios. Asegúreles que todos de los que deseen participar van a tener la oportunidad.

Díales que para este juego nos quedaremos en nuestros espacios (sin caminar), pero podemos mover el cuerpo mientras estamos parados en nuestros lugares. Explique la forma de jugar con palabras sencillas, evitado la demostración de un movimiento de la muestra, ya que esto puede limitar la creatividad de los niños. Si es posible, para empezar elija a un niño relativamente extravertido para que su participación activa vaya a establecer el tono para el resto de la actividad. A medida que el niño realiza un movimiento, imítela usted mismo y anime al resto de los niños a hacer lo mismo.

Paso 2: Jugar al juego!

Pida a cada niño que aferre a un lazo en el extremo de una pierna del Octaband™. Cuando se juega, los niños pueden aferrar o uno o dos lazos cada uno.

Cada niño tiene un turno para realizar un movimiento creativo que el resto del grupo va a imitar.

Durante el turno del niño, el líder de la actividad canta una canción con el nombre de ese niño:

Ejemplo: Lucy

Lucy Lucy busi bo

Banana fana de fusi

Me mi mo musi

Lucy!

Ejemplo: Sam

Sam Sam bo bam

Banana fana de fam

Me mi mo mam

Sa-am!

Acomodaciones:

Algunos niños se sienten tímidos cuando se les pide que creen un movimiento. Es importante respetar el nivel de confort del niño. Si un niño no quiere jugar al principio, pregúntele si le

gustaría jugar al final de la estructura. Es común que los niños pequeños imiten los movimientos de los demás en lugar de crear algo original. Si varios niños repiten las ideas de otros, elogie sus movimientos, y pregúntenles si pueden crear otro nuevo. Es posible que los niños necesiten jugar esta estructura en varias ocasiones durante un período de tiempo para sentirse cómodos, comprender la estructura, y participar plenamente.

---

### **Idea para la actividad**

#### **Pelotita rebote**

Los niños equilibran un saquito (de frijoles) en el centro del Octaband™ mientras caminan en un círculo y cantan una canción. Al final de la canción, el grupo hace el saquito saltar en el aire.

Edad: Los niños pequeños: edad (3-5 años).

Materiales: El Octaband™ ; un saquito (idealmente, de frijoles en forma de un animal)

Las áreas correspondientes:

Balance

Realización

Conciencia del cuerpo

Coordinación

Atención

Trabajo en equipo

Instrucciones:

Paso 1: Presentar la actividad y establecer las expectativas de la actividad

Diga a los niños que van a jugar a un juego con el Octaband™ y un saquito. Dígales que para este juego van a caminar en un círculo y tiene que tratar de equilibrar el saquito hasta el final de la canción. Práctiquelo una vez mientras ustedes están sentados (sin caminar) con el saquito colocado en el centro del Octaband™. Haga que todos los participantes tengan una pierna y canten la canción para los niños, y que demuestren cuando hacer saltar el saquito en el aire.

Paso 2: Jugar al Juego!

Pida a cada niño que aferre a un lazo al final de una pierna del Octaband™. Coloque el saquito en el centro del Octaband™. Pida a cada niño que agarre con una mano uno o más lazos. El grupo camina en un círculo mientras equilibra el saquito. Mientras caminan, canten "**Pop va la comadreja**" o otra canción que tiene un clímax claro al final:

**En todo el gallinero**

**El mono perseguía la comadreja.**

**El mono creía que era todo divertido.**

**‘Pop’ va la comadreja!**

**Un centavo por un carrete de hilo,**

# Un centavo por una aguja. Esa es la forma en que mi dinero se va 'Pop' va la comadreja!

Cada vez que se canta la palabra, "Pop", el grupo puede agitar el Octaband™ para que el saquito salte en el aire. Cambie la dirección en que va caminando con cada estrofa nueva.

Extensiones para la actividad:

Para los niños que no pueden caminar, seguir a agitar el Octaband™ mientras se están sentados, manteniendo el saquito en el centro hasta hacer saltar el saquito en el aire cuando se canta la palabra "pop". Para aumentar el desafío, los niños pueden equilibrar un saquito en cada una de sus propias cabezas al caminar en el círculo. Por otro desafío, los niños pueden saltar mientras caminan en un círculo y equilibran el saquito en el centro del Octaband™.

## Idea para las actividades

La imaginación y el movimiento

Los colores brillantes y la forma única del Octaband™ capturan la imaginación de los niños. Podría ser una araña, el sol, un pulpo, una telaraña- las opciones son infinitas! En esta actividad, el líder de la actividad usa las ideas de los niños para crear escenarios imaginarios que inspiran el movimiento cooperativo.

Edad: (Niños jóvenes entre 3-5 años).

Materiales: El Octaband™

Las áreas correspondientes:

Libre Expresión Creativa a través de Movimiento

Atención

Pensamiento abstracto

Trabajo en equipo

Instrucciones:

**Paso 1:** Presentar la actividad y establecer las expectativas de la actividad

Pida a cada niño que aferre una o dos piernas del Octaband™. Pregúnteles a qué se parece el Octaband™, o lo que podrían fingir que podría ser.

