



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»

el niño y su mundo

Zenith

Índice

Portada

Dedicatoria

Prólogo

1. Porque que sonrían también es urgente
2. La humanización de los hospitales para niños
3. Jugar, una receta saludable para todas las edades
4. ¿Jugar en el hospital?
5. ¿A qué jugamos hoy?

Juegos para desarrollar la imaginación

El botiquín de las emociones: ¿Cómo estás hoy?

Manualidades y dibujos

El botiquín de las emociones: Estar enamorado o enamorada

Juegos para reír

El botiquín de las emociones: Estar triste

Juegos que motivan, ayudan a crecer y a expresar emociones

El botiquín de las emociones: Estar preocupado o preocupada

Juegos con música y sonidos

El botiquín de las emociones: Estar nervioso o nerviosa

Juegos con palabras

El botiquín de las emociones: Estar contento o contenta

Juegos con números (cifras, dados y cartas)

El botiquín de las emociones: Sentirse valiente

Juegos para fijarse

El botiquín de las emociones: Estar enfadado o enfadada

Retos y juegos de destreza

El botiquín de las emociones: Sentirse culpable

Juegos para relajarse

El botiquín de las emociones: Estar asustado o asustada

6. Anexos

Mapa de humanización de hospitales

Fundación Atresmedia. Porque que sonrían también es urgente (Programa de Asistencia Hospitalaria)

Agradecimientos

Bibliografía

Notas
Créditos

Te damos las gracias por adquirir este EBOOK

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Próximos lanzamientos
Clubs de lectura con autores
Concursos y promociones
Áreas temáticas
Presentaciones de libros
Noticias destacadas

PlanetadeLibros.com

**Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:**



Explora Descubre Comparte

A todos los niños que en algún momento y por diferentes motivos tienen que estar en el hospital. Espero que estos juegos y trucos os resulten útiles y entretenidos para que las horas pasen más rápidas y pizpiretas, dentro y fuera del hospital.

Prólogo

Medicina de la buena

Conozco la Fundación Atresmedia desde que empezó a colaborar con la Fundación Abracadabra llevando la magia a los enfermos más pequeños. Más tarde, tuve que pasar unos días en el hospital con mis hijos y allí me di cuenta de la importancia de lo que hacían a través de su canal de televisión FAN3, exclusivo para hospitales. Ahí nació nuestra primera colaboración, cuando decidimos emitir en él las cámaras ocultas que realizamos con los más pequeños en «El hormiguero 3.0», que han logrado calmar y hacer reír a gente hospitalizada desde entonces. Ha sido como un bálsamo inesperado para ellos. Y aquí viene otro nuevo... *Más de 150 juegos para divertirse dentro y fuera del hospital.*

El libro que tienes en tus manos está escrito por alguien muy especial: una sirena. Nadie mejor que ella para llevar a cabo esta labor, ya que lleva casi diez años como responsable de la fundación luchando por el bienestar de los niños hospitalizados para hacerles su estancia más llevadera. Y es que Lary pasó muchísimo tiempo en el hospital cuando era niña y sabe bien lo que se necesita en esos duros momentos. ¡Gracias, Lary!

Me siento afortunado de prologar este libro. Creo que en la vida hay que apoyar las cosas buenas y lo que tienes en tus manos lo es. No es un libro, es una medicina. Una medicina de las que cura bien por dentro. Una medicina necesaria en todos los ámbitos de la vida. Hablo de jugar, reír y compartir. Las medicinas que no deberían faltar en ninguna casa y mucho menos en un hospital.

Nadie quiere venir al hospital y a todos nos aterra quedarnos una temporada en él. No se hace por gusto, pero si te toca, te toca. No le des más vueltas, estás aquí con un único objetivo: curarte, ponerte sano y fuerte para no tener que volver más. Los médicos se encargarán de una parte importante de tu recuperación con sus conocimientos, tratamientos y medicinas, pero tú también puedes ayudar con tu actitud. Con tu forma de afrontar tu estancia en el hospital. Está comprobado científicamente que tu cuerpo

influye en tu mente y tu mente en tu cuerpo. Si tienes una actitud positiva, cambia tu química cerebral y tiene efectos positivos en tu cuerpo. Sin embargo, estar serio y deprimido no hace las cosas más fáciles.

De ahí la importancia de jugar y de reír. Da igual que estés en la cama, en la silla de ruedas o con un gotero en el brazo. Juega y ríe. Haz que tu estancia aquí sea más llevadera y divertida. Ése es el objetivo del libro, porque que sonrían también es urgente.

Nadie debería enfermar y mucho menos los niños. Ellos han de crecer y descubrir el mundo jugando y explorando, no sufriendo. De ahí la importancia de que sus padres, amigos y familiares los acompañen en el hospital. Es labor de todos transformar ese malestar y sufrimiento en experiencias positivas y divertidas. Pasarlo bien y reír deberían ser actos independientes de dónde estés en cada momento y en qué situación te encuentres.

Este libro es para que puedas pasar buenos momentos con los niños hospitalizados, leyendo, jugando, cantando, haciendo magia... Todo vale para avivar la ilusión de los niños.

¡Gracias!

JANDRO
Un niño grande

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 experiencias 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 sonrientes 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 entretener 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 desarrollan 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.

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 transmitírselo 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.



¿Jugar en el hospital?

Jugar no es un capricho, no es una pérdida de tiempo, es una necesidad y es una manera de adaptarnos a la realidad. Con el juego se aprende, se razona, se toma conciencia de las normas y se disfruta. A veces no le damos mucha importancia, pero jugar es una habilidad y una práctica que no deberíamos abandonar nunca. Cualquier edad y cualquier lugar es bueno para jugar, cualquiera, y el hospital, también.

Jugar es un derecho fundamental de todos los niños. Los juegos les aportan aprendizaje, bienestar, empatía y alegría, y más aún cuando pasan por momentos emocionales difíciles, como una enfermedad o un ingreso hospitalario. Esa situación potencia de manera extraordinaria sus sentimientos, los positivos y los negativos (tristeza, desconfianza, irritabilidad, miedo, culpabilidad...). Si nos ponemos en su lugar e intentamos entender qué sienten en cada momento y por qué, podremos ayudarlos a identificar y gestionar esas emociones. Y ¿qué mejor forma que a través del juego?

El juego es una estupenda vía para expresar esos sentimientos, desarrollar la imaginación y poner en valor y compartir las cosas positivas. Los niños, en el hospital, están enfermos y generalmente débiles por los tratamientos y la medicación, pero necesitan ejercer su derecho a jugar, a estar rodeados de un ambiente acogedor y alegre; necesitan reír, establecer retos y evolucionar.

Habrà veces que jugar sea lo último que os apetezca, pero debemos hacer el esfuerzo por ellos y por nosotros mismos, porque veréis que después de jugar os sentiréis mejor y habréis conseguido, al menos por unos instantes, desconectar de aquello que tanto os preocupa. Ya que tenemos que estar en el hospital, que ese tiempo tenga la mayor calidad posible, dedicaos algunos momentos para vosotros solos y disfrutad el uno del otro. Os lo merecéis y, sobre todo, se lo merecen ellos.

Seguramente, conocéis muchos de los juegos que vais a encontrar aquí, pero es una buena oportunidad para desempolvarlos y adaptarlos a la situación que estáis viviendo en estos momentos, según la edad y personalidad del pequeño o adolescente, de sus capacidades físicas y anímicas en cada momento de la hospitalización. Estos juegos pueden ponerse en práctica dentro y también fuera del hospital, aunque ahora, en este momento, podemos echar mano de ellos y sacarles el máximo partido para que el tiempo pase más rápido.

Somos también conscientes de que cada vez más la tecnología es una gran fuente de entretenimiento. Sin duda, las videoconsolas y los dispositivos *on-line* nos dan una oportunidad de juegos infinita, muy variada y en cualquier espacio. Pero debemos tener presente que, aunque resulten imprescindibles para llevarles a su rutina en casa, no sustituyen a los juegos de toda la vida, sino que pueden complementarlos. Es importante que los niños sigan utilizando juguetes físicos, juegos que incluso sin necesidad de objetos o materiales especiales desarrollen su imaginación y les permitan jugar con otros niños o con adultos.

Algunas de estas propuestas seguramente contribuyan a que el niño desarrolle el sentido del humor, la capacidad de tener paciencia, el sentimiento de equipo, la complicidad y, por supuesto, algunos juegos les ayudarán a ejercitar la memoria, a descubrir lo divertidas que pueden ser las matemáticas, o el juego —y nunca mejor dicho— que dan las palabras. Después de probar varios de estos juegos y actividades se darán cuenta de que muchas veces la imaginación y la compañía son los mejores instrumentos para jugar y que uno se lo puede pasar bien sin necesidad de tener muchos juguetes o materiales.

¿A qué jugamos hoy?

Para escoger el juego adecuado en cada momento, hay que tener en cuenta la edad y la personalidad del niño o del adolescente, y pensar en sus capacidades y necesidades más que en las nuestras como adultos. Inventad nuevos juegos juntos o cambiad las reglas de los que ya sabéis o encontréis en este libro a vuestro antojo para que sean más divertidos.

Fuera y dentro del hospital, cada niño y cada niña tienen su propio proceso, su desarrollo, su ritmo, necesidades, capacidades y preferencias. En el hospital esas necesidades se intensifican. A una niña tímida, por ejemplo, le vendrán bien juegos que le permitan abrirse, hablar, tocar; sin embargo, en el caso de un niño muy activo, será mejor escoger juegos tranquilos que le ayuden a bajar el ritmo y relajarse. En todo caso, en la variedad está el éxito y si tenemos un gran repertorio, nos convertiremos en sus perfectos compañeros de juego. Aquí os ofrecemos algunas pistas para conseguirlo.

Cuando estás en el hospital siendo niño, te sientes tremendamente apático y extraordinariamente aburrido y perezoso. No te apetece hacer nada, sólo estar pegado a quien tienes al lado, en brazos o incluso sentado en su regazo. Veamos primero cómo se encuentran el niño o la niña: lógicamente, no les vamos a forzar a hacer algo que no les apetece, pero a veces simplemente puede que sea cuestión de un pequeño impulso o invitación por parte de los demás. Invitémosles a que elijan a qué quieren jugar, para que se sientan protagonistas y desarrollen la confianza en sí mismos.

Es una ocasión para abriros y empatizar en el momento que estáis viviendo, porque cada persona siente las experiencias de diferente manera. Según vuestra actitud y vuestra implicación ante el juego y vuestro momento juntos, así será para ellos. Por ello, es mejor relajarnos y olvidarnos de cualquier actitud dominante. Jugando, compartiremos capacidades y opiniones, expresaremos nuestras inquietudes, preferencias y limitaciones, y estableceremos una comunicación abierta, una corriente de afecto, aprendizaje y valoración mutua.

En el hospital se pierde todo tipo de intimidad y, aunque desde este libro queremos recalcar la importancia de compartir el tiempo de juego con ellos, también tenemos que tener en cuenta esa soledad que todos buscamos cuando somos pequeños para desarrollar nuestro propio mundo imaginario. Para tener un menú variado de entretenimiento no hace falta que tengáis la habitación llena de juegos y juguetes; a veces, con cosas muy sencillas o con nuestro propio cuerpo y nuestra inteligencia e imaginación lo podemos pasar en grande.

Los juegos de este libro se han clasificado por categorías. Muchos de ellos podrían estar en todas a la vez, pero es una manera de «colocarlos» siguiendo un orden y que os sea más fácil ir descubriéndolos poco a poco. Podéis ir practicándolos por capítulos o bien ir saltando de una categoría a otra. Algunos juegos pueden realizarse también con más de dos personas. Es una oportunidad estupenda para compartirlos con las visitas y, de alguna manera, sin interrumpir su trabajo, con el propio personal del hospital y así crear un ambiente distendido.

Lo importante es que éste no sea un libro que dominen o dirijan sólo los adultos para entretener a niños y jóvenes y hacerles jugar, sino que escojáis, juguéis y disfrutéis de los retos por igual. Es un libro para que leáis y descubráis juntos incluso cuando volváis a casa, pero sobre todo os hará compañía durante vuestra estancia en el hospital y os ayudará a sacarle el máximo partido a los días sin salir de la habitación.

¡¡Tenéis más de ciento cincuenta excusas para jugar!!



JUEGOS PARA DESARROLLAR LA IMAGINACIÓN

Como podéis imaginar, para esta categoría no necesitáis mucho más que vuestra imaginación. Imaginad que imagináis algo mientras jugáis y estaréis jugando a imaginar cosas inimaginables. ¡No os imagináis lo divertido que puede llegar a ser!

1. TÚ ERES EL PROTA

Edad: a partir de 3 años

Materiales: un cuento o un libro

Jugadores: 2

Para fomentar nuestro hábito de lectura en el hospital, hay un truco infalible: aparecer en las historias que leemos, convertirnos en los protagonistas de los cuentos; seguro que esto mantendrá nuestra atención en la historia. Podéis también ir cambiando y convertir en protagonistas a personas de vuestro entorno. Seguro que la historia toma muchos matices y viviremos mucho más cada relato.



2. LA HISTORIA INTERMINABLE

Edad: a partir de 5 años

Materiales: vuestra imaginación

Jugadores: 2 o más

Contaos una historia inventada por vosotros mismos en la que cada uno añade una frase. Cuanto más disparatada y original sea, mejor, para que atrape su atención y sus ganas de continuarla.

Pueden ser muy divertidas y os ayudarán a dar rienda suelta a vuestra imaginación y a compenetraros para crear algo juntos.

3. OCURRENCIAS

Edad: a partir de 5 años

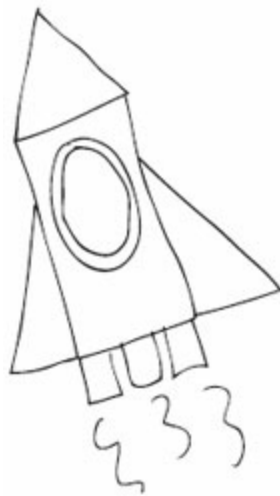
Materiales: vuestra imaginación
Jugadores: 2 o más

Una manera de pasar el rato de una forma sencilla y entretenida es enumerar cosas que se nos ocurran sobre un tema que nosotros mismos escojamos. Por ejemplo:

- ¿Qué se te ocurre que empiece por...?
- ¿Qué cosas puedes encontrar en un cole?
- ¿Qué juguetes recuerdas en el cuarto de casa?
- ¿Qué cosas puede haber en un hospital?

4. PREPARADOS PARA DESPEGAR

Edad: a partir de 6 años
Materiales: vuestra imaginación
Jugadores: 2 o más



Nos vamos al espacio y nos dan un tiempo para pensar qué nos llevamos en el cohete... Empecemos la lista disparatada por orden alfabético y por turnos. El primero en empezar elige algo con la letra «a», por ejemplo:

—Voy a ir al espacio y me llevo un **anillo**.

El siguiente debe llevar eso y algo nuevo que añada y que empiece por la siguiente letra, es decir, por la «b»:

—Pues yo me llevo al espacio un **anillo** y un **bocata** de chorizo.

Y así sucesivamente:

—Pues yo me llevo un **anillo**, un **bocata** de chorizo y un **cerdo**...

Lo divertido, además, es imaginaros con el traje de astronauta ¡llevando todas esas locuras que habéis escogido!

5. ZAPPING LOCO

Edad: a partir de 6 años

Materiales: una o varias revistas

Jugadores: 2 o más

Una revista puede convertirse en un juego entretenido mientras estáis en la habitación. Abridla por una página al azar y elegid una foto. Entre todos, inventad una historia con los personajes que aparecen, diálogos, los posibles finales del relato... Cuanto más disparatadas sean las historias, más os divertiréis. Al terminar, buscad otra página y haced lo mismo. También podéis seguir con la misma historia, pero enlazando varias páginas. Es como si estuvierais haciendo *zapping* «en formato papel».

6. EN BANDEJA

Edad: a partir de 4 años

Materiales: comida

Jugadores: 2

A la hora de comer, imaginad que estáis en un restaurante sin salir del hospital. Tú eres el chef o el camarero o camarera, y lees la carta de hoy. Invéntate nombres divertidos y sugerentes para los platos. Al final, le cobras en especie, ¡claro! Tú decides: en besos, con alguna tarea o realizando un deber pendiente... *Bon appétit!*



7. LA HORA DEL TÉ

Edad: a partir de 4 años

Materiales: merienda

Jugadores: 2

A la hora de la merienda, podéis jugar a que estáis en un lugar muy muy refinado y apreciáis cada detalle de lo que hay en la bandeja. Imaginaos que las tazas son de porcelana fina y hablad de sus colores, de la textura de las galletas, de la cucharilla...



Simulad una conversación en torno a la merienda, con comentarios sobre la de ayer y la de otros días, y se hará más entretenida. Fomentará vuestra capacidad de conversación. La verdad es que es ideal para que jueguen los niños con sus abuelas...

8. ALGO EN COMÚN

Edad: a partir de 5 años (depende de los objetos que escojáis)

Materiales: nada

Jugadores: 2 o más

Pensad cada uno en un objeto y después decís a la vez: «¿Qué tienen en común...?».

El primero dice el objeto que ha pensado y después lo dice el otro. Y, ¡hala!, a pensar qué tienen en común esos dos objetos. Aunque no tengan nada que ver, seguro que le encontráis alguna coincidencia divertida.

Por ejemplo:

—¿Qué tienen en común... un libro y una señal de tráfico?

—Pues que los dos pueden ser leídos.

—¿Qué tienen en común... una rosa y una taza de café?

—Que los dos tienen aroma.

9. QUIÉN ES QUIÉN

Edad: a partir de 6 años

Materiales: un recipiente (caja o bolsa), papel y boli

Jugadores: 2 o más

Utiliza una caja, una bolsa o cualquier objeto que os sirva de recipiente (una gorra, un estuche...). Recortad cuatro trocitos de papel, al menos dos para cada uno (el número depende del rato que queráis estar jugando) y apuntad en cada papelito el nombre de alguien que conozcáis los dos —puede ser un familiar, un amigo, un famoso, un personaje de ficción, un animal...—. Por turnos, coged un papel y, sin decir nombres, describid a esa persona para que el otro la pueda adivinar.

Para ponerlo más difícil todavía, podéis limitar la descripción a una sola palabra que sea muy significativa y que dé pistas del personaje en cuestión.

10. SI FUERA

Edad: a partir de 8 años

Materiales: nada

Jugadores: 2 o más

Se trata de adivinar el nombre de una persona conocida (un amigo, un familiar, una mascota o incluso uno de vosotros) a través de unas pistas muy especiales. Por turnos, al que le toque adivinar, deberá sacar pistas al otro jugador para que le diga qué sería su personaje secreto...

- Si fuera una planta.
- Si fuera un color.
- Si fuera una canción.
- Si fuera un animal.
- Si fuera una prenda de vestir...

Se trata de pensar de manera abstracta en esa persona y «convertirla» en cada una de esas categorías (por ejemplo, «si fuera una planta, sería un cactus; si fuera un color, sería marrón; si fuera un animal, sería un oso pardo...»). Se puede jugar de dos en dos o con varios jugadores. Para jugar con los más pequeños, podemos recurrir a una versión más simple, preguntándonos por turnos «si fueras...», y cada uno contesta lo que piensa de sí mismo.

En todo caso, resulta muy interesante apuntar preguntas y respuestas, porque describen cómo vemos, aunque sea de manera metafórica, a las personas que nos rodean.

11. ¡VAMOS AL CINE!

Edad: a partir de 4 años

Materiales: nada

Jugadores: 2 o más

¿Quién no ha jugado alguna vez a las películas? Es un juego ideal para pasar el tiempo cuando estamos en cama. Sin hablar ni una sola palabra ni emitir ningún ruido, tenemos que intentar que nuestro compañero o compañera adivine la película que hemos pensado previamente. En función de nuestras posibilidades, gustos y edades, pensaremos en películas con mayor o menor dificultad (*El rey león, La sirenita, Frozen...*). Recordad que sólo se puede utilizar lenguaje no verbal. ¡¡Pasaréis un rato de cine!!



12. DIVINAS ADIVINANZAS

Edad: más de 6 años

Materiales: nada

Jugadores: 2 o más

Las adivinanzas son muy socorridas para conseguir que el tiempo pase más rápido. Si además las creáis juntos, os las inventáis y os retáis por turnos, mejor que mejor... Sólo tenéis que destacar una cualidad importante de aquello que hay que adivinar, compararla con algo que tenga alguna característica similar, o jugar con los nombres y las palabras... Y a divertirse.

Aquí tienes algunas:

- Animal de buen olfato, cazador nato, que lame hasta los platos y si te araña, te duele un rato.
[El gato]
- Adivina, adivinanza, ¿qué árbol tiene todas las vocales?
[El eucalipto]
- Alta como un castillo, la forman muchos anillos.
[La Vía Láctea]
- Adivina quién soy... Cuando voy, vengo; cuando vengo, voy. ¿Qué animal soy?
[El cangrejo]



- Alto como un pino y pesa menos que un comino.
[El humo]
- Al final de las piernas estamos y a los pies adornamos y abrigamos.
[Los calcetines]
- A pesar de tener patas, no me puedo mover... Llevo a cuestas la comida, pero ¡no me la puedo comer!
[La mesa]
- Animal soy, y las cinco vocales te doy.
[El murciélago]



- Ave me llaman por nombre, y llana es mi condición, al que no me lo acierte, le digo que es un simplón.
[La avellana]
- Siempre contigo voy, y si me tapas, me voy.
[La sombra]
- Barril con tapón, si le das con dos palillos, se logra buen son.
[El tambor]

- Blanca por dentro y verde por fuera, si no lo adivinas... espera.
[La pera]



- Baile y letra soy, y en todas las fiestas de La Mancha, te doy.
[La jota]
- Buenas y sonoras cuerdas tengo, y si me rascas la tripilla, te entretengo.
[La guitarra]
- Bajo la tierra se cría y es muy utilizada en comidas cada día, a veces tanto, ¡que me tienen frita!
[La patata]
- Una señorita muy enseñorada, siempre va en coche y siempre va mojada.
[La lengua]
- Una casita con dos ventanitas, si la miras, te pones bizco.
[La nariz]
- El fuego me tiene miedo, las plantas me quieren tener, limpio todo lo que toco y tú me bebes cuando tienes sed.
[El agua]
- En China está y en el puchero también.
[Las letras «ch»]
- En el campo me crie entre verdes lazos. El que llora por mí, me está haciendo pedazos.

[La cebolla]

- Alí y su perro *Can* se fueron a tomar té a la ciudad que le he dicho a usted.

[Alicante]

- Al principio de la rama siempre suelo estar, y si me buscas la última, me hallarás en el mar.

[La letra «r»]

- Blanca en todo momento soy y a todo el que me toma, fuerzas le doy.

[La leche]



- Cajita llena de soldados, todos largos y delgados, con gorritos colorados.

[Una caja de cerillas]

- Este banco está ocupado. El hijo se llama Juan y el padre... ya te lo he dicho.

[Esteban]

- Es un avión con trompeta que a todos nos hace la puñeta.

[El mosquito]



- Estoy en Badajoz y en Barcelona, tampoco falto en Burgos y Badalona.

[La letra «b»]

- Me llamo Leo, me apellido Pardo, quien no lo adivina es un poco tardo.

[El leopardo]

EL BOTIQUÍN DE LAS EMOCIONES

¿CÓMO ESTÁS HOY? 😊

Unas veces nos sentimos mejor que otras... Algunos días, sin saber por qué, nos levantamos contentos, con energía, con ilusión, o un poco tristes o nerviosos... Ésos son los diferentes sentimientos: las emociones.



¡Ah!, por cierto, discúlpame, no me he presentado. Soy el doctor Feliche y soy experto en emociones. ¿Que qué son las emociones? Son lo que sentimos.

Por mi nombre, te habrás dado cuenta de que soy italiano. Por eso verás que a veces digo palabras un poco diferentes. Mi especialidad: los sentimientos y las emociones de todos los niños del mundo. ¡Me apasiona mi trabajo!

Ya habrás comprobado que en el hospital estamos más sensibles de lo normal, porque no estamos en nuestra casa y no entendemos muy bien por qué tenemos que estar metidos todo el tiempo en una habitación. Nos fastidia, además, que nos hagan tantas pruebas y cosas no muy agradables, la verdad. Pero tranquilos, es normal que estando ingresados nos sintamos constantemente en pie de guerra, enfadados, que nos aburramos, que pensemos que nadie nos entiende. Es lógico que nos sintamos tristes y tengamos algo de miedo porque no sabemos qué nos pasa o no entendemos lo que nos van a hacer. Lo único que queremos es salir de aquí.

Nos ha tocado estar en el hospital y todos los que están a nuestro alrededor están ahí para ayudarnos, para hacernos sentir mejor y que podamos volver a casa cuanto antes. Todos, los médicos, las enfermeras, los voluntarios, tus padres, tu familia y yo, el doctor Feliche, por supuesto, estamos aquí para cuidarte y acompañarte. Así que lo mejor que podemos hacer es relajarnos y dejarnos cuidar.

Estar en el hospital no es fácil ni divertido, pero intentemos disfrutar de los pequeños detalles, intentemos pasarlo lo mejor que podamos y dar mucho cariño a todas esas personas que tenemos a nuestro lado para que sientan que estás agradecido.

Cierra los ojos un momento e intenta pensar en cómo te sientes hoy.

¿Estás preocupado? ¿Triste? ¿Sientes miedo? ¿Estás nervioso? ¿Te sientes culpable? ¿Estás enamorado?

Si en algún momento te sientes mal, escucha tu corazón. ¿Late más rápido? Observa las señales que te da tu cuerpo, si tienes miedo, estás cansado o preocupado, piensa: «¿Por qué me siento así?». Pero hazlo tranquilamente, sin angustia. Recuerda que todo el mundo, todos, tenemos buenos y malos momentos...

Seguro que a veces sientes unas enormes ganas de gritar o necesitas llorar y desahogarte porque estás nervioso o enfadado. Puedes hacer dos cosas:

1. Si estás solo o te sientes en confianza, grita o llora. Es instantáneo: después te sentirás mucho mejor.
2. Controla tus impulsos y deja que pase ese sentimiento. Cierra los ojos y respira hondo. La respiración hace que nuestro corazón vuelva a latir más despacio.

Piensa en las cosas que te gustan, que te hacen sentir bien; eso te ayudará a alejar los pensamientos negativos.

Cuando me siento triste, hago algo tan sencillo como cambiar el gesto de la cara. Lograr que nuestros labios, que cuando estamos tristes están hacia abajo, suban poco a poco hasta formar una leve sonrisa. No es ninguna tontería, parece simple, pero de verdad que funciona. ¡Palabra de doctor!

Hay que ser optimista, pensar que todo pasa y que si necesitamos llorar, lloramos, y si nos apetece reír a carcajadas porque estamos algo nerviosos, hay que hacerlo. Repite conmigo y verás que acabas sonriendo:

Ja, ja, ja, ja...

Je, je, je, je...

Juas, juas, juas, juas...

Ji, ji, ji, ji...

Eso nos tranquilizará y nos hará sentir mejor. Piensa que todo tiene solución y que si pensamos en positivo, ¡la encontraremos antes! Relájate, olvida los miedos, los nervios y las preocupaciones. ¿Me lo prometes? ¡¡Bravo, *bravissimo*!!

Mens sana in corpore sano, que decían los antiguos sabios latinos y que significa: «Mente sana en cuerpo sano». Vamos, para entendernos, que ser positivo es muy bueno para la salud. Lo mejor es aceptarnos como somos, con nuestras cosas buenas y nuestros fallitos o cosas que mejorar...

Y ahora, ¿cómo estás?, ¿te sientes mejor?

En los siguientes capítulos te voy a ayudar a conocer los diferentes sentimientos y emociones para saber identificarlos y entender cómo te sientes en cada momento. De esta manera, podrás también conocer cómo se sienten los demás y ayudarlos.

Si ya diferencias cada emoción y puedes imaginar cómo se sienten los otros, entenderás por qué actúan de determinada forma. Entonces, basta mirarles a los ojos, escucharles y sonreírles. ¡Sonreír es una fórmula mágica y contagiosa!

¡TE LO DICE *IL* DOCTOR FELICHE!

¿Empezamos?

Avanti! ¡ADELANTE!



MANUALIDADES Y DIBUJOS

Un estuche de pinturas y una libreta son imprescindibles en la habitación de un niño en el hospital. Se pueden hacer infinidad de trabajos y juegos.

Utilizando objetos y materiales que tenemos a mano, podremos crear, inventar, transformar y volar muy lejos sin movernos de la habitación. ¿Os apuntáis?

13. TENGO EL HONOR DE INVITARTE...

Edad: a partir de 6 años

Materiales: pinturas, papel y tijeras

Jugadores: 2 o más

Os proponemos hacer de vuestra estancia en el hospital un acontecimiento en el que participen todas las personas que vosotros queráis, eso sí, bajo previa invitación.

Diseñad unas tarjetitas de invitación que el pequeño o joven paciente tenga que firmar o sellar. Se pueden rellenar unas con el nombre de alguien si sabemos que va a venir a vernos y otras en blanco por si llegan visitas sorpresa. Pasaréis un rato coloreando y recortando y, además, podremos saber si hay alguien a quien el niño espera o que le hace especial ilusión ver.

Yo, tengo el honor
de invitarte a pasar a mi habitación Para que me cuentes qué tal
va todo fuera y juegues un rato conmigo.

¡Gracias por venir y hasta pronto!

Firmado,
.....

14. OCUPADO

Al estilo de los hoteles, podemos realizar el típico cartel de «No molestar» para nuestra habitación. Con una cartulina, pinturas y unas tijeras podemos hacer un cartel con el nombre del pequeño o joven paciente y colgarlo en la puerta para indicar si se puede pasar (¡ADELANTE!) o si no es un buen momento (si está el médico, se está cambiando o durmiendo...).



15. EL ALMACÉN DE LOS BUENOS MOMENTOS

Edad: a partir de 5 años

Materiales: un recipiente (caja o bolsa), papel, boli o pinturas y tijeras

Jugadores: 2 o más

Escoged una caja o una bolsa y decoradla con recortes o dibujos alegres.

Un día que estéis de buen humor, escribid en varios trocitos de papel momentos, lugares o personas que os hayan hecho felices o que os hayan hecho reír. Podéis anotarlos o hacer algún dibujo que os recuerde ese momento o a esa persona. Así tendréis «reservas de optimismo» y si un día os sentís tristes o decaídos, podéis acudir al almacén de los buenos recuerdos, sacar uno y sonreír.

16. HUELLAS ARTÍSTICAS

Edad: a partir de 5 años

Materiales: boli o rotulador

Jugadores: 2 o más



Podéis diseñar figuras utilizando vuestras propias huellas de los dedos. Manchaos los dedos y presionadlos contra un papel. Cada mancha os servirá para inventaros figuras y muñecotes. ¡Tened a mano un trapito húmedo para limpiaros después!

17. DESEOS ENCADENADOS

Edad: a partir de 5 años

Materiales: papel, boli o pinturas, tijeras y celo o grapas

Jugadores: 2 o más

Recortad tiras de papel y escribid un deseo en cada tira: deseos del momento, deseos propios o para la gente que queréis. Podéis colorear o decorar las tiras. Después, doblad la primera en forma de círculo y pegad los extremos con pegamento, celo o grapas; a continuación, haced lo mismo con las demás tiras, pero enganchándolas a la anterior para hacer una cadeneta de deseos tan larga como queráis.



Podéis ir haciéndola día a día, establecer un momento por la mañana o por la noche para pedir un deseo y encadenarlo al resto.

Colgadla en un lugar visible de la habitación. De esta manera, los deseos estarán siempre presentes.

18. LAS CAJAS TRANSPORTADORAS

Edad: a partir de 5 años

Materiales: cajas, pinturas, hilo o cuerda
Jugadores: 2 o más

En el hospital se acumulan cajas de medicamentos terminados. Podemos reciclarlas para construir juntos un tren con vagones de diferentes formas, tamaños y colores. Sólo necesitamos un poco de hilo o cuerda para conectar las diferentes cajas y decorarlo a nuestro gusto.



Quedará tan chulo que podremos ponerlo en la ventana, encima de la mesa o del armario para que, de vez en cuando, podamos mirarlo y decidir dónde queremos que nos lleve ese tren (pueden ser lugares conocidos o imaginarios, como el País de las Golosinas...).

19. EL CIELO DE MI HABITACIÓN

Edad: a partir de 4 años
Materiales: una percha, papel, pinturas, tijeras, hilo o cuerda y rotuladores fluorescentes
Jugadores: 2 o más



Con papel, tijeras, hilo y colores fluorescentes podemos construir nuestro propio móvil nocturno para la habitación. Recortad juntos un papel o una cartulina con formas de estrellas y planetas y, si tenéis ocasión, coloreadlas con pintura o rotulador fluorescente.

Haced un agujerito en cada figura y pasad un hilo a través de él. Atad después los hilos a una percha y colgadla donde queráis, en la cama, en el armario... Y ¡felices sueños!

