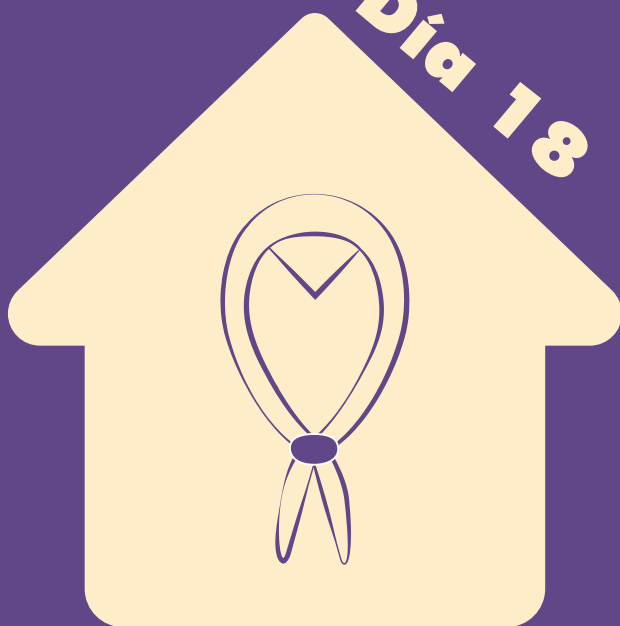


Actividades para seguir haciendo escultismo en casa

Día 18



SCOUTS®



Desde Scouts MSC te vamos a proponer un montón de actividades para que estos días en casa sigan siendo muy scout. ¿Te animas?

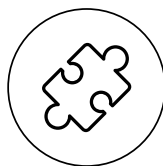
Síguenos en la redes y participa en la actividad que te vamos a proponer cada día:



Recetas



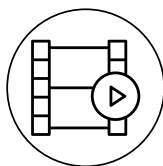
Ejercicios



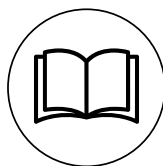
Juegos



Canciones



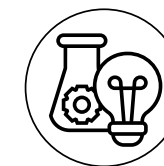
Películas



Libros



Manualidades



Experimentos

¡Y mucho más!



Síguenos en redes sociales:

[f/scouts.es](https://www.facebook.com/scouts.es) [t/scoutsmcsc](https://twitter.com/scoutsmcsc) [i/scouts_msc](https://www.instagram.com/scouts_msc)

Y comparte con [#ScoutsEnCasa](https://twitter.com/ScoutsEnCasa) [#QuédateEnCasa](https://twitter.com/QuédateEnCasa)
[#YoMeQuedoEnCasa](https://twitter.com/YoMeQuedoEnCasa)

DÍA 18 - Relajación y cuento



Masaje de cara

Hace dos semanas aprendíamos a realizar masajes de espalda, los de toda la vida. ¿Qué tal? ¿Os gustó? Hoy vamos a relajarnos con otro masaje muy chulo, el masaje de cara.

Lo ideal para este masaje es que la persona que lo reciba se tumben boca arriba apoyando la cabeza sobre la piernas cruzadas de la persona que va a realizar el masaje que permanece sentada.

Prepara un poco de crema o aceite corpora. Puedes bajar la luz y poner música relajante de fondo. Sigue los siguientes pasos:

- 0** Recuerda: lávate las manos antes de empezar y sigue las medidas de prevención de contagio.
- 1** Para dar un buen masaje facial, es mejor usar aceites en vez de cremas, pues suelen ser más grasas. Escoge un aceite compatible con el tipo de piel de la persona y que contenga propiedades nutritivas e hidratantes.
- 2** Para despejar la cara y apartar el pelo, la persona que recibe el masaje debe ponerse una diadema o pañuelo.
- 3** Empezamos. Ponte unas gotas de aceite en las yemas de tus dedos y extiéndelo por ambas manos para calentarlo ligeramente. Aplícalo sobre la cara de la persona con suaves caricias por las zonas de barbilla, mejillas y nariz.

4 Tras varias caricias por toda la cara del paciente, empieza a masajearla. Con la yema de los dedos, empieza por la barbilla y asciende hasta la frente. Empuja la piel de manera suave hacia arriba pero con firmeza.

5 Ahora, da pequeños pellizcos entre las cejas usando el pulgar e índice. Así, liberarás mucha tensión.

6 Seguimos por la nariz. Separa las líneas de expresión con los dedos índices y empuja la punta de la nariz. Sigue con unos pequeños movimientos circulares con las yemas de los dedos desde la parte superior del puente de la nariz y baja hasta las fosas nasales.

7 Ahora vamos a los ojos. En esta zona, presiona ligeramente con los dedos anulares la parte de abajo de los ojos, desde dentro hacia fuera. Recomendación: la persona masajeadada respire profundamente antes de empezar este masaje y que expulse el aire cada vez que note la presión.

8 Tras los ojos, vamos hacia la mandíbula. Aquí, haremos un movimiento de succión, con el dedo pulgar y el dedo índice. Extiende los dedos desde el interior hacia el exterior de la cada. Puedes aplicarlo también en el cuello. Al terminar, que la persona masajeadada estire los músculos de la boca, abriendo y moviéndola hacia todos lados.

9 Subimos un poco, hacia la zona entre la mandíbula y las mejillas. Con pellizcos rápidos y cortos devuelve la sangre a esa zona y reactiva su circulación.