**Paso 2:** Jugar al Juego!

Anime al grupo a trabajar juntos para que el Octaband™ se mueva en la forma en que la criatura o el objeto (imaginado) se mueve. El grupo puede tratarlo con varias ideas diferentes o explorar más a fondo los movimientos de una criatura u objeto. Inspirar a los niños para que se muevan con creatividad mediante la narración de lo que está haciendo la criatura u objeto. Por ejemplo, si los niños deciden que el Octaband™ se parece a un pulpo, una secuencia de mandatos posibles puede ser: ¿Cómo se mueve el pulpo en el agua? ¡Miran qué suave y lentos son los movimientos! Ahora el pulpo ve algo de comer para abajo en el suelo marino.

Pulpo, baje y consiga esa comida! Ay! Y ahora el pulpo está flotando arriba, arriba, hasta la superficie del agua.... Y vuelve hasta la mitad del océano.

Extensiones de la actividad:

Cree una canción basada en una criatura u objeto y pida a los niños que se muevan con la música. Léa un libro acerca de la criatura o el objeto y pida a los niños que se muevan de nuevo.

### **PARTE 3**

Actividades para los niños mayores, adolescentes y adultos. Los niños mayores, los adolescentes y los adultos encuentran el Octaband™ tan entretenido como lo encuentran los niños jóvenes. El Octaband™ se puede utilizar con niños mayores hasta los adultos para el movimiento creativo, estructuras de trabajo en equipo, terapias de grupo, y mucho más. Al igual que con los grupos más jóvenes, la presentación (con mucho cuidado) de cada actividad, y el establecimiento de las expectativas de la actividad antes de comenzar ayuda a asegurar el éxito de la actividad. Todas las actividades del Octaband™ deberían ser supervisadas por el líder del grupo.

#### **Idea para actividades:**

Pararse en las formas

Los participantes se mueven libremente a la música, y paran de moverse de una forma cuando la música se detiene.

Edad: Estudiantes en los últimos años de la escuela primaria, adolescentes y adultos

Materiales: El Octaband™; música grabada

Las áreas correspondientes:

Libre expresión creativa a través del movimiento

La conciencia del cuerpo

Auto Control

Conciencia espacial

La conciencia de los demás

Realización

Atención

Instrucciones:

Presentar la actividad y establecer las expectativas de la actividad:

Cada participante se aferra a una o dos piernas del Octaband™.

Anime a los participantes para que se muevan libremente a la música. Cuando la música se detiene, los participantes deben de pararse o dejar de moverse de repente en una forma.

Paso 2: Jugar al Juego!

Anime a los participantes para que formen diversas formas con sus cuerpos y exploren el movimiento en diferentes niveles, por ejemplo, por el suelo, en la altura de la cintura o mas para arriba. Cuando la música para, ellos tambien paran de moverse. El dirigente del grupo puede variar la duración de la reproducción de música.



Extensiones de la actividad:

La mitad del grupo utiliza el Octaband™ mientras la otra mitad observa. Párense en una forma cuando la música para. Algunos niños pueden tener dificultad para controlar sus movimientos, y para pararse. El líder puede dar a esos niños la oportunidad de iniciar y parar la música, en efecto, dándoles la oportunidad de tener el control de una manera diferente. Los niños pueden estar sin moverse mientras que un niño a la vez se mueve y luego se ‘congela’ en una forma.

### **Idea para actividades:**

Desatar el nudo

Los participantes deben trabajar juntos para desatar los nudos del Octaband™, sin soltar los lazos de las piernas.

Edad: Los niños mayores de la escuela primaria/adolescentes/adultos

Materiales: Octaband™

Las áreas correspondientes:

Construcción de equipo

Colaboración

Flexibilidad

La resolución de problemas

Atención

Razonamiento espacial

Instrucciones:

Presentar la actividad y establecer las expectativas de la actividad:

Hay maneras diferentes de atar el Octaband™ en un nudo flojo:

(1) El líder de la actividad teje las piernas del Octaband™ en una configuración similar al nudo, dejando los lazos del extremo visibles. El líder pide a cada participante que sostenga una parte del lazo.

(2) El líder de la actividad pone el Octaband™ en el suelo en su forma original y le pide a cada participante que agarre un lazo. Uno a la vez, cada participante toma no más de dos pasos y entonces hace un movimiento adicional. Estos movimientos a menudo crean a un nudo.

(3) Uno a la vez, pide a cada participante que cruce el círculo, moviéndose debajo de o sobre una pierna del Octaband™.

Jugar al juego:

Mientras sujeta a las piernas del Octaband™, los participantes deben trabajar juntos para deshacer el nudo sin soltar su pierna del Octaband™. Esto podría implicar cuidadosamente agachándose debajo de o subiéndose encima de las piernas del Octaband™.