20. MI PORTALÁPICES TIENE «ROLLO»

Edad: a partir de 4 años

Materiales: un rollo de papel higiénico acabado, cartulina, tijeras y pinturas (o, para una segunda versión, plastilina y cola blanca)

Jugadores: 2 o más

Para tener nuestros lápices y bolis siempre a mano cuando queramos jugar o dibujar, podemos hacernos un portalápices «con mucho rollo». ¿Cómo? ¡Con los cartones de los rollos de papel higiénico! Pégalos a una cartulina, los decoras a tu gusto y ¡ya tienes un portalápices! También puedes regalárselos a tus visitas como recuerdo y agradecimiento por los momentos que comparten contigo en la habitación.

Si tenemos plastilina, también podemos hacernos uno muy sencillo y fácilón. Cogemos un trozo de plastilina de un color que nos guste, hacemos con ella una pelota grande, y cuando ya la tengamos lista, con un lápiz o boli cualquiera que no nos importe manchar, hacemos los agujeros para que luego podamos meter ahí los que queramos tener ordenados en la mesita. Para que no se deforme, si tenemos a mano o nos pueden dejar un poco de cola blanca, le damos una manita de cola, como si lo pintásemos entero: quedará duro y resistente.

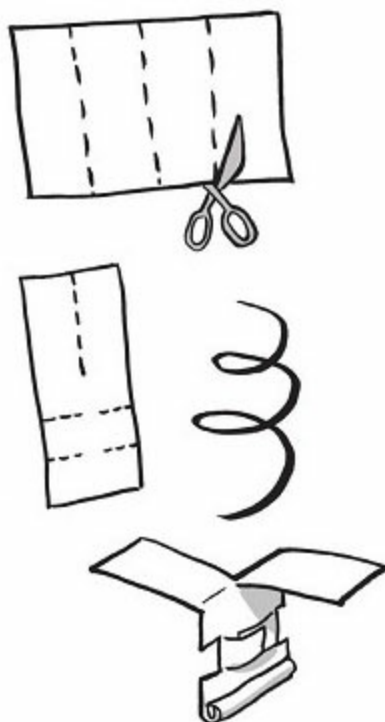
21. EL HELICÓPTERO

Edad: a partir de 7 años

Materiales: papel, tijeras y pinturas (opcionales)

Jugadores: 2 o más

Si sois intrépidos, os va a gustar este reto. Doblad un folio en cuatro partes iguales. ¡Cada una se convertirá en un helicóptero!



Cortad con unas tijeras según se indica en el dibujo. Doblad en la parte de arriba para hacer las palas del helicóptero y luego por los lados. Y haced dobleces por abajo. Y ¡ya tenéis vuestro superhelicóptero! Si podéis lanzarlo desde un lugar elevado, o desde la cama hasta el suelo, veréis cómo vuela. Podéis imaginar que vais en él y os lleva a diferentes sitios.

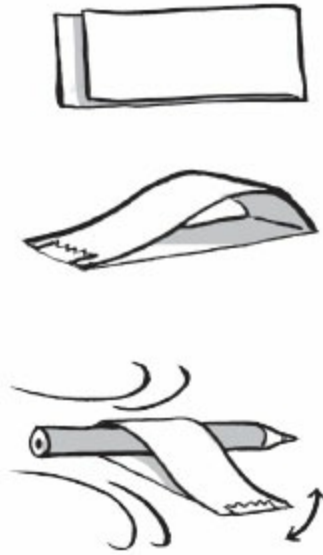
22. EL ARTE DE VOLAR

Edad: a partir de 7 años

Materiales: papel, tijeras y pinturas (opcionales)

Jugadores: 2 o más

Cortad un trozo de papel de 15 x 15 centímetros. Lo dobláis, pero dejáis un extremo más largo que otro. Unid los bordes con un poco de celo: el más largo quedará curvo, y el corto, plano. Ahora meted un boli o un lápiz por el hueco del ala y soplad hacia abajo... El aire levantará el ala y la mantendrá recta. ¡Veréis qué recto vuela!



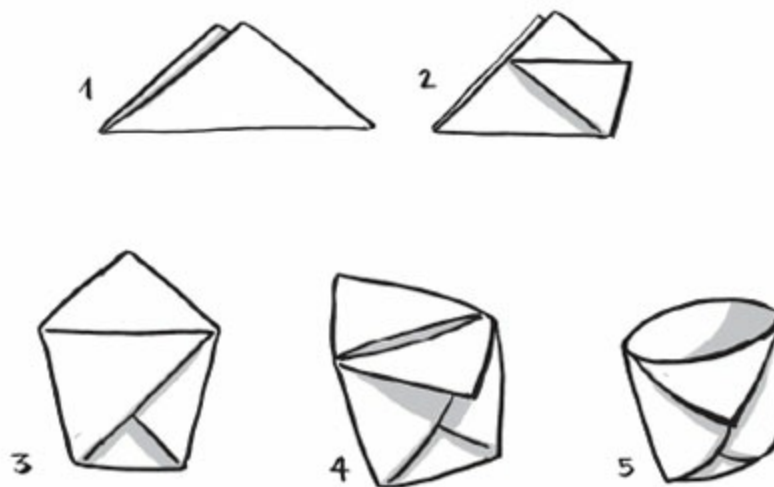
23. CÓMO HACER UN VASO DE PAPEL

Edad: a partir de 7 años

Materiales: papel, tijeras y pinturas (opcionales)

Jugadores: 2 o más

Coged un papel cuadrado, doblad las puntas para formar un triángulo y arrancad lo que sobra. Después, doblad la puntita que sobra de la derecha y haced lo mismo con el lado izquierdo.



Doblad las solapas para hacer un cuadrado y recortadlas. Doblad ahora las solapas superiores de cada lado hacia abajo y abrid el vaso.

No va a servir para beber, pero sí para meter cosas...

24. EL PREGONERO DEL HOSPITAL

Edad: a partir de 4 años

Materiales: botella de plástico, celo y pinturas (opcionales)

Jugadores: 2 o más

Cortad la base de una botella de plástico grande, cubrid los bordes con celo para que no corten y tendréis vuestro propio megáfono. Podéis utilizarlo para avisar cada vez que haya que hacer algo rutinario: «¡A comer...!», «¡A lavarse los dientes!», «¡A jugar!», «¡A dormir!», «¡A estudiar!»...



25. LOS COLORES MÁGICOS

Edad: a partir de 4 años

Materiales: papel y pinturas

Jugadores: 2 o más

A los niños pequeños les resulta muy entretenido descubrir cómo cambian y se transforman los colores. Es un juego muy simple, pero que os hará pasar un buen rato.



Rojo + amarillo = naranja.

Amarillo + azul = verde.

Rojo + azul = morado.

Blanco + rojo = rosa.

Rojo + azul + amarillo = marrón.

Blanco + negro = gris.

También podéis jugar con los tonos pastel y con mezclas originales que os inventéis.

26. TE PINTO

Edad: a partir de 6 años

Materiales: papel y pinturas

Jugadores: 2 o más

Situaros uno frente al otro y dibujaos. Este juego es muy sencillo y no hace falta que seáis grandes artistas, pero es una oportunidad para miraros fijamente y descubrir expresiones y detalles del otro. Para jugar varias veces o durante varios días, podemos ir sumándole grados de innovación o complejidad.

Dibujad sin mirar el papel y fijándoos sólo en un punto del otro (los ojos, la nariz, la boca...).

También podéis dibujar al otro con formas de animales, objetos, flores... O poner muecas divertidas para que el otro nos dibuje así...

27. SIGUE TÚ, SIGUE TÚ...

Edad: a partir de 6 años

Materiales: papel, boli o lápiz y pinturas (opcionales)

Jugadores: 2 o más

Este juego consiste en hacer una obra de arte conjunta. En un papel, el primero dibuja la cabeza de alguien o de algo, y se lo pasa al otro, diciendo: «¡Sigue tú!». El segundo continúa el dibujo hasta la cintura y pasa turno, diciendo: «¡Sigue tú!». El siguiente paso es dibujar hasta los tobillos y —tras el correspondiente cambio de turno— los pies. Cuanta más fantasía e ideas locas apliquéis, más divertido será el juego.



Después podéis adornar la ropa o añadir más detalles a vuestra obra pasando turno siempre con la clave del juego y poner un nombre o un título a vuestra creación. Habréis pasado un rato concentrados y compenetrados.

Este juego puede ser de dos o más jugadores. Cuantas más ideas y estilos se mezclen, mejor.

Además, para los más mayorcitos, podemos hacer un par de variantes que les van a gustar. Ahí van...

28. VARIANTE «EL MUSEO DE LOS HORRORES»

Edad: a partir de 7 años

Materiales: papeles, boli o lápiz y pinturas (opcionales)

Jugadores: 2 o más

Cada uno debe tener un papel y empezar a dibujar algo o la cabeza de alguien, pero sin miraros entre vosotros. Una vez acabado, doblad el papel justo para tapar el dibujo, dejando sólo los trazos finales de vuestra obra para que pueda ser continuada.

Se pasa a la persona de la izquierda, que dibuja entonces hasta la cintura.

Se dobla y se pasa de nuevo el papel, y se sigue dibujando hasta los tobillos.

Se dobla y se pasa, para terminar los pies.

Se dobla y se pasa de nuevo, y al final del papel ponemos un título o un nombre (da mucho juego nombrar a gente conocida o inventar situaciones originales).

Se dobla y se pasa por última vez.

Ahora, por turnos, se va desdoblando poco a poco el papel hasta descubrir los fantásticos y extraños personajes que pueden crearse.

Para esta modalidad es importante no doblar mucho el papel, para tener espacio y poder dibujar hasta el final.

29. VARIANTE «LOS DOS PROTAGONISTAS»

La dinámica de esta modalidad es similar a la de «El museo de los horrores», pero en este caso no se dibuja, sino que se sigue un guion para conseguir una historia cuanto más divertida y surrealista, mejor.

En cada jugada, uno lidera los pasos y va recordando qué hay que apuntar. Después de cada paso que vamos escribiendo, doblamos y pasamos el papel.

El guion debe ser siempre el mismo y es el siguiente:

- **Un nombre.** Cada uno escribe en su hoja el nombre de un personaje (algún famoso, una figura histórica o inventada, un animal, ya sea real o de algún dibujo animado o película...). Se dobla el papel justo para tapar el nombre y, sin que se vea nada, se pasa al de al lado para que la historia pueda ser continuada.
- **Otro nombre.** Cada uno escribe en su hoja el nombre de otro personaje. Se dobla el papel justo para tapar el nombre y sin que se vea nada, se pasa al de al lado para seguir jugando.

- **¿Dónde están?** Describir dónde pueden estar (un lugar geográfico real o imaginario). Podéis seguir vuestra propia historia con los personajes y las ideas que vayáis pensando o poner cosas al tuntún. Por ejemplo: «Están en Frutilandia», «Están en bikini en Alaska» o «Están en casa de mi abuela»...

Se dobla el papel justo para tapar el nombre y, sin que se vea nada, se pasa al de al lado para continuar.

- **¿Qué hacen?** Pueden estar haciendo ganchillo, jugando a las damas, haciendo una paella... Lo que se os ocurra. Se dobla el papel justo para tapar el texto y, sin que se vea nada, se pasa al de al lado para seguir.
- **Uno le dice al otro.** Se escribe una frase como si la dijera el primer protagonista. Cuanto más divertida y alocada, mejor. Se dobla el papel justo para tapar el texto y, sin que se vea nada, se pasa al de al lado para continuar con el juego.
- **El otro le dice a uno.** Ahora habla el segundo protagonista. Se dobla el papel justo para tapar el texto y, sin que se vea nada, se pasa al de al lado para seguir.
- **Conclusión.** Se buscan conclusiones disparatadas o hechos reales que suenen divertidos, por ejemplo: «Dos más dos son cuatro, se casan y tienen cuatrillizos, empieza a llover y se van a casa»... Se dobla y se pasa.
- **Nombre de la historia.** Se pone un título final que envuelva la historia. Se dobla y se pasa por última vez.

Ahora, por turnos, se desdobla poco a poco el papel que tenemos hasta descubrir las historias desternillantes que hemos creado.



Para cualquiera de las modalidades de «Sigue tú, sigue tú», es importante no doblar mucho el papel para tener espacio para dibujar o escribir hasta el final. Si se realiza una nueva ronda, puede utilizarse la otra cara de la hoja y ¡así reciclamos! Podéis enseñarles a las visitas vuestras creaciones, dibujos e historietas, e invitarlos a jugar.

30. JEROGLÍFICOS PINTONES

Edad: a partir de 6 años

Materiales: papel, boli o lápiz y pinturas (opcionales)

Jugadores: 2 o más

Se trata de adivinar palabras a través de dibujos sencillos en menos de dos minutos. No vale pintar números ni palabras. Podéis establecer previamente categorías para dibujar (animales, comidas, objetos...).

Aquí tienes unos cuantos ejemplos, pero inventad juntos más jeroglíficos pintones.

¿En qué trabaja?



[Jardinero]

¿Cuál es tu animal favorito?



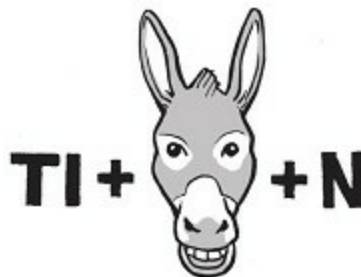
[Panda]

¿Qué fruta te gusta más?



[Mango]

¿Qué te da más miedo?



[Tiburón]

¿Qué ha cogido en el colegio?



[Piojos]

31. EL DESACTIVADOR DE MINAS

Edad: a partir de 7 años

Materiales: papel y bolis de dos colores

Jugadores: 2

Para este juego, necesitáis dos pinturas o bolis de diferentes colores (azul y rojo, negro y verde...) y un papel en blanco, sin cuadrículas. Dobláis por la mitad la hoja de tal manera que, al abrir de nuevo el papel, quede una línea divisoria en medio que defina dos campos de juego. Cada uno dibuja siete puntos gorditos de forma aleatoria en su campo con el mismo color (podéis usar la misma pintura y hacerlo por turnos). Estos puntos deben ser pequeños, pero visibles, del tamaño de una lenteja, por ejemplo, y representan las minas.

El juego consiste en bombardear las minas del contrario para desactivarlas. ¿Cómo?

El primer jugador dibujará en su campo un puntito de igual tamaño que sus minas, pero en otro color (si las minas son azules, el antiminas será rojo para que se diferencie bien). Inmediatamente, dobla la hoja y presiona para que la tinta del antiminas —que aún está fresca— se quede grabada en el campo del adversario. El objetivo es calcular distancias para que los antiminas toquen las minas del contrario y pueda desactivarlas antes de que estallen. Por eso es importante que el papel sea totalmente blanco y no tenga cuadrículas ni líneas que ayuden a tener una orientación espacial. En cada turno, cada jugador intenta desactivar las minas de su contrario... El que antes desactive todas las minas gana.

EL BOTIQUÍN DE LAS EMOCIONES

ESTAR ENAMORADO O ENAMORADA 😊

«Me ama, no me ama, me ama, no me ama...» Estoy deshojando una margarita porque esta tarde he quedado con la doctora Alegría.



Y ¿tú? ¿Cómo estás hoy? ¿Te sientes como yo? ¿Enamorado? ¿*Feliche* como una *perdiche*? ¿Todo te parece maravilloso? ¿Sí? El cielo, el sol... ¡Oh, *amore* mío! Últimamente, la gente me dice que lo veo todo de color rosa, pero lo que realmente sucede, ejem, bueno, ahora que estamos solos te confesaré que... Yo creo que... Siento que... ¡estoy enamorado!

Es fabuloso estar enamorado, soy *feliche*, como mi nombre; tengo energía, sonrío a la gente cuando pasa, la gente me sonríe. Todo me parece bien, no hay problemas.

Amar es querer, saber apreciar cómo es otra persona o una situación. Querer es desear que el otro esté bien y si está bien, tú estás bien, y si yo estoy bien, pues todos bien. ¡Es el trabalenguas del amor!

Puedes estar enamorado de una chica, de un chico, de tus amigos, de tu mascota o de tus padres, porque están contigo y te cuidan mientras estás en el hospital.

Sientes como *mariposinis* revoloteando en el estómago, el tiempo pasa volando cuando piensas en esa persona o estás con ella, el corazón late rápido cuando estás cerca de tu enamorado o enamorada. Todo te recuerda a ella o a él, no le ves defectos: es perfecto, todo lo que tiene la otra persona es maravilloso, es bellísima, bellísimo. Todos

estos síntomas se pasan luego un poco, pero al principio, estar enamorado es como si alguien hubiera destapado una botella de polvillos mágicos de la alegría y los hubiera esparcido por el aire. Respira hondo, inspira, espira y siente cómo entra en tus pulmones.

Si estás enamorado o enamorada, disfrútalo, díselo a la persona por la que sientes tanto amor, contagia a todos esta sensación tan buena y pregunta a la gente si está enamorada.

Así que mi receta para el enamoramiento es muy muy simple...

Continúa enamorado, porque el amor te permite estar bien.

El amor es bueno para la salud.

Y sonríe, porque la sonrisa, ya sabes, es una medicina mágica que lo cura todo.

¡TE LO DICE *IL* DOCTOR FELICHE!



JUEGOS PARA REÍR

Todos los juegos están diseñados para entretener y divertirse. Pero algunos, como los que podéis descubrir en las siguientes páginas, tienen como última finalidad provocarnos la risa. «¡Qué risa, tía Felisa!» Reírse ayuda a curar el estrés y la angustia. Nos ayuda a sentirnos mejor, limpia y ventila los pulmones. Mejora la oxigenación del cerebro y del cuerpo en general, regulariza el pulso cardíaco y, por si no lo sabíais, ayuda a trabajar al aparato digestivo y regula el intestino. Pero ¡lo mejor es que la risa es muy contagiosa! Y su efecto puede alargarse en el tiempo y en la gente que nos rodea. Así que aquí tenéis un jarabe de risas para pasar un buen rato y sentirnos mejor.

32. EL GIMNASIO DE LA RISA

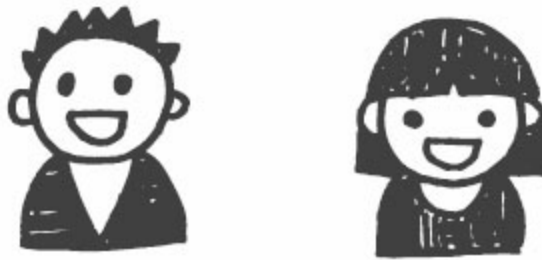
Edad: a partir de 5 años

Materiales: nada

Jugadores: 2 o más

Cuando nos reímos liberamos endorfinas y sin saber por qué, después de reír nos sentimos mejor. Los músculos de la cara se activan y después se relajan... Es como una gimnasia para nuestro rostro y nos ayuda a sentirnos mejor.

Podemos jugar a reiros de diferentes formas...



- Entre dientes.
- Con diferentes sonidos.
- Como se reirían diferentes animales.
- A carcajadas.
- Haciendo algún gesto.
- Al ritmo de una canción...

Al final acabaréis riéndoos de verdad y será relajante para todos.

33. JE, JE, JE

Edad: a partir de 5 años

Materiales: nada

Jugadores: 2 o más

Nos ponemos muy serios y nos miramos a la cara. El primer jugador dice: «Je»; el segundo: «Je, je», y, de nuevo el primero: «Je, je, je»... y así sucesivamente, por turnos, sin reír. ¡A ver lo que aguantáis!

34. EN SERIO, ¡QUÉ RISA!

Edad: a partir de 5 años

Materiales: nada

Jugadores: 2 o más

Se trata de jugar a hacer muecas, pero utilizándolo en este caso para ser conscientes de que también se puede reír uno en el hospital. Podéis poner cara de mono, boca de pez, los ojos en blanco o utilizar cualquier tipo de artimañas para hacer reír al contrincante. Por lo general, a los niños les encanta ver a los mayores haciendo el ridículo, así que suéltate y libera tu pudor por una buena causa: su risa. Notaréis cómo, después de jugar, los músculos de la cara están más relajados. Y es que hacer el tonto un rato ayuda a desestresarse. Esta vez, reír es la clave para ganar...



35. ¿QUÉ PASA, BOCA?

Edad: a partir de 7 años

Materiales: nada

Jugadores: 2 o más

Durante un tiempo, incluso mientras estáis haciendo algo, hablad utilizando sólo una vocal. Será muy divertido si, cuando viene una visita, os compincháis y la recibís hablado así. Al final, tendrá que unirse a vuestra locura y pasaréis un rato divertido intentando hablar y entender.



36. PROHIBIDO PRONUNCIAR

Edad: a partir de 7 años

Materiales: nada

Jugadores: 2 o más

Se trata de mantener una conversación en la cual está prohibido pronunciar una consonante que vosotros mismos elegiréis al azar, por ejemplo la «t», pudiendo sustituirla por otra consonante.

Por ejemplo:

—¿Qué *de apedece* comer?

—A mí, me *apedece padada*.

¡Este juego os hará reír mucho!

37. EL PAÍS DE LAS CONSONANTES

Edad: a partir de 7 años

Materiales: nada

Jugadores: 2 o más

Imaginad que viajáis al País de las Consonantes. Es un país muy bonito y muy interesante, y con un idioma muy, muy especial, porque allí se habla sin vocales. La «a», la «e», la «i», la «o» y la «u»... ¡no existen! Tenéis que comenzar una conversación o pedir las cosas utilizando palabras a las que le quitamos todas las vocales. Os inventaréis un lenguaje que suena casi imposible... Y os reiréis mientras intentáis deciros cosas.

38. ENTRE DIENTES

Edad: a partir de 4 años
Materiales: nada
Jugadores: 2 o más

Con total concentración y dispuestos a dar un discurso sobre algo muy interesante, nos colocamos un boli entre los dientes y sin que éste se caiga, tenemos que comenzar a hablar sin reírnos. Va a ser difícil contener las carcajadas, pero de eso se trata..., de reírnos y pasárnoslo bien, aunque sea con sencillos y divertidos trucos.

39. TE REGALO MI SONRISA

Edad: a partir de 4 años
Materiales: una revista, cartulina o papel, tijeras, lápiz y colores
Jugadores: 2 o más

Recortad de alguna revista o catálogo unos labios sonrientes o, mejor, fabricadlos vosotros mismos dibujando una sonrisa grande en una hoja o en una cartulina. Si veis a alguien que pasa por la habitación un poco serio o preocupado, es porque hoy no encuentra su sonrisa, así que podéis regalarle o prestarle la vuestra. Seguro que al menos cambiará su gesto y se sentirá mucho mejor y agradecido por vuestro regalo.



También podéis regalárosla entre vosotros cuando os notéis desanimados. La sonrisa de cartón se convertirá en realidad al dibujar una en vuestro rostro.

40. AL RICO MOTE

Edad: a partir de 6 años
Materiales: nada

Jugadores: 2 o más

Inventaos nombres graciosos y originales, añadiendo un apellido que tenga que ver con un alimento y que empiece por la misma letra que el nombre. Por ejemplo: Marieta Manzanita, Pepito Platanito...



Podéis pensar en nombres para vuestros conocidos, amigos, familiares, los profes, el personal del hospital e incluso podéis hacer una pequeña cancioncilla para cada visita que vayáis a recibir...

*Marieta Manzanita
es la más bonita.
Canta, corre y baila
y come lo que caiga...*

Siempre con cariño y mucho humor. Cuanto más rápido lo hagáis, más divertido. Si jugáis antes de la comida, ¡os levantará el apetito!

41. EL DÍA DEL REVÉS

Edad: a partir de 5 años

Materiales: nada

Jugadores: 2 o más

Hacer las cosas de diferente manera nos hace experimentar, crecer y nos divierte.

De vez en cuando, un día fijo a la semana o durante un momento determinado del día (a las cuatro, a las seis de la tarde...) declarad el día (o el momento) del revés. Tenéis que celebrarlo juntos y qué mejor que haciendo algunas cosas de manera distinta a lo habitual.

Por ejemplo:

- Decir «buenas noches» al despertar y «buenos días» al ir a dormir.
- Escribir o comer con la mano que no se usa normalmente (con la izquierda si eres diestro, y viceversa).
- Ponerse los calcetines en las manos.
- Llamarse por el nombre al revés.
- Colocarse la chaqueta del pijama al revés.

Si lo fijáis por días, cuando llegue, recordad que tenéis que hacer las cosas al revés.

Si preferís establecer una hora al día, os ayudará a ser conscientes de que el tiempo pasa. «¡Anda!, ya son las seis... Toca el momento del revés!» Con vuestro ingenio para hacer las cosas de manera distinta pasaréis un buen rato.

42. EL TELÉFONO ESCACHARRADO

Edad: a partir de 6 años

Materiales: nada

Jugadores: 2 o más

¿Quién no ha jugado al teléfono escacharrado alguna vez? Es un juego muy antiguo, pero que en esta ocasión puede ser muy útil para establecer conexión entre los niños que comparten la habitación del hospital, los adultos que los acompañáis, las visitas... y a la vez estaremos fomentando que los niños entiendan la importancia de atender y escuchar. Uno de vosotros piensa una frase y se la dice a otro, susurrándosela al oído, y éste la repite de nuevo a un tercero y así hasta que el último dice en alto lo que ha entendido. Todos se sorprenderán de cómo han entendido el mensaje inicial y cómo se ha ido transformando con el boca a boca.



43. LOS CHISTES Y LOS COLMOS

Edad: a partir de 5 años

Materiales: nada

Jugadores: 2 o más

Los chistes y los colmos suelen ser un recurso frecuente para pasar un buen rato. Aprended unos cuantos para contagiar la risa a las visitas que lleguen a la habitación. También podéis inventaros vuestros propios chistes y colmos.

A modo de medicina contra el aburrimiento, podéis recetaros un par de chistes y colmos al día, y compartirlos con todo el que pase por la habitación. Esta rutina os puede ayudar a dar continuidad y un mayor sentido temporal a los días de estancia en el hospital.

Una de colmos

- ¿Cuál es el colmo de un cocinero? Hacer la sopa de letras con faltas de ortografía.



- ¿Cuál es el colmo de un doctor? Que sus hijas se llamen Dolores y Remedios.
- ¿Cuál es el colmo de King Kong? Comprarse un monovolumen.
- ¿Cuál es el colmo de un policía? Que le asalte la duda.
- ¿Cuál es el colmo de un oculista? No pegar ojo en toda la noche.
- ¿Cuál es el colmo de una cebra? Escuchar un disco rayado.

- ¿Cuál es el colmo de un albañil? Llamarse Armando Paredes.
- ¿Cuál es el colmo de un electricista? Ir al río y que se lo lleve la corriente.
- ¿Cuál es el colmo de una aspiradora? Ser alérgica al polvo.
- ¿Cuál es el colmo de Batman? Que le *robin*.
- ¿Cuál es el colmo de un jardinero? Que su hija se llame Rosa y su novio la deje plantada.



- ¿Cuál es el colmo de un pastor? Contar ovejas y quedarse dormido.
- ¿Cuál es el colmo de una azafata? Enamorarse del piloto automático.
- ¿Cuál es el colmo más pequeño? El colmillo.
- ¿Cuál es el colmo de un oculista? Vivir en el noveno B.
- ¿Cuál es el colmo de un astronauta? Que su mujer sea una lunática.



- ¿Cuál es el otro colmo de un astronauta? Que una estrella le firme un autógrafo.
- ¿Cuál es el otro colmo de un astronauta? Quejarse de no tener espacio.
- ¿Cuál es el colmo de un abogado? Que le saquen la muela del juicio.
- ¿Cuál es el colmo de un peluquero? Coger el autobús por los pelos.
- ¿Cuál es el colmo de un boxeador? Que su fruta preferida sea la piña.
- ¿Cuál es el colmo de un calvo? Que tenga ideas descabelladas.
- ¿Cuál es el otro colmo de un calvo? Equivocarse por un pelito.
- ¿Cuál es el colmo de un carnicero? Tener un perro salchicha.
- ¿Cuál es el colmo de un libro? Que en otoño se le caigan las hojas.
- ¿Cuál es el colmo de un cristalero? Tener los ojos vidriosos.
- ¿Cuál es el colmo de un futbolista? Tener un padre portero y un hijo pelota.



Los chistes de Jeringuillo.*



—¿Qué le dice un gusano a otro gusano?

—Me voy a dar una vuelta a la manzana.

Dos pulgas salen del teatro y una le dice a la otra:

—¿Vamos a casa a pie o tomamos un perro?

—¿Por qué los elefantes no pueden montar en bici? Porque no tienen dedo meñique para tocar el timbre.



Un gato caminaba por un tejado maullando: «¡Miau, miau...!». En esto, se acerca otro gato y dice: «¡Guau, guau!». Entonces el primer gato le pregunta:

—¿Por qué ladras si tú eres un gato?

Y el otro le contesta:

—¿Es que no puede uno aprender idiomas?



Una señora está en la puerta de su casa con un gato. Pasa un hombre y le pregunta:

—¿Araña?

Y la señora contesta:

—No, ¡igato!!

—¿Cuál es el pez que huele peor? El *a-pez-toso*.



Dos animales se encuentran y uno le dice al otro:

—Yo soy un perro lobo porque mi padre era perro y mi madre una loba. Y ¿tú?

—Pues yo soy un oso hormiguero.

Y el otro le contesta

—¡Anda ya!

Un pez pregunta a otro:

—¿Qué hace tu papá?

—Nada, ¿y el tuyo?

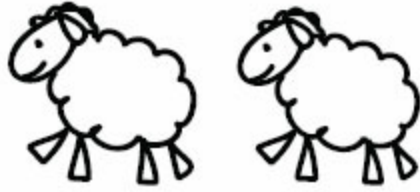
—Nada también.

Dos ovejas están jugando al fútbol. El balón se va lejos y dice una:

—Beeeeeeee.

Y dice la otra:

—Veeeeeeee tú, que estás más cerca.



—¿Qué le dice un pato a otro? ¡¡Estamos *empatados*!!

Están una gallina, una vaca y un caballo, y todos tienen catorce meses. ¿Quién tiene más meses? La gallina porque tiene catorce meses y pico.

¿Qué es una mariposa? Una mosca tuneada.



Dos hormigas están en la playa y una le dice a la otra:

—¿Qué, se suda?

—¡Y tú cabezona!

—¡Socorro! Me ha picado una serpiente.

—¿Cobra?

—No, gratis.



Un gallo y un gato están al borde de un pozo. Se cae el gato y grita:

—Miaaaaaago, miaaaaaago.

Y el gallo le pregunta:

—¿*Quiquiris* que haga? ¿*Quiquiris* que haga?

Dos pájaros en una rama:

—¿Pío?

—Como quieras.

—Papá, papá... ¿Por qué te llaman Toro?

—Muuuuuuuurmuraciones, hijo, muuuuuuuuurmuraciones.

Una niña le dice a otra:

—Mi pato sabe hablar.

—Imposible.

—Te lo voy a demostrar —y le habla a su pato—: Pato, tráeme un lápiz.

—*Cuac*.

—¡El que quieras! ¿Ves?



Era un verano tan, tan caluroso, que las gallinas ponían los huevos fritos.

—¿Cuál es el animal más antiguo?

—La vaca.

—¿Por qué?

—Porque está en blanco y negro.



Iba un caracol cruzando la calle y lo atropelló una tortuga. Cuando despertó, estaba en la sala de terapia intensiva, y el médico le pregunta:

—¿Cómo ocurrió todo?

Y el caracol le responde:

—No sé. ¡Fue todo tan rápido!

Va un jaguar por el bosque y se encuentra con un zorro. El jaguar le dice al zorro:

—*Jaguar you?*

Y el zorro le contesta:

—*No. Im zorry!*



¿A que no sabes qué animales tienen siempre los pies en la cabeza? ¡Los piojos!

—Me he comprado cien palomas.

—¿Mensajeras?

—¡No, no, no te *ensagero*!

—¿En qué se parece un elefante a una cama? Pues en que el elefante es un paquidermo, y la cama es *pa qui duermas*.

Una ratita se encuentra con otra y le dice:

—¿Qué haces aquí?

—Nada, esperando un ratito.

¿Por qué está triste el oso panda? Porque aunque le hagan las fotos en color, siempre sale en blanco y negro.



Entra un hombre en una pajarería y pregunta:

—¿De qué raza es el loro?

Y el dependiente le contesta:

—Lo ignoro.

Y el hombre dice:

—¡Qué *ignorito* más bonito!



¿Qué le dijo el azúcar a la leche? Nos vemos en el café.



¿Cómo estornuda un tomate? «¡¡Kéeeettchup!!»

¿Qué le dijo la cuchara a la gelatina? «¡No tiembles cobarde!»

Un montón de manzanas cuelgan de un manzano. De repente, se cae una y las otras manzanas empiezan a reírse. La que está en el suelo les dice:

—¡No os riais, inmaduras!

Una manzana está en la parada del autobús. Se acerca un plátano y pregunta:

—¿Espera?

Y la manzana contesta:

—No, no soy pera, soy manzana.



Un niño le dice a su madre:

—Mamá, mamá, ¡qué rica está la paella!

Y la madre le contesta:

—¡Pues repite!

Y el hijo responde:

—Mamá, mamá, ¡qué rica está la paella!

¿Qué le dice un fideo a otro? «¡Jo, te veo hasta en la sopa!»

Había un niño tan alto, tan alto, tan alto, que se comió un yogur y llegó al estómago caducado.

¿Qué le dice la cebolla al cocinero? «Sí, sí, lloras por mí, pero ¡me estás haciendo cachitos!»



¿Por qué algunos niños ponen azúcar debajo de la almohada? Para tener dulces sueños.

Un niño le grita a su madre.

