

## ÍNDICE:

### JUEGOS PARA SER MÁS FELICES

El día del loco

Los momentos son irrepetibles

Honorable jefe saca-basura

En tu espacio

El libro de las primeras veces

### JUEGOS PARA FOMENTAR LA AUTOESTIMA

Soy una obra en proceso de creación

El día del piropo

Calendario de días positivos

### JUEGOS PARA COMBATIR LA TRISTEZA

Apuesto algo a que no me haces reír

Susurrar al viento

Respiraciones de amor

Caja de consuelo de emergencia

### JUEGOS PARA OLVIDAR EL ENFADO

A la búsqueda de la pulga gruñona

Comida para gruñones

Papa y mama se han vuelto locos

La risa es la mejor medicina

### JUEGOS PARA SUPERA LOS MIEDOS

Cantando en la oscuridad

El día de las afirmaciones

## EL DÍA DEL LOCO

Experimentar cosas diferentes nos hace crecer e incrementa nuestra alegría de vivir. Aprender a tocar la flauta o viajar son algunos ejemplos de cosas nuevas, pero también hay formas más sencillas como hacer las mismas cosas de cada día de un modo diferente.

### INDICACIONES:

Declara el día de hoy como el día del loco e invita a tus hijos a unirse a ti en la celebración haciendo algunas cosas o casi todo de una forma diferente a la habitual.

Ejemplos:

- Hay que decir buenas noches al levantarse por la mañana.
- Hay que comer los huevos con la cuchara.
- Hay que comer pastel para cenar.
- Hay que comer con la mano que se usa normalmente.
- Hay que ponerse los calcetines en las orejas.
- Hay que ir hasta el supermercado andando de espaldas.
- Hay que llamarse diciendo los nombres al revés. Marcos es Socram; Carmen es Nemrac...
- Primero se come el postre.

## LOS MOMENTO SON IRREPETIBLES

Mediante este juego ayudarás a tu hijo a tomar conciencia de que cada momento es preciso y único.

### INSTRUCCIONES:

Cuando caminéis por la calle, fijaros en todas las cosas que serán diferentes la próxima vez que paséis por allí. Es una forma de darse cuenta de que los momentos son irrepetibles.

## HONORABLE JEFE SACA-BASURA

Si tenemos en cuenta que de cualquier forma debemos seguir limpiando la casa y hacer que los niños se responsabilicen de su parte, también podemos intentar que esta tarea sea considerada con la importancia que se merece haciendo lo mismo que hacen las grandes empresas: nombrar a cada uno para un cargo.

### INDICACIONES:

Otorga un título a cada jugador para cada aspecto de la tarea a realizar. Por ejemplo, en lugar de pedir: ¿puedes cortar patatas, por favor?, di tú serás... ¡el corta-patas! Para que ayude en el jardín pueden ser: honorable cava-agujeros, etc.... para ayudar en la

cocina los cargos pueden ser: su majestad el mezclador, princesa pone-mesa, el rey barrendero.

### EN TU ESPACIO

Todo el mundo necesita un lugar en el que poder soñar, un espacio pequeño al que retirarse en soledad, tranquilo y cómodo, un lugar especialmente indicado para soñar.

#### INDICACIONES:

Rastrea la casa con tu hijo en busca de un rincón escondido que os parezca ideal para soñar, por ejemplo, debajo de una mesa con faldas o una esquina de la sal. También podéis usar una caja de cartón grande y vacía y recortar las solapas a modo de puertas. Cuando hayáis encontrado el lugar, tu hijo debe decidir que quiere poner en el interior, una almohada, una manta, lápices de colores y papel....Se puede dejar el espacio montado durante un tiempo o desmontarlo y repetir la experiencia en otra ocasión.

### EL LIBRO DE LAS PRIMERAS VECES

Independientemente de la edad que uno tenga siempre existe la posibilidad de hacer algo por primera vez.

#### INDICACIONES:

Apunta en una libreta especial todas las cosas que hagas por primera vez, incluso las más insignificantes. Tener experiencias nuevas es una forma de abrir las puertas a la felicidad.

#### VARIANTES:

Se puede confeccionar otra libreta de pequeñas victorias. Fíjate y celebra cualquier pequeña victoria que obtengas diariamente. La hora de cenar puede ser un buen momento para cada uno explique su pequeña victoria de ese día.

## JUEGOS PARA FOMENTAR LA AUTOESTIMA

Aprender a valorarse uno mismo es esencial para valorar a los demás. El mejor regalo que puedes hacer a tu hijo es enseñarle a quererse y a no dudar nunca de sí mismo. Solo si nos queremos de verdad podemos amar la vida.

