

Barbara Sher

Juegos para el bienestar emocional de tu hijo

300 actividades
para hacer más felices
a los niños

el niño y su mundo

ONIRO

EL NIÑO Y SU MUNDO

Juegos para el bienestar emocional de tu hijo

300 actividades para hacer
más felices a los niños

Barbara Sher
Ilustraciones de Ralph Butler

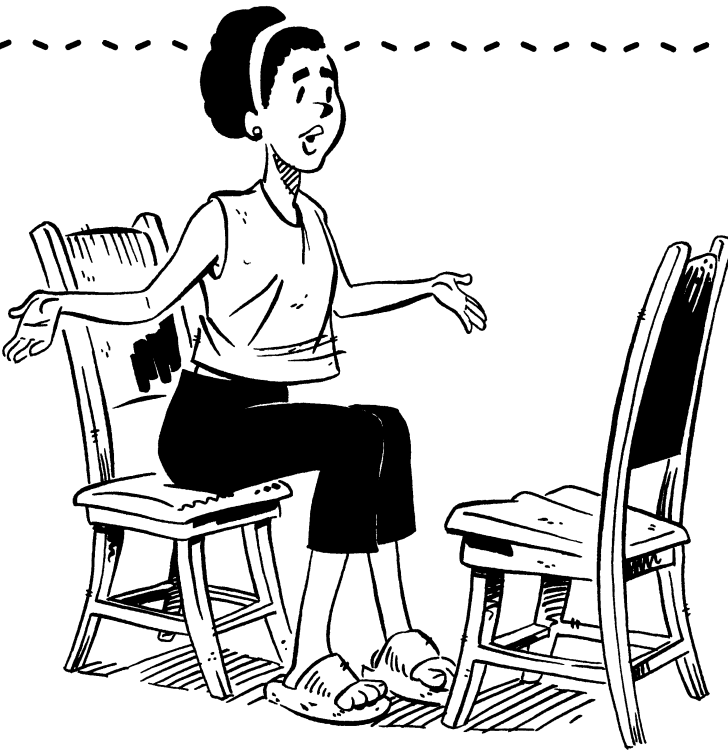
ONIRO

Índice

	Agradecimientos	9
	Introducción	11
PRIMERA PARTE	Juegos dirigidos a padres y adultos	19
	Capítulo 1: Alimenta tu espíritu	21
SEGUNDA PARTE	Juegos dirigidos a los niños	45
	Capítulo 2: Juegos para ser más felices	47
	Capítulo 3: Juegos para fomentar la autoestima	81
	Capítulo 4: Juegos para combatir la tristeza .	101
	Capítulo 5: Juegos para olvidar el enfado. . .	121
	Capítulo 6: Juegos para superar los miedos .	145
	Capítulo 7: Juegos para aprender a ser compasivos	153
	Capítulo 8: Juegos para crear fantasía.	177
	Consideraciones finales	201
	Índice de juegos y actividades	203

PRIMERA PARTE

Juegos dirigidos a padres y adultos



Capítulo 1

ALIMENTA TU ESPÍRITU

----- Padres y adultos
Practica la alegría

«La felicidad no es un estado que hay que alcanzar sino una forma de viajar.»

Margaret Lee Runbeck

Dedicarse tiempo, aunque sólo sean cinco minutos cada día, no es un acto de autoindulgencia sino de respeto por uno mismo.

INDICACIONES

Desarrolla un ritual propio para empezar cada día con una sonrisa interior.

Ejemplos

- ◇ Al empezar el día, siéntate en el lugar más soleado con una taza de café, té o leche caliente, mira por la ventana y admira la belleza de los alrededores o del cielo.
- ◇ Estírate lentamente y valora tu buena salud.

22 Juegos para el bienestar emocional de tu hijo

- ◇ Resérvate tiempo para soñar despierto en lo más maravilloso que puedas imaginar.
- ◇ Habla con tu Dios, con tu yo superior, con tu guía personal o con tu ángel.
- ◇ Escribe un diario sin censurarte.
- ◇ Da las gracias por todo lo que va bien.
- ◇ Reza y/o medita.
- ◇ Reafírmate sobre el suelo visualizando una raíz que vaya desde el extremo inferior de tu columna vertebral hasta el centro de la tierra.
- ◇ Respira conscientemente; piensa: «Estoy inspirando, estoy espirando», y toma conciencia del espacio entre la inspiración y la espiración.
- ◇ Da un paseo por la naturaleza o siéntate junto al mar.