—¡Mamá, mamá, que las lentejas se están pegando!

Y la madre le contesta:

—Pues déjalas, hijo, que ya harán las paces.

¿Qué le dijo la gaseosa al vino? «Sshhhhh.»

Dos aceitunas están en el gimnasio. Una se siente muy mal y le dice a la otra:

—Creo que me he roto un hueso...

Y la otra responde:

—Pero ¡si estamos rellenas de anchoa!

En un bar, un señor le dice al camarero:

—¿Me da un café?

—¿Solo? —responde el camarero.

—Vale... ¡Deme dos!

En un restaurante, el camarero pregunta a un cliente:

—Señor, ¿cómo ha encontrado usted el filete?

—Pues debajo de la última patata.



—Señor, ¿le traigo tabasco?

—No, gracias, no *fusmo*.

—Camarero, ¿podría repetir el postre, por favor?

—Claro, señor: el postre, el postre...



—Una tortilla, por favor.

—¿Cómo la quiere, española o francesa?

—Me da igual, ¡no voy a hablar con ella!

Un señor va al médico y le dice:

—Doctor, doctor, me siento mal.

—Pues siéntese bien.



El dentista le dice al paciente:

—¿Quiere usted que le duerma las muelas?

Y contesta el paciente:

—Bueno, con tal de que se despierten para la hora de comer.

—Doctor, estoy lleno de pelos, dígame que padezco.

—*Padece* un osito.

Un niño, en el quirófano, escucha al médico que dice:

—Vamos a poner anestesia.

Y el niño dice:

—No, *Anestesia* no, que ya la he visto. ¿Ponemos *Bambi*?

El paciente entra a la consulta y dice:

—Doctor, doctor, vengo a que me reconozca.

Y el doctor pensativo dice:

—Pues ahora no caigo en quién es usted.

Doctor, ¿cree usted que después de la operación podré tocar la guitarra?

—Sí, hombre.

—Pues qué bien, porque antes no sabía.



—Doctor, doctor, tengo un hueso fuera.

—Pues dígame que pase.

—Doctor, ¿qué tal el parto de mi mujer?

—Bien, bien. Al bebé le hemos tenido que poner oxígeno, pero todo controlado.

—¡Oxígeno! ¡Con la ilusión que me hacía que se llamara Antonio!

—Mi papá, cuando trabaja, deja a todos con la boca abierta.

—Debe de ser muy bueno. ¿Dónde trabaja?

—Es dentista.



Jaimito le pregunta a su madre:

—Mamá, ¿qué es lo que tienes en la barriga?

Y su madre le contesta:

—Pues tengo un bebé que me ha regalado tu padre.

El niño la mira con cara de susto y sale corriendo hasta donde está su padre y le dice:

—¡Papá, papá! ¡No le regales más bebés a mamá, que se los come!

—Dime una palabra que tenga varias oes.

—Goloso.

—Muy bien. Ahora tú, Pablo.

—Horroroso.

—Muy bien. Te toca, Jaimito.

—¡Gooooool!

—¡Has copiado el examen de Pedro!

—No, yo no he copiado.

—Mentira, porque Pedro ha escrito en la tercera pregunta: «No lo sé», y tú: «Yo tampoco».

—Jaimito, dime una palabra que empiece con «j».

Jaimito responde:

—Ayer, señorita.

—Muy mal, Jaimito, tienes una mala nota.

Jaimito pregunta:

—¿Ayer no era jueves?

Jaimito le pregunta a su madre:

—Mami, mami, ¿los caramelos de chocolate caminan por la pared?

—Pues no, Jaimito. Los caramelos no caminan.

—Ah, vale... Pues entonces me he comido un grillo.



La madre de Jaimito le dice:

—A ver si te portas bien, porque cada vez que haces algo malo me sale una cana.

—Ahhh, entonces tú debiste haber sido tremenda, porque fíjate cómo está la abuela.

Jaimito está haciendo sus deberes y le pregunta a su padre:

—Papá, ¿cómo se escribe *campana*?

Y el padre le dice:

—Como suena, hijo.

Y Jaimito contesta:

—Entonces, ¿qué pongo?, ¿tolón, tolón?



—¿Por qué es famoso Colón?

—Por su memoria.

—¿Por su memoria?

—Sí, porque en su monumento pone: «A la memoria de Colón».

—¿Cuántas son dos por dos?

—Un empate.

—Y ¿cuántas son dos por una?

—Una oferta.

—¿Cuál es el masculino de oca?

—Parchís.

—¿Cuál es el futuro del verbo bostezar?

—Dormiré.



Llega Jaimito a casa y le dice a su mamá:

—Mami, tengo una noticia buena y otra mala.

—Dime la buena —dice la mamá.

—Saqué un diez en matemáticas.

—Y ¿la mala?

—Que es mentira.

En el colegio, Jaimito le dice a su profesora:

—Señorita, ¿verdad que no se debe castigar a un niño por una cosa que no haya hecho?

—No, claro que no.

—Estupendo. No he hecho los deberes.

Jaimito le pregunta a su tía:

—¿Dónde está el pajarito, tía?

—Yo no tengo mascotas, Jaimito.

—¡Pues papá me dijo que íbamos a ver a la cotorra de la tía!

Le dice la profesora a Jaimito:

—Jaimito, dime una palabra que se escriba con eme.

Y le dice Jaimito:

—Sartén.

La profesora le pregunta:

—Jaimito, ¿dónde lleva «sartén» la letra «m»?

Y le dice Jaimito:

—¡En el mango!

Le dice la profesora a Jaimito:

—Jaimito, dime todas las formas verbales del verbo nadar.

Y Jaimito dice gritando:

—Yo nado, tú nadas...

Y la profesora le responde:

—Más bajito, Jaimito.

Y Jaimito dice:

—Yo buceo, tú buceas...



Jaimito compró unos bombones y se los comió todos en un minuto. Su hermana lo amonestó:

—Te comiste todos los bombones sin acordarte de mí.

—¡Claro que me acordé! Por eso me los comí tan deprisa.

El profesor le pregunta a Jaimito en clase de matemáticas:

—Jaimito, si en un bolsillo del pantalón tienes diez euros y en el otro tienes dos billetes de cien euros, ¿qué tienes en total?

—Los pantalones de otro, profesor.



Suena el teléfono.

—Dígame.

—Me.

—Repítalo.

—Lo, lo, lo.

—Ring, ring... ¿Está Agustín?

—No, estoy comodín.

¡¡Ring!!

—¿Diga?

—¿Es el 000000001?

—¡Sí!

—Oiga, pues si se descuida, ¡se queda usted sin teléfono!

—Oiga, ¿es el 2-22-22-22?

—Sí, es aquí.

—Perfecto. Pues dígame cómo se saca el dedo del 2.

—Buenos días. ¿Hablo con la embajada de Laos?

—Sí.

—Pues mándeme uno de fresa y otro de chocolate, por favor.

—Dígame.

—¿Es la carnicería?

—No, es la zapatería.

—Uy... Perdón, me he confundido de número.

—No se preocupe, tráigalo y se lo cambiamos.

—Buenas tardes, señor policía. Mi mujer se ha perdido.

—¿Cómo se llama?

—Esperanza.

—Imposible.

—¡Cómo que imposible!

—Imposible, porque la esperanza es lo último que se pierde.

Dos caníbales pasean por la selva.

—Oye, ¿qué tal te cayó mi hermano?

—Bien, pero le faltaba un poco de sal.

En un barco...

—Por favor, ¿el capitán?

—Por babor.

—*Por babor*, ¿el capitán?



Ordena el capitán: «¡Botes al agua...!», y el barco se quedó sin mermelada.

Un ocho fue a la fiesta de los ceros y en la entrada lo pararon.

—¡Eh, tú!, esta fiesta es sólo de ceros.

—¿Qué pasa, es que uno no se puede poner un cinturón?

Van dos globos paseando por el desierto y le dice uno al otro:

—Ten cuidado con el cáctussssssssssssssssssssssssssssssssssssss ssss.

—Buenos días. ¿Me puede decir cuál es la Calle Mayor?

—No sé, nunca las he medido.

¿Qué le regala Batman a su mamá? Una *bat-idora*.

Había una vez un jugador tan malo, pero tan malo, que cuando metió un gol, en la repetición lo falló.

¿Qué le dice el timbre al dedo? «No me toques, porque grito.»

¿Qué le dijo la luna al sol? Tan grande que eres... y ¿no te dejan salir por la noche?

¿Qué le dice un cero a otro? «No somos nada.»

Van dos granos de arena por el desierto y uno le dice al otro:

—Creo que nos están siguiendo...

En una noche de Halloween, dos vampiros se encuentran en una fiesta y uno le pregunta al otro:

—¿Cómo te llamas?

—Vampidito... Y ¿tú?

—Oto.

—¿Oto?

—¡¡Sí!! *Oto vampidito*.

Dos niños están hablando y uno le pregunta al otro:

—Oye, ¿tú sabes cómo se llaman los habitantes de Belén?

—Esto... ¿*Belencianos*? ¡No, no! ¡*Belenceños*!

—No, hombre, no. Se llaman figuritas.

Dos locos están montando el árbol de Navidad, y uno le dice al otro:

—Avísame cuando se encienden las luces.

Y el otro loco le contesta:

—Ahora sí, ahora no, ahora sí, ahora no, ahora sí...

EL BOTIQUÍN DE LAS EMOCIONES

ESTAR TRISTE ☹️

¡Hola a todos! *Ciao a tutti!*



Vaya, hoy me temo que estás bajo de ánimo, sin ganas. ¿Nada te hace ilusión? ¿Se te ha esfumado el humor?

La tristeza es la emoción que sentimos cuando hemos perdido algo importante, cuando nos ha decepcionado algo o alguien, o cuando ha ocurrido cualquier cosa que nos afecta a nosotros o a alguien cercano. Por ejemplo, cuando nos sentimos solos, a menudo nos ponemos tristes.

No te preocupes. ¡Todo el mundo se pone triste alguna vez! Algunas personas se ponen tristes sólo de vez en cuando y otras se ponen tristes constantemente, porque hay personas tristes y personas alegres. Pero, generalmente, la tristeza no dura mucho —unas horas, o tal vez un día...—, luego se pasa, seguro.

Estar triste es algo completamente normal, puede que te sientas triste cuando no consigues algo que deseabas con todas tus fuerzas, cuando echas de menos a alguien a quien no ves, cuando hay alguien que no quiere ser tu amigo y te duele, o cuando estás enfermo y durante un tiempo no puedes hacer cosas que te gustaría hacer y te sientes diferente de tus amigos. Pero ¡sabes que en el hospital sólo estarás un tiempo! Y ¡no estás solo! Estás rodeado por la familia, por los médicos y doctores como yo, por los

profesores del aula del hospital... Tus amigos y el resto de la gente, aunque no los veas, están pensando en ti y te recuerdan constantemente, como nosotros nos acordamos de ellos cuando no van a clase porque están enfermos.

A veces, la tristeza se mezcla con otros sentimientos y tenemos en la cabeza un batido de emociones que nos desborda. Cuando uno está triste, también puede sentir melancolía, enfadarse mucho o sentirse culpable.

Es posible que te pongas a buscar a los responsables de tu tristeza y eches la culpa a otras personas: a tus padres, a los médicos o a ti mismo. Pero eso no es bueno. No tiene por qué haber culpables.

Cuando te pones triste, tu boca está torcida hacia abajo. Sí, sí, nosotros no nos damos cuenta, pero cuando estás triste mírate al espejo y lo verás. Es muy posible que tengas ganas de llorar (porque lloramos cuando estamos tristes) y a veces te resultará difícil contener las lágrimas. ¿Te cuento un pequeño *secretini*? Seguramente, llorar te ayudará a sentirte mejor. ¡Llora, no pasa nada! Llorar te ayudará.

¡Por cierto! Cuando estás triste, ¿eres de los que quieres que te dejen solo o prefieres que alguien esté contigo para hablar y consolarte? Hablar sobre lo que nos ha puesto tristes también ayuda mucho a que la tristeza se vaya. Si ves que no se te pasa, yo te recomiendo que hables con alguien: con algún mayor que te dé confianza, uno de tus padres, un primo, la doctora, un profesor, la enfermera, el psicólogo, tu entrenador o un amigo... Seguro que al contarle lo que te produce tristeza, ¡chas!, ¡magia! La tristeza se despeja y te sientes mejor.

Así que para combatir la tristeza te voy a recetar...

Tres sonrisas por la mañana.

Cuatro por la tarde, más sonoras si puede ser.

Y tres carcajadas por la noche.

Sí, aunque te cueste porque la tristeza te tiene atrapado, inténtalo. Verás que reír sienta estupendamente y, además, tiene efectos secundarios, porque aparte de alejar la tristeza, contagia a todos los que te rodean y todos sonreirán contigo. ¡Compruébalo!

Porque la sonrisa es una medicina mágica que lo cura todo.

¡TE LO DICE *IL* DOCTOR FELICHE!



JUEGOS QUE MOTIVAN, AYUDAN A CRECER Y A EXPRESAR EMOCIONES

Jugando sacamos lo mejor de nosotros mismos.

Jugamos y nos expresamos y,

sin darnos cuenta, nos desahogamos.

Tranquilos, que no se hunde el barco,

todo lo contrario,

después de jugar flotará mejor que nunca.

44. ¿CÓMO ESTÁS HOY?

Edad: a partir de 4 años

Materiales: nada

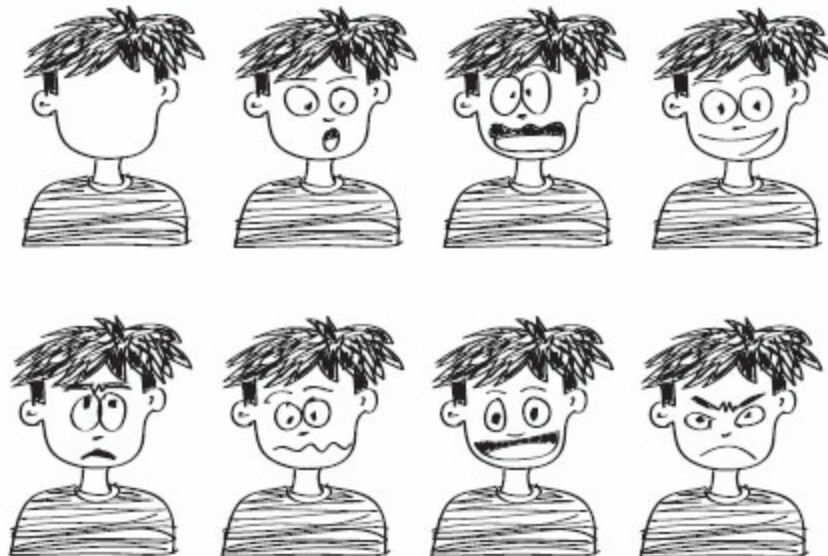
Jugadores: 2 o más

Ensayemos cómo sería nuestra cara si estuviésemos muy felices, enfadados, tristes, aburridos... Cada vez que vayáis a proponer una cara, decid en alto cuál va a ser con una voz que refleje esa misma emoción y que cada uno haga su propia expresión.

Para jugar con los más pequeños, dibujad o buscad en internet rostros con diferentes expresiones, y cuando necesitéis saber cómo está anímicamente, enseñadle los diferentes rostros y que señale aquel con el que se sienta más identificado.

También podéis jugar por turnos a elegir una emoción y pedir al otro que ponga la cara correspondiente, o adivinar qué emoción refleja el rostro del otro.

¡Los músculos de vuestra cara os lo agradecerán, y el corazón, también...!



Para este juego, también podemos utilizar los emoticonos del móvil y averiguar qué representa cada uno.

45. MIS FAVORITOS

Edad: a partir de 5 años

Materiales: nada

Jugadores: 2 o más

Cada día, en el desayuno, podéis hacer una lista de vuestras cosas favoritas. Seguro que hay listados diferentes para muchos días.

de personas favoritas
de colores preferidos
de las comidas que más os gustan
de las prendas de vestir que mejor os quedan
de títulos de cuentos
de las películas que más os gustan
de vuestras canciones favoritas...

Este juego os estimulará positivamente, os hará pensar, imaginar y puede que os ayude de alguna manera a enfrentaros al nuevo día, pensando en todo lo que os hace disfrutar de la vida.

46. EL CHAS DE LA POMPA

Edad: a partir de 4 años

Materiales: un boli sin tinta y un vasito con agua y jabón

Jugadores: 2 o más

Para realizar este juego necesitamos un bote de hacer pompas, aunque siempre es mucho más divertido fabricárnoslo nosotros mismos con la carcasa vacía de un boli y un vasito con agua y jabón (también fácil de conseguir en el hospital). No se trata de dejar la habitación empapada, pero podemos tenerlo a mano y usarlo en casos de emergencia, en un momento tenso o de miedo... Cuando sintamos que el niño está muy preocupado por algo, sacamos el bote de pompas y le decimos que sople suavemente mientras pensáis juntos en ese problema. Se sopla para que la pompa sea grande, más grande, más grande y para que suba y suba hasta que... ¡chas! La pompa se rompe y con ella podemos pensar que —en cierto modo— desaparece también esa preocupación tan intensa. A veces nos sorprendemos de cómo las cosas se aclaran o se ven de diferente manera «en un chas».

47. EL PELILLO RETORCIDO Y LA PELUSA AMOROSA

Edad: a partir de 4 años

Materiales: nada
Jugadores: 2 o más

Cuando nos levantamos protestones o protestonas y nuestro enfado se alarga durante todo el día es porque tenemos un pelillo retorcido que nos hace seguir con ese estado de ánimo irritado. Así que lo mejor es que cuando uno de los dos tenga ese mal humor, busquemos dónde está ese pelillo retorcido que tira e incordia. A veces, crece en lugares insospechados, buscadlo entre las sábanas, en los sobaquillos, entre los dedos de los pies, en la nariz, en las orejas, en las piernas, en la cabeza, en el bolsillo del pijama... y cuando lo encontréis, se lo enseñáis simbólicamente al malhumorado en cuestión y lo tiráis por la ventana, eso sí, asegurándoos de que no caiga y crezca en otra persona.

Una vez que os hayáis deshecho del molesto pelillo, buscad dónde se ha escondido la pelusilla amorosa para que anime y ayude a encontrarse más positiva a la persona en cuestión.

Buscar el pelillo retorcido y la pelusa amorosa os hará entrar en sintonía positiva rápidamente.

¡Ah! Y a partir de ahora, si veis a alguien enfadado, ya sabéis que es porque le ha salido un pelillo retorcido en alguna parte de su cuerpo. Si la confianza os lo permite, buscadlo y tiradlo.

48. EL CHEF DE LAS EMOCIONES

Edad: a partir de 4 años
Materiales: nada
Jugadores: 2 o más

A veces, estamos un poco tristes, aburridos y sin ganas de hacer nada de nada... ¡Ni siquiera aquello que nos gusta nos hace especial ilusión! No os preocupéis, a veces pasa. Os propongo un juego para levantar el ánimo. ¿Cómo? ¡Comiendo!

Bueno, comiendo no, pero os invitamos a convertirnos en el mejor chef del mundo mundial con nuestro menú especial para los ánimos más decaídos.

Si nos sentimos cansados y comemos un buen plato de espaguetis, recobramos fuerzas al instante, ¿verdad? Pues con nuestro ánimo haremos lo mismo... es cuestión de alimentarlo. Con ciertos ingredientes y si seguimos la dieta de manera correcta y constante, nuestro humor y autoestima recuperarán la energía... Y ¡a por todas!

Aquí tenéis la receta más apetitosa, con hábitos emocionalmente inteligentes, que resucitará hasta al más alicaído.



Primer plato (sentir)

- Dedicad cinco minutos al día para sentir (sentir-te, sentir-os = relajar-te, relajar-os).
- Aunque sea desde la ventana de la habitación, observad un árbol, un pájaro, las nubes, el cielo... y pensad en alguna emoción positiva (cariño, gratitud, optimismo, alegría...).

Segundo plato (pensar)

- Describid un objetivo o propósito para hoy.
- ¡Prestad atención al angelillo y al diablillo que os acompañan! No permitáis que nada ni nadie os estropee el día.

Postre (actuar)

- En la medida de vuestras posibilidades, haced algo de ejercicio físico, y si es posible, fuera de la cama (aunque sea mover los brazos, las piernas, ¡o los músculos de la cara!). Cada día caminad un ratito más, un poquito más deprisa...
- Realizad alguna actividad que os guste, como utilizar este libro para jugar y entreteneros. ¡Aquí tenéis juegos para alimentar a un batallón!

Café o infusiones (comunicarte)

Un menú no puede acabar sin un café o una infusión. Os propongo:

- Escuchad a alguien de verdad, con los cinco sentidos, a lo largo del día. Escuchar es un acto de generosidad precioso. No es lo mismo que oír... Escuchando se comprende, se da, se recibe y se ayuda... ¡Hummm, cuántos nutrientes!
- Compartid algo, realizad alguna actividad con otras personas (entre vosotros, con las enfermeras, con las visitas que van a veros, con otros niños o compañeros del hospital...).
- Ayudad cada día a alguien, de alguna manera, no importa cómo (podemos ofrecernos para llevarle algo, escuchar, sonreír o hacer aquello que sabemos que le agrada...).
- Y para endulzar el café o la infusión, es imprescindible abrazar, acariciar o besar cada día a alguien. Pero hacerlo de verdad, con sentimiento, para que la otra persona lo sienta de veras.

Y, sobre todo, utiliza el ingrediente clave e imprescindible para todos los platos de nuestro menú diario emocional: LA SONRISA.

Sonreír alimenta y da fuerzas también a los que nos rodean.

¿Qué os parece? Es un menú muy saludable y rico en vitaminas. Os convertiréis en auténticos *top chefs* sin necesidad de tener cerca los fogones.

49. LOS *OMIKUJI* DE LA FORTUNA

Edad: a partir de 7 años

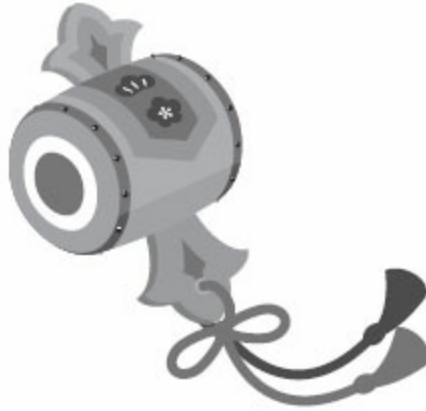
Materiales: papeles, boli, lápiz o pinturas, tijeras y un recipiente (caja o bolsa)

Jugadores: 2 o más

Omikuji significa algo así como «lotería divina» en japonés. Los *omikuji* son unos papelitos doblados o enrollados que, según la tradición japonesa, predicen el futuro y la fortuna a través de breves mensajes. Seguramente los hayáis visto si habéis ido alguna vez a un restaurante japonés.

Os proponemos preparar unos cuantos papelitos con mensajes abiertos y positivos. Dejadlos muy doblados o enrollados, para que la emoción sea doble al abrirlos para leerlos. Después, metedlos todos en una bolsa, en un estuche bonito o en cualquier

recipiente que sea especial para vosotros.



Los mensajes pueden ser del estilo...

- Hoy vas a tener buena suerte.
- Hoy vas a recibir una sorpresa de alguien.
- Alguien piensa en ti.
- Hoy vas a dar mucho amor.
- Si algo no te gusta hoy, mañana será otro día.
- Quizá hoy no pase lo que quieres, pero mañana quizá sí.
- El tiempo pasa y las cosas cambian.
- Hoy estás asustado, pero lo superarás.
- La felicidad es un trabajo interior.
- Disfruta de lo que tienes alrededor.
- Respira profundamente y tus miedos se irán.
- Hoy es un día de risas.

Podéis incluir mensajes o hechos que queráis reforzar y, eso sí, estad muy pendientes después para comprobar si se han cumplido las predicciones, aunque sea de manera metafórica (un regalo, por ejemplo, no tiene que ser físico: puede ser una visita, un beso, un diagnóstico bueno o, simplemente, una buena noticia).

El nombre de los *omikuj* es muy original y os dará mucho juego. Vuestros *omikuj* caseros pueden ser muy útiles para motivaros mientras estáis en el hospital. Sacad un *omikuj* cuando veáis que emocionalmente lo necesitáis o fijad un momento en la mañana o en la noche para predecir cómo va a ser ese día o el siguiente.

50. MI NOMBRE CON MAYÚSCULAS

Edad: a partir de 7 años

Materiales: papel, boli, lápiz o pinturas

Jugadores: 2 o más

Escribid vuestro nombre en mayúsculas en un papel. Luego, cada letra en una línea distinta, para poder escribir al lado una cualidad que tengáis y que empiece por esa letra o que la contenga, para no limitarnos mucho si no se nos ocurre nada. Por ejemplo:

MARÍA

M de «maravillosa».

A de «alegre».

R de «risueña».

I de «inteligente».

A de «amorosa».

Podéis dibujar en la hoja después, guardarla de recuerdo y leerla cuando necesitéis poner en valor vuestras cualidades.

También podéis hacer este juego con el nombre de otras personas de vuestra familia, amigos o con el nombre de las personas que os cuidan en el hospital.

51. Y YO TAMBIÉN

Edad: a partir de 7 años

Materiales: nada

Jugadores: 2 o más

Más que un juego, es una costumbre que os ayudará a reforzar vuestra capacidad de empatizar con los demás. Cada vez que expreséis un sentimiento o una preocupación, otra persona deberá buscar en sus recuerdos algo que le haya pasado que sea parecido y que haya terminado bien.

52. EL AMULETO DE LA SUERTE

Edad: a partir de 4 años

Materiales: cualquier objeto
Jugadores: 2 o más

Un regalo mágico o un amuleto de la suerte siempre gustan y refuerzan nuestras capacidades para conseguir algo o mejorar nuestra vida. En secreto, entrégale al niño o a la niña un objeto y atribúyete un poder especial que lo ayude a llevar mejor o superar una situación difícil. Puede ser una capa mágica, unas gafas, una piedrecita, un lápiz, algo invisible... Cualquier cosa que creas que le va a gustar llevar en aquellos momentos en los que necesite un refuerzo extra de confianza y seguridad. Puede ser vuestro secreto o compartirlo sólo con ciertas personas.

53. CONTAR HASTA DIEZ

Edad: a partir de 6 años
Materiales: nada
Jugadores: 2 o más

Cuando estamos enfadados nos viene bien contar hasta diez. Podéis utilizar esta táctica entre vosotros. En momentos críticos, cambiad radicalmente de tema y de tono, y proponed jugar a contar. La fórmula de «¿Me ayudas a contar...?» funciona. Te propongo algunos ejemplos:

- ¿Me ayudas a contar cuántas ventanas tiene el edificio de enfrente?
- ¿Me ayudas a contar cuántos carteles hay en la habitación?
- ¿Me ayudas a contar cuántos primos tienes...?

54. MOMENTOS *PINK*, PEQUEÑOS Y GRANDES MILAGROS

Edad: a partir de 6 años
Materiales: nada
Jugadores: 2 o más

Fijarnos en los pequeños milagros del día a día nos ayuda a ser positivos. Reservad una libreta especial para apuntar cada vez que ocurre algo increíble. Podéis poner en la portada «Pequeños milagros» o «Momentos *pink*», y escribir ahí las cosas importantes o relativamente asombrosas que os suceden, como...

- Se me ha caído la galleta al suelo, pero con el lado de la mermelada hacia arriba.
- Me han quitado el vendaje.
- Ha llamado mi amiga del cole.
- Hoy hemos dormido bien.
- Me han regalado unos cuentos en el hospital.
- El médico nos ha dado una buena noticia.
- Ha venido a verme mi presentador favorito de la tele y hemos jugado en la habitación...

55. EL PIROPÓMETRO

Edad: a partir de 6 años

Materiales: nada

Jugadores: 2 o más

Para ayudarnos a valorar a los demás, a ver las cosas positivas que nos rodean y ser conscientes de la suerte de tener a personas a nuestro lado que nos quieren y nos cuidan, podemos proponernos un reto. Un día a la semana o un rato cada día (según prefiráis y os sea de ayuda) tenemos que proponernos piropear a alguien. Por ejemplo, podemos decirle:

- Me encanta tu pelo.
- Me haces sonreír.
- Qué guapa estás.
- Qué simpático eres.
- Me gusta tu gorra.

Al terminar el día, recordad qué piropos hemos lanzado. ¿Cómo han reaccionado los demás? Podemos recetarnos, como si fuera un medicamento para la autoestima, decir al menos dos piropos o elogios diarios, y sonreír con cada «buenos días», al despedirnos para dormir cada noche y cuando damos las gracias. ¡Os sorprenderéis del efecto que causamos en los demás! Cuando expresamos y destacamos las cosas buenas de los otros se produce una corriente contagiosa y los piropos vuelven a nosotros como cuando lanzamos un bumerán...

56. ESCUELA DE ACTORES

Edad: a partir de 7 años

Materiales: nada

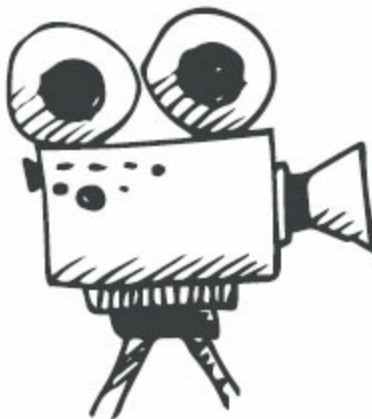
Jugadores: 2 o más

Elegid un texto, una frase o un párrafo de cualquier libro o revista que tengáis a mano.

Por turnos, escoged qué papel o personaje tiene que interpretar vuestro adversario y, entonces, vuestro compañero de juegos tendrá que leer ese texto con la entonación y el ritmo que requiera ese personaje.

Por ejemplo, hay que leerlo con voz de la señorita Rottenmeier, de *Heidi*; con voz de oso; o como si fuéramos un rey o una reina... Inventad todo tipo de personajes; incluso podéis imitar las voces de la gente que conocéis (primos, abuelos, hermanos...).

Será divertido y veréis cómo las mismas cosas, dichas de diferente manera, suenan y se reciben de un modo completamente distinto.



57. ¿NOS HACEMOS UNOS PUNTOS SUSPENSIVOS?

Edad: a partir de 4 años

Materiales: nada

Jugadores: 2 o más

Podéis jugar por turnos a los puntos suspensivos para saber un poco más de vosotros mismos.

- Me encanta...
- Cuando salga del hospital lo primero que voy a hacer es...

- De comer no me gusta...
- Lo más divertido de mi vida ha sido...
- Nunca olvidaré aquella vez en que...
- De mayor quiero ser...
- No me gusta nada, nada...
- Me encanta cuando mis amigos me...

Podéis inventar mil cuestiones y puede ser una manera útil y amena de saber qué os gusta, qué os preocupa o qué os asusta en esos momentos. Una forma diferente de jugar es intentar contestar por el otro, para saber si os conocéis bien mutuamente.

58. MI ÁLBUM

Edad: a partir de 6 años

Materiales: varias cartulinas, una taladradora para hacer agujeros y una cuerdecita o lazo.

Jugadores: 2 o más

Recortad juntos fotos de revistas o libros que os gusten y con las que os sintáis identificados, pegadlas en cada cartulina y realizad un libro sobre lo que decidáis:

los gustos de...
mis sueños
mi mundo ideal

59. LO VEO, LO SIENTO...

Edad: a partir de 4 años

Materiales: revistas o catálogos, tijeras, papel, pegamento o celo

Jugadores: 2 o más

Este juego es para expresar cómo os sentís...

Si tenéis revistas o catálogos a mano, escoged las imágenes que más os atraigan en ese momento. Recortad las imágenes y pegadlas en un folio haciendo un *collage*. Miradlo y sentidlo. Os encontraréis más animados. Es una oportunidad para preguntar:

- ¿Cómo te sientes?

- Y ¿por qué has puesto esto?
- ¿Qué significa para ti esto otro?

Esta actividad os dará pie para charlar, os dará la oportunidad de conoceros mejor y de saber y expresar vuestros sentimientos, estados de ánimo, inquietudes, miedos...

60. EL TESORO ESTÁ EN MIS MANOS

Edad: a partir de 6 años

Materiales: papel, boli, lápiz o pinturas y un recipiente (caja o bolsa)

Jugadores: 2 o más

Contad juntos con los dedos de la mano o de los pies las cosas que os gustan de vuestra vida. Os sorprenderéis de la cantidad de tesoros que os hacen felices. Podéis jugar a enumerar los tesoros de ese día en concreto, las cosas o las personas que os gustan y os ayudan a ser felices en el hospital o en general.

Otra manera de poner en valor las cosas positivas es contar desde la mañana todas las veces que sucede algo bueno... Id apuntándolas y haced recuento al final del día de los tesoros que habéis conseguido ese día para meterlos en vuestro cofre. A veces, esos tesoros son detalles que pueden pasar desapercibidos, pero que nos hacen sentirnos mejor.

Si hacemos ese esfuerzo y valoramos las pequeñas cosas, el niño o la niña nos imitará y conseguiremos al cabo del día tener muchos motivos para sentirnos afortunados.

61. EL QUE LA SIGUE, LA CONSIGUE

Edad: a partir de 6 años

Materiales: nada

Jugadores: 1, 2 o más

Se trata de marcarnos y proponernos cada día un objetivo. Pensad en uno para hoy, podéis llevarlo a cabo en solitario o en equipo. Lo bonito, en todo caso, es compartirlo...

