



FUNDACIÓN
ATRESMEDIA

Más de **150**
juegos
para divertirse dentro y fuera
del hospital

Porque que sonrían también es urgente

Lary León

PRÓLOGO DE **JANDRO**
DE «EL HORMIGUERO 3.0»

Más de 150
juegos
para divertirse dentro
y fuera del hospital

Porque que sonrían también es urgente

Lary León

Zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: mayo de 2016

Lary León © Fundación Atresmedia, 2016



© Editorial Planeta, S. A., 2016

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

De los textos y las ilustraciones de los trucos de Jandro (114, 115 y 116):
© Jandro&Acevedo

Las ideas y las ilustraciones de los juegos 21, 22, 23, 30, 97, 119, 136, 133, 139 y 145 se han extraído de *El libro definitivo contra el aburrimiento*: © Albert Casasín Fernández y Mercè Iglesias Majó (www.fabricaideas.com; www.merceiglesias.com; www.alexferreiro.com). La autora y los editores quieren dar las gracias a Albert y a Mercè por su colaboración.

Del resto de las ilustraciones: © Shutterstock

Con la colaboración de



ISBN: 978-84-08-15482-2

Depósito legal: B. 7737-2016

Fotocomposición: gama, sl

Impresión y encuadernación: Romanyà Valls S. A.

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Sumario

Prólogo	11
1. Porque que sonrían también es urgente.	13
2. La humanización de los hospitales para niños	17
3. Jugar, una receta saludable para todas las edades	19
4. ¿Jugar en el hospital?	23
5. ¿A qué jugamos hoy?	25
Juegos para desarrollar la imaginación	27
El botiquín de las emociones: ¿Cómo estás hoy?	39
Manualidades y dibujos	43
El botiquín de las emociones: Estar enamorado o enamorada	59
Juegos para reír	61
El botiquín de las emociones: Estar triste	86
Juegos que motivan, ayudan a crecer y a expresar emociones	89
El botiquín de las emociones: Estar preocupado o preocupada	109
Juegos con música y sonidos	113
El botiquín de las emociones: Estar nervioso o nerviosa	119
Juegos con palabras	123
El botiquín de las emociones: Estar contento o contenta	138

Juegos con números (cifras, dados y cartas)	141
El botiquín de las emociones: Sentirse valiente	157
Juegos para fijarse	159
El botiquín de las emociones: Estar enfadado o enfadada	176
Retos y juegos de destreza	179
El botiquín de las emociones: Sentirse culpable	197
Juegos para relajarse	201
El botiquín de las emociones: Estar asustado o asustada	213
6. Anexos	217
Anécdotas del hospital	217
Mapa de humanización de hospitales	223
Fundación Atresmedia. Porque que sonrían también es urgente (Programa de Asistencia Hospitalaria).	226
Agradecimientos	235
Bibliografía	237

1

Porque que sonrían también es urgente

—Mamá, me quiero ir ya a casa...

—Tienes que tener paciencia, Lary. Antes de operarte tienen que hacerte varias pruebas para que todo esté en orden.

—Ya, pero me pueden hacer esas cosas y luego marcharnos a casa. ¿Por qué tenemos que estar aquí todo el día? ¡Jo! Me aburro...

—Pues porque si nos vamos a casa, cuando esté todo listo, igual no tenemos habitación libre. ¡Vamos a hacer un trato! Voy a pedir a papá que nos traiga mañana tu cajita de ganchillo. Así podrás decorar esta habitación tan sosa. Le diré a la abuela que te meta lanas de colores y pegaremos una cadeneta muy laaarga en la pared. Cuando rodee toda la habitación, te prometo que nos vamos. ¿Vale?

—¡Vale! Y ¿no le puedes pedir que la traiga ya?

Lary comenzó a tejer aquella misma tarde. Finalmente, consiguió tener su caja azul de pastas con la aguja y las lanas de colores, y se puso con tesón a confeccionar la cadeneta multicolor que la sacaría de allí.

LARY LEÓN MOLINA y JAVIER BERGADO.

Lary, el tesón de una sirena

Cuando eres niño y estás enfermo o tienes que pasar algún tiempo en el hospital, te sientes aislado, apartado de tu mundo, de tu rutina; te sientes diferente en cierto modo. Tu personalidad emocional se transforma, tu manera de ser cambia y todas esas nuevas expe-

riencias médicas, físicas, emocionales, familiares e incluso sociales te hacen adquirir una madurez que no es comparable a los niños de tu misma edad. Por un lado, el tiempo parece pararse y la rutina diaria (la educación, los amigos, la evolución natural en esas edades...) se siente apartada para concentrar toda la atención y la energía en tratar la enfermedad, en curarnos, en salir cuanto antes del hospital. Trucos como el de la cadeneta que viví en primera persona o algunos que he conocido a lo largo de estos años como responsable del Programa de Asistencia Hospitalaria de la Fundación Atresmedia resultan muy prácticos y positivos para tomar conciencia del ingreso hospitalario.