Padres y adultos

Formas de caminar

Vivir el presente es el estado ideal, pero es fácil distraerse con los acontecimientos del pasado o los miedos del futuro. Creo que caminar es una actividad que ayuda a practicar nuestra conciencia de estar en el presente. Yo realizo esta breve serie de juegos porque me ayudan a situarme en el momento.

INDICACIONES

Pasa de una actividad a otra en el orden que quieras.

1. *Desconecta los pensamientos represores:* Durante este momento permítete cualquier tipo de pensamiento que te ven-

- ga a la mente. Siéntete libre para obsesionarte, protestar o fantasear.
2. *Siente la tierra*: Siente atentamente el contacto de tus pies con el suelo al caminar. Fíjate en los baches y en las inclinaciones.
 3. *Escucha todos los sonidos*: Escucha atentamente cualquier sonido y nómbralos: «eso es el viento entre los árboles», «alguien está encendiendo un motor». Tanto si son sonidos agradables como molestos, mantén-te objetivo y sólo nómbralos.
 4. *Siente el aire*: ¿De qué dirección viene el viento? Siéntelo en tu rostro. Si el aire es muy suave, da una vuelta sobre ti mismo para sentir de dónde viene (¡a menos que llames mucho la atención!).
 5. *Cuenta los pasos*: Si el camino que vas a andar es muy largo, divídelo en objetivos más pequeños. Calcula cuántos pasos vas a tener que andar hasta aquella casa, aquel árbol o aquella calle... ¿doscientos? ¿cincuenta? Empieza a contar para ver si has acertado o te has pasado. Repite el cálculo para el siguiente tramo del camino a ver si aciertas mejor.
 6. *Cuenta las respiraciones*: Inspira y expira conscientemente. No fuerces el ritmo de la respiración, piensa simplemente «uno, inspiro, uno, espiro. Dos, inspiro, dos, espiro», y así sucesivamente.

¿Cuántas respiraciones puedes contar antes de que te distraiga otro pensamiento? ¿diez? ¿veinte? ¿muchas más? ¿menos? Sigue intentando superar tu marca personal.

Padres y adultos

Mensajes de la naturaleza

Una vez me quedé fascinada mirando una cría de culebra que intentaba ascender por un pequeño salto de agua; se cayó varias veces antes de conseguirlo. Todas las criaturas de la naturaleza, incluidos nosotros, tenemos que pasar por un proceso de aprendizaje.

Otra vez vi como una araña tejía su tela en un árbol; primero se quedó colgando de un hilo durante un rato esperando a que soplara una ligera brisa que la empujó hasta otra rama. Al observar el proceso recordé que hay que esperar pacientemente antes de empezar un nuevo proyecto y confiar en que «el viento soplará» llevándonos en la dirección correcta.

INDICACIONES

Cuando salgas a dar un paseo, intenta descubrir algo que te atraiga y luego imagina lo que podría significar en tu día. Recuerda que no existen significados correctos o incorrectos; sé sincero e intuitivo.

Ejemplos

- ◇ Si ves una hoja de árbol en el suelo y te conmueve su belleza, imagina lo que eso puede significar para ti y pregúntate porque eso te ha llamado hoy tanto la atención. Haberte fijado en las hojas caídas quizá podría significar que estás empezando a ver la belleza que encierra desprenderse elegantemente de algo cuando ha terminado.

- ◇ Si te atrae una flor silvestre puede significar que te das cuenta de lo especial que es ser simplemente como eres.
- ◇ Si hoy te quedas fascinado mirando las mariposas quizá es que anhelas más libertad.

VARIANTE

- ◆ Fíjate en las cosas que pasan delante de ti y en el significado personal que podrías extraer de ellas.