¿Ya lo tenéis?

Ahora podéis decidir entre vosotros cómo, cuándo y con quién lo vais a realizar. Para ayudaros, podéis responder a las siguientes preguntas:

- ¿Qué quiero lograr?
- ¿Qué tengo que hacer para alcanzar mis objetivos?
- ¿Qué me impide conseguirlos?
- ¿Cómo puedo superar esos obstáculos?
- ¿Con quién o quiénes voy a llevar a cabo mi plan?
- ¿Cuánto tiempo voy a tardar en conseguirlo?
- ¿Cómo voy a saber que he conseguido cumplirlo?

Misión: ¡objetivo cumplido! Es una manera de sacarle partido a los días y ver cómo, muchas veces, pensando muy bien lo que deseamos y esforzándonos para que realmente suceda, nosotros tenemos la clave para que sucedan o se consigan las cosas. Compartirlo, además, es muy enriquecedor.

Los días que hayamos conseguido nuestro objetivo o que estamos más cerca de lograrlo, nos damos un premio. ¿Cuál? El mejor: decírnos a nosotros mismos lo buenos que somos.

- ¡Qué bueno soy!
- ¡Soy un crac!
- ¡Lo he conseguido!

62. EL LIBRO DE LOS LOGROS

Edad: a partir de 8 años

Materiales: un cuaderno, boli, lápiz o pinturas Jugadores: 2 o más

Aunque estéis en el hospital, el pequeño o joven paciente tiene que seguir desarrollándose y experimentar cosas nuevas que le hagan aprender y crecer física y emocionalmente. Tener experiencias es enriquecedor para todos. Estar en el hospital os cambiará y también os hará crecer.

Escoged una libreta que os guste y ponedle en la portada el título «El libro de los logros». Apuntad todo aquello que experimentéis por primera vez y las cosas que vayáis aprendiendo y superando.

Los logros pueden ser cosas aparentemente insignificantes, como ponerse solo una tirita, comer fresas, dormir con la pierna colgando hacia arriba, el buen resultado de alguna prueba médica... Por ejemplo:

Hoy [escribir la fecha]

Por primera vez... [escribir el suceso]

... me lo he comido todo.

... no he llorado cuando...

... ha hecho sol.

... el médico me ha dicho que lo estoy haciendo bien.

... no había mucha cola en rayos...

Y me he sentido... [escribir el sentimiento]

Los logros diarios nos ayudarán a reforzar nuestra evolución y las aptitudes y actitudes positivas. Si cada uno se dedica una libreta y apunta sus propios logros, puede resultar más motivador para los dos, porque se transforma en una evolución conjunta.

63. LAS NOTICIAS DEL HOSPITAL

Edad: a partir de 8 años

Materiales: un cuaderno, boli, lápiz o pinturas, móvil o grabadora y algunas prendas de vestir

Jugadores: 2 o más

Para dar sentido al tiempo que pasáis en el hospital, podemos inventarnos una especie de informativo o noticiero con lo que pasa cada día. Porque en el hospital, aunque a veces no lo parezca, ¡pasan muuuchas cosas!



Podemos utilizar el móvil para registrar sólo el audio y hacer un informativo radiofónico; o también grabar las imágenes para hacer nuestro propio telediario. Inventamos una sintonía corta y pegadiza, y elegimos un objeto o prenda significativos para cada retransmisión (una chaqueta, una corbata realizada con una venda, una bufanda o un pañuelo...). Es importante hacerse con un micro (un lápiz, una cuchara o cualquier objeto que pueda parecerse).

Para que todo salga bien, es conveniente hacer previamente una lista con dos o tres cosas importantes que hayan pasado o vayan a pasar ese día (una prueba, una nueva etapa del tratamiento, la visita de alguien, hacer los deberes, la comida, la enfermera que vuelve de vacaciones, una actividad del hospital...). A primera hora de la mañana, a última hora de la tarde o de manera alterna, contar brevemente lo que va a suceder o qué cosas han pasado durante toda la jornada.

Podéis hacerlo en parejas, como los presentadores de la tele. Pasaréis un buen rato y el tiempo pasará más rápido. ¿Quién sabe? ¡Igual descubrís vuestra vocación periodística!

64. LAS GRACIAS DEL DÍA

Edad: a partir de 4 años

Materiales: nada

Jugadores: 2 o más

Cada noche podemos jugar a pensar en dar las «gracias del día» a alguien o por algo. Siempre hay algo por lo que estar agradecido, aunque sean pequeños detalles o noticias que nos han hecho pasar mejor el día. Por ejemplo:

- Gracias a Carmen por haberme puesto el termómetro, porque así hemos sabido que ya no tengo fiebre.
- Gracias a mi hermanita por haber venido a verme.
- Gracias a papá por haber subido la persiana para ver el cielo.
- Gracias al profe del aula por haberme enseñado a dividir...

65. BUENAS NOCHES A TODOS

Edad: a partir de 4 años

Materiales: nada

Jugadores: 2 o más

Antes de ir a dormir, podéis jugar a decir «hasta mañana» a tres cosas que haya en la habitación. Por ejemplo: «Buenas noches, mesa; buenas noches, cama; buenas noches, estuche...».

Podemos elegir cada noche objetos, emociones o personas diferentes. También podemos imaginar que estamos en un lugar distinto cada día (el cuarto de casa, en casa de los tíos, en la cocina, en la playa...) y dar las buenas noches a aquello que recordamos que nos rodeaba.



Este juego os ayudará a dormir relajados, os hará imaginar, tomar conciencia de lo que os rodea y viajar con la mente a otros lugares.

66. SUSURROS MÁGICOS

Edad: a partir de 5 años

Materiales: nada
Jugadores: 2 o más

Este juego consiste en susurrar al niño o a la niña al oído, cuando se esté durmiendo, qué le gustaría que ocurriera o reforzar ciertos mensajes positivos. Haced juntos una lista que se adapte a las posibilidades del momento, formada, sobre todo, por sentimientos y emociones. Vuestra labor es susurrarle cada noche uno de estos mensajes positivos cuando el niño esté a punto de quedarse dormido. En ese estado, el niño no es totalmente consciente, pero es una táctica de sugestión y sirve para que sientan que cuidamos de ellos mientras duermen.

Felices sueños...

EL BOTIQUÍN DE LAS EMOCIONES

ESTAR PREOCUPADO O PREOCUPADA ☹️

¡Buenos días! *Buongiorno!*



¿Cómo estás? ¿Sabes?, yo hoy estoy un poco preocupado porque no sé si voy a ser capaz de explicarte bien la emoción de este capítulo... y ¡me inquieta!

¡A todos nos preocupan algunas cosas de vez en cuando! La preocupación es positiva cuando dura sólo el tiempo necesario para encontrar una solución, porque nos hace estar concentrados en que todo salga bien. Pero cuando nos preocupamos mucho porque nos esperamos siempre lo peor, aunque las posibilidades de que salgan mal las cosas sea muy muy pequeñas, no es bueno, para nada.

Cuando nos preocupamos en exceso y pensamos mucho en ello, y le damos vueltas y más vueltas sin hacer nada para solucionarlo, no es nada práctico. Tanta preocupación no es buena, porque lo pasamos mal, sufrimos, y nuestro cuerpo lo siente: estamos nerviosos, cansados, desanimados. Estamos —como yo digo— *molto preoccupati*.

Muchas veces nos preocupamos por algo que ni siquiera ha pasado todavía o por algo que no depende de nosotros. Por ejemplo: nos vamos a la playa y nos preocupamos mucho por si va a llover o no va a llover, y ya podemos pasarnos todo el día pensando en ello, que eso... ¡no depende de nosotros! Es algo que no podemos cambiar.

Puedes preocuparte también mucho por si las pruebas que te han hecho en el hospital van a salir bien, pero tampoco depende de ti. Así que... ¡piensa en positivo y no en negativo!

Cuando nos preocupamos, nos adelantamos al futuro, nos inquietamos por algo que todavía no ha sucedido. Y eso no va a cambiar nada, *niente di niente*, que decimos en Italia. Ya veremos cuando llegue el momento.

En cambio, si la solución está en nuestras manos, entonces en vez de [pre]ocuparnos tenemos que [o]cuparnos para que todo salga bien.

Es muy fácil y curioso...

Si separamos la palabra «preocuparse» en dos, tenemos: *pre-*, que en el latín que hablaban nuestros tatatatarabuelos significa «antes», y *-ocuparse*, que es «hacer algo por algo o por alguien».

Entonces, si *pre-* es «adelantarse a» y *-ocuparse* es «ponerse a hacer algo»... ¡Ahí está la clave! En muchas ocasiones, ¿por qué vamos a *ocupar* nuestra mente con algo que todavía no ha pasado, que no ha sucedido y que no sabemos si va a salir bien o mal?

Por ejemplo, si nos preocupa mucho si vamos a aprobar o no un examen, entonces en vez de inquietarnos, ya sabemos lo que tenemos que hacer, ¿no? Estudiar, y aprobaremos seguro.

O si el *dottore* te dice que para salir del hospital tienes que comer bien, no tienes que preocuparte de si te pondrás bien o no, tienes que ocuparte en comértelo todo: el pescado, la pasta, la verdura, la fruta, *il filettini*... ¡Me está entrando hambre! Ahora mismo me comería unos macarrones con tomate. Si comes, te encontrarás mejor y te podrás ir antes a casa. Eso sí, llévame contigo, que las emociones están en todas partes.

Si lo que te preocupa es que, como no vas a tu colegio, vas a repetir curso, piensa que esta situación es algo temporal, dure lo que dure, piensa que volverás al cole. Ahora, lo más importante es que te pongas bien. ¡Ya recuperarás el ritmo! Además, en el hospital también podrás estudiar, jugar, y habrá momentos en los que lo pases muy bien con otros niños, con tus amigos o hermanos cuando vengán a verte, con los voluntarios, con los magos, con los payasos, con la visita de algún famoso o con algunas sorpresas de esas que ya has visto que suceden en un hospital.

Piensa en todo lo que puedes hacer y no en lo que no puedes hacer, porque eso te pondrá triste y porque, además, ¡lo volverás a hacer cuando estés mejor!

Así que no le des tanto a la cabeza ni exageres con cosas que no han pasado o que no dependen de ti. En vez de preocuparnos por algo que no depende de nosotros, tenemos que ocuparnos y hacer todo lo posible para que salga bien. Si al final no sale como queríamos, no pasa nada, podemos estar tranquilos si realmente hemos puesto lo mejor de nosotros mismos.

Así que si yo me preocupo por vosotros, para que entendáis qué es la preocupación, lo mejor que puedo hacer es esforzarme mucho para explicarlo bien y haceros sonreír. ¿Lo he logrado?

Así que mi receta de este capítulo es...

Poner más ocupación a la preocupación y no obsesionarnos pensando en si algo va a salir bien o mal cuando todavía no ha sucedido o no depende de nosotros.

Una fórmula infalible es contarle a algún amigo o persona de confianza lo que nos preocupa. A veces, al contarlo, nosotros mismos nos damos cuenta de que no tiene sentido estar preocupados.

Y como complemento, un experimento. Cuando estés preocupado o sientas que algo te empieza a preocupar demasiado debes realizar el siguiente tratamiento: si puedes levántate, ve al baño, mójate el dedo gordo de la mano izquierda y pónelo en la frente mientras abres mucho, mucho, los ojos ante el espejo y piensas si realmente merece la pena estar tan preocupado o preocupada. Si no te basta con esto, realiza la misma operación, pero con el dedo de la mano derecha.

Si no puedes levántate de la cama, realízalo metiendo el dedo en un vaso de agua y en vez de mirarte al espejo y abrir los ojos, los cierras mientras piensas si realmente merece la pena estar tan preocupado. Este remedio es conocido por su eficacia ante la exageración y la preocupación.

Y hoy, más que nunca, sonríe. Porque la sonrisa, ya sabes, es una medicina mágica que lo cura todo.

¡TE LO DICE *IL* DOCTOR FELICHE!



JUEGOS CON MÚSICA Y SONIDOS

La música acompaña, anima, nos hace bailar y vibrar. Da mucho juego, así que juguemos con sus notas, con su letra y su ritmo. Abrid bien vuestros oídos y dejad que se meta en vuestro interior. Descubriréis que aún es más divertida y mágica de lo que podemos imaginar.

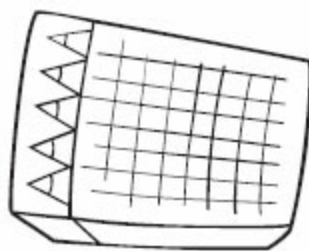
67. LA MÚSICA QUE PINTA

Edad: a partir de 5 años

Materiales: papel, boli o pinturas y música

Jugadores: 2 o más

Este juego mezcla dibujo y música a la vez. Si tenéis posibilidad de escuchar música juntos, poned bajita una canción tranquila o compartid los auriculares. Antes de escucharla, preparad una única hoja y un lápiz o bolígrafo para cada uno. Cuando empecéis a escuchar la música, comenzad a dibujar al ritmo sobre el mismo papel e intentad no mirarlo.



Saldrá un dibujo abstracto muy interesante y será una obra de los dos. Es una experiencia relajante y divertida al mismo tiempo. Luego podéis colorearla.

Si os gusta, podéis repetir la experiencia a menudo e, incluso, hacer variantes con música movida, cañera, clásica o romántica que os haga dibujar de maneras diferentes y os haga reír. Es una manera de entretenerse y, sobre todo, de reforzar la idea de que estáis juntos en esta situación y que cada uno está poniendo lo mejor de sí mismo para que todo salga bien.

68. TOC, TOC. ¿QUÉ SUENA?

Edad: a partir de 4 años

Materiales: objetos de diferentes materiales y una cuchara

Jugadores: 2 o más

Escoged en cada turno tres o más objetos de diferentes materiales sin que el otro los vea. Golpead cada uno de los objetos con una cuchara de metal.

El juego consiste en adivinar qué estamos golpeando en cada momento. Podéis jugar por turnos y con diferentes cosas para descubrir y adivinar diferentes sonidos.

69. YO TE IMITO

Edad: a partir de 4 años

Materiales: nada

Jugadores: 2 o más

Un simple juego de repetición de sonidos y ruidos os hará pasar un ratito divertido y ayudará a estimular la habilidad para escuchar. Puedes realizar sonidos como el de una cremallera, una puerta que chirría, toser, simular un estornudo, hacer sonidos de animales... El juego consiste en imitar los sonidos que hace el otro...

70. LA BANDA SONORA

Edad: a partir de 4 años

Materiales: nada

Jugadores: 2 o más

¿Qué hace que un sonido dé miedo, te haga sentir inquieto o feliz? Este juego consiste en crear sonidos, ruiditos o músicas para simular diferentes momentos y emociones: miedo, sorpresa, misterio, tranquilidad, humor... Es como crear pequeñas bandas sonoras para escenas imaginarias..., una especie de banda sonora de vuestra estancia en el hospital.



71. DALE AL *PLAY*

Edad: a partir de 4 años

Materiales: música

Jugadores: 2 o más

Si os gusta la música, experimentar con vuestras canciones favoritas puede resultar muy divertido.

Escoged una canción y cantadla de varias formas. Cada día podéis elegir una y jugar a...



- Cantarla muy rápido.
- Cantarla muy lenta y en bajito.
- Cantarla con diferentes vocales.
- Cantarla imitando otros acentos.
- Cantarla con diferentes vocecillas...

72. LA CANCIÓN TRAGONA

Edad: a partir de 4 años

Materiales: nada

Jugadores: 2 o más

Escoged una canción o un estribillo fácil y corto. El primer jugador canta, pero se come la última palabra. En el segundo turno, el otro jugador la vuelve a cantar, pero se come las dos últimas palabras, y se sigue así, hasta que la canción deja de existir. Probad a hacerlo. ¡Chim pum!

73. RAPEANDO EN POSITIVO

Edad: a partir de 6 años

Materiales: papel y boli o lápiz

Jugadores: 2 o más

¿Os gusta el rap? Pues ¿a qué esperáis para escribir juntos «El rap del hospital»?

Podéis contar lo que hacéis para animaros el día, anécdotas graciosas que hayan pasado y mencionar a la gente del hospital que os cuida cada día o a las personas de vuestro entorno que os visitan. Escribid la letra y grabadla para tenerla de recuerdo,

cantándola a medias y emulando la música de fondo. Componerla puede llevaros varios días y podéis pedir ayuda a los demás para hacer las rimas.

74. LA CANCIÓN QUE SUENA

Edad: a partir de 7 años

Materiales: nada

Jugadores: 2 o más

Escoged una canción cuya letra os sepáis, pero intentad cantarla sin palabras o usando el menor número de palabras posible. Sustituidlas por ruiditos y sonidos que se asemejen a lo que esas palabras significan. Por ejemplo:

- Coche: bromm, bromm...

En el bromm bromm de papá, nos iremos a pasear...

- Amor: ayyyyyyyyyy (suspirando).

Viviiiir así es moriiiir de aaaaaaaaay...

Es decir, tenéis que cantar usando onomatopeyas. Al principio cuesta, pero os echaréis unas juas, juas... ¡ejem!, ¡unas risas!



EL BOTIQUÍN DE LAS EMOCIONES

ESTAR NERVIOSO O NERVIOSA



Buongiorno en italiano; buenos días en castellano. ¿Cómo te sientes hoy?



Hummmm. Ya veo... Estás un poquito nervioso o nerviosa, sientes algo parecido al miedo, pero no sabes por qué ni a qué, ¿verdad? Eso a veces nos pasa cuando tenemos ansiedad. ¡Es así!

Estamos muy muy nerviosos. Nerviosos y preocupados. Esa preocupación hace que tu mente se bloquee (hace clic), se cierra y no te deja pensar en nada. Puede parecer un juego de palabras o un trabalenguas, pero la preocupación nos preocupa, nos pone nerviosos, y estar preocupados por las preocupaciones ¡nos superpreocupa! Y nos pone más nerviosos aún. Y es entonces cuando tenemos «supernervios», lo que los mayores llaman ansiedad.

La ansiedad puede hacer que te encuentres mal, que te duela el estómago o que sientas una presión en el pecho, ¡como si tuvieras un tractor encima! Igual no duermes bien y te cuesta concentrarte a la hora de estudiar, de hacer las cosas. A veces, hasta te dan ganas de vomitar o no tienes mucha hambre, ¡aunque te pongan delante un gran plato de tus espaguetis favoritos! Pero ¿qué está pasando? Pues que nuestro cuerpo cree que va a ocurrir algo horrible y se pone nervioso, se pone alerta y se le encienden las alarmas.

Hay personas que sienten ansiedad después de que haya sucedido algo —como un accidente, por ejemplo—; tienen miedo de que se vuelva a repetir y eso las preocupa en exceso y las bloquea a la hora de volver a montar en coche o viajar. Cuando hemos estudiado y tenemos un examen, nos pasa algo parecido, tenemos miedo a suspender, nos preocupa —«y ¿si fallo?, y ¿si me pongo nervioso?»—. Nos estresa y nos crea ansiedad. Aunque, realmente, si hemos estudiado, no tendríamos que preocuparnos porque vamos a aprobar seguro.

A veces, cuando estamos enfermos o nos ingresan en el hospital y no sabemos muy bien por qué, nos pasa también. Estamos nerviosos, pero sin entender el motivo, y no paramos de darle vueltas a la cabeza. Pero ya sabes que, en la mayoría de las ocasiones, nuestro miedo no tiene sentido porque no existe un peligro real. Nuestra cabeza se siente confusa, empieza a reaccionar como si ocurriese algo y nos provoca esa sensación de miedo a algo que muchas veces verás que no existe.

Estar nervioso, además, cansa mucho: estás todo el tiempo enfadado, todo te molesta y nada te hace disfrutar. Notas como si no tuvieras energía y estuvieras siempre fatigado porque estar nervioso, ¡uff!, agota.

Si te paras a pensar, a lo mejor descubres que estás tan nervioso porque los mayores discuten mucho últimamente, o porque tienes problemas para estudiar, o porque un amigo y tú estáis enfadados, o porque alguien que conoces está enfermo, o porque tú estás en el hospital y no sabes qué te pasa y qué te van a hacer, y eso te intranquiliza un montón.

Cuando estamos nerviosos pensamos que todo va a salir mal: «Me van a hacer daño», «Estoy solo», «Nadie me comprende»... Pero eso no es verdad, porque no somos adivinos. No podemos meternos en la cabeza de los demás y no podemos saber lo que va a pasar en un futuro. Así que, verdaderamente, estamos pensando mal de algo que todavía no ha ocurrido, y si seguimos pensándolo, al final nos lo creemos y lo pasaremos mal... ¡encima, sin sentido!

Cuando estamos muy nerviosos es fácil perder el control de nuestros sentimientos. Es como si en la cabeza tuviéramos a un lado a un diablillo y, al otro, a un angelote.

El diablillo nos dice: «¡Grita, enfádate mucho, rómpelo todo!».

Y el angelote nos susurra al oído: «Tranquilo, ya verás que todo va a salir bien».

Realmente, estallar en ira no resuelve nada. El corazón nos late más deprisa de lo normal, pero si intentamos calmarlo con nuestra mente como si tuviéramos superpoderes, lo conseguiremos. Eso sí, no te enfades contigo mismo por sentirte así,

todos, *tutti, tutti*, nos ponemos nerviosos alguna vez.

Puedes utilizar varios trucos para echar fuera la ansiedad y el nerviosismo: escucha música que te guste, escribe en un diario, juega con tu compañero de al lado o haz lo que tú creas que puede ayudarte a sentirte mejor. Si le cuentas a alguien lo que piensas y sientes, seguramente te encontrarás mucho mejor.

Hay medicamentos que nos ayudan a controlar esta ansiedad, pero a veces hablar con alguien y contarle cómo nos sentimos es la mejor medicina. Habla con tus padres de lo que te asusta o con alguien en quien confíes: un amigo, un familiar o alguien del hospital, y cuéntale todo eso que te inquieta, qué te pasa, pregúntale si te va doler, y ¡chas!, es mágico: tú preguntas, te contestan, buscáis juntos la respuesta y ¡fuera preocupaciones!

Así que contra la ansiedad te voy a recetar un juego muy muy sencillo y divertido.

Si la ansiedad o la preocupación no te dejan dormir bien, apúntate este truco: aprieta todos los músculos de la cara, fuerte, fuerte, como si estuvieras apretando mucho, mucho, y luego relaja la cara. Después, pon todo tu cuerpo tenso, tenso, que se quede duro como si fueras un soldadito de plomo, y después relájalo, siente como si fueras una colchoneta de playa y deshíñchate poco a poco. Nos quedamos sin fuerza, como una muñeca de trapo, nos pesan los brazos y las piernas y los movemos. Entonces, te sentirás relajado y, a continuación, poco a poco sonríe, muy lentamente, sonríe más y más.

Porque la sonrisa es una medicina mágica que lo cura todo.

¡TE LO DICE *IL* DOCTOR FELICHE!



JUEGOS CON PALABRAS

Nos hemos inventado un nuevo vocablo: *palabrear*.

Aunque no existe, os invitamos a utilizar este término para describir aquellas ocasiones en las que jugamos con las palabras. Podemos crear infinidad de juegos utilizando frases, palabras, letras... ¿Qué?, ¿os animáis a palabrear un poco?

75. LA PULGUILLA LISTILLA

Edad: a partir de 7 años

Materiales: nada

Jugadores: 2 o más

El primer jugador dice una palabra y, a continuación, tiene que decir «¡salta, pulguilla!». La pulguilla es en este caso la última letra de la palabra, que salta y se coloca en la primera posición de la palabra del siguiente jugador.

En realidad, se trata de las palabras encadenadas, pero con el aliciente de visualizar la letra que salta del final de una palabra al principio de la siguiente, cual pulguilla saltarina.

Por ejemplo:

—Cafetera... ¡Salta, pulguilla!

—Asterisco... ¡Salta, pulguilla!

—Ombligo... ¡Salta, pulguilla!

—Ostra... ¡Salta, pulguilla!

También podemos jugar a que la pulguilla listilla salta del final al principio de una frase, y de esa manera construiremos un diálogo loco y seguramente divertido. Por ejemplo:

—Fernando tiene un perro grande.

—Estoy en la piscina, dile que lo traiga.

—A lo mejor nos moja a todos.

—Seguro que se lo pasaría pipa en el agua.

—¿A qué hora quedamos?



76. COLORÍN, COLORETE

Edad: a partir de 7 años

Materiales: nada

Jugadores: 2 o más

Para poner color al día, elegid un color e imaginad sus diferentes tonalidades. Podéis dedicarle un rato a pensar o proponeros encontrar ocho tonalidades diferentes, por ejemplo, y las vais pensando y diciendo a lo largo del día: si lo hacéis así, podéis apuntarlas en un papel para que no se os olvide ninguna a la hora de hacer el recuento. Por ejemplo:

- Rojo: rojo carmín, rojo tomate, rojo fresa, rojo manzana, rojo nariz de mi hermana cuando hace frío...
- Azul: azul cielo, azul marino, azul azafata, azulón, azul turquesa, azul piscina del tío Raúl...

77. NOMBRES VIAJEROS

Edad: a partir de 7 años

Materiales: nada

Jugadores: 2 o más

Se trata de probar cómo suenan los nombres si empiezan por las diferentes letras del alfabeto.

Por ejemplo, en mi caso sería Lary: Ary, Bary, Cary, Dary, Eary, Fary, Gary, Hary, Jary...

Las letras viajan por el abecedario y construyen nuevos nombres originales y divertidos.

78. EL ZUMO DE LA ALEGRÍA

Edad: a partir de 6 años

Materiales: nada

Jugadores: 2 o más

Para reforzar el espíritu positivo podemos jugar a decir, por turnos, palabras alegres que signifiquen cosas alegres. Cuando se empiecen a agotar las palabras, podéis inventároslas. ¡Resultará aún más divertido!

Por ejemplo: chuli, maravilloso, estupendo, bonito, genial, chipirilundi...

Parece un juego muy simple, pero al acabar os sentiréis mejor porque las vitaminas del zumo de la alegría que habréis exprimido os darán fuerzas. Para jugar varias veces o durante varios días podemos ir cambiando los temas, preferiblemente aspectos que os puedan parecer divertidos, como cosas pegajosas, cosas que huelan mal... Ya sabéis, esos temas que nos gustan y nos atraen de pequeños. El caso es desconectar y pasarlo bien juntos.

79. FRASES LOCAS

Edad: a partir de 7 años

Materiales: nada

Jugadores: 2 o más

Este juego consiste en crear una frase con palabras que empiecen por la misma letra. Intentaremos que sean lo más largas y disparatadas posible. Por ejemplo: «**C**uando el **c**erdo **c**omió **c**aracoles **c**orría y **c**ontaba **c**uentos sin **c**esar».

Una versión avanzada o para los más mayores sería elegir cinco letras seguidas del abecedario (consonantes y vocales), y construir una frase con palabras que empiecen por cada una de esas letras:

- Con las letras «e», «f», «g», «h», «i»: «**E**scuchad cómo las **f**ocas **g**raciosas dicen **h**ola **i**ncontrolablemente».
- Con las letras «q», «r», «s», «t», «u»: «**Q**uiero **r**eírme con **s**us **t**onterías, **Ú**rsula».
- Con las letras «a», «b», «c», «d»: «**A**rtista **b**ailarán con **c**uriosas **d**otes».

80. LETRAS FAVORITAS

Edad: a partir de 7 años

Materiales: nada

Jugadores: 2 o más

Con este juego descubriremos y compartiremos nuestras cosas favoritas saltando entre las letras del abecedario. En primer lugar, decidid qué tema vais a escoger: vuestras frutas favoritas, las películas que más os gustan, vuestra comida preferida, los colores, etcétera, y después seleccionad para cada tema una letra y enumerar vuestras cosas favoritas que empiecen con esa letra.

81. POCIÓN DE LETRAS

Edad: a partir de 7 años

Materiales: nada

Jugadores: 2 o más

Hagamos un caldito a modo de poción mágica con varios ingredientes. Decidid por turnos qué lleva vuestra sopa enumerando los ingredientes con cada una de las letras del alfabeto: «**A**rañas, **b**abas, **c**oliflor, **d**ientes, **e**lefantes...».



¡Pueden salir sopas muy succulentas y divertidas! Todo depende de vuestra imaginación y creatividad como brujos y brujitas. Vais a hacer la auténtica sopa de letras.



Una variante de este juego es inventar los sabores del helado que nos comeremos cuando salgamos del hospital, siguiendo el orden alfabético: «Un helado de **ar**roz con algas, de **b**ombones blancos, de **ch**ocolate chamuscado, **d**átiles de Dinamarca, escarchado de espaguetis...». Con tal de seguir el orden alfabético, ¡lo que se os ocurra! Ahora, ¡a ver quién lo prueba después...!

82. A RIMA-TE

Edad: a partir de 7 años

Materiales: papel y boli o lápiz

Jugadores: 2 o más

Uno de vosotros piensa en una palabra y la escribe en un papel. Después le dice al otro jugador: «A rima-te, mi palabra es [un animal, un objeto, una flor, una comida...] y rima con...».

Y entonces, sabiendo con qué rima y con la ayuda de pistas, tiene que adivinar qué palabra es.

83. EL PERRO DEL SASTRE

Edad: a partir de 7 años

Materiales: nada

Jugadores: 2 o más

Se trata de completar la frase: «El perro del sastre es... y se llama...» con un adjetivo y con un nombre, utilizando palabras que empiezan por la misma letra y siguiendo el orden alfabético en cada jugada. Por ejemplo:

- El perro del sastre es **a**marillo y se llama **A**rturo.
- El perro del sastre es muy **b**aboso y se llama **B**oby.
- El perro del sastre es **c**ariñoso y se llama **C**alipo.

84. SALIMOS DE VIAJE

Edad: a partir de 9 años

Materiales: nada

Jugadores: 2 o más

Piensa en el nombre de una ciudad, una región, una provincia, un país o un continente. El siguiente jugador debe decir otro lugar que empiece con la última letra del nombre que tú has escogido. De esta manera, repasaremos el abecedario y la geografía. Por ejemplo: América, Asturias, Sevilla, Alaska, Albacete...



Una manera original de viajar sin salir del hospital.

85. PALABRAS FANTASMA

Edad: a partir de 7 años

Materiales: papel y boli o lápiz

Jugadores: 2 o más

Escoged una palabra clave, cuanto más larga, mejor. Poned un límite de tiempo, por ejemplo, de tres a cinco minutos.

El reto consiste en encontrar el mayor número de palabras escondidas en esa palabra original. Quien halle más, gana.

Por ejemplo, en *bandera* podemos formar las palabras *Ana*, *banda*, *era*, *arena*, *nada*, *daba*...

86. PALABRAS TRAMPOSAS

Edad: a partir de 8 años

Materiales: papel y boli o lápiz

Jugadores: 2 o más

Pensad cada uno en una palabra (decidid previamente de cuántas letras para que sean igual de largas). Apuntad en un papel sus letras de manera desordenada y os intercambiáis el papel. Se trata de recomponer la palabra original del otro. Es más fácil si la escribís previamente en otro papel para desordenarlas bien.

87. ME QUEDO A CUADROS

Edad: a partir de 5 años

Materiales: papel y boli o lápiz

Jugadores: 2 o más

Dibujad una tabla que tenga al menos cinco filas y cinco columnas.

En la parte izquierda de la tabla, escribid cinco categorías (por ejemplo: animales, plantas, personas, películas...), una en cada cuadro.

En la parte superior de las celdas horizontales, escribid cinco letras, las que decidáis, que se convertirán en las iniciales de las palabras que penséis para cada una de esas categorías.

Disponéis de diez o quince minutos (como prefiráis) para rellenar cada cuadrado con una palabra de cada categoría que empiece por la inicial que corresponde a esa columna. Quien termina antes, gana y avisa diciéndole al otro jugador en alto: «¡Te quedas a cuadros!»

	C	R	B	A	S
--	---	---	---	---	---

NOMBRES	Carolina	Raúl	Berta	Alejandro	Sara
CIUDADES	Córdoba	Roma	Barcelona	Ámsterdam	Segovia
ANIMALES	caballo	ratón	búho	abeja	serpiente
COSAS QUE PUEDEN LLEVARSE EN UNA MALETA	calzoncillos	rebeca	bufanda	abrigo	suéter
COLORES	ciruela	rojo	blanco	amarillo	salmón

Para los más pequeños también es divertido. Aunque aún no escriban, le pueden ir diciendo las respuestas a alguien; además, cambiaremos las categorías más difíciles para ellos por otras sencillas (las ciudades por alimentos, por ejemplo). Puede ser muy útil para mantener la mente activa.

88. EL DICCIONARIO LOCO

Edad: a partir de 8 años

Materiales: diccionario, papel y boli o lápiz

Jugadores: 2 o más

Pide a alguien que te traiga un diccionario (ahora no se suele usar mucho desde que está internet, así que es bonito recuperarlo). Aprovecha para invitar a jugar a quien te lo traiga, porque para este juego, cuantos más seáis, mejor.

Cada jugador elige al azar una palabra del diccionario, a ser posible alguna desconocida. Cada uno escribe en una hoja el significado de esa palabra, y si no se lo sabe, se lo inventa. Si son palabras largas, desconocidas o sonoras, será mucho más divertido, porque las definiciones serán más variopintas y descabelladas.