### SOY UNA OBRA EN PROCESO DE CREACIÓN

Practica el juego del todavía para enseñar a tu hijo que es una obra en proceso de creación.

#### INDICACIONES:

Añade la palabra todavía a todas las valoraciones negativas que tu hijo exprese refiriéndose a sí mismo o a otras personas. Confecciona una lista con todo tipo de cosas que todavía no puede hacer. También puedes practicar este juego cuando el niño este desanimado y necesite que le recuerden que existe la palabra todavía.

### EL DÍA DEL PIROPO

#### INDICACIONES:

Todos necesitamos practicar para decir cosas positivas a los demás. El día del piropo consiste en fijarse en las cosas que nos gustan de una persona y decírselo.

Primero declara el día de hoy como el día del piropo.

Luego, cada uno tiene que prometer que se acercara a una persona durante ese día y termina la frase siguiente: “una de las cosas que más me gustan de ti es.....”. Finalmente, los participantes deben compartir sus experiencias al terminar el día.

### CALENDARIO DE DÍAS POSITIVOS

“Cada uno tiene la libertad de escoger su actitud ante una determinada serie de circunstancias.”

Viktor Frankl

#### INDICACIONES:

Cada noche antes de ir a dormir anota en un papel o verbaliza una cosa que te haya ocurrido y que te haya provocado una sonrisa o simplemente que te haya hecho sentir bien.

Revive el momento y habla sobre él.

## JUEGOS PARA COMBATIR LA TRISTEZA

### APUESTO ALGO A QUE NO ME HACES REIR

Este juego, habitual entre niños, consiste en comprobar si el que hace la apuesta se mantiene firme; hasta el jugador más serio participará con entusiasmo.

#### INDICACIONES:

Un jugador dice: "apuesto algo a que no me haces reír". Entonces los demás se aproximan a él a la vez que intentan hacerle reír con todo tipo de muecas absurdas.

Es un buen momento para poner en práctica los mejores gestos y muecas de bobo de vuestro repertorio y mostrarlos unos a otros.

### SUSURRAR AL VIENTO

Hay veces que un simple o pequeño gesto nos puede hacer sentir bien, no hay nada mejor que verbalizar nuestros sentimientos.

#### INDICACIONES:

Cundo vuestro hijo o vosotros queráis que las cosas sean diferentes o deseéis algo para vosotros o para una tercera persona, subid al lugar más alto que encontréis en los alrededores, aunque sea encima de una piedra y susurrad vuestras palabras al viento.

Para acompañar vuestros deseos podéis soplar un diente de león, o incluso, si hace mucho viento soltad una hoja de árbol o pétalos de flores.

Desear un buen viaje a vuestros deseos para este trayecto tan importante.

#### VARIANTE:

Enviar un saludo a alguien que esté lejos, por ejemplo, a los abuelos. Luego podéis telefonar a esa persona para comprobar si ha recibido el mensaje.

### RESPIARACIONES DE AMOR

Todos los niños tienen a personas y animales queridos a su alrededor. Este juego enseña a los niños a transformar sus sentimientos negativos en positivos. Es un juego especialmente indicado para practicarlo antes de ir a dormir o cuando el niño necesite animarse.

#### INDICACIONES:

Indica a tu hijo que al inspirar piense en una persona o animal querido. Al soltar el aire deberá decir el nombre en voz alta.

Dile que debe concentrarse durante toda la respiración. Repetid el nombre una y otra vez o pronunciad nombres de diferentes personas que os inspiren cariño.

### CAJA DE CONSUELO DE EMERGENCIA

Una caja de consuelo de emergencia es el recurso ideal para esos días tristes en que ni siquiera se es capaz de divisar un atisbo de esperanza interior. se decora una caja y allí se guardan tarjetones con momentos felices de vuestra vida junto a vuestros hijos. Los jugadores se sientan, van extrayendo fichas por turnos y recuerdan. Se trata de intentar revivir los detalles y recordar cómo se sentían. Revivir momentos felices proporciona un consuelo en momentos de emergencia.

#### INDICACIONES:

Se puede jugar cualquier día en que a vuestro hijo y a vosotros os apetezca recordar, coged una ficha cada uno y haced un dibujo o escribir una o dos frases acerca de ese momento feliz.

