RED LÚDICA

FICHAS IMPRIMIBLES GRATIS

Actividades de Risoterapia para *personas mayores*

Doce actividades de juego, música y risa paso a paso, para residencias, centros de día y casals. Todas se pueden hacer sentados.



1 El saludo de la rueda

2 Despertar el cuerpo desde la silla

3 Caras al toque de palmas

4 La batuta

5 El coro de las vocales

6 La canción con gestos

7 Pasar objetos imaginarios

8 El pañuelo que lo es todo

9 La risa en cadena

10 Baile sentado por parejas

11 Un rato de escenario

12 La rueda de despedida

Cómo preparar *una sesión*

Una sesión de 45 minutos con una o dos actividades por momento. Con 30 minutos, una por momento; con 60, añade pausas para beber agua.

MOMENTO	TIEMPO	ACTIVIDADES
Para empezar Saludar, despertar el cuerpo y entrar en el juego sin prisa.	10 min	El saludo de la rueda · Despertar el cuerpo desde la silla · Caras al toque de palmas
Ritmo y voz Música, palmas y vocales: lo que mejor funciona con casi cualquier grupo.	10–15 min	La batuta · El coro de las vocales · La canción con gestos
Juego y risa Imaginación y pequeñas sorpresas para que la risa aparezca sola.	10–15 min	Pasar objetos imaginarios · El pañuelo que lo es todo · La risa en cadena
Para despedirse Un final cálido que deja ganas de volver la semana que viene.	5–10 min	Baile sentado por parejas · Un rato de escenario · La rueda de despedida

ANTES DE LA SESIÓN

- [ ] Hablar con el equipo del centro: movilidad, audición, salud y gustos del grupo.
- [ ] Sala despejada con sillas estables en círculo.
- [ ] Música conocida por el grupo y un altavoz.
- [ ] Agua a mano y el material de las actividades elegidas.

CON CUIDADO

- [ ] Nadie está obligado: mirar también es participar.
- [ ] Parar si alguien se cansa, se marea o siente dolor.
- [ ] Sin bromas sobre la edad, la memoria o el cuerpo.
- [ ] La Risoterapia acompaña y nunca sustituye un tratamiento.

CINCO CLAVES

1. **Habla antes con el equipo.** Pregunta por la movilidad, la audición y la salud del grupo. El personal del centro conoce a cada persona.
2. **Invita, nunca obligues.** Mirar también es participar. Muchas personas se suman en la segunda o la tercera sesión.
3. **Ponte a su altura.** Siéntate en la rueda, habla de frente y despacio, y usa gestos grandes.
4. **Se ríe con, nunca de.** Nada de bromas sobre la edad, la memoria o el cuerpo. La risa nace del juego.
5. **Pausas y agua.** Haz pausas cortas, ten agua a mano y para si alguien se cansa o se marea.

ACTIVIDAD 1 · PARA EMPEZAR

El saludo de la rueda

De 6 a 25 personas | 10 min | Sin material

Para qué sirve: Crear grupo, recordar los nombres y que cada persona tenga su momento de protagonismo sin exponerse.

PREPARACIÓN

- Coloca las sillas en círculo, sin mesas en medio.
- Siéntate tú también en la rueda, a la misma altura.
- Ten la lista de nombres por si alguien no recuerda el suyo o el de otra persona.

PASO A PASO

1. Empieza tú: di tu nombre y saluda con un gesto grande, por ejemplo agitando la mano.
2. Pide al grupo que te devuelva el saludo a la vez, con tu nombre: «¡Buenos días, Rosa!».
3. Sigue la rueda: cada persona dice su nombre y elige su saludo.
4. Si alguien no quiere inventar, puede repetir el saludo de quien tiene al lado.
5. Segunda ronda, más rápida: solo el gesto, y el grupo dice el nombre.

ADAPTACIONES

- En silla de ruedas: todo el juego se hace sentado; los gestos de brazos, cabeza o cara valen igual.
- Con deterioro cognitivo: ofrece dos saludos para elegir y repite el nombre de cada persona con ella.
- Con poca audición: habla de frente, despacio, y acompaña cada nombre con el gesto.

Si no arranca

Si el grupo está apagado, exagera tu saludo y pide un aplauso para cada persona: el aplauso arranca la energía.

La clave

El grupo devuelve cada saludo con fuerza. Que cada persona se sienta recibida desde el primer minuto.