Una variante del juego es que cada jugador escriba la definición original y se invente dos opciones más. Su contrincante deberá averiguar cuál es la verdadera.

89. ME VOY DE PICNIC

Edad: a partir de 5 años

Materiales: nada

Jugadores: 2 o más

Imaginad que os vais de picnic y tenéis que hacer acopio de las cosas que os lleváis para disfrutarlo. Tenéis una mochila imaginaria en la que, mediante frases construidas con palabras que empiezan por la misma letra, vais metiendo cosas. Cada jugador va haciendo sus frases con tres palabras consecutivas que empiezan con la misma letra.



Por ejemplo, el primer jugador dice: «Yo meto en la mochila **a**lgunas **a**lmendras **a**margas»; el segundo: «Yo meto en la mochila unos **b**onitos **b**ombachos con **b**otones»; y el tercero: «Pues yo me llevo **c**uatro **c**ajas de **c**erillas».

90. DE CINCO EN CINCO

Edad: a partir de 6 años

Materiales: nada

Jugadores: 2 o más

Por turnos, uno de vosotros elige una letra. El otro jugador tiene un minuto para decir cinco palabras que empiecen con esa letra. Si lo consigue, se anota un punto. Gana quien más puntos tiene.

91. DÉJATE LLEVAR

Edad: a partir de 6 años

Materiales: nada

Jugadores: 2 o más

El primer jugador dice una palabra y el otro tiene que pensar rápidamente y asociarla con otro concepto (color, forma, sensación...), y así sucesivamente. Pueden jugar dos jugadores o ¡todos los que se apunten!



Por ejemplo, el primer jugador dice: «cole», y cada jugador, en sucesivos turnos:

- Cole me lleva a libro.
- Libro me lleva a letras.
- Letras me lleva a lápiz.
- Lápiz me lleva a dibujo.
- Dibujo me lleva a niña.
- Niña me lleva a pelota.
- Pelota me lleva a playa.
- Playa me lleva a mar...

¿Por qué palabra empezasteis y en cuál habéis terminado?

92. VOCALES A LA FUGA

Edad: a partir de 8 años

Materiales: papel y boli o lápiz

Jugadores: 2 o más

Antes de jugar, escribid en un papel cinco palabras, pero sin sus vocales. El otro jugador deberá adivinar nuestra palabra escondida o formar palabras nuevas añadiendo las vocales. Por ejemplo:

- P_SC_D_R_S: pescaderos, pescadores.
- P_R_G__S: paraguas, piraguas.
- CH_Q__T_: chaqueta, chiquita, chiquito.

Dependiendo de la edad y vuestra destreza, podréis jugar con palabras más o menos cortas para facilitar su entretenimiento.

93. DE ARRIBA A ABAJO

Edad: a partir de 8 años

Materiales: papel y boli o lápiz

Jugadores: 2 o más

En un papel, escribid de manera vertical una palabra de más de tres letras y, en el margen derecho del papel, volvéis a escribirla en vertical, pero empezando por abajo, es decir, escribiéndola al revés. Por turnos, tenéis que rellenar los espacios en blanco formando nuevas palabras que empiecen y terminen por las letras que quedan en cada margen. ¡A veces resulta realmente complicado!

S	A	R	A
O	R	O	S
S	A	C	O
A	M	A	S

94. TRABALENGÜEANDO

Edad: a partir de 7 años

Materiales: nada

Jugadores: 2 o más

Inventaos vuestros propios trabalenguas creando pequeñas historietas en las que todas las palabras empiecen por la misma letra, por ejemplo: «**P**edro **P**érez **p**edía **p**epinillos **p**icantes en el **p**uesto del **p**arque».

Repetid vuestras frases cada vez más rápido... y ¡se convertirán en trabalenguas!

Cada día podéis inventar uno, ensayarlo y compartirlo con la gente que os visita.

Aquí tienes algunos para que vayáis entrenando:

Una cacatrepa con cuatro cacatrepitos. Cuando la cacatrepa trepa, trepan los cuatro cacatrepitos.

Cerezas comí, cerezas cené, de tanto comer cerezas, me encerecé.

Me han dicho que has dicho
un dicho que he dicho yo.
El que lo ha dicho, mintió.
Y en caso de que hubiese dicho
ese dicho que tú has dicho
que he dicho yo,
dicho y redicho quedó.
Y estaría muy bien dicho,
siempre que yo hubiera dicho
ese dicho que tú has dicho
que he dicho yo.

Cuando cuentes cuentos,
cuenta cuántos cuentos cuentas,
porque si no cuentas cuántos cuentos cuentas
nunca sabrás cuántos cuentos cuentas tú.

No me mires que nos miran,
nos miran que nos miramos,
miremos que no nos miren
y cuando no nos miren,
nos miraremos,
porque si nos miramos
descubrir pueden
que nos amamos.

Por los mares de la China,
de la China de Pekín,
una china chincha mucho
con un junco chiquitín.
Al que pilla lo machaca
y le chafa el peluquín

y lo pincha con chinchetas
y le roba su botín,
o le plancha los chichones
mientras choca su chinchín.

Yo no quiero que tú me quieras porque yo te quiero a ti.
Queriéndome o sin quererme, yo te quiero porque sí.

Compró Paco pocas copas y,
como pocas copas compró,
pocas copas Paco pagó.

La sucesión sucesiva de sucesos
sucede sucesivamente con la sucesión del tiempo.

Toto toma té, Tita toma mate,
y yo me tomo toda mi taza de chocolate.

Si Sansón no sazona su salsa con sal, le sale sosa;
le sale sosa su salsa a Sansón si la sazona sin sal.

Erre con erre, guitarra;
erre con erre, carril:
rápido ruedan los carros,
rápido el ferrocarril.

Pancha plancha con cuatro planchas.
¿Con cuántas planchas plancha Pancha?

Los cojines de la reina,
los cajones del sultán.
¡Qué cojines!
¡Qué cajones!
¿En qué cajonera van?

EL BOTIQUÍN DE LAS EMOCIONES

ESTAR CONTENTO O CONTENTA 😊

Buongiorno! ¡Buenos, buenísimos días!



Qué guapos os veo a todos hoy. Qué bonito día, y qué bien huele... hummmm. Hoy estoy muy contento.

¿Tú también? ¡Bravo, eso es maravilloso! Estar contento te ayuda a estar más sano, más guapo. Si estás en el hospital, te ayuda a sentirte mejor y recuperarte antes. Sí, sí, estar contento y sonreír es una buena receta. El cuerpo está más tranquilo y equilibrado, y los doctores encuentran antes lo que te pasa y saben cómo ayudarte mejor. Las medicinas te hacen efecto antes porque, como tu cuerpo está alegre, actúan más rápido.

¡Estar contento es lo mejor! ¡Siempre hay algo por lo que estar contento!

Pero para estar contento tienes que dejar de anticiparte, adelantarte a lo que va a suceder después, porque eso muchas veces no depende de ti y no te dejará disfrutar del momento.

Hay que expresar y aprovechar cada cosa que nos gusta, cada cosa que nos hace sentir contentos. Si veo una peli, me «meto en ella» y la vivo; si tengo una visita, la disfruto hasta el último minuto y no estoy pensando: «Jo, se van a ir en un rato, vaya rollo». Ahora están aquí, así que disfruto de ellos.

Si hoy te encuentras bien, aprovecha el día y pásalo lo mejor posible, y no pienses en cómo estarás mañana. Si aprendemos a vivir cada momento, nos daremos cuenta de que hay muchos buenos, y que los malos pasan más pronto de lo que creemos.

Así que si hoy estás contento, ¡enhorabuena! Hoy es un gran día. Contagia a todos con tu alegría. Y si no sabes si estás contento, ama la *vita*, sonríe a tu familia, a tus amigos y lo entenderás. Siempre hay algo por lo que estar contento, siempre. Hay cosas que no te gustan, pero cualquier detalle bonito, por pequeño, *piccolo*, *piccolissimo*, que sea, nos hace felices. Dale importancia a esos detalles buenos y se harán más grandes. Eso te ayuda a estar más contento. ¡Y *pizza Margherita* para todos!

Querer a los demás te ayuda a estar contento, porque ellos están contentos y ¡todos contentos! Eres muy afortunado por muchas cosas, incluso estando en el hospital.

Así que mi receta de hoy es...

Apunta en un papel todo lo que has hecho bien, no lo que te sale bien siempre por costumbre, sino lo que has hecho bien por primera vez o mejor que otras veces.

Anota aquello que te ha hecho sentir *feliche*, como haber hecho reír al compañero de la cama de al lado, haber sentido menos miedo en una prueba, haber enseñado algún juego a mamá... Cualquier cosa, por pequeña, *piccola*, *piccolissima*, que sea.

Y como complemento, todos los días ponte una meta para hacerte feliz, sí, un objetivo, aunque sea también pequeño, *piccolo*, *piccolissimo* (protestar menos por la comida, estar más tiempo y alegre con las visitas, etcétera).

Si sigues esta receta, mañana te sentirás mejor. Vas a tener la cabeza ocupada en la meta que te has puesto y va a ser muy provechoso.

¡Ah! Y si estás contento, ¡sigue contento! Y díselo a todo el mundo para que te vea *feliche* como una *perdiche* y se pongan también contentos los demás.

Y hoy, más que nunca, sonríe. Porque la sonrisa, ya sabes, es una medicina mágica que lo cura todo.

¡TE LO DICE *IL DOCTOR FELICHE*!



JUEGOS CON NÚMEROS (CIFRAS, DADOS Y CARTAS)

Si pensamos en los juegos que se pueden hacer con números, seguramente no nos salgan las cuentas, porque son infinitas las combinaciones. Más allá del clásico «con un seis y un cuatro, la cara de tu retrato», ¿quién dijo que las matemáticas eran aburridas?

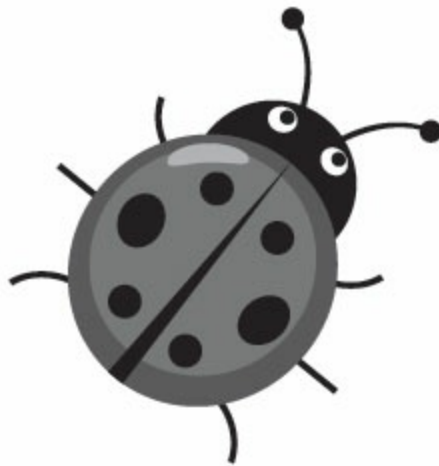
95. LA MARIQUITA PINTONA

Edad: a partir de 4 años

Materiales: un dado, papel, boli o lápiz y pinturas (opcionales)

Jugadores: 2 o más

Seguramente, alguna vez habéis dibujado una mariquita, pero en este caso os invitamos a hacerlo jugando. Os haréis expertos en dibujar estos simpáticos y coloridos insectos y, además, podréis jugar a los dados.



Para empezar, cada uno tiene una hoja en blanco. Tiráis un único dado y el que saque mayor puntuación empieza la partida.

Sólo podréis empezar a dibujar si sacáis un 1. El jugador que lo consiga hará un círculo grandecito, que será el cuerpo de vuestra mariquita pintona.

Tirando por turnos, el jugador que saque un 2 dibujará otro círculo más pequeño, que será la cabeza de vuestro bichito.

Quien saque un 3, podrá hacerle las tres patas derechas y el que saque otro 3, las tres patas izquierdas.

Quien saque un 4 podrá añadirle una antena y la otra, el jugador que consiga otro 4.

Con el primer 5, se dibuja un ojo, y el otro con el segundo 5.

Ganará el que primero que saque un 6, porque con este número podremos dibujarle una boca sonriente.

Pero, un momento, y ¿las manchas de las mariquitas? Las motitas las tendrá que dibujar el adversario del ganador de la partida como premio de consolación...

96. DIENTES, DIENTES

Edad: a partir de 6 años

Materiales: nada

Jugadores: 2 o más

Una manera de entretenerse en las largas y silenciosas esperas es proponernos contar los dientes que tenemos en la boca con nuestra propia lengua. ¡Intentadlo!

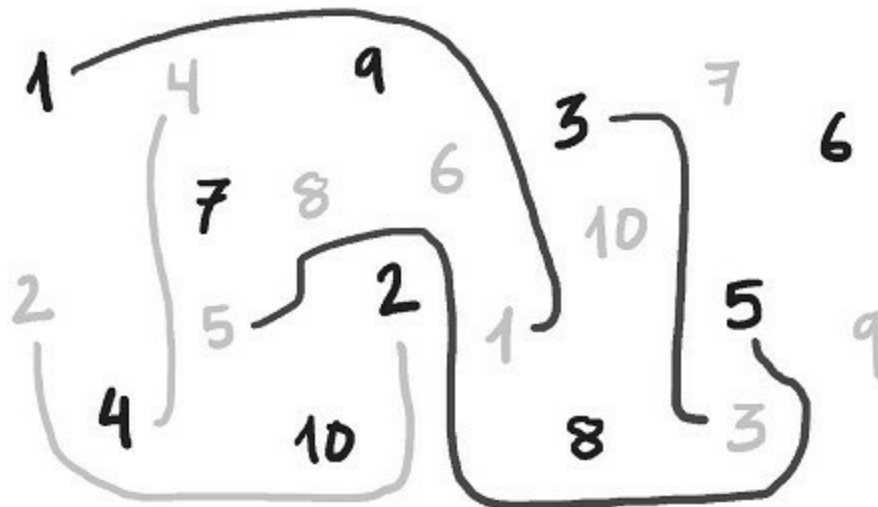
97. LA FIESTA DE LOS NÚMEROS

Edad: a partir de 5 años

Materiales: papel y boli o lápiz

Jugadores: 2

Escoged cada uno un rotulador, un boli o una pintura de distintos colores. Sobre un mismo papel, escribid cada uno los números del 1 al 10 donde queráis, por toda la hoja, desordenados, hasta tenerlos todos repetidos y desperdigados.



Por turnos, tenemos que unir las parejas de números de cada color (el 1 con el 1, el 2 con el 2...). ¡Pero ojo!, hay que cumplir algunas condiciones:

- Trazar una sola línea.
- No levantar el lápiz o el boli del papel.
- No tocar otro número ni otra línea.

- No salirse de los márgenes de la hoja.

Cuanto más descontroladas sean las líneas, más dificultamos el turno del siguiente. El resultado, una prueba de pulso y estrategia que se convierte en una fiesta de serpentinatas de colores y números.

98. ENCADENADOS INFINITOS

Edad: a partir de 5 años

Materiales: nada

Jugadores: 2 o más

Podría decirse que este juego es infinito hasta decir basta... Y es así, porque si no paráis, puede ser eterno. Se trata de comenzar diciendo una cifra de dos números; el siguiente jugador deberá dar otra cifra que empiece por el último número que ha dicho el jugador anterior, y así sucesivamente...

Por ejemplo: 25, 57, 79, 91, 11, 14...

99. EL MAGO DE LOS NÚMEROS

Edad: a partir de 8 años

Materiales: nada

Jugadores: 2 o más

Pensad un número de 1 al 9. ¿Ya? Ahora multiplicadlo por 3. Después, sumadle 3.

Y ahora volvéis a multiplicarlo por 3. Os saldrá un número de dos dígitos. Ahora, sumadlos entre sí para tener de nuevo un solo número...

¿A que os ha salido el 9?

Este truco está basado en las matemáticas... Si os lo aprendéis de memoria, podréis asombrar a las visitas y a los mismísimos médicos y enfermeras... seréis los magos de los números en el hospital.

100. EL CINCUENTA

Edad: a partir de 8 años

Materiales: dados, papel y boli o lápiz
Jugadores: 2 o más

Para este juego se necesitan dos dados. El primer jugador tira los dados y sólo se anota puntos si saca dobles (es decir, una pareja de dos números iguales).

Todos los dobles valen 5 puntos, menos el 6 y el 3 doble. El 6 doble vale ¡¡25 puntos!!, y el 3 doble trae mala suerte, porque te hará poner a cero tu puntuación.

En cada tirada en que saquéis dobles vais anotando vuestros puntos y el que llegue a 50 gana.



101. EL ORDEN VIENE DADO

Edad: a partir de 8 años
Materiales: dados, papel y boli o lápiz
Jugadores: 2 o más

Con este juego os proponemos echar una entretenida partida a los dados.

Es muy sencillo. El primer jugador tira los dos dados con el objetivo de sacar una pareja de unos. Si lo consigue, se anota 2 puntos ($1 + 1$).

El siguiente propósito es sacar un 2 doble. El que lo consiga se apunta 4 ($2 + 2$) y así vais tirando a ver quién saca dos 3, dos 4, dos 5... Con sus correspondientes puntuaciones sumando los números dobles de cada pareja.

Quien al terminar la ronda de los 6 dobles tenga más puntuación gana, porque se le ha *dado* bien.

102. CIERRA LA CAJA

Edad: a partir de 8 años
Materiales: dos dados, papel, boli o lápiz y fichas o cualquier objeto pequeño en su defecto
Jugadores: 2 o más

Este juego es muy popular en Francia. Nosotros os invitamos a fabricarlo de manera casera. Elaboramos nuestro propio tablero en una hoja, dibujando un panel de cuadrados de tres cuadrículas por tres cuadrículas (3 x 3). Los numeramos por orden, del 1 al 9. Para este juego, además, se necesitan fichas, que pueden ser cualquier objeto; de hecho, cada uno puede tener fichas diferentes: uno con clips, otro con monedas, bolitas de papel, etcétera. Cada jugador tira un dado y el número más alto empieza la partida.

Se trata de sacar la mayor cantidad de números en una tirada para ir tapando cuadraditos numerados de nuestro tablero.

Es muy fácil. El primer jugador tira los dos dados y suma los puntos de los dos, la cifra resultante puede dividirse para intentar tapar cuantos más números mejor.

Por ejemplo, si la suma de tus dos dados es 5, podrías tapar con tus fichas el cuadrado del 1 y el 4, o el 2 y el 3, como tú quieras, siempre que utilices toda la puntuación.

Así se irán cubriendo todos los cuadrados con las diferentes tiradas. ¡Pero ojo!, cuando hayas puesto la ficha en un cuadrado, ya no puedes usarlo más.

Cada jugador tira los dados de manera alternativa, e intenta cubrir el tablero con sus cifras totales. Cuando ya no pueda seguir utilizando su puntuación total, los números que se han quedado descubiertos en el tablero se suman y se convierten en puntos de penalización.



Ahora es el turno del segundo jugador, que hará lo mismo. Cuando el segundo jugador haya hecho el recuento de sus puntos de penalización, el que menos puntos negativos haya obtenido se proclama ganador.

103. EMPEZANDO A DESCARTAR

Edad: a partir de 7 años

Materiales: baraja de cartas española, papel y boli o lápiz

Jugadores: 2 o más

Aquí tenéis un juego de cartas para los más pequeños. Es muy simple, pero os hará pasar el rato y podréis desarrollar vuestra capacidad de observación. Elegid dos cartas que se puedan reconocer fácilmente (las reinas y los caballos, los ases y las sotas...), repartid cuatro cartas de toda la baraja para cada uno. En cada mano tenéis que descubrir si tenéis una de estas imágenes y ganar un punto por cada una de ellas. El resto de los naipes se descartan y se repite de nuevo. Gana el que tenga más puntos (o más cartas que coincidan con las elegidas).

Podéis ir introduciendo cartas de números o incluso buscar colores o figuras iguales (copas, bastos, oros, espadas).

104. EL ASESINO LIGÓN

Edad: a partir de 6 años

Materiales: baraja de cartas española, papel y boli o lápiz

Jugadores: 3 o más

Aprovechad las visitas para jugar al asesino, porque este juego no puede jugarse sólo con dos personas. Se escogen tantas cartas como jugadores; una de ellas debe ser dos cartas significativas (como un as o un rey de cualquier palo) que cumplirán el papel de «la carta asesina» y «la carta policial». Se reparten todas y aquel al que le haya tocado la carta asesina, de manera disimulada para que no le pillen, deberá eliminar uno a uno a los demás jugadores guiñándoles el ojo. El policía, por su parte, debe averiguar quién es el asesino. Los jugadores a los que maten esperarán unos segundos para enseñar su carta y decir que «están muertos». El asesino ligón debe intentar matar a todos antes de que lo descubra el policía.

Si no tenéis cartas, podéis jugar al asesino ligón recortando varios trocitos de papel, tantos como jugadores haya. En uno se escribe una «x», que será en este caso la carta asesina, y en otro una «o», que será la del policía.

105. EL MENTIROSO

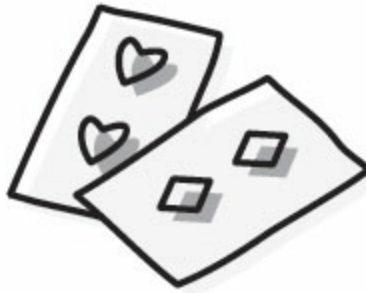
Edad: a partir de 7 años

Materiales: baraja de cartas, papel y boli o lápiz

Jugadores: 2 o más

Se reparten todas las cartas. Quien empieza, elige una de sus cartas y la pone sobre la mesa o la cama boca arriba y dice el palo (oros, copas, espadas y bastos si la baraja es española; diamantes, corazones, picas o tréboles si la baraja es francesa).

El siguiente jugador coge una de sus cartas y la saca, pero la sitúa boca abajo y dice que tiene el mismo palo que la primera. Por supuesto, puede ser mentira. El primer jugador puede creérselo —y entonces la deja— o puede darle la vuelta y decir «mentiroso». Si es mentira, el mentiroso se lleva el montón de cartas. Si es verdad, el «desconfiado» es quien se lleva las cartas. Gana quien consigue antes quedarse sin cartas.



106. LA BATALLA

Edad: a partir de 7 años

Materiales: baraja de cartas, papel y boli o lápiz

Jugadores: 2

Esta batalla sólo puede hacerse entre dos, pero no os preocupéis, que es una batalla pacífica y divertida.

Vuestro objetivo es quedaros con las cartas de vuestro adversario. Se reparten boca abajo todas las cartas y se hace un taco. Una por una vais descubriendo por turnos vuestras cartas haciendo dos montones en el centro de la mesa o la cama.

En esta ocasión, el as es la carta que más vale. El que saca la carta más alta se lleva la suya y la del otro, y las coloca debajo de su taco boca arriba. Cuando sale una pareja (dos caballos, dos cincos...) comienza una batalla. Cada jugador pone sobre la carta

repetida de su montón tres cartas boca abajo y una cuarta boca arriba. ¡La cuarta carta boca arriba más alta gana las diez cartas! (Las cinco de la tirada de cada jugador.)

En caso de empate, la batalla continúa hasta que uno gana y se lleva todas las cartas.

El jugador que consigue llevarse todas las cartas gana. Si se alarga mucho la partida, puede establecerse un tiempo y el que tenga más cartas será el vencedor.

107. CANTAR JOTAS

Edad: a partir de 7 años

Materiales: baraja de cartas, papel y boli o lápiz

Jugadores: 2 o más

Se reparten todas las cartas boca abajo. Cada jugador, sin mirar sus cartas, las junta en un motón. El objetivo del juego es ganar todas las cartas. ¿Cómo...?

El primer jugador pone sobre la mesa una carta boca arriba, el siguiente hace lo mismo, así todos los jugadores hasta que aparezca una jota (si la baraja es española, podéis sustituir la jota por la sota). Entonces, el jugador que se dé cuenta primero, golpea la mesa y pone su mano encima de la jota, el resto pone la mano sobre la suya. El primero que la haya puesto se lleva el montón de la mesa, y el último empieza otra vez a echar cartas al centro.

El que se queda sin cartas no queda fuera de juego, sino que puede intentar cantar jotitas y recuperar cartas para volver a participar. Si alguien se precipita y canta jota cuando no es, debe dar una carta a cada uno de sus adversarios.

108. EN LA GRANJA DE PEPITO

Edad: a partir de 7 años

Materiales: baraja de cartas, papel y boli o lápiz

Jugadores: 2 a 4

Cada jugador elige el sonido de un animal (el «miau» del gato, el «guau» del perro, el «cua, cua» del pato...). En este juego, el objetivo es hacer parejas y llevarse toda la baraja.

Se reparten todas las cartas boca abajo. Cada jugador, sin mirar sus cartas, las junta en un montón. El primer jugador pone sobre la mesa una carta boca arriba, el siguiente hace lo mismo, pero no encima de la primera carta, sino al lado. Así, todos los jugadores van descubriendo sus cartas y poniéndolas en sus propios montoncitos.

Si uno de los jugadores ve que sale una carta que hace pareja con alguno de los montones, debe hacer el sonido del animal que representa a quien la colocó y se llevará las cartas de los dos montones, del que la puso y en la que está la pareja.



Si es nuestra carta, haremos el sonido de nuestro animal. Si el que ve la pareja hace el sonido equivocado, da su montón a quien colocó la carta.

109. EL CHIVATO

Edad: a partir de 7 años

Materiales: baraja de cartas, papel y boli o lápiz

Jugadores: 3 a 6

Antes de empezar, retirar tres sotas si la baraja es española (o tres jotas si tenéis una baraja francesa). La cuarta sota (o jota) será el «chivato» y se quedará en el mazo de cartas.

Se reparten todas las cartas; cada jugador mira las suyas y retira aquellas que tenga emparejadas —es decir, las que sean del mismo número o figura— y las deja a su lado en un montoncito. Si uno tiene tres cartas del mismo valor, se queda una; si tiene cuatro, se desprende de las dos parejas.

Cuando todos se han librado de las parejas, el primero que empieza pone sus cartas en forma de abanico sin que nadie las vea y el siguiente jugador, escoge una carta con la esperanza de robar una que le venga bien para hacer una nueva pareja y desprenderse de ella. Si no es así, se queda con esta nueva carta para su colección y después ofrece su abanico al siguiente jugador.

Se sigue así por turnos, y el que se quede con el chivato, pierde. El chivato va a ir cambiando de mano en mano, el truco está en que nadie note que tenéis esta carta y que te la roben cuanto antes para librarte de él.

110. MEMORY

Edad: a partir de 6 años
Materiales: baraja de cartas
Jugadores: 2 o más

En este juego podréis participar 2 o más jugadores, y tendréis que estar muy atentos y concentrados no sólo en vuestro turno. Se colocan todas las cartas boca abajo, en filas uniformes, formando un rectángulo. En cada turno, cada jugador levanta dos cartas del rectángulo. El objetivo es encontrar dos cartas del mismo número. Si encuentras una pareja, te quedas con las dos cartas y sigues probando suerte; si no coinciden, pasa turno al siguiente jugador.

Es imprescindible que estemos atentos a las jugadas de los otros, porque debemos memorizar dónde están las cartas que se van descubriendo para recordarlo si salen sus parejas.

111. DOMINÓ CON CARTAS

Edad: a partir de 7 años
Materiales: baraja de cartas
Jugadores: 2 o más

En este juego tendréis que ser unos grandes estrategas para deshaceros de todas las cartas y ganar.

Se reparten todas las cartas. Empieza el jugador que tiene el 7 de oros (o de diamantes, dependiendo de la baraja que tengáis), poniendo esa carta en el centro de la mesa o la cama.

El resto de los jugadores irá colocando las cartas en una fila, por turnos, para completar ese palo por orden —es decir, por abajo, del 7 al 1, y por arriba del 7 al rey—. Si te toca y no tienes carta para seguir esa secuencia y tienes un 7, puedes empezar una nueva fila de otro palo; si no, tienes que pasar y cederle turno al siguiente.

La estrategia es importante, porque es mejor guardarse los setes para formar nuevas columnas, en caso de no poder seguir una empezada, y también los seises y los ochos, porque así evitamos que los demás creen nuevas familias. Gana el primero que se queda sin cartas, aunque los demás pueden seguir jugando hasta formar todos los palos.

112. MÁS CHULO QUE UN OCHO

Edad: a partir de 7 años

Materiales: baraja de cartas, papel y boli o lápiz

Jugadores: de 2 a 4

Se reparten siete cartas a cada uno. El resto se queda en un montón en el centro. La primera carta del montón se coloca boca arriba al lado del montón y es la carta de salida. Si es un 8, se vuelve a colocar en medio del mazo y se levanta la siguiente.

El objetivo es ser «el más chulo» o «la más chula», es decir, descartarse e intentar que los demás tengan que robar muchas cartas.

Cada jugador ordena sus cartas, sin que le vean, por palo y valor (por ejemplo, losoros del as al rey, si la baraja es española). El as es la carta que mayor valor tiene. El 8, el más chulo, porque puede convertirse en cualquier número o palo que queramos.

El primer jugador debe tirar una carta del mismo palo que la carta inicial y dejarla encima y boca arriba. El siguiente sigue tirando cartas del mismo palo; si no las tiene, puede cambiar de palo tirando encima una carta de diferente familia, pero con el mismo número que la que hay.

Si nos toca y no tenemos ni el mismo palo ni el mismo número, podemos hacer dos cosas: robar cartas del montón del centro hasta que nos salga una que coincida, o jugarnos un 8. Si tiramos un 8, podemos ser «los más chulos» y elegir el nuevo palo dominante, que lógicamente será del que nosotros tengamos más cartas.

Si no tenemos un 8, se acaban las cartas del montón y no tenemos más para robar, pasamos turno.

No estamos obligados a jugarnos un 8 —de hecho, a veces, viene bien reservarlo para futuras ocasiones—. Nuestro consejo es que os lo guardéis hasta apurar un palo del que tengáis muchas cartas.

Es importante estar atento a lo que juegan los demás para definir una estrategia.

La ronda termina cuando alguien se queda sin cartas o cuando nadie puede seguir jugando. En este caso, gana el que sumando el número de sus cartas, tenga una cantidad inferior. Por eso es importante, como parte de nuestra estrategia, desprendernos primero de las cartas más altas de cada familia.

Si te quedas sin cartas el primero, ganas la ronda y te apuntas, además, varios puntos según las cartas que se hayan quedado el resto de los jugadores. Por ejemplo, 50 puntos por cada 8 que tengan, y diez puntos por cada figura (sota, caballo y rey, en la baraja española) y el valor numérico de las restantes.

Al hacer el recuento, el ganador suma los puntos de sus ochos acumulados y las figuras en su poder y, además, esos puntos conseguidos por los demás. Eso sí, después tendrá que restar a esa cantidad el valor de las cartas que le han quedado (si tiene un cuatro, un uno, un seis... suma esas cartas y resta el resultado de la puntuación primera). Podéis jugar hasta que lleguéis a quinientos puntos o establecer antes un número de rondas.

113. EL JUGADOR PACIENTE

Edad: a partir de 7 años

Materiales: baraja de cartas, papel y boli o lápiz

Jugadores: de 4 a 6

La paciencia es muy útil para conseguir algo que deseamos, ¿verdad? Pues en este juego es nuestra mejor aliada, porque tendremos que esperar a que poco a poco el resto de los jugadores se vaya quedando sin cartas mientras que nosotros nos hacemos con todas ellas.

Para jugar, tenéis que ser al menos cuatro, así que aprovechad una visita y enganchadla para que participe (podéis ser hasta seis). Cada uno recibe el mismo número de cartas que personas juegan: es decir, si sois cuatro, cuatro; si sois cinco, cinco; si sois seis, seis cartas.

El resto se queda en un gran montón en el centro de la mesa o de la cama. Quien reparte enseña la última carta que se ha repartido a sí mismo. Ese palo es el triunfador, es decir, el que derrotará cualquier carta de cualquier otro palo.

Cada jugador ordena sus cartas por palo y valor. La estrategia consiste en derrotar el mayor número de cartas posibles de una ronda.

Ahora lo entenderéis... El jugador que repartió y estableció el palo triunfador comienza colocando una de sus cartas boca arriba en el centro.

El siguiente puede jugar si tiene una carta del mismo palo. Si no la tiene, puede jugar cualquier otra carta, incluso del palo triunfador. Cuando todos los jugadores han terminado la primera ronda, gana la ronda el que haya tirado la carta más alta del palo inicial (el as es mayor que el rey), a no ser que alguien haya tirado una carta del palo triunfador; en ese caso, la carta más alta del palo triunfador gana la tirada.

El ganador de cada tirada va acumulando las cartas que va ganando, roba una nueva del montón central e inicia la siguiente ronda. Algunos se van quedando sin cartas y quedan eliminados. El último jugador con cartas en la mano ¡¡gana por *paciente*!!

EL BOTIQUÍN DE LAS EMOCIONES

SENTIRSE VALIENTE 😊

Ciao! ¿Cómo estás hoy? Ya veo, tienes la cabeza bien alta y los ojos bien abiertos. Hoy te veo decidido, valiente. Te has propuesto que va a ser un gran día y que, pase lo que pase, no vas a sentirte mal. Vas a poder con todo, como un guerrero en guardia, para mantener la valentía ¡Bravo, bravissimo!



Sentir miedo no es ser cobarde. Es un mecanismo de defensa que nos permite superar ciertas situaciones. A veces hay cosas que no esperamos y nos crean inseguridad, nos ponemos nerviosos porque no sabemos qué va a pasar, cosas nuevas como, por ejemplo, estar en el hospital y no saber qué nos pasa o qué pruebas nos van a hacer.

Si nos dejamos llevar por el miedo, nuestro cuerpo se pone alerta y sudamos, y temblamos, a lo mejor sin motivo... ¡porque no va a pasar nada en realidad! Así que vamos a intentar superar ese miedo como un héroe o como una heroína. Pensamos que no tenemos por qué tener miedo y nos imaginamos que llevamos una capa con superpoderes que nos protege de todo y decimos:

«No va a *pasare* nada, nada de nada, todo va a estar bien».