Los niños en el hospital están enfermos, sí, pero siguen siendo niños y necesitan jugar, reírse, aprender, ver colores, sentir alegría a su alrededor y, sobre todo, necesitan atención emocional. Estar en un hospital asusta, pero si sabes por qué estás ahí, si te cuentan qué te está pasando y para qué sirven todas esas pruebas, controles, análisis, tratamientos e intervenciones, se lleva mucho mejor. Si tienes un objetivo, si sabes que hay un final, una recompensa, la espera se hace más llevadera.

Por naturaleza, los niños viven tanto el presente que su estado de ánimo puede cambiar de repente de la alegría más extrema a un hermetismo desolador. Cuando eres niño y te toca estar en el hospital, te sientes impotente y pierdes la capacidad de concentrarte, te dispersas fácilmente, te desanimas y no entiendes nada. Si estás en plena adolescencia, además te pones una coraza de inseguridades y de miedos que te aísla aún más de tu desarrollo emocional natural y acaba mermando tus capacidades sociales.

El papel del acompañante o del cuidador es muy importante para su desarrollo y para este bienestar físico y emocional. Ante la situación que ahora estáis viviendo es muy fácil que ese ánimo os toque, os preocupe y os arrastre a una espiral de tanteo o forcejeo emocional constante. Tanto en las estancias largas como en las cortas, el entorno del niño o del adolescente durante su ingreso es clave para que esa situación sea lo menos traumática posible.

Cuando eres pequeño, necesitas sobre todo ver tranquilas y son-

rientes a las personas que te rodean para sentirte seguro y confiado. Es complicado cuando hay tantas sensaciones, preocupaciones y decisiones de por medio, pero los niños imitan a los adultos en todo; en sus actitudes, también.

Así que uno de los mejores regalos que les podemos hacer a los niños es darles la capacidad de saber animarse, de tener una actitud positiva ante la adversidad; conversar y jugar no sólo es beneficioso para los niños, esa corriente de complicidad y positividad que podemos crear de esta manera contribuirá a que nos demos cuenta de que juntos podremos resolver con mayor facilidad cualquier problema.

La humanización de los hospitales para niños

Desde los propios centros hospitalarios se está realizando desde hace años un esfuerzo verdaderamente considerable para atender en la medida de lo posible el lado emocional de los más pequeños y para humanizar las plantas de pediatría. *Humanizar* puede resultar un término un tanto extremo, pero se utiliza para denominar aquellas políticas, protocolos, servicios y acciones que, aparte de la atención puramente profesional, médica y sanitaria, asimilan y ponen en práctica las áreas de pediatría para cuidar del desarrollo natural y de los sentimientos de los ingresados más pequeños y jóvenes: atención psicológica, mobiliario y espacios adaptados, aulas hospitalarias para aminorar la ruptura formativa, técnicas para el tratamiento y disminución del dolor físico y emocional del niño, atención a los padres o familiares, actividades de entretenimiento, etcétera.

Para humanizar la pediatría, los hospitales cuentan, además, con el apoyo y la colaboración de diferentes entidades, ONG y asociaciones de pacientes que contribuyen a asegurar esa asistencia más acogedora y acorde con el proceso de evolución del niño dentro del hospital. La Fundación Atresmedia es una de ellas. Desde 2005, la fundación colabora con hospitales de toda España a través del Programa de Asistencia Hospitalaria, que tiene como objetivo entretejer al niño hospitalizado y proporcionarle información atractiva y adaptada a su lenguaje sobre el proceso por el que está pasando, para aliviar en la medida de lo posible el estrés que puede producirle esta situación. Además, desde la Fundación Atresmedia se desa-

rollan e impulsan acciones de sensibilización orientadas a todos los agentes involucrados en la hospitalización pediátrica, como este libro que tienes entre tus manos.

Aquí podrás encontrar diferentes maneras de pasar las horas que se convierten eternas en un hospital. Juegos, técnicas y pequeños trucos que queremos compartir contigo para hacer esa espera y ese tiempo más amenos y enriquecedores.

3

Jugar, una receta saludable para todas las edades

Todo son ventajas: jugando con niños y adolescentes se creará un vínculo muy especial:

- Ellos se sentirán protagonistas y agradecidos por el tiempo empleado y nosotros nos sentiremos más útiles.
- Sentirán admiración porque los ayudaremos a descubrir nuevas maneras de pasar el tiempo juntos y nos harán sentir especiales.
- Aprenderemos muchísimo de ellos, de su personalidad, sus gustos, sus capacidades y de las nuestras propias.
- Se creará un hilo invisible que nos unirá de manera extraordinaria y nos hará sentir bien.
- Seremos su mejor ejemplo. Una de las maneras más efectivas de ayudar a los niños a ser felices es que vean a sus padres y a los adultos que los rodean felices.
- Desconectaremos de los problemas, ya que tendremos que emplear un tiempo mínimo en preparar y adaptar cada juego a sus necesidades.