ACTIVIDAD 2 · PARA EMPEZAR

Despertar el cuerpo desde la silla

De 6 a 30 personas | 10 min | Sillas estables

Para qué sirve: Activar el cuerpo con suavidad, soltar tensión y preparar la voz para reír.

PREPARACIÓN

- Comprueba que las sillas son estables y, si puede ser, sin ruedas.
- Pregunta al equipo del centro si alguien tiene una limitación de movimiento que debas conocer.
- Pon de fondo una música tranquila y conocida.

PASO A PASO

1. Propón «despertarse» como por la mañana: estirar los brazos hacia arriba y bostezar fuerte.
2. Sacudid las manos como si estuvieran mojadas, primero suave y luego rápido.
3. Masaje en la cara: frotar las mejillas, la frente y las orejas con las yemas de los dedos.
4. Hombros arriba hasta las orejas, aguantar un momento y soltar con un «¡aaah!».
5. Termina con un estiramiento grande y una sonrisa a quien tienes al lado.

ADAPTACIONES

- En silla de ruedas: todos los movimientos son de brazos, manos y cara.
- Con deterioro cognitivo: haz cada movimiento delante del grupo y espera a que lo copien; no hace falta explicar.
- Con dolor o poca movilidad: basta con mover las manos y la cara; el bostezo contagia igual.

Si no arranca

Si alguien no quiere moverse, invítale a hacer solo el bostezo. Suele bastar para que acabe riendo.

La clave

Cada persona mueve solo lo que le resulta cómodo. Se invita, nunca se corrige.

ACTIVIDAD 3 · PARA EMPEZAR

Caras al toque de palmas

De 6 a 30 personas | 10 min | Tarjetas de caras

Para qué sirve: Jugar con la expresión de la cara y provocar la risa al ver las caras del resto del grupo.

PREPARACIÓN

- Usa una palmada fuerte o dos palos de madera para marcar el cambio.
- Imprime las tarjetas de caras: alegría, sorpresa, enfado de broma, sueño, susto y orgullo.
- Coloca al grupo en círculo para que todos se vean las caras.

PASO A PASO

1. Explica: «Cada vez que suene la palmada, cambiamos de cara y nos quedamos congelados».
2. Enseña una tarjeta, por ejemplo sorpresa, y da la palmada.
3. Pide que miren a su alrededor sin deshacer la cara: aquí suele empezar la risa.
4. Repite con otras tarjetas, cada vez un poco más rápido.
5. Última ronda: cada persona elige su cara favorita.

ADAPTACIONES

- En silla de ruedas: el juego es solo de cara, todos participan igual.
- Con deterioro cognitivo: usa pocas caras y repítelas; la tarjeta ayuda más que la palabra.
- Con poca visión: di la emoción en voz alta y haz el sonido que la acompaña.

Si no arranca

Si les da vergüenza, empieza con caras fáciles (sonrisa, sorpresa) y haz tú las más exageradas.

La clave

Quedarse «congelado» y mirar las caras de los demás es lo que hace reír.

ACTIVIDAD 4 · RITMO Y VOZ

La batuta

De 6 a 30 personas | 15 min | Una batuta y música

Para qué sirve: Coordinar al grupo con la música y dar a cada persona un rato de protagonismo.

PREPARACIÓN

- Prepara tres o cuatro canciones con ritmo claro que el grupo conozca: pasodobles, rumbas, canciones de su juventud.
- Lleva una batuta, una cuchara de madera o un lápiz grande.
- Pregunta al equipo qué música le gusta al grupo.

PASO A PASO

1. Empieza tú con la batuta: marca el compás con movimientos grandes.
2. El grupo sigue el ritmo con palmas, golpes en las rodillas o con los pies.
3. Cambia de velocidad o para de golpe: quien sigue aplaudiendo provoca la risa.
4. Pasa la batuta a otra persona y deja que dirija a su manera.
5. Al final, un aplauso para cada director y cada directora.

ADAPTACIONES

- En silla de ruedas: palmas y rodillas; los pies son opcionales.
- Con deterioro cognitivo: la música conocida ayuda mucho; mira y sonríe más de lo que explicas.
- Con poca audición: sube el volumen con prudencia y marca el ritmo con gestos muy visibles.

Si no arranca

Si nadie quiere coger la batuta, ofrécesela a quien más ha seguido el ritmo y dirigid a cuatro manos.

La clave

Quien lleva la batuta manda. Ser director o directora de orquesta un minuto sube el ánimo de cualquiera.