«No estoy solo».

«Estaré bien».

«Puedo pedir ayuda a los que me quieren».

«Lo estoy haciendo bien».

Así, nosotros mismos nos hacemos valientes, como superhéroes, y eso nos ayuda a que todo pase mucho mejor. Te sentirás bien y todos te admirarán, porque lo has superado. ¡Eres un valiente!

Si pensamos en aquello que nos da miedo y lo planificamos, como si tuviéramos un manual de instrucciones, eso nos ayudará a superar esta situación con éxito. Por ejemplo, si estamos ante una prueba con *il dottore*, pensaremos que va a suceder en cuatro pasos, y nos inventamos instrucciones para cada fase que nos ayudarán a conseguir nuestro objetivo, que en este caso es perder el miedo.

Imagina...

1. Entra el médico y pensamos: «Hoy va a ser un gran día, el doctor es muy simpático y me va a ayudar».
2. El médico me pregunta cómo estoy, y yo le digo cómo me siento de verdad, porque los doctores y las doctoras están aquí para ayudarme. Si en ese instante siento miedo, es el momento de decírselo. ¡Seguro que me ayudará!
3. Si me hace una prueba, debo pensar: «No me va a doler, no me va a doler. *Il dottore* va a hacer todo lo posible para que me duela lo menos posible. No es tan difícil, ya lo he hecho en otras ocasiones».
4. Me relajo, dejo que me hagan la prueba, pienso en algo bello que me guste y me haga sentir bien (en mis amigos, en una tarta de fresa, en un baño en el mar...), y me digo a mí mismo: «Lo estás haciendo bien, ya va a pasar».

Y ya está, prueba superada, lo has conseguido. ¡Bravo, *bravissimo*! Eres muuuy valiente...

Así que hoy mi receta para ti, valiente, es la siguiente...

Como eres valiente, dile a todo el mundo lo valiente que eres y cómo consigues tener tanta valentía.

Ayuda a tus amigos que tienen miedo en alguna situación y comparte tu secreto sobre cómo vencer el miedo. Préstales tu capa imaginaria con superpoderes y animalos.

¡Importante! Todas las mañanas, cuando te despiertes, lo primero que vas a hacer es sonreír lentamente y pensar: «Hoy va a ser un gran día y voy a ser valiente si algo me asusta».

Y cada noche, cierra los ojos, piensa que has sido valiente y sonríe lentamente.

Ya sabes, es una medicina mágica que lo cura todo.

¡TE LO DICE *IL DOCTOR FELICHE*!



JUEGOS PARA FIJARSE

Preparad vuestro superpoder de concentración, no parpadeéis, atentos al más mínimo detalle y, sobre todo, pasadlo bien.

En este capítulo encontraréis, además, **tres trucos de magia especiales de Jandro**, al que muchos conoceréis por haberlo visto en el programa de Antena 3 «El hormiguero 3.0». Seguro que también habréis visto alguna de sus divertidas cámaras ocultas con niños, y es que Jandro, además de ser colaborador, director y guionista en este popular programa de televisión, es ¡campeón de España de magia cómica! Jandro es un mago solidario de la Fundación Abracadabra, que colaboró con la Fundación Atresmedia para realizar el programa «Aprende magia», que continúa emitiéndose en FAN3 (el canal infantil que se emite en los hospitales de toda España), con más de cincuenta trucos sencillos y originales para los niños hospitalizados.

La magia, además de crear ilusión, tiene un efecto terapéutico. Varios experimentos en distintos hospitales de España han demostrado que el estrés generado por una prueba médica o por el ingreso en un hospital puede aliviarse si los niños centran toda su atención en la ilusión de un truco de magia.

El ilusionismo también es una receta infalible contra el enfado. ¿No lo sabíais? Si estáis con alguien que se siente rabioso o enfadado, hacedle un truco de magia, por muy sencillo que sea, automáticamente, nada por aquí, nada por allá... ¡su enfado desaparecerá!

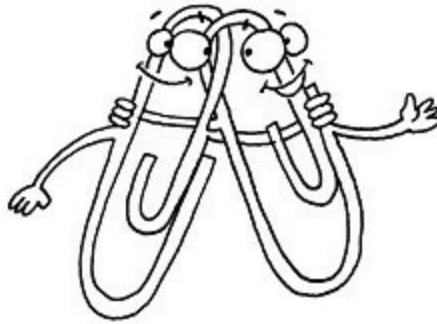
La magia es lo que tiene...

114. LOS CLIPS QUE SE ABRAZAN (LOS TRUCOS DE JANDRO)

Edad: a partir de 7 años

Materiales: 2 clips normales y un billete

Jugadores: 2 o más



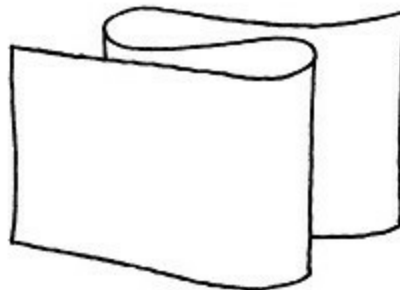
Efecto

Dos clips que están totalmente separados se dan un abrazo tan fuerte en el aire que se quedan enlazados para siempre.

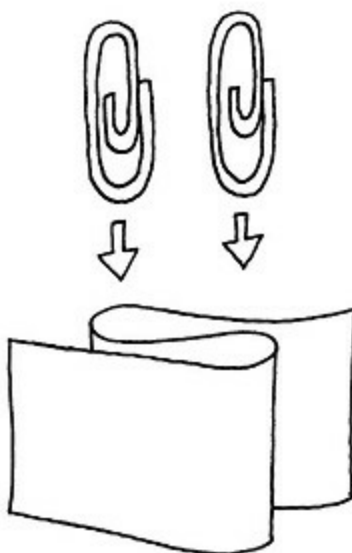
¿Cómo se hace?

Saca los dos clips y pide un billete prestado.

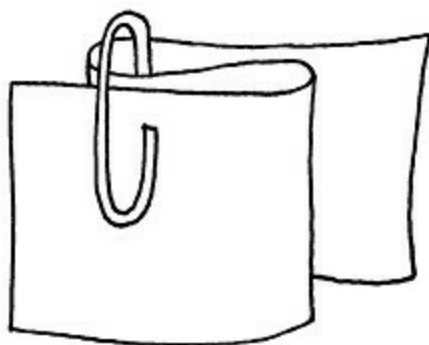
Dobla el billete en forma de «z», pero que sobresalgan los extremos por los lados al doblarlo.



Ahora vamos a poner los clips en el billete de una forma especial. Presta mucha atención para que luego salga bien.



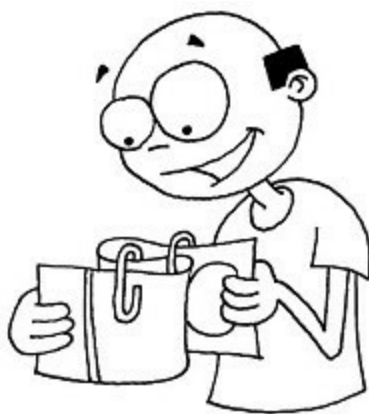
Pon un clip en uno de los lados, por la parte de dentro, de manera que sujete el pliegue y el lado de fuera, así:



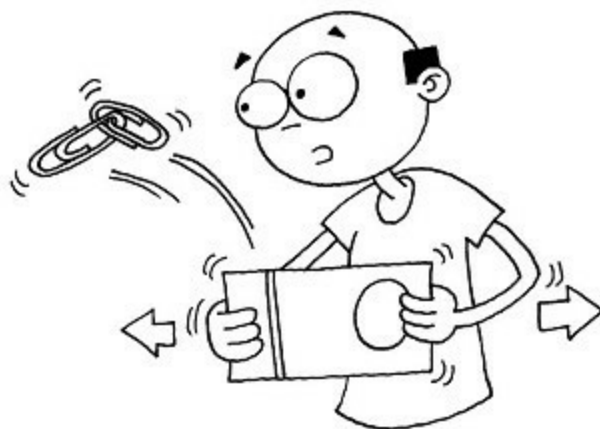
Ahora, coloca el otro clip, sujetando el pliegue y el otro lado de fuera.



Coge el billete con una mano en cada lado.



Enseña bien que los clips no se tocan y que están alejados el uno del otro. Ahora, separa las manos hacia los lados y los clips saldrán volando enlazados.



Pide a tu espectador que sea él quien los recoja y compruebe que los clips se han abrazado tan fuerte que se han enlazado mágicamente.

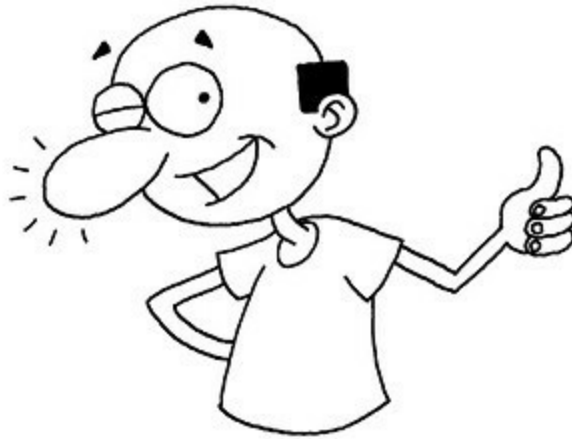
Sugerencias mágicas

- Es mejor hacerlo con el billete de uno de tus espectadores que con el tuyo, porque así ven que todo es normal. Si no tienen uno encima, entonces ya saca el tuyo.
- Los clips también puedes pedirlos prestados, pero la gente no suele llevar clips en los bolsillos, es así...

115. BUEN OLFATO (LOS TRUCOS DE JANDRO)

Edad: a partir de 8 años

Materiales: una baraja y una nariz (la tuya)
Jugadores: 2 o más



Efecto

Los espectadores mezclan las cartas y escogen una. La memorizan y la pierden dentro de la baraja. Para adivinarla, el mago hará uso de su gran olfato, que tanta fama le dio oliendo pedos en el colegio.

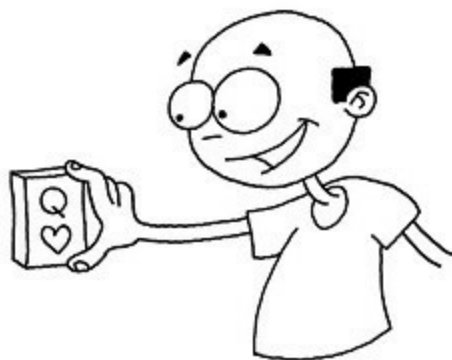
¿Cómo se hace?

Coge una baraja y que la mezclen los espectadores muy bien para que sea más difícil.

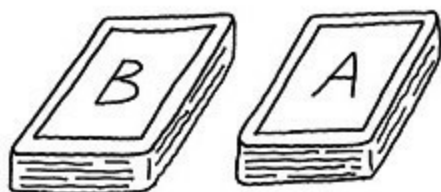
Cuando te la devuelvan, les dices que escojan una carta, la que quieran.

Cuando la cojan, les dices que la miren bien y la recuerden. Es muy importante que no se olviden de su carta.

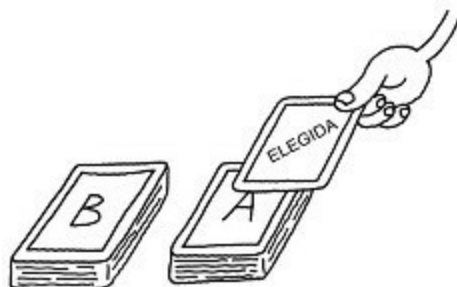
Mientras hacen eso, viene el momento tramposo del que nadie se dará cuenta. Tú miras disimuladamente la carta que queda debajo de la baraja, esa carta es la que tú tienes que recordar. Es tu *carta espía*, la que te va a ayudar a encontrar la que han elegido. No se la digas a nadie, sólo la sabes tú. Vamos a imaginar, por ejemplo, que es la dama de corazones.



Pon la baraja en la mesa y les dices que corten la baraja hacia la derecha.



Ahora han de poner su carta donde han cortado.

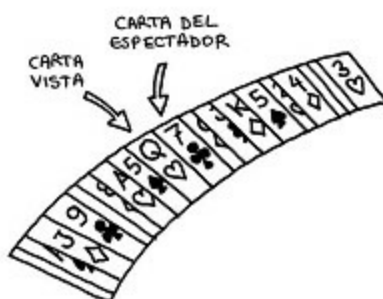


Y ahora han de completar el corte.

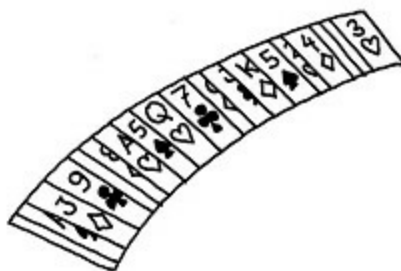


Con estas acciones, lo que has conseguido es que tu carta espía se ponga sobre la carta elegida de forma secreta.

Ahora viene la parte divertida... Pon las cartas boca arriba, en la mesa, extendiéndolas para que se vean todas o casi todas.



Di que vas a encontrar la carta por el olfato. Huele la mano del espectador que tocó la carta y dile que con lo mal que huele seguro que ha impregnado la carta con su olor. Acércate a las cartas y huélelas todas, recorriéndolas con la nariz.



Mientras haces esto, busca tu carta espía (en este caso, la dama de corazones) y la que esté a su derecha, ésta es la carta de tu espectador (en este caso, el 7 de tréboles).



Ahora dile que hay una carta que tiene un olor parecido al de su mano y sacas el 7 de tréboles... ¡ya verás cómo alucina!



Sugerencias mágicas

- Este truco es muy sencillo, pero tiene un gran impacto en los espectadores. No porque sea fácil hay que menospreciar la sensación que causa en los demás.
- Disfrútalo, es muy divertido oler las manos de «tu público». Puedes hacerles bromas diciéndoles lo que han comido o tocado.
- Cuando domines el truco, aún puedes hacerlo más largo y divertido. Al final, cuando ya sepas cuál es su carta, sacas la suya y tres más que no son. Y le dices que estás seguro de que es una de esas cuatro. Entonces le hueles otra vez la mano, para darle emoción, y vas oliendo las cartas de una en una, sin que nadie vea la cara de la carta. Vas eliminando cartas hasta quedarte con la suya. Le preguntas cuál era y cuando lo diga, la giras... y todos fliparán.

116. LA PREDICCIÓN DEL NÚMERO (LOS TRUCOS DE JANDRO)

Edad: a partir de 9 años

Materiales: una baraja, dos cartas iguales de tréboles, tijeras, pegamento, un rotulador permanente y un dado

Jugadores: 2 o más



Efecto

Este truco es para los más preparados. Dices que eres capaz de predecir el futuro y lo vas a demostrar. Sacas una carta y la pones boca abajo, en la mesa. Ésa es tu predicción. Le das un dado al espectador y te giras para no ver nada. Le dices que lo tire cuantas veces quiera.



Cuando acabe, le dices que mire el número que queda arriba y el que queda debajo y que sume los números. Después, que divida ese número entre dos y piense en el número que ha resultado.

Tú afirmas que tu carta tiene el mismo número que el que está pensando el espectador. Es el momento de que te diga qué número está pensando. Sorprendentemente, te dice que el número es el tres y medio.

¿Tres y medio? Vaya, no puede ser... pero si el tres y medio es un decimal... Bueno, le pides que dé la vuelta a la carta de la mesa. Lo hace y se ve que la predicción es... ¡¡el tres y medio de tréboles!!



Fabricación del tres y medio de tréboles

Como esta carta no existe, tendrás que fabricarla tú mismo. Escoge de la baraja una carta de tréboles que no sea el 3 y recórtale un trébol. Después, coge ese mismo trébol y córtalo por la mitad. Ya tienes el medio trébol que necesitas.

Pega ese medio trébol en el 3 de tréboles al lado del trébol central. Para que mole más, coge un rotulador permanente y en las esquinas, al lado del número 3, escribe: «1/2».

De esta forma tan sencilla tendrás tu predicción preparada.

Y ¿si no puedes fabricar esa carta especial?

No pasa nada. Coge un folio y un rotulador negro y dibújala. Así te entretienes, y cuando vayas a hacer el truco, dejas la hoja boca abajo y dices que has dibujado una carta que luego enseñarás.

¿Cómo se hace?

El secreto es muy ingenioso. Atención: todos los dados del mundo están fabricados de la misma manera. Si sumas las caras opuestas, siempre da 7, siempre. Fíjate que 1 + 6, 2 + 5, 3 + 4, suman siempre 7. Da igual cómo se tire el dado y qué número quede arriba, que la suma de la cara superior y de la cara inferior será 7. Mola, ¿eh?

Sugerencias mágicas

- Es importante que este truco no lo repitas ante el mismo público, porque se darán cuenta de que siempre les sale 7, y que al dividirlo entre 2, les da 3,5. Entonces sospecharían y te pillarían.
- Es muy divertido cuando ellos te dicen que les sale tres y medio, y creen que vas a fallar porque no existe ese número. Juega y diles que si has puesto el 3 o el 4, estará bien. Muchos te dirán que no, que ha salido tres y medio. Entonces gira la carta y disfruta de sus caras de asombro.

117. EL ESCÁNER

Edad: a partir de 5 años

Materiales: nada

Jugadores: 2 o más

Durante unos segundos, miraros fijamente de arriba abajo. Por turnos, primero uno cierra los ojos y el otro pregunta detalles sobre su físico o indumentaria. Descubriréis que no todo se recuerda con exactitud.

Por ejemplo:

- ¿De qué color tengo los ojos?
- ¿Cuántos anillos tengo?
- ¿De qué color son mis zapatos?
- ¿Tengo un lunar en la mejilla?
- ¿Cuántos botones tiene mi pijama?



118. EL DESAFÍO LOCO

Edad: a partir de 5 años
Materiales: nada
Jugadores: 2 o más

Nada que ver con el desafío de los vaqueros del Oeste, este juego de duelo a dos os hará pasar un rato divertido, en el que estaréis muy concentrados.

El primer vaquero dice algo así como: «Me estoy rascando la nariz», cuando en realidad está haciendo otra cosa como, por ejemplo, mover los dedos del pie... Y lo dice enseñando bien que está moviendo los dedos del pie.

El siguiente vaquero inmediatamente tiene que decir la acción verdadera de su contrario, que en este caso será: «Estoy moviendo los dedos del pie», y hacer otra cosa completamente diferente, como dar palmas, por ejemplo.

El otro vaquero vuelve a retomar la acción y dice: «Estoy dando palmas», mientras hace otra cosa distinta... y así sucesivamente hasta que alguno de los dos falle, se quede bloqueado o tarde demasiado. En ese caso, se puede pagar con prendas o poner puntos al contrario.

Cuanto más rápido sea el duelo, más divertido.

119. HASTA LA VISTA, *BABY*

Edad: a partir de 7 años
Materiales: papel, lápiz o boli
Jugadores: 2 o más

Dibujad en una hoja en blanco un signo de más y, a la izquierda, un punto:



Poned la cara muy cerca del papel, tapaos el ojo derecho y alejaos lentamente mientras miráis fijamente el signo más. ¡A unos quince centímetros de distancia, veréis cómo el punto de la izquierda desaparece de vuestra visión! Podéis experimentar de nuevo tapando ahora el ojo izquierdo y fijándoos en el punto. Veréis como ahora desaparece de vuestra vista el signo más.

Esto ocurre porque todos tenemos un punto ciego en cada ojo, es una parte minúscula de nuestra retina que no capta la luz. En la práctica no nos damos cuenta porque el otro ojo suple la información que nos falta...

120. TRUSCO

Edad: a partir de 6 años

Materiales: nada

Jugadores: 2 o más

Proponeos descubrir una forma o un color distinto cada día en todo lo que se os ponga por delante. Por ejemplo, si decidís prestar atención a los cuadrados, cada vez que veáis algo con cuadrados decís en alto «¡trusco!», que es la palabra secreta entre vosotros para avisar de que habéis localizado vuestro objetivo. Si es un determinado color, por ejemplo, el amarillo, siempre que veáis algo de esa tonalidad diréis «¡trusco!». La gente se preguntará qué os pasa..., pero ése será vuestro secreto.

Un juego que tiene «trusco».

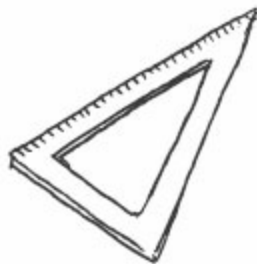
121. ME QUEDO A CUADROS

Edad: a partir de 5 años

Materiales: nada

Jugadores: 2 o más

Es una variante del «trusco», concentrando el juego en un lugar y un espacio de tiempo determinado. Es tan simple como jugar al clásico «veo, veo», pero descubriendo figuras en las cosas: triángulos, círculos, rombos, cuadrados... Es una manera de potenciar nuestra capacidad de observación jugando por turnos.



122. EN BUSCA DEL TESORO ESCONDIDO

Edad: a partir de 5 años

Materiales: nada

Jugadores: 2 o más

Si tenéis que recorrer el mismo camino a menudo para acudir a un tratamiento médico, realizar una prueba, hacer rehabilitación o ir al hospital de día, por ejemplo, descubrid juntos cosas nuevas que hagan el camino diferente y entretenido. Buscad cada vez detalles nuevos, tesoros escondidos en los que no os habíais fijado antes, cosas nuevas o que han cambiado. Siempre hay algo nuevo, siempre: un cambio de luz, personas diferentes, detalles, señales o formas que pueden pasarnos desapercibidas a primera vista y que descubrimos poco a poco... Nos ayudará a hacer diferente el camino y evitar que sea rutinario, y a desarrollar nuestra capacidad de observación.

Dependiendo de la duración y las características del trayecto, se pueden fijar los tesoros escondidos que descubre cada uno.



Cuando ya parezca que no quedan detalles nuevos, podemos variar el juego, inventando qué podría haber para hacerlo diferente. Por ejemplo:

- En la esquina podría haber un puesto de helados. Sería un tesoro...
- La sala a la que vamos podría ser rosa. Sería un tesoro...
- La silla de ruedas podría tener unas hélices para volar por el pasillo... Sería un tesoro...

123. DIEZ EN MEMORIA

Edad: a partir de 5 años
Materiales: 10 objetos
Jugadores: 2 o más

Reunid al menos diez objetos sobre la cama, dadle a vuestro adversario unos segundos para observarlos y pedidle que los memorice. Terminado el tiempo, los tapáis con un trapo, una toalla o una sábana. El otro jugador debe ir diciéndolos, intentando no olvidar ninguno. Apuntadlos y comprobáis más tarde si los ha recordado todos.

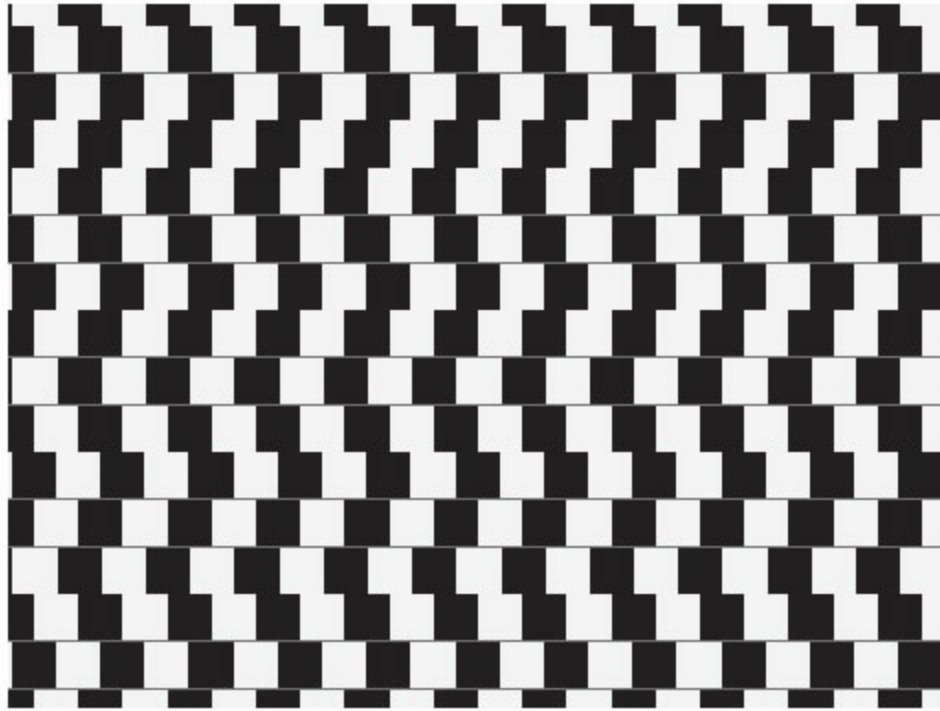
Podéis jugar por turnos. Según la edad y vuestras capacidades, podéis poner un mayor número de objetos e ir aumentándolos poco a poco.

124. ¿LO VES O NO LO VES?

Edad: a partir de 6 años
Materiales: estas imágenes que os proponemos (podéis buscar más ejemplos en internet)
Jugadores: 1 o más

A veces las cosas no son lo que parecen. Si nos fijamos en los detalles, nos sorprenderemos de los diferentes matices que podemos descubrir. Con estas fotos e ilustraciones tenéis la oportunidad de descubrir que es cierto. Si os quedáis solos en la habitación, aprovechad para ejercitar vuestra vista y vuestro cerebro. Después, podéis poner a prueba también a vuestras visitas. Cuando ya lo tengáis dominado, podéis, incluso, proponerles retos y darles límites de tiempo para descubrir lo que hay en cada uno de los dibujos.

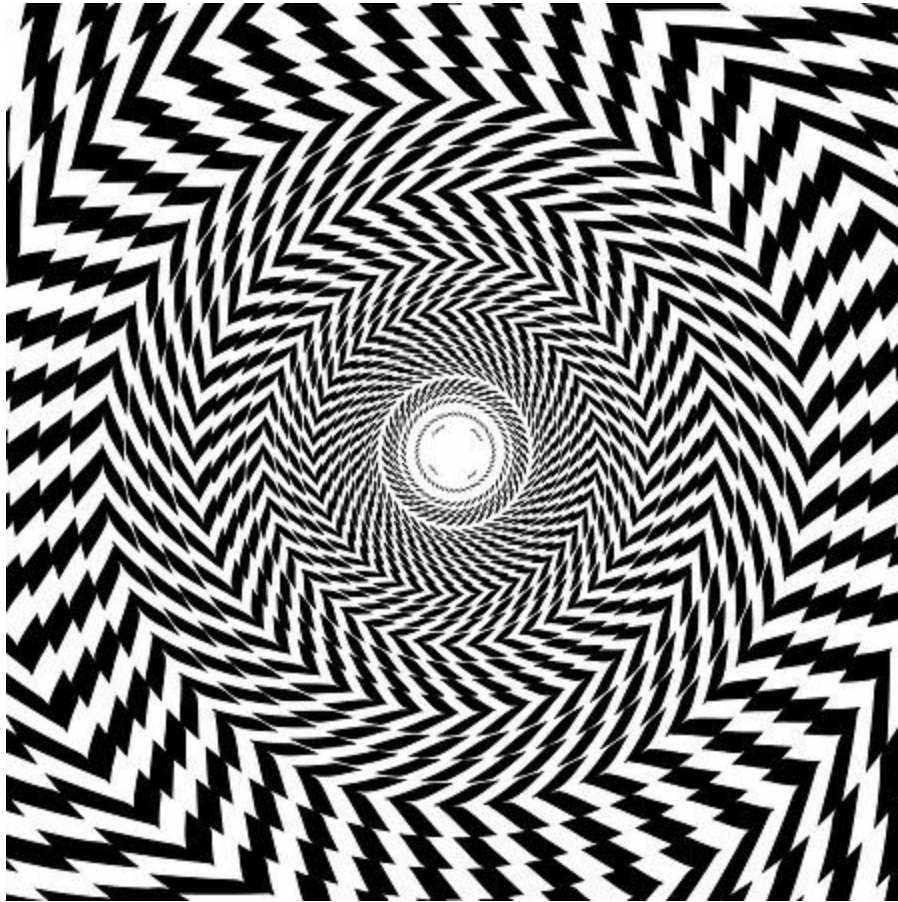
¿Las líneas grises están rectas o torcidas?



¿Es una mujer con turbante o un hombre con una bufanda?



Fíjate en el punto central durante unos segundos. Después, mueve tu cabeza hacia delante y hacia atrás y... ¡observa qué pasa!



EL BOTIQUÍN DE LAS EMOCIONES

ESTAR ENFADADO O ENFADADA ☹️

*Ciao! Come stai? Mmmm, ya veo... Tienes las *cejinis* muy juntas y la frente *molto*, *molto* arrugada... ¿Estás enfadado?*



Cuando algo no nos gusta o no ha salido como nosotros queremos, nos enfadamos porque no hemos podido controlarlo. Por ejemplo: pensábamos que nos íbamos pronto del hospital, y ¡nos dicen que nos quedamos ingresados! Nos dijeron que no era necesaria más medicación, y ¡ahora hay que pinchar de nuevo! Vaya... Entonces sentimos una mezcla de decepción con nosotros mismos o con los demás, rabia y puede que vergüenza o miedo. Te sientes impotente de no poder o no haber podido controlar algo, ¿cierto?

Puedes enfadarte un poquito o puedes enfadarte mucho. Cuando nos enfadamos bastante, entonces el enfado se transforma en lo que llaman ira, que es lo que sentimos cuando nos descontrolamos y estamos tan tan enfadados que nos comeríamos con *patatinis* a quien se nos ponga por delante... Gruñimos como un *perrini* y contestamos mal a *tutti*, nos transformamos en un *piccolo* monstruo..., como cuando una cabra agacha la cabeza y pone por delante sus cuernos para atacar (de ahí viene la expresión estar cabreados). Acabamos chillando a los demás, incluso a los que más queremos, y eso nos hace enfadar más porque sabemos que no es justo...

A veces no sabemos muy bien por qué estamos enfadados y eso nos crea también más angustia y más enfado...

Estar enfadado está bien un rato, porque nos ayuda a averiguar qué es lo que nos ha molestado. Saber lo que no nos gusta nos ayuda para otra vez, y también para anticiparnos y dominar al *piccolo* gran monstruito que llevamos dentro. Hablar con alguien de confianza sobre lo que no nos gusta o nos hacer enfadar es lo mejor, porque nos ayuda a conocernos mejor y que los demás sepan también qué nos puede hacer enfadar. Juntos podemos pensar en cómo se podían haber hecho las cosas de diferente manera para no llegar a esa *situazione*.

Los sentimientos son como la fiebre: la fiebre sólo avisa de que hay alguna infección y hay que buscarla. Pues los sentimientos son la fiebre de la mente: nos avisan de que algo no va bien (cuando nos encontramos mal) y tenemos que hacer algo para mejorar esa sensación.

El enfado es uno de los sentimientos más «tontos», porque estar enfadados no vale de nada, no soluciona nada. Si estamos enfadados con alguien, nuestro enfado le dice que algo pasa, pero no le ayudamos a saber qué es exactamente ni cómo puede ayudarnos.

Cuando nos enfadamos tanto con alguien y parece que nos va a salir humo por las orejas y la narizota, sólo nosotros salimos perdiendo, porque no podemos comunicarnos así con nadie y nos aislamos. Así que encima de enfurruñados, nos sentimos solos.

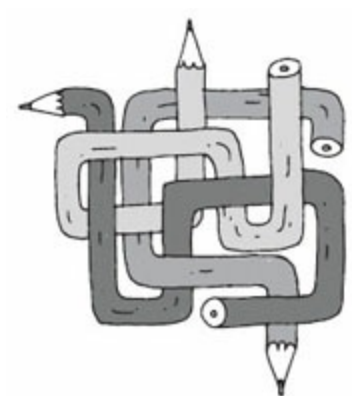
Antes de volverte turuleta y que te dé vueltas la cabeza, piensa en si hay algo que pueda resolver la situación. Seguro que muchas veces, antes de enfadarte, puedes pensar que no ha sido para tanto.

Si no puedes resolverlo, respira tranquilamente. Pregúntate por qué te sientes así. Pero tranquilamente, sin angustia. Recuerda que todo el mundo, todos, tenemos buenos y malos momentos... Acepta poco a poco lo que ha pasado e intenta no pensar en ello mientras se soluciona. Ponte a leer, a dibujar o ensaya un *trucco* de magia. Y a veces, sin darte cuenta, ¡chas! El enfado desaparece. No permitas que tu *piccolo* diablillo te gane la partida.

Mi receta de hoy es *molto* simple... Relaja tu frente y si tienes los labios en forma de arco hacia abajo, haz un esfuerzo por que vuelvan a su posición original, un poco más, un poco más... ¿a ver? ¡Perrrfecto!

Y hoy más que nunca, sonríe. Porque la sonrisa, ya sabes, es una medicina mágica que lo cura todo.

¡TE LO DICE *IL* DOCTOR FELICHE!



RETOS Y JUEGOS DE DESTREZA

Ha llegado el momento de descubrir y sorprendernos de lo que somos capaces. A veces, la solución a un gran reto es más fácil de lo que parece, así que poned todos vuestros sentidos a prueba y disfrutad superando vuestras propias habilidades y las de vuestro compañero o compañera de juegos.