## JUEGOS PARA OLVIDAR EL ENFADO

### A LA BUSQUEDA DE LA PULGA GRUÑONA

Este juego está indicado para esos días en que vuestro hijo no deja de protestar. Hay que buscar la causa del problema ya que quizá haya una pulga gruñona en el cuarto. Es seguro que si buscáis por todas partes, al final la encontrareis y cuando hayáis expulsado a ese insecto insidioso de la habitación, allí no se oirán más que risas.

#### INDICACIONES:

Busca minuciosamente esa pulga gruñona ficticia por todo el cuerpo del niño. Inspecciona y cuando la encuentres, captúrala y échala por la ventana.

Una vez eliminada la pulga gruñona, busca tranquilamente al insecto amoroso. ¿Dónde? Entre las flores, entre las mantas suaves... cuando lo encuentres dile a tu hijo que lo guarde en un bolsillo o en su corazón.

Así, una simple frase como “¡la ver si encontramos a tu insecto a moroso!” será un mensaje corto y útil en esos días en que tu hijo parezca haberlo perdido y necesite ayuda para encontrarlo.

### COMIDA PARA GRUÑONES

Todos tenemos derecho a estar de mal humor y para ratificarlo lo mejor es comer lo que comen los gruñones...

#### INDICACIONES:

Cuando vuestro hijo este malhumorado di algo como: “me parece que hoy estas de mal humos ¿verdad? Será mejor que de la comida indicada. A ver... ¿Qué comen los gruñones? ¡Gusanos! Si gusanos, supongo. Voy a cocinar unos succulentos gusanos.”

Puedes cocinar espagueti (gusanos) de verdad o podéis fingir que coméis gusanos resbaladizos.

### PAPA Y MAMA SE HAN VUELTO LOCOS

#### INDICACIONES:

Cuando queráis animar a vuestros hijos o distraerles porque se están peleando, haz algo ridículo y totalmente impropio de un padre.

Ejemplos:

- Ponte algo extravagante, calcetines en las manos o cajas de zapatos en los pies.
- Habla de forma que no te entiendan pero actúa como si estuvieras hablando en lenguaje normal.
- Inventa una canción.
- Finge que eres un animal. Ladra, maúlla...seguramente los pequeños se unirán al juego.

### LA RISA ES LA MEJOR MEDICINA

“Reírse es como cambiar el pañal de un bebe. No soluciona nada pero mejora la situación considerablemente.”

Leo Buscaglia.

La ciencia ha demostrado que al contraer los músculos faciales para sonreír se produce un incremento del flujo sanguíneo y de oxígeno al cerebro y se liberan endorfinas, una sustancia biológica que proporciona sensación de bienestar. Reproduciendo los sonidos de la risa también podemos liberar endorfinas y sentirnos mejor sin motivo alguno...seguramente al final acabemos riendo de verdad.

#### INDICACIONES:

He aquí algunos ejercicios para reírse. Practica solo uno o todos en orden consecutivo.

- Intenta reír sin emitir ningún sonido abriendo la boca.
- Ríete como si fueras un león, sacando la lengua y diciendo: ja, ja, ja.
- Ríete moviendo la barriga arriba y abajo.
- Empieza riéndote bajito y luego ríete cada vez mas fuerte hasta soltar una gran carcajada.
- Ríete y salta
- Ríete y baila
- Ríete entre dientes.



## JUEGOS PARA SUPERA LOS MIEDOS

### CANTANDO EN LA OSCURIDAD

Probablemente has oído que hay gente que combate el miedo a la oscuridad silbando. Este juego propone algo parecido, pero aquí se trata de cantar sobre nuestros miedos.

#### INDICACIONES:

Ayuda a tu hijo a componer una letra para una canción que hable sobre lo que le causa miedo. Utiliza cualquier melodía conocida. La intención de la canción es evidente. La letra no tiene porque rimar. Tampoco es necesario que la melodía sea muy complicada; sencillamente deja que las frases surjan espontáneamente. La cuestión es cantar y hacer honor al refrán popular de quien canta sus miedos espanta.

### EL DÍA DE LAS AFIRMACIONES

Se ha comprobado el poder que tienen las frases afirmativas incluso cuando uno no las crea.

#### INDICACIONES:

Prepara junto a tu hijo una serie de afirmaciones relacionadas con sus deseos, esta ejercicio reportara grandes benéficos ya que mejorará su motivación, aumentará su autoestima y colmara de alegría.

Las frases pueden ser del tipo:

- Sé que puedo.
- Soy capaz.
- Me quieren.
- Soy feliz.

También son validas otras que expresen vuestros deseos exactamente.

Selección de juegos extraídos del libro:  
“Juegos para el bienestar emocional de tu hijo.”  
Bárbara Sher, editorial Oniro.