Ejemplos

- ◇ Al pasear por el parque te resulta fascinante ver lo mucho que algunos niños se entretienen jugando solamente con un palo; eso te hace dar cuenta de que necesitas más diversión en tu vida y decides reservar más tiempo para eso.
- ◇ Por casualidad oyes al encargado de una tienda reprendiendo a su empleada para que trabaje mejor y descubres la mirada de desolación de la chica. Te percatas de que a veces riñas a tu hijo de una forma que no beneficia su autoestima y decides probar otras maneras más dulces de ayudarle a crecer.

----- Padres y adultos -----

Siente el momento

El ejercicio de describir los sentimientos como si fueran momentos nos recuerda que lo que sentimos es transitorio y además nos ayuda a reforzar la necesidad de apreciar los momentos agradables, que también son pasajeros.

26 Juegos para el bienestar emocional de tu hijo

INDICACIONES

Intenta describir tus sentimientos como si fueran momentos. Por ejemplo, la próxima vez que te sientas feliz o triste di en voz alta: «Estoy teniendo un momento _____». Rellena el espacio con la palabra que mejor concuerde con el sentimiento.

Ejemplos

- ◇ Estoy teniendo un momento ansioso.
- ◇ Estoy teniendo un momento envidioso.
- ◇ Estoy teniendo un momento amable.
- ◇ Estoy teniendo un momento estúpido.
- ◇ Estoy teniendo un momento alegre.

Padres y adultos

Montar el decorado

Cuando mis hijas eran todavía unas niñas tenía una mesa pequeña en mi habitación en la que coloqué una especie de escenario con figuritas. Confeccioné una figura para cada miembro de la familia y para los animales de compañía. Añadí objetos que había encontrado o que coleccionaba y les di un significado: una tortuga de barro servía para recordar que hay que tomarse las cosas con calma y la nutria simbolizaba la búsqueda de la diversión.

A menudo cambiaba las figuras de mi decorado. A lo mejor colocaba un pato cerca de la figura de la hija que necesitaba desprenderse de una experiencia negativa reciente como el pato deja

que el agua le resbale por el lomo, o situaba un ángel junto a la hija que tenía que irse de excursión con la escuela.

Ocuparme de arreglar el decorado me relajaba y me daba la oportunidad de pensar en lo que deseaba para la gente que quiero, y si las cosas salían como yo había deseado... ¡también podía pensar en algo bueno para mí!

INDICACIONES

Confecciona figuras pequeñas de todas las personas que consideres tu familia. Si quieres, deja que te ayuden tus hijos. Utiliza un tipo de arcilla que se endurezca en el horno o al aire libre. No te preocupes por si las figuras no son fieles a la realidad; si quieres a esa persona mientras estás confeccionando su figura, seguro que será perfecta.

~ ~ ~ ~ ~ Materiales

Arcilla lista para secar al horno y objetos variados
~ ~ ~ ~ ~

Busca objetos pequeños a los que puedas dar tu propio significado en casa, en el jardín, en las tiendas de objetos usados o en las de baratijas. Por ejemplo, una piedra puede significar que deseas que la vida sea más estable; una pluma puede simbolizar que quieres dejar fluir los acontecimientos en lugar de resistirte a ellos.

Coloca todas las figuras en una caja cerca de una mesa pequeña.

Confecciona un decorado con las figuras de tu familia. Sitúa alrededor de cada figura los objetos que simbolizan lo que deseas para ellos actualmente y lo que ellos desean para sí mismos. No olvides colocar también figuras simbólicas para lo que esperas para ti.

Cambia la disposición del decorado con frecuencia para renovar la energía.

28 Juegos para el bienestar emocional de tu hijo

Ejemplos

- ◇ Una figura de perro puede simbolizar que deseas comodidad para aquel junto al que has colocado al perro.
- ◇ Una tortuga significa quizá que quieres que la persona que está de viaje se sienta como en casa igual que los animales que llevan su casa a cuestas.
- ◇ Un gato apunta a que quieres que la persona no se preocupe de la opinión de los demás.
- ◇ Un huevo puede significar que deseas que algo empiece de nuevo.
- ◇ Una figura espiritual puede simbolizar que necesitas algún tipo de guía.