Extensiones de la actividad:

Para reto adicional, pida a los participantes que sigan las indicaciones de arriba, sin hablar.

## **PARTE 4**

Actividades para adultos mayores con discapacidades

El Octaband™ fue diseñado originalmente para el uso con las personas mayores con discapacidades físicas y cognitivas en situaciones de vida a largo plazo. El Octaband™ se ha demostrado como herramienta muy eficaz para estimular las actividades de grupo de movimiento que crean cohesión y alegría. Las personas mayores tienden a amar a los colores brillantes y la textura suave, los lazos a los finales de las piernas para aferrar así como la forma del Octaband™.

### **Ideas para actividades:**

Moverse con la música

Los participantes rebotan y estiran el Octaband™ mientras se mueven en sincronía con la música y entre sí.

Edad: Todas las edades.

Materiales: El Octaband™ y la música con un ritmo vivaz pero moderado, adecuado a la edad específica.

Las áreas correspondientes:

La conciencia de los demás

Colaboración

Flexibilidad

El rango de movimiento amplio

Atención

Instrucciones:

El dirigente del grupo se desliza a su mano a través del lazo al final de la pierna del Octaband™.

A medida que el líder se mueva alrededor del círculo, le da la mano a cada participante, deslizando el lazo de la mano por la muñeca de cada participante. Luego el líder teje el lazo entre los pulgares e índices de los participantes, envolviendo en modo flojo el lazo, alrededor de la mano del participante mientras cierra los pulgares de los participantes con los índices sobre el lazo. Así si le da la gana, puede soltarlo fácilmente.

**Parte 1:** Presentar la actividad y establecer las expectativas de la actividad:

- Hacer movimientos pequeños como saltos al ritmo de la música.
- Coordinar la respiración con el movimiento como todo el mundo levanta los brazos en la inspiración, lleva los brazos hacia abajo en la exhalación.
- Agitar los brazos para liberar la tensión.
- Mover los brazos de lado a lado.
- Cruzar los brazos por delante y luego hacia los lados.
- Levantar un brazo mientras mueve el otro brazo hacia abajo.
- Levantar el brazo hacia arriba en diagonal a través del cuerpo, y bajarlo. Repita con el otro brazo.
- Tirar los brazos, doblar los codos, y soltar mientras extienden los brazos.
- Incline su cuerpo hacia el centro, a medida que tome el brazo, con un puño delante del otro.

Extensiones de la actividad:

Una vez que el grupo esté cohesionado y tiene un buen sentido de control, y dependiendo del

nivel de capacidad de los participantes, puede pedir a los participantes que paren en pie:

- En un círculo, caminan a la música en sentido del reloj.
- Invertir dirección, caminar a la música en sentido contrario al de las agujas del reloj.
- Cambiar el ritmo de la marcha.
- No se muevan, y repitan los movimientos mientras están sentados.
- Variar el ritmo de moverse juntos hacia arriba y abajo, a veces, de repente, a veces lentamente.
- Si los participantes están siguiendo las instrucciones y están trabajando juntos como un grupo, pídeles que se muevan libremente, mientras que todavía agarran el Octaband™
- Un modo de experimentar es seguir el impulso de miembros individuales del grupo.

## AGRADECIMIENTOS

Ningún esfuerzo se realiza sin la ayuda de una red de amigos, colegas y otros que apoyan, y este no es diferente. Gracias a Stefanie Grossman por haber dado una estructura a esta Guía de actividades. Quisiera expresar mi agradecimiento más profundo a las terapeutas de danza y movimiento Rena Kornblum, Suzy Rossol Matheson, Jody Wager, Christina Deveraux y Orit Janco para algunas de sus ideas que han transmitido en este Guía de Actividades inicial. Hay muchos otros amigos y colegas que han contribuido con ideas y apoyo, y sin cuya ayuda el proyecto Octaband™ nunca habría llegado a donde estamos ahora! Estoy especialmente agradecida a Priscilla Harmel, cuyas fotografías han ayudado la gente a entender visualmente el Octaband™. Pero más que nada, agradezco a mis clientes cuyas necesidades motivaron mi creación del Octaband™ y en cuyo honor dono el 10% de las utilidades netas a la Asociación de Alzheimer de Massachusetts.

## GARANTÍA Y SEGURIDAD

### Garantía limitada a un año

Los productos Octaband™ están garantizados contra defectos en materiales y mano de obra durante un año. No se ofrece una garantía contra el desgaste normal de uso intensivo. Se recomienda la inspección periódica de productos para protegerse de heridas. Cualquier alteración de los productos o el uso de productos de una manera que no sean recomendados anula a todas las garantías.

### Descargo de responsabilidad

Los productos Octaband™ no son juguetes. Están destinados a ser utilizados con la supervisión cercana de un adulto en todo momento. Ellos no están destinados para el peso del cuerpo y puede causar heridas si se estira demasiado. Las piernas no deben envolverse alrededor del cuello de una persona. El uso asume todo el riesgo de heridas.