Jugando aprendemos a ser más optimistas y podremos ayudarlos a identificar y expresar lo que sienten, lo que sentimos en cada momento o ante determinadas situaciones; jugando descubriremos que podemos cuestionar los pensamientos negativos que nos vengan porque son sólo eso, pensamientos, no realidades, así que podemos modificarlos o cambiarlos.

A través de este libro os invitamos, además, a conocer al doctor Feliche, un peculiar especialista en emociones que os ayudará a identificar vuestro estado de ánimo siempre que queráis. ¿A veces os sentís raros, decaídos, excitados y no sabéis por qué? De una manera sencilla y divertida, este gran experto os ayudará a poner nombre a todos esos sentimientos que experimentamos y os dará las claves para saber cómo os sentís en cada momento y cómo podéis identificar las emociones de los que os rodean, para gestionarlas y sacarles el máximo partido posible.

Se trata de potenciar la autoestima, la de ellos y la vuestra propia, descubrir juntos lo valioso que es poner en práctica la empatía y cultivar la paciencia, imprescindible en un hospital.

¿Cómo conseguir ser unos pacientes menos impacientes? Pensando, por ejemplo, en ciertos animales que nos rodean que son expertos en esta materia, como la laboriosa hormiga o el lento, pero seguro, caracol, ejemplos que nos ayudan a entender que hay ciertos procesos o momentos en los que necesitamos ir poco a poco para lograr nuestro objetivo.

Todos tenemos que pasar por un proceso de aprendizaje, incluso el ser más minúsculo de la naturaleza aprende día a día a sobrevivir. La paciencia de la que hablamos y el tesón son buenos compañeros de viaje, y nos ayudarán a confiar en que, sea como sea, todo fluirá en la dirección correcta.

Querido lector, **si tú eres el papá o la mamá** de una niña o de un niño hospitalizados, sabemos que necesitarás en primer lugar un refuerzo emocional para poder transmitirlo después a tu hijo o a tu hija. Dedícate tiempo a ti mismo para conseguir esa fuerza que sin duda os dará muchas recompensas. Como padres o tutores podemos permitirnos sentir dolor o rabia, preocuparnos, protestar y también fantasear sobre cómo nos gustaría que fueran las cosas. Pero también tenemos la obligación y el derecho de sentirnos felices y satisfechos de todo lo que podemos hacer, todo lo que está en nuestra mano para que su estancia en el hospital sea lo más agradable posible. En algún momento del día, siéntate en un lugar soleado o mira a través de una ventana con una taza de café o té, o

haz algo que te permita dedicarte unos segundos. Después, mira el cielo y piensa en las cosas positivas que tenemos: son más de las que creemos y, siendo conscientes de ellas, les damos valor y nos ayudan a compensar aquello que nos limita, nos inquieta y nos asusta. Intenta esbozar una sonrisa y piensa en cómo vas a hacer que el día sea especial para vosotros y sobre todo para tu hijo o tu hija, a pesar de estar en una habitación de hospital.

Si eres un familiar o un amigo que se ha propuesto llevar alegría y entretenimiento a un niño o niña hospitalizados, aquí tienes una caja de herramientas que te permitirá ilusionarlos en cada visita a través de estos juegos y truquitos que los ayudarán, además, a identificar y gestionar sus emociones en positivo, a desarrollar su creatividad y compartirla con otros.

Si eres voluntario o perteneces a una fundación o asociación relacionada con los niños hospitalizados, enhorabuena por tu labor. Esperamos que esta lista de juegos te ayude a seguir regalándoles esos momentos de fantasía y acompañamiento.

Si formas parte del personal del hospital, gracias por tu tiempo y tu implicación, porque, a pesar del trabajo, unos segundos al día, tan sólo unos segundos, pueden ser decisivos para ayudar a tus pacientes y a sus familias a confiar en vuestra labor como médicos, como miembros de la enfermería, como docentes del aula hospitalaria, etcétera. Simplemente con dejarles un reto o un juego al comienzo del día, les estamos dando algo en qué ocuparse, una misión que les hará sentirse importantes, les mantendrá entretenidos y, además, contribuiréis a que entiendan y puedan normalizar su situación con mayor naturalidad.

En todo caso, gracias a todos por vuestro esfuerzo y vuestra ilusión. A pesar de lo que estáis viviendo en estos momentos, sacad al niño que lleváis dentro, disfrutad de su sonrisa, aprended con ellos y de ellos. Las horas en el hospital no tienen por qué ser todas aburridas y tristes.

Los niños se sentirán reconfortados y protegidos, porque, a veces, una sonrisa es la mejor medicina.