10 Tras haber masajeadó toda la cara, haz un movimiento de tecleo (como si estuviésemos escribiendo en el pc), es decir, dar pequeños y suaves golpes en la cara con la yema de los dedos y de forma alterna.

11 Para terminar, acaricia todas las zonas de la cara y el cuello, y poco a poco ve reduciendo la fuerza e intensidad de los movimientos.



Cuento - "La magia"

Estaba cansado de mirar por la tele y ver un montón de cosas a mi alrededor que no me gustaban. Eran motivo de conversación en muchas ocasiones, me quejaba del mundo, pero me sentía cómodo sentado en el sillón, sin hacer nada.

Aquel verano me di cuenta de que necesitaba algo distinto, hacer algo que no fuera lo de siempre. Quería irme lejos. Así que decidí viajar a Brasilia, capital de Brasil.

Cuando llegué, me dirigí hacia uno de los barrios periféricos de Brasilia. Me detuve a descansar, me senté en el bordillo a la sombra de un gigantesco árbol, aproveché para mirar y contemplar lo que me rodeaba.

De repente apareció en escena un pequeño perro callejero, con el rostro triste y el rabo entre las patas. Atravesó la calle y se paró al llegar a la sombra. Me observaba desde una distancia prudente mientras se rascaba las pulgas. Le silbe y le hice un gesto para que se acercara, pero permanecía igual, quieto parado, por más que lo llamaba el perro no reaccionaba.

Al caer la tarde, se llenó aquel lugar de niños. Niños que vivían en la calle. Se encontraban tristes. Sus rostros reflejaban temor, sabían bien que significaba el poder del miedo. También conocían el egoísmo. Lo contemplaban a diario y lo sufrían en su corazón y en su estómago. Sus miradas esperaban que alguien, quien fuese, les dijera: "Venid, esto no es más que una pesadilla", y les ofreciera un mundo un poquito mejor.

De pronto apareció un niño pequeño, menudo, de unos siete años aproximadamente, se acercó y se sentó a mi lado, me miró y me preguntó: "¿Quieres que haga magia?"

Me quedé extrañado de la pregunta. Yo conozco la magia de los sombreros de copa, los conejos y las cartas; me intrigaba que tipo de truco haría aquel chaval, e inmediatamente contesté: "Sí, adelante, haz magia."

El muchacho sacó de uno de sus raídos bolsillos un pañuelo, lo abrió y apareció un pequeño trozo de cal, una especie de tiza. "Mira, es una piedra mágica." Dijo al tiempo que se agachaba.

Dibujó un hueso en el suelo con la tiza y silbó al perro, que yo no conseguí atraer. Para mi asombro, el cachorro se levantó, movió la cola, vino corriendo y se puso a dar brincos y saltos de alegría alrededor del hueso. Me quedé sorprendido, por un momento creí estar soñando, pero no, estaba bien despierto.



El muchacho volvió a sentarse y al rato me pregunto: "¿Quieres que vuelva a hacer magia?" "Sí." Contesté sin pensarlo.

De nuevo se puso a dibujar con la tiza en el suelo, esta vez hizo varios cuadrados. Al mismo tiempo que dibujaba iban acercándose los niños. De pronto, cual sería mi sorpresa cuando aquellos chicos que tenían hambre y miedo, empezaron a correr y a saltar encima de los cuadrados. Reían al tiempo que sus caras se llenaron de sonrisas, incluso alguno lloraba de la risa.

El muchacho me miró y dijo: "Para hacer magia sólo hay que saber dibujar." Sonrió y se puso a jugar con sus compañeros.

Yo pensé: "Si tuviera un trozo de tiza mágica, me lo llevaría a Madrid, dibujaría un montón de cosas y cambiaría muchas cosas que no me gustan".

Así que, levantándome, me acerqué al chico de la tiza y le dije: "Te compro un trozo de piedra mágica". "No" contestó, "la magia ni se compra ni se vende". Partió un trozo y dijo mientras me lo daba: "La magia existe y se da. Sólo hay que saber dibujar. Es necesario saber qué es lo que necesitan los otros. Si se lo das o le ayudas a conseguirlo, la magia aparece".

Regresé a Madrid y desde entonces busco dibujantes que pinten un mundo nuevo. Yo lo intento todas las noches, pero no sucede, el mundo no se transforma. He descubierto cuál es la causa:

No es que la tiza no sea mágica, es que yo soy un mal dibujante.

DÍA 18 - Relajación y cuento



Relajación

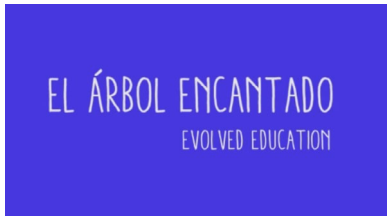
Os dejamos un vídeo de relajación para niños y niñas. Pueden usarse para antes de ir a dormir o para la relajación tras un ejercicio duro. Tumbate en la cama o saca el aislante o esterilla, ¡comenzamos!



RELAJACIÓN DE LA NUBE



Relajación para niños -
La nube - <https://www.youtube.com/watch?v=XXy7C6PftVA>



El árbol encantado -
<https://www.youtube.com/watch?v=Q4ODsj7ryUA>



SCOUTS®