125. MANO A MANO

Edad: a partir de 5 años

Materiales: nada

Jugadores: 2 o más

El clásico juego de mano sobre mano es muy recurrente y entretenido. Y con él, reforzaremos la importancia de establecer y respetar los turnos.

Pon la mano sobre la mesa o la cama y pide al otro jugador que ponga la suya encima; después pon la otra sobre la suya, y él la otra sobre la tuya. Rescata la primera mano que pusiste y colócala encima del todo. Empezad muy despacio hasta que podáis ir acelerando poco a poco.

126. SOY TU ESPEJO

Edad: a partir de 4 años

Materiales: nada

Jugadores: 2 o más

Este juego es muy simple, pero ayudará a hacer más livianos los momentos de espera en consultas y tratamientos. Se trata de imitaros mutuamente por turnos y reproducir vuestros gestos.

- Dobla el dedo índice.
- Tose.
- Parpadea rápidamente.
- Parpadea muy lentamente.
- Abre y cierra la mano.
- Bosteza.
- Tócate el pelo.
- Mueve la nariz...



127. TOCA, TOCA

Edad: a partir de 4 años

Materiales: recipiente (bolsa o caja) y varios objetos

Jugadores: 2 o más

Escoged algunas parejas de objetos (dos tenedores, dos lápices, dos cochecitos de juguete...) y meted sólo uno de ellos en una bolsa que no se transparente (incluso en un calcetín). El otro lo vais poniendo sobre la cama para que cada jugador pueda, a través del tacto, seleccionar a su compañero dentro de la bolsa.

Podéis jugar por turnos. Desarrollaréis el sentido del tacto.

128. PALMADAS MÁGICAS

Edad: a partir de 4 años

Materiales: una hoja de papel

Jugadores: 2 o más

Coged cada uno una hoja de papel. El juego consiste en dar cinco palmadas lo más rápido posible con el papel entre las manos sin que se caiga la hoja. Podéis ir aumentando el número de palmadas. ¡Bravo! Un aplauso por vuestra destreza.

129. EL PALIQUE

Edad: a partir de 5 años

Materiales: palillos

Jugadores: 2 o más

Tan sencillo como tener a mano unos palillos mondadientes, coger un gran puñado y tirarlos suavemente sobre una superficie (una mesa o la cama). No sabemos cuántos palillos hay, pero tenéis que ir cogiendo uno a uno, por turnos, cada palillo sin mover demasiado el resto, con paciencia y rápido, sin pensarlo mucho, para que el ritmo sea dinámico.

Si al coger uno se mueve alguno de los que se queda, tiramos todos los palillos que hemos cogido y cedemos el turno al siguiente.

El objetivo es ser el último en coger un palillo. Es muy sencillo, pero entretiene, desarrolla la habilidad del pulso y nos ayudará a aumentar nuestra paciencia.

Mientras se juega, se puede cantar una canción que os sepáis los dos o hablar, o sea, dar palique... ¡nunca mejor dicho!

130. CARNE DE POLLO

Edad: a partir de 5 años

Materiales: boli o rotulador

Jugadores: 2 o más

Por turnos, elegid cuál de los dos debe cerrar los ojos. El que comienza a jugar, además de cerrar los ojos, debe mantener las manos quietas.

Cuando esté listo, el otro jugador debe tocarle cualquier parte del cuerpo con la punta de un boli o rotulador, y dejarle una marquita de manera suave (seguramente se le pondrá la carne de gallina). Después, con los ojos aún cerrados, se le da un boli o rotulador de otro color y debe pintarse a sí mismo en el lugar donde se le acaba de marcar. ¿Qué ha pasado?

Este juego es sencillo, pero es bastante divertido y sorprendente, y nos ayudará a desarrollar nuestro sentido del tacto.



131. A TUS ESPALDAS

Edad: a partir de 5 años

Materiales: nada

Jugadores: 2 o más

Por turnos, dibujad palabras con el dedo en la espalda de vuestro adversario para que pueda adivinarlas.

132. LÉEME LOS LABIOS

Edad: a partir de 5 años

Materiales: papel y boli o lápiz

Jugadores: 2 o más

Cada jugador elige una palabra y la apunta en un papel sin que el otro la vea. Por turnos, el primer jugador debe adivinar la palabra del contrario leyéndole los labios. No vale hacer soniditos ni susurrar... Para hacerlo más fácil, podéis adelantar a qué categoría pertenece vuestra palabra (animal, vegetal, objeto, persona, tipo de comida, etcétera).

133. LA MINA SERPIENTE

Edad: a partir de 7 años

Materiales: papel y boli o lápiz

Jugadores: 2 o más

Ahí va un reto para todos. Pintar estas figuras sin levantar el lápiz del papel..., vamos, reptando cual culebrilla en el campo.



Lo ideal es que descubráis la solución juntos, pero si se os resiste..., aquí la tenéis.

DIBUJO 1

Seguid el recorrido siguiente:



DIBUJO 2

Para dibujar el número 100 en un círculo tenéis que doblar el papel por abajo y seguir el ejemplo.



134. NI MU

Edad: a partir de 7 años

Materiales: papel y boli o lápiz

Jugadores: 2 o más

Es el juego de la mímica. Cada jugador elige una palabra. Se apunta en un papel sin que se vea y, por turnos, debéis adivinar la palabra del contrario descifrando sus gestos. Para hacerlo más fácil, podéis adelantar a qué categoría pertenece vuestra palabra (animal, vegetal, objeto, película, canción, persona, comida, etcétera).

135. TELEPATÍA

Edad: a partir de 7 años

Materiales: nada

Jugadores: 2 o más

Escoged una categoría y pensad una palabra (puede ser un animal, un objeto de la habitación, algo que se encuentra en un parque, en el mar, una fruta, etcétera). Daos unos segundos para pensar cada uno vuestra palabra y a la de tres, la decís los dos en alto. ¡A ver cuántas veces coincidís! Si conseguís muchas iguales, ¡eso es que tenéis telepatía!

136. EL JUEGO DEL OSO

Edad: a partir de 7 años

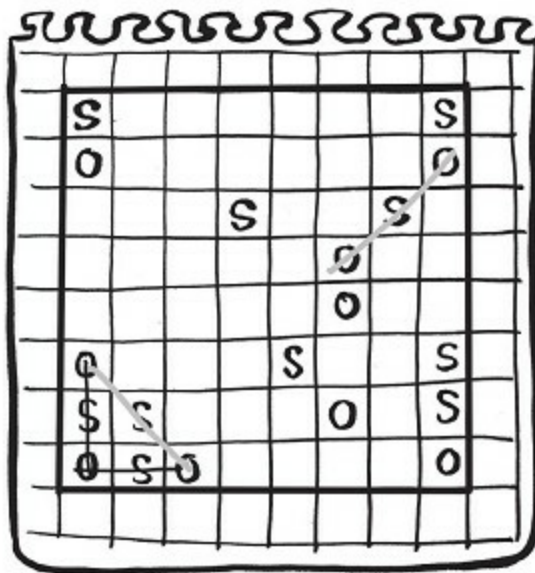
Materiales: papel cuadriculado y dos bolis o pinturas de diferente color

Jugadores: 2 o más



Realizad un cuadrado que enmarque las cuadrículas y por turnos escribís una «s» o una «o» en uno de los cuadraditos. El objetivo es formar el mayor número de veces la palabra «oso», ya sea en horizontal, vertical o diagonal, y eso se consigue cuando uno de los dos jugadores escribe la última letra. Si es el caso, el jugador tacha con su color la palabra «oso» y consigue un turno extra para escribir otra letra.

Cuanto más casillas tenga vuestro tablero, más durará el juego.



137. NO TE DESPISTES

Edad: a partir de 7 años

Materiales: bolsa o caja, papel y boli o lápiz

Jugadores: 2 o más

Se trata de adivinar una palabra que ha pensado tu adversario a través de sus explicaciones. Cada jugador piensa en una palabra y, a través de pistas, tiene que intentar que el otro la adivine, eso sí, sin usar palabras derivadas o que contengan ese mismo vocablo.

Para que sea más divertido, podéis coger una bolsita, tener preparadas papeletas y pedir a vuestras visitas que os dejen apuntadas palabras. Así cuando juguéis tendréis palabras sorpresa.

138. HACEMOS UN TIC TAC

Edad: a partir de 4 años

Materiales: nada

Jugadores: 2 o más

Cuando convertimos un quehacer o un deber en un reto, todo se hace con mayor facilidad y empeño. Cuando haya algo que hacer y nos dé pereza o temor, convertirlo en un juego y retaos a vosotros mismos o a vuestro compañero de juegos a hacerlo de manera divertida.

- A ver si recoges los juguetes en cincuenta segundos... Tic, tac, tic, tac...
- A ver si te comes la sopa antes de que... Tic, tac, tic, tac...
- A ver si nos lavamos y nos preparamos para ir a la prueba antes de que acabe esta canción... Tic, tac, tic, tac...



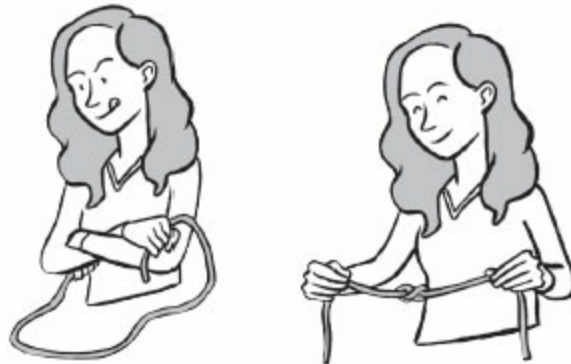
139. SE ME HACE UN NUDO

Edad: a partir de 7 años

Materiales: hilo, cuerda o cordón de una zapatilla o zapato
Jugadores: 2 o más

Os proponemos un desafío. Intentad hacer un nudo con el cordón de una zapatilla sin soltar los extremos de la cuerda.

Lo ideal es que descubráis cómo hacerlo juntos, pero si se os resiste, aquí está el truco para que podáis conseguirlo. Con los brazos cruzados, coged los extremos de la cuerda. Al abrirlos, el nudo se formará solo.

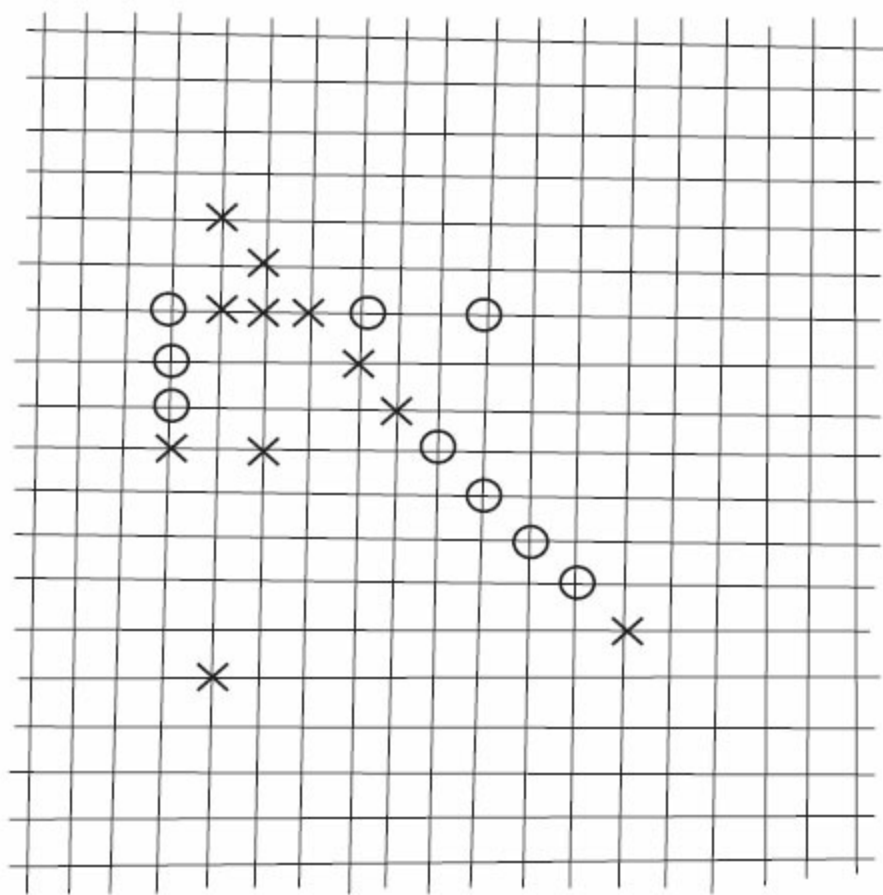


140. ¡MARCA ESOS CINCO!

Edad: a partir de 7 años
Materiales: papel y boli o lápiz
Jugadores: 2 o más

Dibujad una cuadrícula con diecinueve líneas verticales y diecinueve horizontales. Un jugador es la X y el otro la O. Esta vez hay que situar la X o la O de cada jugador en las intersecciones de las líneas e intentar hacer series de cinco de manera vertical, horizontal o diagonal. Es importante bloquear al contrario para que no marque sus cinco.

Gana el primero que marque una fila de cinco.



141. TOCA DIANA

Edad: a partir de 6 años

Materiales: papel, boli o lápiz y pinturas

Jugadores: 2 o más

Dibujad en un papel una gran circunferencia y divididla en diez o doce triángulos, como si fueran porciones de quesito o una diana, y numeradlos del 1 al 10, o al 12, según hayáis decidido.

En cada turno, con un lápiz, pintura o rotulador, y con los ojos cerrados, intentad pintar un punto en el centro de la diana. Si no tenéis puntería, vais sumando los números de las casillas en las que conseguís pintar, teniendo en cuenta que una vez que se cae en una ya no puede contar para nadie más, es decir, queda descartada y ya no suma puntos si otro jugador la señala en su turno.

Si al final nadie consigue dar en la diana, gana el que más puntos acumula.



142. EL HORMIGUERO

Edad: a partir de 7 años

Materiales: papel y bolis o pinturas de diferentes colores

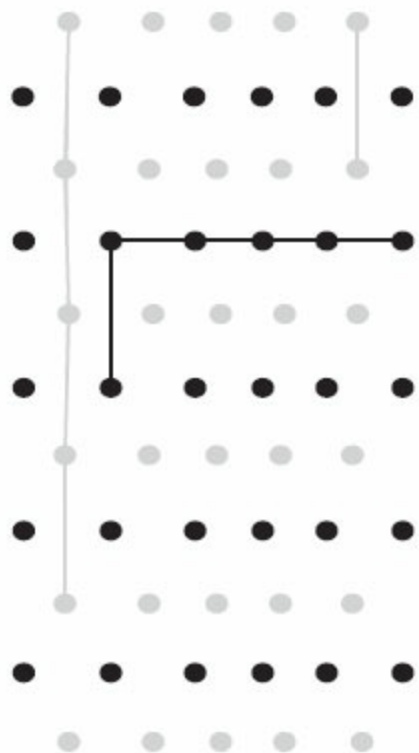
Jugadores: 2

Cada uno elige un boli o pintura de diferente color —por ejemplo, uno rojo y otro azul—. Dibujaremos una ciudad de hormigueros. ¿Cómo? De la siguiente manera...

Un jugador, con color rojo, traza cinco puntos en horizontal. Debajo y espaciado de los puntos rojos, otro jugador, en azul, traza una línea de seis puntos; luego de nuevo el rojo otra de cinco, y otra de seis en azul... y así hasta tener seis líneas cada uno. ¿Veis ahora los diferentes hormigueros? Pues ahora empieza el juego.

El jugador con el rojo tiene que trazar una línea conectando dos puntos de su color, es decir, un túnel que conecte dos hormigueros rojos de arriba abajo. El jugador con el azul intenta hacer otro conectando hormigueros de su color de izquierda a derecha. Se juega por turnos y cada uno sólo debe conectar con sus túneles los hormigueros de su mismo color.

Los túneles pueden girar y ramificarse, pero nunca deben cruzarse con los túneles del rival. Gana el primero que consigue completar un túnel entero de arriba abajo o de izquierda a derecha.



143. LA NAVE NODRIZA

Edad: a partir de 7 años

Materiales: papel y bolis o pinturas de diferentes colores

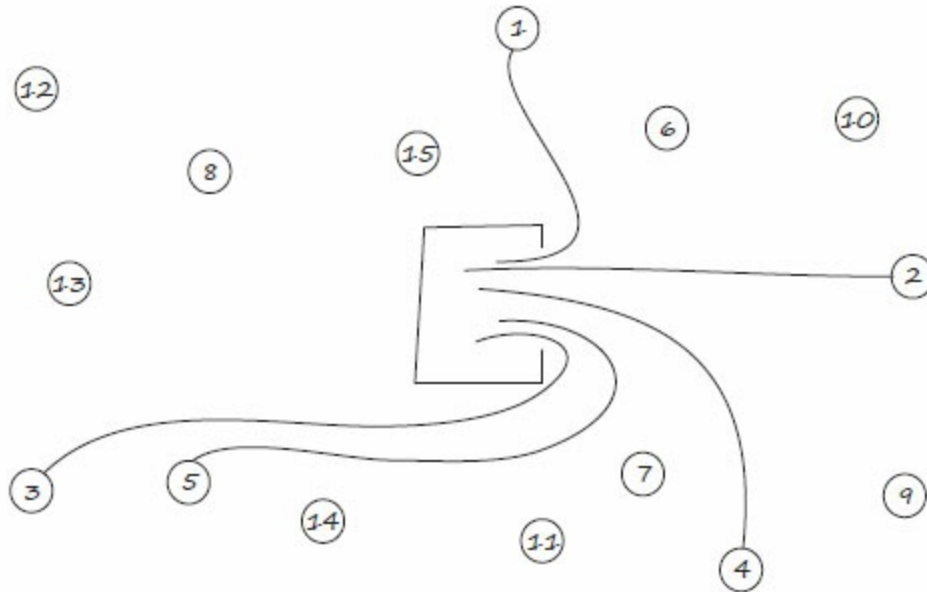
Jugadores: 2

Antes de empezar, cada jugador prepara un panel de juego para el contrario. En medio de una hoja pinta un cuadrado sin terminar, dejando una pequeña abertura. Ésa será la nave nodriza y alrededor de ella, dibujad círculos desperdigados donde queráis y numeradlos del 1 al 15, de manera aleatoria, es decir, sin orden. Estos círculos son pequeños platillos volantes en los que viven diferentes familias de extraterrestres. Recuerda que ambos tenéis que realizar esta preparación de los tableros de juego.

Ahora intercambiáis los paneles. Ésta es la situación: se avecina una tormenta de meteoritos y cada nave debe encontrar el camino más rápido para refugiarse en la nave nodriza antes de que comience. Así que, desde tu panel galáctico y sin levantar el boli o el rotulador, traza una línea de camino desde cada nave a la entrada de la nave central, por orden numérico, empezando por el 1, de manera que ninguna de las líneas toque o cruce otro platillo. Cada cruce se penaliza con un punto (porque eso significa que dos

platillos han chocado y no pueden llegar a la nave nodriza). Es inevitable que en alguna ocasión las líneas se crucen, pero es mejor evitarlo para que todos tengan su camino a la nave y lleguen a salvo.

Se suman los puntos de penalización y quien obtiene menos, gana...



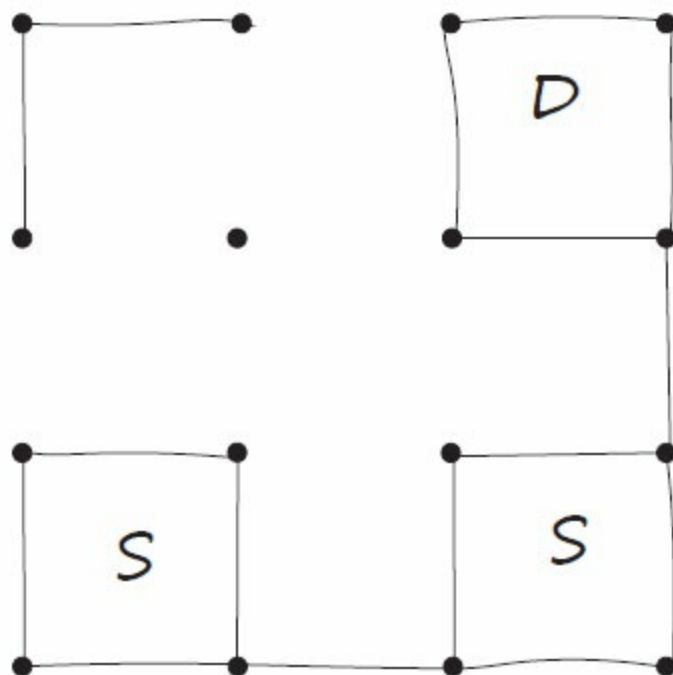
144. CUADRICULADOS

Edad: a partir de 7 años

Materiales: papel y bolis o pinturas de diferentes colores

Jugadores: 2

Dibujad sobre un papel un tablero formado por dieciséis puntos, en líneas paralelas de cuatro puntos cada una. Por turnos cada jugador tiene que unir dos puntos de manera horizontal o vertical. Quien consigue cerrar un cuadrado pone su inicial en el cuadrado y puede pintar una rayita más. Gana quien consigue cerrar más cuadrados.



145. LAS SOMBRAS CHINESCAS

Edad: a partir de 6 años

Materiales: nada

Jugadores: 2 o más

Todos las hemos hecho alguna vez. Siempre que hay un poco de contraluz, nos gusta jugar con las sombras. Podemos aprovechar determinados momentos en la habitación del hospital para investigar juntos las diferentes formas que creamos al enlazar los dedos de las manos de distintas maneras: animales, personas, objetos... Puedes hacerlas sobre la pared o sobre las sábanas de la cama. Aquí tienes unos cuantos ejemplos.



146. EL LENGUAJE DE SIGNOS

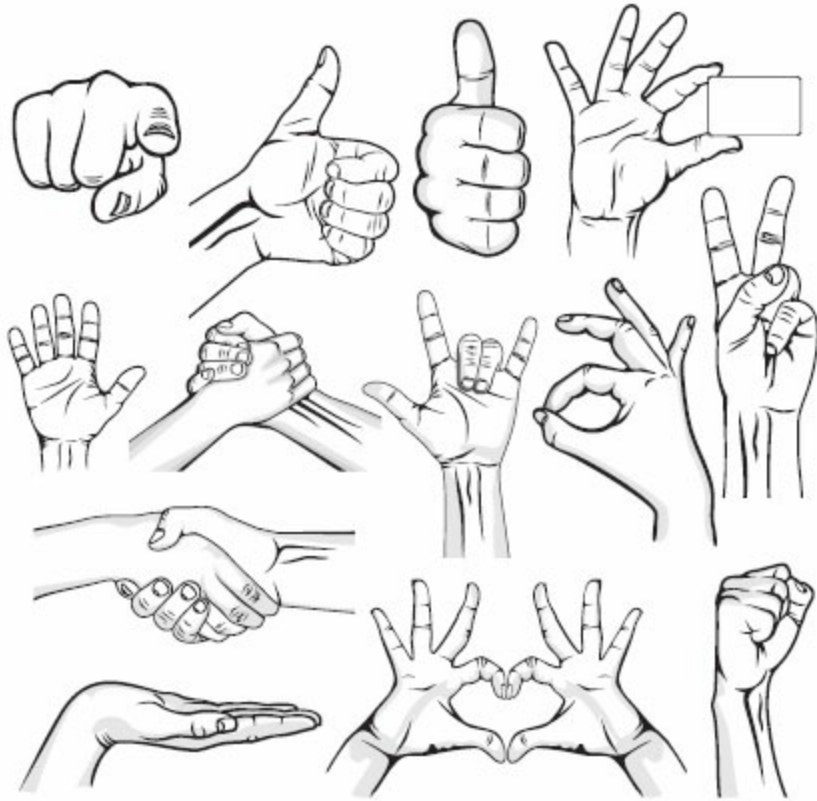
Edad: a partir de 6 años

Materiales: un manual de lenguaje de signos (*online* o en papel)

Jugadores: 2 o más

Si se os da bien utilizar las manos para comunicaros, podemos aprovechar nuestra estancia en el hospital para aprender juntos el lenguaje de los signos. Es una manera divertida de aprender una forma diferente de comunicarnos. Escoged palabras o frases

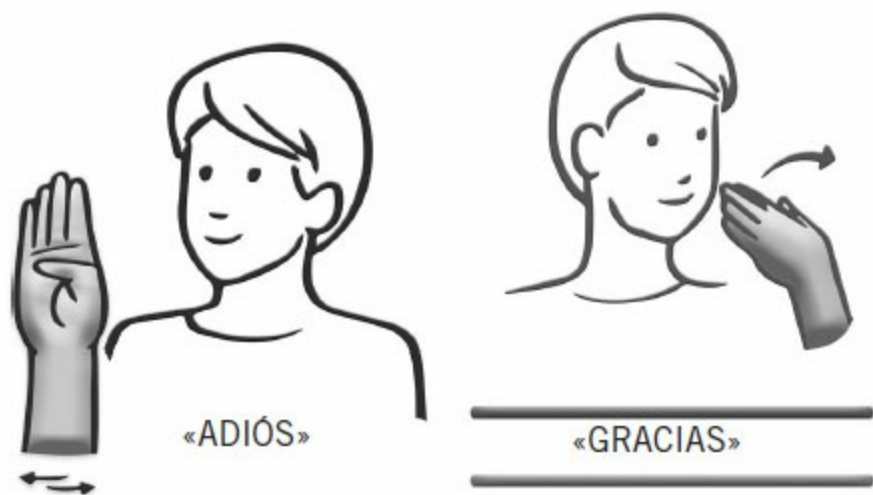
sencillas y cotidianas; incluso podéis enseñárselas a las visitas que recibáis. En internet hay páginas que enseñan de manera atractiva y muy didáctica este lenguaje que, además, servirá para sensibilizaros aún más sobre las diferentes capacidades y discapacidades de las personas.



Podéis proponeros aprender un signo o frase cada dos días, por ejemplo, para fijar su aprendizaje. Comenzad con palabras sencillas o frases cortas como éstas:

- Hola.
- Adiós.
- Gracias.
- Por favor.
- ¿Cómo te llamas?
- Mi nombre es...
- ¿Cómo estás?
- Te quiero mucho...

Si se os da bien, podéis, incluso, componer una canción cortita o traducir el estribillo de alguna que os guste.



EL BOTIQUÍN DE LAS EMOCIONES

SENTIRSE CULPABLE 😞

¡Bienvenido a la consulta del doctor Feliche!



¿Qué ha pasado esta mañana? ¿Haciendo una gracia se te ha caído el desayuno? Te han tenido que cambiar el pijama, las sábanas y te sientes... ¿culpable?

Bueno, la verdad es que todos cometemos errores alguna vez. Aunque sea sin querer, hacemos cosas que después pensamos que no deberíamos haber hecho. Entonces viene la culpa y empezamos a repetirnos una y otra vez: «¿Por qué ha pasado esto?, ¿Por qué he hecho aquello?, ¿Qué van a pensar?». No te preocupes más, *per favore!* Lo mejor es reconocerlo y si tenemos que pedir perdón, ya está, todos nos confundimos. Reconocer nuestros errores es positivo, y nos ayuda a mejorar y a relacionarnos con los demás.

Si nuestro comportamiento ha sido ofensivo o inadecuado con otras personas, asumirlo, aprender de nuestros errores y pedir disculpas nos ayuda a sentirnos mejor.

Así que puedes decir: «Lo siento, he tirado la leche porque estaba haciendo una gracia, pero mañana tendré cuidado. ¿Me perdonáis?». Y ¡ya está!

Otras veces nos sentimos culpables por cosas que ni siquiera hemos hecho nosotros. Pero, no sé por qué, pero se nos cruza un cable en la cabeza y creemos que sí tenemos la culpa. Si nuestros padres discuten, por ejemplo, o se separan un tiempo o tienen que estar con nosotros en el hospital y están cansados, de verdad, créeme, no

tienes que sentirte culpable. Ellos te quieren y quieren lo mejor para ti. ¡Irían contigo al fin del mundo! A veces, las personas no están bien, pero no es por algo que hayamos hecho nosotros, así que sentirte culpable en estos casos sólo te hará sufrir porque no es real.

Hablar de esta culpabilidad ayuda muchísimo. Cuéntales a tus padres por qué te sientes así y verás que tengo razón. A nadie le gusta estar fuera de casa, en el hospital. Pero todos pasamos por aquí alguna vez. Es cansado; en ocasiones, aburrido (y ¡otras veces, divertido!), los médicos te hacen pruebas para ayudarte, y tu familia está ahí, como tú harías por ellos, así que lo que ocurre no es culpa tuya.

Debemos sentirnos responsables de nuestras conductas y emociones, pero no de las de los demás. Te explico: si dos personas se enfadan, aunque yo las quiera mucho, es responsabilidad suya, aunque discutan sobre algo que tenga que ver conmigo. Eso sí, si está en mi mano comportarme mejor para que los que me rodean puedan estar más contentos, conseguirlo me ayudará a sentirme bien conmigo mismo y con los demás.

Sintiéndote culpable ¡puedes llegar a cogerte manía a ti mismo! Sí, sí, a no quererte. Eso se llama perder la autoestima. Cuando te quieres a ti mismo, se dice que tienes la autoestima alta, y vas con el cuello estirado de lo contento y orgulloso que estás. Sin embargo, si no te quieres, entonces tienes la autoestima baja y vas con la cabeza agachada, arrastrándote y con la cara triste; no te sientes bien contigo mismo o crees que no eres importante.

Perder la autoestima no es bueno. Pero ¡il doctor Feliche tiene un truco para ti! Cuando yo me siento culpable, me siento bajo de ánimo, tengo la autoestima baja y no me quiero mucho a mí mismo, hago una lista de las cosas que hago bien. Por ejemplo:

«Hoy he ido a comprar el pan antes de venir al hospital.»

«Hoy he curado la herida a un niño.»

«Se me da fenomenal hacer *pizzas*.»

Tú puedes valorar que has hecho reír al compañero de la cama de al lado, que has tenido menos miedo en una prueba, que has protestado menos por la comida... ¡Bravo, *bravissimo*! Todo eso son grandes logros que en este momento son muy valiosos, ya que te recuerdan todo lo bueno que sabes hacer y te ayudan a sentirte mejor.

Así que para mandar lejos, lejos, la tristeza te voy a recetar...

Cada noche, antes de dormir, piensa al menos en dos o tres cosas que te hayan hecho realmente feliz ese día o con las que hayas hecho felices a los demás.

Piensa en positivo, tienes muchas cosas buenas y ¡tienes a mucha gente que te quiere!

Si ha pasado algo que no querías, piensa en cómo te pueden ayudar los demás para que no vuelva a suceder.

Si nos centramos en las cosas buenas que hacemos y en nuestras cualidades, aprenderemos a querernos y a aceptarnos a nosotros mismos, y a aceptar también aquello que nos está pasando (como estar en el hospital).

Cuando te des cuenta de que eres una persona valiosa e importante, tu autoestima brillará como el sol. *Oooo, sole mio!*

Y eso sí, siempre sonríe. Porque la sonrisa, ya sabes, es una medicina mágica que lo cura todo.

¡TE LO DICE *IL* DOCTOR FELICHE!



JUEGOS PARA RELAJARSE

Relajarse también puede ser entretenido. Si nos relajamos jugando, además, aliviaremos tensiones y lograremos cambiar nuestra revolución interior. Ciertas rutinas y ejercicios amenos y originales nos ayudarán a pasar un buen rato y a sentirnos más tranquilos.

Disfrutadlos.

147. MEDITACIÓN

Edad: a partir de 4 años

Materiales: nada

Jugadores: 2 o más

Los juegos y los ejercicios de relajación nos ayudarán a eliminar tensiones de una forma fácil y entretenida. Al principio puede que os dé reparo hacerla, pero es cuestión de práctica y de disfrutar de sus beneficios.

La meditación se puede hacer de varias formas: sentado o tumbado en la cama, boca arriba, separando un poco las piernas y los brazos del cuerpo, y con los ojos cerrados.

Si estamos sentados en una silla, nos imaginamos que somos un rey o una reina, y nos sentamos rectos, muy rectos —los reyes deben ser majestuosos—, con las manos sobre los muslos un poco separados, y la planta y el talón de los pies totalmente apoyados en el suelo. También podemos sentarnos de manera más distendida doblándonos un poco hacia delante y dejando colgar nuestra cabeza hasta el suelo.

148. LA ASPIRADORA

Edad: a partir de 5 años

Materiales: nada

Jugadores: 2 o más

Ser conscientes de nuestra respiración nos ayuda a tranquilizarnos y a tomar el control de nuestras emociones.

Para realizar un ejercicio de respiración de una manera original, pensemos que somos «aspiradoras último modelo». Lo que vamos a hacer es compartir nuestro aspirador para atrapar el polvillo que le molesta al de enfrente, y le hace sentir débil o triste, así que nuestra misión es convertirlo en aire limpio y puro, y devolvérselo para que respire mejor.