VARIANTE

- ◆ En lugar de figuras, usa fotos y dibujos o cualquier otra cosa que se pueda colgar. Extiende una cinta y sujeta fotos de los miembros de la familia con imperdibles. Al lado de cada foto cuelga un dibujo de lo que deseas para esa persona.

Ejemplos

- ◇ Cuelga un dibujo de una playa junto a la persona que quieres que esté más relajada.
- ◇ Cuelga un billete al lado de la persona que te gustaría que tuviera más dinero.
- ◇ Cuelga una hoja verde junto a la persona cuyo crecimiento en algún ámbito se merece un reconocimiento.

Enmarca cada año

Padres y adultos

Cuando mis hijas eran pequeñas, al terminar el año siempre hacía una composición fotográfica.

Resultaba interesante y divertido repasar las fotos amontonadas en una caja de zapatos y escoger las que mejor mostraban los momentos más significativos de aquel año. Por su naturaleza, esta actividad resaltaba los aspectos positivos del año, ya que normalmente no se sacan fotografías de los períodos difíciles.

INDICACIONES

Durante las vacaciones, o al empezar el año, saca todas las fotos del año anterior.

Materiales

Escoge aquellas que muestren mejor los aspectos más significativos del año. Colócalas juntas formando una bonita composición, enmárcala y pega una etiqueta con el año al que corresponden (la foto del pastel de cumpleaños de algún miembro de la familia puede indicar el año).

Cuelga el cuadro en una pared junto a los cuadros de los años anteriores.

Eres un fastidio... y por eso te doy las gracias

Padres y adultos

Durante un tiempo viví en una casa situada en una carretera comarcal muy poco transitada. A medida que la población fue cre-

30 Juegos para el bienestar emocional de tu hijo

ciendo también aumentó el ruido del tráfico. Cuando me sentaba en el jardín, el ruido de los coches me ponía de muy mal humor, hasta que descubrí este juego que consiste en dar las gracias por todo.

Así, cuando empezaba a sentirme irritada porque se acercaba un coche, convertía mi enfado en agradecimiento; daba las gracias a la gente que pasaba, les deseaba que llegaran a su destino sanos y salvos y, puesto que la carretera conducía al mar, me imaginaba que iban a divertirse.

INDICACIONES

Cuando alguien o algo te irrite, te fastidie o te asuste, emplea un sistema para desviar la atención que consiste en encontrar algo por lo que puedas dar las gracias. Luego pronuncia en tu interior tu frase de agradecimiento.

Ejemplos

- ◇ Cuando alguien te adelanta en la cola: «Te doy las gracias y deseo que te sientas bien contigo mismo para que no tengas necesidad de ser el primero».
- ◇ Un coche avanza a toda velocidad por el carril izquierdo y te corta el paso o te asusta: «Te deseo mucha calma para que no olvides lo que es importante y conduzcas mejor».
- ◇ Un camión grande se pega a tu coche por detrás alarmándote y luego te adelanta: «Espero que tengas compasión por los demás para que seas cuidadoso y no alarmes a la gente».
- ◇ Tienes un compañero de trabajo que siempre está gruñendo y la toma con sus subordinados: «Que encuentres la paz».

Padres y adultos

Haz de madre contigo misma

«Cuando te das cuenta de que has juzgado mal a los demás, de que has sido inoportuno o has calculado mal, cuando reconoces tu deseo de venganza, tu rabia o tu incapacidad de perdonar, felicítate, porque eso te permite enfrentarte a esos pensamientos y actos de una forma mucho más consciente.»

Emmanuel

Independientemente de la relación que tuviste con tu madre, tú misma puedes acoger a una madre ideal y afectuosa en tu corazón que te consuele cuando lo necesites.

Mi hija Marissa me sugirió este juego en un momento en que estaba siendo innecesariamente severa conmigo misma. «Haz de madre contigo misma –me dijo amablemente–, te lo recomiendo fervorosamente.»