ACTIVIDAD 5 · RITMO Y VOZ

El coro de las vocales

De 6 a 40 personas | 10 min | Tarjetas de vocales

Para qué sirve: Trabajar la voz y la respiración, y reírse de lo bien (o lo mal) que suena.

PREPARACIÓN

- Elige una canción muy popular y corta, por ejemplo «Cumpleaños feliz».
- Imprime las tarjetas grandes de vocales.
- Prueba tú antes con cada vocal: si te ríes, funcionará.

PASO A PASO

1. Cantad la canción una vez con la letra, para que todo el mundo la tenga en la cabeza.
2. Enseña la tarjeta de la A y cantadla entera solo con «a».
3. Pasad a la E, la I, la O y la U, una por una.
4. Divide el grupo: media sala con la I y media con la O, a la vez.
5. Terminad con la vocal que más risa haya dado, más fuerte y más lento.

ADAPTACIONES

- En silla de ruedas: es un juego de voz, todos participan igual.
- Con deterioro cognitivo: las canciones de toda la vida se recuerdan muy bien; quédate con dos vocales.
- Con poca audición: enseña la tarjeta y exagera la forma de la boca.

Si no arranca

Si les cuesta, canta tú la primera vocal en solitario y exageradamente: se ríen y se animan a probar.

La clave

Elegid una canción que todo el mundo se sepa. La letra desaparece, queda la melodía… y las risas.

ACTIVIDAD 6 · RITMO Y VOZ

La canción con gestos

De 6 a 40 personas | 15 min | Lista de canciones

Para qué sirve: Unir música, memoria y movimiento, y crear algo propio del grupo.

PREPARACIÓN

- Elige una canción conocida con palabras fáciles de representar: sol, mar, corazón, barco.
- Apunta en una hoja las palabras que tendrán gesto.
- Ten la letra a mano por si alguien la necesita.

PASO A PASO

1. Cantad la canción una vez sin gestos.
2. Pregunta al grupo qué gesto hacer para cada palabra clave y apunta las propuestas.
3. Volved a cantar haciendo los gestos.
4. La tercera vez, solo gestos en las palabras clave, sin cantarlas.
5. Si el grupo quiere, grabad un vídeo para las familias, siempre con permiso.

ADAPTACIONES

- En silla de ruedas: gestos de brazos, manos y cara.
- Con deterioro cognitivo: pocos gestos y siempre los mismos; la repetición da seguridad.
- Con poca audición: canta mirando al grupo y haz los gestos grandes.

Si no arranca

Si no salen ideas, propón tú los gestos y deja que el grupo los cambie.

La clave

Los gestos los inventa el grupo. Así la canción es suya.

ACTIVIDAD 7 · JUEGO Y RISA

Pasar objetos imaginarios

De 6 a 25 personas | 15 min | Tarjetas de objetos

Para qué sirve: Despertar la imaginación y la expresión, y reírse con los gestos de los demás.

PREPARACIÓN

- Sienta al grupo en círculo y cerca, para poder «pasar» el objeto de mano en mano.
- Imprime las tarjetas de objetos y elige seis.
- Practica tú cómo «coger» cada objeto.

PASO A PASO

1. Enseña la tarjeta: «Nos pasamos una patata muy caliente».
2. Pásala tú a la persona de al lado soplando y quejándote de lo que quema.
3. Cada persona la recibe y la pasa a su manera, con gestos y sonidos.
4. Cambia el objeto a mitad de rueda: «¡Ahora es un cubito de hielo!».
5. Última ronda: cada persona inventa el objeto que pasa y el grupo adivina qué es.

ADAPTACIONES

- En silla de ruedas: se juega sentado, de mano en mano.
- Con deterioro cognitivo: usa objetos de la vida diaria, como una taza caliente, un bebé o una barra de pan.
- Con poca visión: di en voz alta qué objeto llega y haz el sonido.

Si no arranca

Si a alguien le cuesta inventar, que copie el gesto de quien se lo pasa. También vale.

La clave

Exagerar. Cuanto más quema la patata, más se ríe el grupo.

ACTIVIDAD 8 · JUEGO Y RISA

El pañuelo que lo es todo

De 6 a 30 personas | 15 min | Un pañuelo por persona

Para qué sirve: Estimular la creatividad y el humor con un objeto sencillo y seguro.

PREPARACIÓN

- Lleva un pañuelo de tela por persona, de colores si puede ser.
- Ten preparada la lista de ideas por si el grupo se queda en blanco.
- Pon música alegre de fondo.