INDICACIONES

Cuando estés pasando por un mal momento, practica los pasos siguientes:

1. Piensa en la herida que causa tu dolor y cuéntale a la madre que hay en ti lo que ha ocurrido. Por ejemplo: «Mi compañera de trabajo me ha hablado con dureza y me he sentido poco respetada».
2. Cubre la herida dándote la comprensión que una madre ca-

32 Juegos para el bienestar emocional de tu hijo

riñosa te habría proporcionado con una frase como: «¡Oh, pobre!, ¡eso sí que debe haber herido tus sentimientos!».

3. Piensa en las palabras que te consolarían: «Quizá no estaba realmente enfadada contigo. Puede ser que esté pasando un mal momento y se haya desahogado contigo porque se siente más segura». Aunque sea cierto que no te respeta, ¿esa es simplemente su opinión, o también tú lo piensas? ¿Te respetas? Eso es lo importante.
4. Dedicarte amor y atención de la forma en que te gustaría: «Siento mucho que la vida provoque dolor a veces. Eres muy especial y lo haces muy bien. Es inteligente por tu parte sentir compasión por tu amiga. ¿Te gustaría hacer algo que te hiciera sentir mejor? ¿Quieres dar un paseo?».

Padres y adultos

Espejito, espejito

Durante un período especialmente intenso coincidió que tenía que ensayar una función de baile, preparar un seminario bastante prolongado y mi marido estaba ingresado en un hospital a dos horas de distancia en coche. O bien estaba intentando desesperadamente recordar los pasos de baile, o escribiendo a toda prisa notas preparatorias, o conduciendo hacia el hospital para vivir una escena emotiva.


Pero lo que bien empieza, bien acaba. Mi marido se recuperó, yo recordé los pasos de baile y el seminario fue un gran éxito. Estaba tan orgullosa de mí misma que cuando me miré al espejo el día en que terminó todo, me sonreí y dije: «Buen trabajo, Barbara».



Fue extraño; nunca me había visto en el espejo de aquella forma. Estoy más acostumbrada a breves miradas críticas mientras

intento disimular las manchas de la edad o domar el pelo alborotado.

Aquella persona sonriente cuya mirada desprendía amor tenía el rostro que mis hijas deben ver cuando insisten en que les parezco guapa. Desde esa experiencia me propuse dedicarme una sonrisa amable cada vez que pase delante de un espejo.

INDICACIONES

Mírate al espejo intencionadamente, sonríete con amor y dedícate algunas alabanzas.  **Materiales**

Mírate como si estuvieras mirando a alguien a quien adoras.  Espejo 

Convierte todos los pensamientos críticos en cumplidos, por ejemplo, un comentario como «¡qué cara más extraña tengo!» se convierte en «tengo un rostro único e interesante» o una exclamación como «¡cuántas arrugas!» pasa a ser «tengo líneas de expresión».

Mírate como si miraras a tu mejor amiga y comparte esa mirada que dice: «Estamos juntas en esto y todo va a salir bien».

  **Padres y adultos** 

El lenguaje del rostro

Leyendo los rasgos faciales podemos aprender mucho de los demás y de nosotros mismos. Este juego nos recuerda que, como los artistas, somos nosotros quienes poco a poco vamos grabando las líneas de la cara con nuestros pensamientos. Para saber cuáles han sido los principales pensamientos de alguien durante su vida no hace falta «leer entre líneas»; simplemente hay que leer las líneas.

Materiales

Espejo

INDICACIONES

Colócate frente al espejo y practica diferentes expresiones para ver las líneas que se dibujan en el rostro.

Ejemplos

- ◇ Practica una expresión de miedo o asombro levantando las cejas como si estuvieras diciendo: «¡Oh, mira lo que está pasando! No sé si seré capaz de enfrentarme a ello». Fíjate en las líneas paralelas que se forman en la frente.
- ◇ Siéntete patético, dolido y enfadado como si estuvieras diciendo: «¿Por qué me están haciendo daño otra vez?» o «¡Me las vas a pagar!». Fíjate en las líneas verticales que se forman entre las cejas.
- ◇ Ahora se trata de mostrar desdén y mover la nariz levemente como si olisquearas algo. Mira las líneas que descienden desde los lados de la nariz.
- ◇ Estás enfadado y aprietas los labios con fuerza como si quisieras decir algo desagradable: unas líneas diminutas se dibujan alrededor de la boca.