PASO A PASO

1. Reparte los pañuelos y deja que los toquen y los muevan con la música.
2. Da una palmada y propón un uso: «¡Ahora es un sombrero!».
3. Pide al grupo que se mire: cada sombrero es distinto.
4. A la siguiente palmada, deja que cada persona elija qué es su pañuelo.
5. Las ideas más divertidas se repiten entre todos.

ADAPTACIONES

- En silla de ruedas: todo se hace sentado.
- Con deterioro cognitivo: propón tú cada uso y muéstralo; el pañuelo es fácil de manejar.
- Con poca movilidad en las manos: el pañuelo se puede usar apoyado en las rodillas o en los hombros.

Si no arranca

Si el grupo se queda en blanco, saca ideas de la lista y exagera: un bigote de pañuelo funciona siempre.

La clave

No hay respuestas malas. Cualquier uso inventado vale y merece un aplauso.



ACTIVIDAD 9 · JUEGO Y RISA

La risa en cadena

De 6 a 30 personas | 10 min | Sin material

Para qué sirve: Provocar la risa compartida y notar cómo se contagia en el grupo.

PREPARACIÓN

- Sienta al grupo en círculo, que todos se vean.
- Explica que la risa puede empezar «de mentira».
- Practica tú una risa pequeña, una mediana y una grande.

PASO A PASO

1. Empieza tú con una risa muy bajita y mira a la persona de al lado.
2. Esa persona la recoge y la hace un poco más grande.
3. Así hasta dar la vuelta al círculo: la última risa es la más grande.
4. Cambia de sentido: quien terminó con la risa grande ahora empieza con la pequeña.
5. Terminad todos a la vez, riendo, y después un silencio de tres segundos.

ADAPTACIONES

- En silla de ruedas: el juego es de voz y cara.
- Con deterioro cognitivo: no hace falta entender la regla; basta con mirar y reírse con quien está al lado.
- Con poca audición: acompaña la risa con gestos grandes, hombros que suben y manos a la barriga.

Si no arranca

Si da vergüenza, empezad con un «jo, jo, jo» de Papá Noel o con un «ja, ja, ja» rítmico y palmadas.

La clave

La risa empieza fingida y acaba siendo de verdad. Se contagia sola.

ACTIVIDAD 10 · PARA DESPEDIRSE

Baile sentado por parejas

De 6 a 30 personas | 15 min | Música

Para qué sirve: Moverse con la música, conectar con otra persona y celebrar juntos.

PREPARACIÓN

- Coloca las sillas por parejas, una frente a otra.
- Prepara música bailable que el grupo conozca.
- Si hay personal o familias, invítales a bailar también.

PASO A PASO

1. Las parejas se cogen de las manos y se balancean a un lado y a otro con la música.
2. Propón movimientos: brazos arriba, «remar», aplaudir con la pareja.
3. Para la música: cambio de pareja.
4. Quien puede y quiere, baila de pie unos compases.
5. La última canción, todo el grupo junto, cogidos de las manos en círculo.

ADAPTACIONES

- En silla de ruedas: la pareja se coloca al lado o delante, sin necesidad de moverse.
- Con deterioro cognitivo: mantén las mismas parejas si cambiar genera nervios.
- Con fragilidad: movimientos pequeños y sin tirar de los brazos.

Si no arranca

Si alguien no quiere contacto, puede bailar con un pañuelo entre las manos o aplaudir al ritmo.

La clave

El contacto de las manos. Para muchas personas es el momento más esperado de la sesión.

ACTIVIDAD 11 · PARA DESPEDIRSE

Un rato de escenario

De 6 a 25 personas | 15 min | Instrumentos de juguete

Para qué sirve: Que cada persona tenga su momento de reconocimiento y el grupo la celebre.

PREPARACIÓN

- Lleva una guitarra de juguete, unas maracas, un micro de juguete o una cuchara de palo.
- Marca un «escenario» delante del círculo, aunque sea una alfombra.
- Prepara canciones conocidas para hacer playback.

PASO A PASO

1. Presenta el escenario como en la tele: «Y ahora, con todos ustedes…».
2. Sale la primera persona voluntaria y elige su instrumento.
3. Suena la música: canta, toca o hace como que toca.
4. El grupo aplaude, grita «¡otra!» y pide un bis.
5. Quien no quiere salir puede hacerlo desde su silla, con el micro.

ADAPTACIONES

- En silla de ruedas: el escenario va a la persona, no al revés.
- Con deterioro cognitivo: canciones de su juventud; el recuerdo aparece con la música.
- Con timidez: salir en pareja o en grupo pequeño.

Si no arranca

Si nadie se anima, sal tú primero y hazlo muy mal: el grupo se ríe y alguien querrá hacerlo mejor.

La clave

El aplauso es para todas las personas que salen, lo hagan como lo hagan.

ACTIVIDAD 12 · PARA DESPEDIRSE

La rueda de despedida

De 6 a 30 personas | 10 min | Sin material

Para qué sirve: Volver a la calma después de la risa y llevarse un buen recuerdo.

PREPARACIÓN

- Baja la música o apágala.
- Vuelve a colocar las sillas en círculo.
- Piensa una frase corta para cerrar.

PASO A PASO

1. Cogeos de las manos o poned la mano en el hombro de quien está al lado.
2. Respirad juntos tres veces, despacio: inspirar por la nariz y soltar el aire con un suspiro.
3. Cada persona dice una palabra sobre cómo se va: «contenta», «cansado», «a gusto».
4. Un último apretón de manos que da la vuelta al círculo.
5. Despídete de cada persona por su nombre.

ADAPTACIONES

- En silla de ruedas: todo sentado, como el resto.
- Con deterioro cognitivo: en vez de una palabra, una cara o un gesto.
- Con poca audición: repite tú en voz alta la palabra de cada persona.

Si no arranca

Si a alguien no le sale una palabra, ofrécele dos para elegir: «¿Contenta o tranquila?».

La clave

Cerrar con calma. Una buena despedida hace que la próxima sesión empiece con ganas.



Alegría



Sorpresa



Enfado de broma



Sueño



Susto



Orgullo

A	E
I	O
U	¡Ja!

Material · *Objetos imaginarios*

NOS PASAMOS… *Una patata muy caliente*	NOS PASAMOS… *Un cubito de hielo*	NOS PASAMOS… *Una pluma*
NOS PASAMOS… *Algo muy pegajoso*	NOS PASAMOS… *Un bebé dormido*	NOS PASAMOS… *Una taza de caldo*
NOS PASAMOS… *Un globo a punto de explotar*	NOS PASAMOS… *Un pez que se escapa*	NOS PASAMOS… *Una barra de pan recién hecha*
NOS PASAMOS… *Una piedra muy pesada*	NOS PASAMOS… *Un gatito*	NOS PASAMOS… *Un ramo de flores*

Material · *Canciones e ideas*

Canciones que casi todo el mundo conoce. Pregunta al grupo y al equipo cuáles les gustan: su música es siempre la mejor elección.

EN CASTELLANO

- Cumpleaños feliz
- Clavelitos
- Cielito lindo
- La bamba
- Bésame mucho
- Granada
- Eres tú
- Que viva España
- El porompompero
- Campanera

EN CATALÁN

- La Santa Espina
- El cant dels ocells
- L'Empordà
- Ball de bastons
- Puff, el drac màgic
- El gegant del pi
- Muntanyes del Canigó
- Rossinyol

IDEAS PARA EL PAÑUELO QUE LO ES TODO

Sombrero
Bigote
Capa de torero
Abanico
Bufanda
Babero
Pañuelo de despedida en el andén
Velo de novia
Bandera
Mantel para un pícnic
Pañal de bebé
Venda de pirata
Corbata
Turbante
Alfombra mágica

Material · *Hoja de registro*

Una por sesión

Apuntar qué ha funcionado ayuda a preparar la siguiente sesión y a explicarlo al equipo y a las familias.

Fecha	Lugar	Asistentes	Quién dinamiza

Actividad	Cómo ha ido	Quién se ha animado	Para la próxima vez

Observaciones del equipo

RED LÚDICA

¿Preferís que vaya *alguien de fuera*?

Llevamos Talleres de Risoterapia a residencias, centros de día, casals y asociaciones. Adaptamos la sesión al grupo: de pie o en silla, cada persona a su ritmo. En toda Cataluña, Madrid y Bilbao.

redludica.com
info@redludica.com · WhatsApp +34 611 13 84 49

Puedes imprimir y compartir estas fichas libremente para uso en tu centro o grupo. La Risoterapia es una actividad de bienestar que acompaña y nunca sustituye un tratamiento. © Red Lúdica 2026.