Sentaos de frente y cerca el uno del otro. Sin hablar, miraos a los ojos, intentad respirar al mismo tiempo y al mismo ritmo. Inspirad a la vez, aguantad la respiración y espirad al mismo tiempo. Para inspirar fuerte, hinchad el pecho y el estómago, y para inspirar lentamente utilizad sólo la nariz. Como si fuera una aspiradora, nuestro diafragma atrapa todo el aire que nos rodea, lo filtra y lo devuelve al exterior limpio para

que nos acompañe y transforme nuestras emociones en positivas. Os sentiréis conectados y os relajará. Puede que al principio os entre la risa, pero si os lo tomáis en serio puede ser muy efectivo y valioso para relajarnos.

Se pueden hacer variantes para varios días. Podéis inventaros diferentes ritmos de respiración que seguir. Por ejemplo, una respiración profunda seguida de dos cortitas o entrecortadas.

149. A CÁMARA LENTA

Edad: a partir de 6 años

Materiales: nada

Jugadores: 2 o más

Tomar consciencia de lo que nos rodea nos ayuda a poner los pies en la tierra y relajarnos. Por turnos, poneos en posición «de rey» o tumbaos de manera cómoda. Como si fuera a cámara lenta, ir rastreando con la mirada y de lado a lado el lugar en el que estáis, y en voz baja y calmada enumerad las cosas que veis: un armario, una tele, una silla, un bolso, una mesa con mi estuche, unos papeles, un vaso...

150. LA MADEJA

Edad: a partir de 4 años

Materiales: madeja de lana o de hilo gordo

Jugadores: 2

Para este juego, pedid que os traigan un ovillo de lana. Es simplemente un símbolo, pero ir haciendo y deshaciendo la madeja ayuda a relajarse. Cada uno de vosotros elige qué quiere tener entre las manos, la madeja o la punta de la lana. Poneos uno frente al otro. Quien tiene la punta, tiene que ir haciendo lentamente su nueva madeja y el otro sujeta el ovillo original mientras se va desenvolviendo. A la vez que hacéis esta labor conjunta, el que hace el nuevo ovillo debe decir de manera pausada y a medida que las va pensando, cosas que le hacen sentir bien o que le gustan.

Esta madeja puede utilizarse también para compartir cosas que nos asustan y nos inquietan. El nuevo ovillo puede simbolizar una manera de mantener aquellas cosas buenas para darnos energías o aquellas cosas que no nos gustan para tenerlas localizadas,

identificadas y poder controlarlas o gestionarlas.



151. LA RESPIRACIÓN DE MAMÁ OSA

Edad: A partir de 3 años

Materiales: un muñeco o peluche

Jugadores: 1 o más

Este juego es muy relajante (si no os da un ataque de risa). Tumbados, con los ojos cerrados y quietos como estatuas, tendréis que acunar al osito o a cualquier muñeco o peluche que tengáis a mano en la habitación. Ponedlo sobre vuestra tripa, y respirad lenta y profundamente. Veréis el peluche moverse cada vez que inspiramos hondo y soltamos el aire con fuerza.

Podemos hacer diez respiraciones antes de dormir y, si necesitamos calmarnos ante una situación tensa, es un buen ejercicio. Ser mamá osa, ayuda.



152. SOÑANDO DESPIERTO

Edad: a partir de 4 años

Materiales: nada

Jugadores: 2 o más

Como hemos visto, imaginar cosas bellas y que nos gustan nos ayuda a relajarnos. Soñemos despiertos por un rato y disfrutemos. Por turnos, uno es el que pregunta y otro el soñador. Tenéis que estar cerca el uno del otro, pero, sobre todo, tenéis que aseguraros de estar muy cómodos, como en toda relajación que se precie. Ambos cerráis los ojos. El soñador piensa en algo que le gusta o le hace ilusión, y el otro comienza a hacerle preguntas para meterse en su sueño. Por ejemplo:

- ¿Qué ves?
- El mar
- ¿Qué día hace?
- Hace sol, pero con un vientecito bueno.
- ¿Dónde sientes el viento?
- En mis brazos.
- ¿Con quién estás?
- [...]
- ¿Qué pisas?
- [...]
- ¿Qué sientes?
- [...]
- ¿A qué huele?
- [...] —¿Qué se oye...?

Intentad hacer muchas preguntas y pedid muchos detalles, para que consigáis vivir esas sensaciones más fácilmente. Es una forma bonita y relajante de conectar y transportarnos a otros lugares para coger fuerzas.



153. MOMENTO BUUUUUUUUDA FELIZ

Edad: a partir de 4 años

Materiales: nada

Jugadores: 2 o más

Más que un juego, es un ejercicio que podéis poner en práctica siempre que veáis que por una u otra razón necesitáis relajaros. Se necesitan como mínimo dos jugadores, porque la conexión entre las personas es lo que nos ayuda a llegar a ser el Buda feliz.

Dentro de la movilidad que tenga cada uno, debéis estar sentados y con las manos en posición de loto, uniendo vuestros dedos índice y pulgar.

Para estar conectados, debéis estar tocando al otro al menos en algún punto, mirándoos a los ojos.

Contad hasta cinco muy despacio.

Cerrad los ojos.

Inspirar y respirar muy lentamente durante tres veces.

Y, entonces, con los labios sellados, comenzad a pronunciar: «Buuuuuuuuuuuuuuu».

Sentiréis la vibración en vuestro interior y, cuando creáis que os habéis relajado un poco, continuad la frase...

«Buuuuuuuuuuuuda feliz» (alargando mucho la «u», casi sin abrir los labios para que vibren).

Nada más decirlo, abrid lentamente los ojos.

Os sonreís...

Y seguramente la tormenta ya habrá pasado.

Con un tono suave y bajito, uno de vosotros puede ir dando las instrucciones de cada paso. Las primeras veces, hazlo tú hasta que tu compañero de juegos se lo sepa y déjale también que lleve la pauta para que tome el control y se sienta protagonista.

Un par de minutos son suficientes para relajar tensiones.



154. UN PASEO POR LAS NUBES

Edad: a partir de 4 años

Materiales: nada

Jugadores: 2 o más

Decimos que alguien está en las nubes cuando anda despistado o no está concentrado en algo. Pero, a veces, estar en las nubes es altamente recomendable, porque desconectamos de algo que nos inquieta para concentrarnos al máximo en otra cosa que nos permite fantasear, relajar la mente, el cuerpo, y seguramente conseguir una sonrisa y afrontar la realidad con una actitud diferente.

Si el hospital en el que estáis y vuestro estado de ánimo y capacidad en ese momento os lo permiten, salid al aire libre o mirad por la ventana y observad juntos las nubes durante un rato. Elegid una nube o cada uno nubes diferentes, e imaginad en ella una forma y dadle vida mientras se mueve...

Por ejemplo: «Esa nube es un conejo, y ahora se come una zanahoria y se va por el bosque y se convierte en tortuga...».

Con este sencillo truco reforzaremos nuestra capacidad de creer en nuestra fuerza mental y en el poder de ver las cosas de manera diferente... Si las nubes van cambiando de espacio y forma, podemos creer en que todo evoluciona y se transforma, sólo hay que tener paciencia y observar.

Cuando os sintáis tristes o inseguros, recordad que un día, con vuestros superpoderes especiales, cambiasteis la forma de las nubes.



155. LA TENSION QUE RELAJA

Edad: a partir de 4 años

Materiales: nada o unos libros (opcionales, para notar la tensión de la tripa)

Jugadores: 2 o más

Hace muchos, muchos años, un doctor de Estados Unidos llamado Jacobson descubrió que cuando tenemos tensión en nuestros músculos, esta tensión nos produce ansiedad, es decir, estamos intranquilos, preocupados y bajos de ánimo, muchas veces sin saber por qué. Así que, investigando y con la ayuda de sus pacientes, descubrió que reduciendo esa tensión y relajando los músculos, la ansiedad también disminuye y va desapareciendo. ¿Queréis comprobarlo? No hay mejor ayuda para controlar esos nervios que tenemos cuando nos van a hacer pruebas o cuando tenemos un examen...

Primero tenemos que crear esa tensión en nuestros músculos para después relajarnos y experimentar esa relajación.

Comenzamos por la cara.

Cierra los ojos, imagina que hace mucho sol y te molesta.

Aprieta todo lo que puedas, porque te está molestando mucho.

Cuenta hasta tres: uno, dos y tres... y suelta la tensión.

Respira profundamente, notando cómo el aire baja hasta el estómago y éste se eleva. Repite la respiración tres veces.

Ahora vamos con la nariz.

Imagina que tienes una mosca en la nariz y no te la puedes quitar con las manos.

Mueve y tensa la nariz. Cuenta hasta tres: uno, dos y tres... Y suelta la tensión.

Respira profundamente, notando cómo el aire baja hasta el estómago y éste se eleva. Cuenta hasta tres: uno, dos y tres... Y suelta la tensión.

Repite la respiración tres veces.

Ahora vamos a relajar la boca.

Cierra la boca, fuerte, fuerte, ¡porque si no, puede entrar una mosca! Cuenta hasta tres: uno, dos y tres... Y suelta la tensión.

Respira profundamente, notando cómo el aire baja hasta el estómago y éste se eleva.

Repite la respiración tres veces.

Ahora vamos al pecho.

Toma mucho aire, imagina que tienes que hinchar un globo enorme y tienes que tener aire para llenarlo. Cuenta hasta tres: uno, dos y tres... Y suelta la tensión.

Respira profundamente, notando cómo el aire baja hasta el estómago y éste se eleva.

Repite la respiración tres veces.

Seguimos con la tripa.

Imagina que estás tumbado y llega un elefante. ¡Dios mío, te va a pisar! Pon la tripa muuuyyyy dura.

Cuenta hasta tres: uno, dos y tres... Y suelta la tensión.

Respira profundamente, notando cómo el aire baja hasta el estómago y éste se eleva.

Repite la respiración tres veces.

Ahora los brazos.

Estira los brazos, mucho, mucho, como si quisieras tocar el sol. Sigueeeeeeee. Cuenta hasta tres: uno, dos y tres... Y suelta la tensión.

Respira profundamente, notando cómo el aire baja hasta el estómago y éste se eleva.

Repite la respiración tres veces.

Le toca el turno a las piernas.

Estira las piernas, intenta tocar con las puntas de los pies algo que está lejos. Estira más y más. ¡Venga, que llegas! Cuenta hasta tres: uno, dos y tres... Y suelta la tensión.

Respira profundamente, notando cómo el aire baja hasta el estómago y éste se eleva.

Repite la respiración tres veces.

Y ahora para acabar, tal como dice el Doctor Feliche, vamos a ponernos duros, como si fuéramos soldaditos de plomo. Duro, duro, todo el cuerpo... ¡Muy bien!

Cuenta hasta tres: uno, dos y tres... Y suelta la tensión.

Respira profundamente, notando cómo el aire baja hasta el estómago y éste se eleva.

Y repite la respiración tres veces.

Para saber que estás respirando bien, tumbate y pon una mano en el pecho y otra en el estómago. Coge aire por la nariz e intenta bajar el aire lo más abajo posible, de forma que la mano que está en el estómago suba (también te puedes poner un libro y comprobar que éste sube y baja). Mantén dos o tres segundos y suelta el aire lentamente por la boca.

Practícalo primero tumbado, luego sentado y poco a poco de pie. Sin darte cuenta, habrás aprendido a respirar fenomenal.

¡Prueba superada! ¡Qué listo era este Jacobs!



EL BOTIQUÍN DE LAS EMOCIONES

ESTAR ASUSTADO O ASUSTADA ☹️

¿Los truenos y los relámpagos hacen que tu corazón lata más rápido? ¿Te sudan mucho las manos cuando tu maestra te dice que hay examen? ¿Sientes como un *nudini* en el estómago cuando ves al médico aparecer y piensas que va a doler lo que va a hacerte? Tu corazón late más rápido y tu respiración se acelera porque algo te asusta. Eso es el miedo. No tiene nada que ver que seas más o menos valiente, todos hemos sentido miedo alguna vez.



Cuando entras en el hospital, estás un poco asustado porque es un lugar distinto, no sabes qué te van a hacer, ni qué medico te va a atender. Lo desconocido asusta. Pero en el hospital te lo van a explicar todo. Te van a cuidar muchísimo para que vuelvas a casa lo antes posible.

Hay gente que disfruta del miedo, les encantan las películas de terror. ¿A ti te gustan? Sabes que una peli es eso, una peli, y la disfrutas porque sabes que no es real. Lo mismo nos ocurre si montamos en la montaña rusa, sabemos que no va a pasar nada y sentimos el cosquilleo del miedo, pero no nos lo tomamos de manera negativa. Cuanto sentimos miedo, tenemos que hablar con nosotros mismos y preguntarnos: «A ver, ¿por qué tengo miedo? ¿Realmente tengo que tener miedo por esto?», y seguramente descubriremos que no es para tanto y que en realidad no tenemos por qué temer. Entonces, ¡solucionado el problema!

Ante el miedo, todo tu cuerpo se pone en estado de alerta, de alarma. Tu corazón late más rápido para bombear más sangre a los músculos y al cerebro; los pulmones toman aire más rápidamente para dar más oxígeno a tu cuerpo y por eso respiras más fuerte; las pupilas de tus ojos se ponen grandes, grandes, para que puedas ver mejor, etcétera. ¡Cuántas cosas provoca el miedo en nuestro interior! Lo mejor es intentar relajarse para pensar si realmente tenemos motivos para tener miedo o no.

A veces, la mente nos traiciona y engaña a nuestro cuerpo, haciendo que reaccionemos como siuviésemos miedo. Entonces entran en escena nuestros amigos, el diablillo y el angelote.

El diablillo en un lado de la cabeza nos dice al oído: «¡Corre, tienes miedo, cuidado, protégete!».

Y el angelote nos susurra al otro lado: «Tranquilo, seguramente no tienes por qué tener miedo, todo va a salir bien».

Por supuesto, es mejor hacer caso al angelote. Cuéntale a una persona de confianza tu miedo; eso te ayudará a descubrir que, como la mayoría de las veces, realmente ¡no hay motivo para estar asustado!

¡Tengo una idea! Volvamos a lo que ya comenté en «Sentirse valiente». Si pensamos en aquello que nos da miedo y lo planificamos como si hiciéramos un manual de instrucciones, seguro que nos ayudará a superar esta situación con éxito. Si estamos ante una prueba con *il dottore*, mentalmente pensamos lo que va a ocurrir en cuatro pasos y nos inventamos instrucciones para cada uno de ellos que nos ayudarán a conseguir nuestro objetivo: perder el miedo.

Por ejemplo:

1. Entra el médico y pensamos: «Hoy va a ser una gran día, *il dottore* es muy simpático y me va a ayudar».
2. El médico me pregunta cómo estoy, y yo le digo cómo me siento, de verdad, porque los doctores y las doctoras están aquí para ayudarme. Si siento miedo, es el momento de decírselo. ¡Seguro que me ayudará!
3. Si me hace una prueba, debo pensar: «No me va a doler, no me va a doler. *Il dottore* va a hacer todo lo que esté en su mano para que me duela lo menos posible. No es tan difícil, ya lo he hecho en otras ocasiones...».

4. Me relajo, dejo que me hagan la prueba, pienso en algo bello que me guste y me haga sentir bien (en mis amigos, en una tarta de fresa, en un baño en el mar, etcétera). Y me digo a mí mismo: «Lo estás haciendo bien, ya va a pasar» Y ¡ya está, prueba superada, lo has conseguido! ¡Bravo, *bravissimo*!

Así que en caso de miedo, te voy a recetar...

Un abrir y cerrar de ojos que te va a dar un poder especial.

Habla contigo mismo, cierra los ojos y deja que tu mente se pare y piense que realmente no tienes por qué estar asustado.

Cinco segundos con los ojos cerrados y el miedo desaparecerá...

Todo esto con unas gotitas de fantasía funciona mucho mejor.

Si al cerrar los ojos piensas en algo que te gusta muchísimo, por ejemplo, que estás en la playa, que sientes el calorcito. ¡Hummm, *il mare*...! ¡Hummmm, huele a sal! Un bañito, jugamos a la pelota en el agua... ¡Hummm, qué gusto...!

Cuando abres los ojos, ya no estás en la playa. Pero ¿a que te encuentras mejor?

Y no olvides intentar sonreír, porque la sonrisa es una medicina mágica.

¡TE LO DICE *IL* DOCTOR FELICHE!

Anexos

LA GRAN FAMILIA DEL HOSPITAL

Gracias a ese esfuerzo de humanización y a la energía tan especial que se llega a producir entre el personal del hospital, las familias y los niños ingresados, se generan momentos entrañables e inolvidables para todos, que hacen posible que el hospital se convierta en una segunda casa. Son recuerdos positivos de ese ingreso de los niños que resultan mágicos e inspiradores. Aquí tenéis algunos testimonios, cartas, recuerdos, dibujos y detalles que han querido compartir con nosotros algunos de los centros con los que colabora la Fundación Atresmedia.



Cuando llega la Navidad y un niño hospitalizado recibe la visita de los Reyes Magos o de sus personajes favoritos es cuando realmente ocurre la magia. En estas fechas, los niños que quedan hospitalizados suelen presentar cuadros clínicos más delicados, que impiden que puedan pasar estos días con sus familiares en su domicilio. En muchas ocasiones, ese estado se traslada a sus rostros, tristes y castigados por la enfermedad. Esa luz recupera todo su esplendor cuando reciben la visita de cualquiera de las entidades y los personajes que, en estos días, dedican unos minutos a compartir su tiempo con los niños del hospital. Ver las risas en sus rostros, ver cómo olvidan por unos instantes sus dolencias, nos hace a todos sentirnos como niños, embargados por esa ilusión que sólo ellos saben hacernos recordar. **(Hospital Materno Infantil de Badajoz)**



«Mi primer día de ingreso [...] me asustó mucho, ya que siempre que iba a visitar a alguien a las *camas* siempre le pasaba algo malo. Cuando me subieron a la planta estuve más tranquilo, ya que podía ver durante más tiempo a mi familia y a mis amigos.

Durante la primera semana no podía ni comer, ni andar, ni siquiera podía moverme hacia los lados. La segunda semana la voy a recordar siempre, ya que fue la peor semana de mi vida. Comenzaron haciéndome pruebas muy dolorosas, y la verdad es que no le desearía nada de lo que he vivido a nadie. Esta tercera semana estoy [...] muy bien y los médicos están sorprendidos de la velocidad a la que me recupero. Espero que para la semana que viene ya me puedan dar el alta. Ya queda menos.»

»Escribo esto para que otras personas que están en mi situación vean que con mucha fuerza de voluntad y paciencia todo es posible. Por último, agradezco a todas las enfermeras y a mis doctoras todo lo que están haciendo por mí, ya que me cuidan como si fuera uno más de su familia. También quiero agradecer a todas las personas que han estado aquí conmigo (familia, amigos...), todo el apoyo y las alegrías que me han dado en los momentos malos y en los buenos también, y a todas las personas que aunque han querido venir, no han podido». **(Hospital Reina Sofía de Murcia)**



Vamos a contar una anécdota que refleja la relación que llega a establecerse entre el personal y las familias o los niños. Una de las mamás de una niña oncológica pintó a mano los pijamas del personal sanitario con motivos infantiles, de modo que no fuera el típico pijama blanco-verde que puede causar temor a los más pequeños. **(Hospital Clínico de Valencia)**



Algunos padres han tomado la iniciativa de comprar tiritas de dibujitos, cómics, etcétera, y aportarlas al hospital de día de oncología, de tal manera que cuando vienen los niños a su tratamiento de quimioterapia, vienen pensando en qué tirita van a elegir cuando les hagan la analítica.

Otros padres han elaborado unas fundas de ganchillo muy divertidas para envolver las bolsas de quimioterapia. **(Hospital Universitario Cruces de Bilbao)**



Una mamá de oncología hace pijamas para el personal.

Es importante que la familia se sienta como en casa, así que en cada una de las plantas de hospitalización infantil se han rediseñado las salas para familiares: tienen sofás, televisiones, cocina, microondas, nevera, una mesa, plantas... y muchos juegos para estar con sus hijos allí. **(Hospital de Sagunto)**



Compartimos con vosotros algunas de las experiencias que nos han trasladado los payasos.

Había una familia de Rumanía. En la habitación estaban los abuelos, los padres y una niña, hicieron la actuación en la habitación y se fueron a otra. Al salir de la otra habitación, el padre de la pequeña rumana los llamó para que volvieran, porque la niña les quería decir una cosa. Volvió Mónica (payaso) y la niña le dio un billete de su paga semanal, no sabía cómo agradecerles y lo hizo así. No cogieron el dinero y además le regalaron una marioneta.

Y aún hay otra anécdota más. Los payasos entraron a una habitación a hacer su espectáculo como cualquier otro día. Al rato, la abuela de uno de los niños empezó a participar como una loca..., tanto, que ellos mismos dejaron de hacer su número para dejar a la abuela sola actuando. Al salir comentaron que había sido un poco raro, pero al ratito salió la señora a explicarles llorando que se había puesto a actuar con ellos al ver la reacción de su nieto que llevaba unos días en el hospital muy decaído y se había animado mucho al ver a los payasos. **(Hospital de Denia)**



El verano pasado inauguramos decoración en la planta de pediatría. Hasta entonces había sido una planta más del hospital, pero en nuestro deseo de humanizarla invertimos recursos propios del hospital para tematizar cada habitación y la ludoteca. Cada habitación ha sido diseñada con una temática diferente, con el objetivo de convertirla en un escenario único, preparado para vivir divertidas aventuras: un bosque encantado, un mar surcado por un valiente capitán, una divertida granja, un firmamento plagado de astros, un futuro lleno de robots... Los niños pueden personalizar su habitación colocando su propio nombre en la puerta gracias a unos coloridos adhesivos que se les entregan al ingresar en la planta.

La ludoteca también ha sido decorada como un gran castillo encantado y se ha colocado material de juego, un televisor conectado a canales infantiles (con el canal FAN3) y tabletas para navegar.

La decoración tuvo tan buena acogida, que animamos a los pequeños a dibujar su habitación en un concurso de dibujo llamado *Así es mi habitación del hospi*. Los dibujos decían cosas tan bonitas que organizamos una exposición en el hospital e incluso vinieron los jugadores del Levante a entregar premios a los ganadores.

La experiencia ha sido tan gratificante que este verano hemos reformado también las urgencias pediátricas, siguiendo este mismo concepto y... también han quedado preciosas. **(Hospital de Manises)**



Esta anécdota tuvo lugar el 14 de diciembre de 2015, en el Hospital Universitario de Albacete.

Prometí a Carlos, un niño oncológico de siete años, que cada vez que ingresara le regalaría un juguete. Ayer le puse delante un tractor que sé que le hacía mucha ilusión y él preguntó si podía elegir una muñeca. Al notar mi extrañeza, me dijo: «Tengo una prima de cuatro años y me dice que no es justo que yo vaya cargado de regalos y a ella no le lleve ninguno; así que le he prometido llevarle uno y la próxima vez me pido este tractor tan chulo». **(Hospital Universitario de Albacete)**



Os vamos a contar un día para no olvidar...

En la Clínica Universidad de Navarra, al igual que en otros hospitales, procuramos sacar las sonrisas a los niños hospitalizados cada día, para que puedan olvidarse aunque sea por un ratito de su enfermedad y normalizar lo máximo posible sus vidas.

En octubre fue el diecisiete cumpleaños de un paciente muy simpático de oncología. Estaba algo molesto por el tratamiento de ese día, pero un cumpleaños es un cumpleaños y... ¡hay que celebrarlo! Mientras el simpático cumpleañosero estaba en la intraarterial, las pedagogas fuimos a pedir ayuda a otros pacientes de oncología hospitalizados, tenían entre cuatro y diecinueve años de edad. Todos quisieron participar en la sorpresa y nos pusimos manos a la obra. Necesitábamos disfraces de payaso, pelucas, narices rojas, sombreros, globos... Entre los pacientes y las pedagogas decoramos la habitación del cumpleañosero con mucha ilusión. Para cuando despertó de la anestesia, se encontró en una habitación decorada con globos y carteles de felicitación. Su sorpresa se incrementó cuando aparecimos todos disfrazados de alegres payasos con una tarta y cantándole el «Cumpleaños feliz». Enseguida se le olvidó que acababa de subir de la intraarterial, se le olvidó que estaba en un hospital y se olvidó de su enfermedad. Los chicos conectaron mucho y, aunque tenían edades muy diferentes, estuvieron todo el día jugando y cantando. De ese día nacieron amistades muy bonitas, amistades con algo en común: todos eran héroes luchando contra un enemigo, el cáncer.

Aún hoy, los niños que estaban aquel día y sus familias mantienen el contacto e incluso hacen planes juntos. Algunos ya están de alta definitiva y a otros aún les queda algo de camino para seguir luchando. Pero todos se siguen apoyando.

La magia que surgió ese día es algo que ninguno de nosotros va a olvidar nunca. **(Clínica Universidad de Navarra)**



Tras realizar una actividad tan sencilla como la elaboración de muñecas de lana en el aula, algunos de los niños han convertido sus muñecos en compañeros inseparables con los que vienen a la escuela, juegan, hacen los deberes, comparten su comida y a los que duermen abrazados durante la noche. **(Hospital Universitario de Santiago de Compostela)**



Nos preocupamos porque el niño se sienta como en casa, intentamos no cambiar en la medida de lo posible sus rutinas cotidianas e integrar a la familia en la asistencia. Es primordial que los espacios de ingreso generen emociones positivas y que, mediante el juego, se integre al niño en este ambiente hospitalario. **(Hospital Nuestra Señora del Prado)**



Cada Semana Santa invitamos a los pequeños a fabricar su propio tambor artesanal y hacemos un concurso. Aunque ya tengan el alta hospitalaria, vuelven con sus profesoras y su clase a recoger el premio y la Peña de Tamborileros de Hellín les da un diploma. Es una manera de motivar a los niños, que contribuye a que dejen de ver el hospital como un lugar hostil.

Otra acción que realizamos, y que contribuye a que los niños perciban de forma positiva el hospital, es la elaboración de cuentos en los que los personajes son parte del personal del hospital. Los escriben con la ayuda del propio personal y de sus familiares y en ellos imaginan todo tipo de aventuras. Realmente se crea un vínculo afectivo entre paciente, familia y personal muy, muy especial. **(Hospital de Hellín)**



Valoramos mucho las acciones de las entidades que colaboran con el hospital, como la Fundación Atresmedia o el acompañamiento de PayaSOSpital a los niños que van a quirófano (fundamentalmente en otorrinolaringología y traumatología), que hace que los

niños entren felices y tanto el proceso de anestesia como la propia intervención vayan mucho mejor. Así que animamos a que se sigan poniendo en marcha intervenciones de este tipo que ayuden a reducir el estrés que provoca en un niño el ingreso hospitalario. **(Hospital Universitario Doctor Peset)**



Todos los niños con ingresos prolongados o con muchos reingresos pasan a ser parte de la familia de la unidad de hospitalización. Unas veces te dejan un dibujo; otras, cartas; y sobre todo, muchos de ellos te dejan huella y recuerdos. En las conversaciones de las más veteranas de la unidad es habitual que se cuenten aquellas situaciones que han dejado huella en cada una de ellas, historias con buenos finales y otras... pero siempre con sentimiento, con cariño y, sobre todo, con gran respeto. Recientemente, en la unidad se ha vivido una experiencia entrañable que supuso un revulsivo para todo el personal.

Durante muchos años han pasado niños diagnosticados con cáncer, con tratamientos duros y que han compartido parte de sus vidas con los médicos y el personal de enfermería, tanto en la planta de hospitalización como en el hospital de día de oncología. Un buen día, para alegría de todos, se les da el alta y poco a poco se pierde el contacto.

Pero no es siempre así. Hace unos meses un joven acudió un día por la mañana a la unidad; llevaba en brazos a un recién nacido. Sonreía y reflejaba una gran felicidad. Volvía después de veinticinco años a la planta donde pasó una época de su vida, ya que se le había diagnosticado un cáncer. Pero ahora era distinto, quería compartir con todo el personal la alegría de ser padre y demostrarnos que el esfuerzo de todos había merecido la pena. Podéis imaginar el revuelo y la alegría que se originó en la unidad. **(Complejo Hospitalario de Navarra)**

Y como éstas, hay muchas más historias...

HUMANIZACIÓN DE LOS HOSPITALES

Si estáis ingresados en el hospital, este anexo os puede servir de guía rápida para conocer qué actividades o acciones de humanización tiene vuestro centro.

Estos son los hospitales que nos han facilitado dicha información:

HOSPITAL	COMUNIDAD AUTÓNOMA	ANIMACIÓN					AULA	DECO-RACIÓN
		MAGOS	PAYASOS	LUDDOTECA	FAN3	PC/TABLETS EN HABITACIÓN		
UNIV. MÁLAGA	ANDALUCÍA	X	X	X	X	X	X	X
REINA SOFÍA (CÓRDOBA)	ANDALUCÍA	X	X		X		X	X
HOSPITAL CLINICO UNIVERSITARIO LOZANO BLESA	ARAGÓN	X	X	X		X	X	X
CAN MISSES (IBIZA)	BALEARES	X	X				X	X
MATEU ORFILA (MENORCA)	BALEARES	X			X			
MANACOR	BALEARES		X		X			X
SON ESPASES	BALEARES	X	X	X	X		X	X
UNIV. DE CANARIAS (LA LAGUNA)	CANARIAS	X	X	X	X		X	X
UNIV. BURGOS	CASTILLA Y LEÓN	X	X	X	X		X	
COMPLEJO ASISTENCIAL DE LEÓN	CASTILLA Y LEÓN	X	X	X	X		X	X
COMPLEJO ASISTENCIAL DE SALAMANCA	CASTILLA Y LEÓN	X	X	X	X	X	X	X
VIRGEN DE LA CONCHA	CASTILLA Y LEÓN	X	X	X	X	X	X	
MANCHA CENTRO	CASTILLA-LA MANCHA	X		X	X	X	X	X
VIRGEN DE LA LUZ	CASTILLA-LA MANCHA	X	X	X	X		X	X
VILLARROBLEDO	CASTILLA-LA MANCHA				X			X
NUESTRA SRA. DEL PRADO (TOLEDO)	CASTILLA-LA MANCHA	X			X		X	X
UNIV. DE ALBACETE	CASTILLA-LA MANCHA	X	X	X	X	X	X	X
HELLÍN	CASTILLA-LA MANCHA	X	X		X	X	X	X
UNIV. GUADALAJARA	CASTILLA-LA MANCHA	X	X		X	X	X	X
COMPLEJO HOSP. TOLEDO	CASTILLA-LA MANCHA	X	X	X	X	X	X	X
SAN JUAN DE DIOS	CATALUÑA	X	X	X	X	X	X	X
GERMANS TRIAS I PUJOL	CATALUÑA	X	X	X	X		X	X
JOSEP TRUETA	CATALUÑA		X		X		X	X
VALL D' HEBRON	CATALUÑA	X	X	X	X	X	X	X
UNIV. DE CEUTA	CEUTA	X		X	X			
VIRGEN DEL PUERTO	EXTREMADURA	X	X		X		X	X
MATERNAL INFANTIL DE BADAJOZ	EXTREMADURA	X	X		X	X	X	X
UNIV. LUCUS AUGUSTI (LUGO)	GALICIA	X	X	X	X		X	X
COMPLEJO UNIV. A CORUÑA	GALICIA	X	X	X	X	X	X	X
UNIV. SANTIAGO	GALICIA	X	X	X	X	X	X	X

SAN PEDRO (LOGROÑO)	LA RIOJA							
DOCE DE OCTUBRE (MADRID)	MADRID	X	X		X		X	X
NIÑO JESÚS (MADRID)	MADRID	X	X	X	X		X	
GREGORIO MARAÑÓN (MADRID)	MADRID	X	X	X	X		X	X
UNIV. DEL HENARES (COSLADA)	MADRID	X	X	X	X			X
INFANTA CRISTINA (PARLA)	MADRID			X				
RAMÓN Y CAJAL (MADRID)	MADRID	X	X		X	X	X	X
CLÍNICO SAN CARLOS (MADRID)	MADRID	X	X	X	X	X	X	X
LA PAZ (MADRID)	MADRID	X	X	X	X	X	X	X
REINA SOFÍA (MURCIA)	MURCIA					X	X	X
CLÍNICO UNIV. VIRGEN DE LA ARRIXACA (MURCIA)	MURCIA	X	X	X	X	X	X	
CLÍNICO UNIV. DE NAVARRA (PAMPLONA)	NAVARRA	X		X	X		X	X
COMPLEJO HOSPITALARIO DE NAVARRA	NAVARRA	X		X	X		X	X
CRUCES (BILBAO)	PAÍS VASCO	X	X		X	X	X	X
SAGUNTO	VALENCIA		X	X	X	X	X	X
CLÍNICO UNIV. DE VALENCIA	VALENCIA		X	X	X		X	X
MARINA BAIXA (VILA JOIOSA)	VALENCIA	X		X	X			X
LA PLANA (VILA-REAL)	VALENCIA			X			X	
UNIV. DE ALICANTE	VALENCIA	X	X		X	X	X	X
MARINA SALUD (DENIA)	VALENCIA		X	X	X		X	X
VIRGEN DEL CASTILLO (YECLA)	VALENCIA		X	X	X	X		X
MANISES	VALENCIA	X		X	X			X
LA FE (VALENCIA)	VALENCIA	X	X	X	X	X	X	X
UNIV. DOCTOR PESET (VALENCIA)	VALENCIA		X		X		X	X
LA RIBERA (VALENCIA)	VALENCIA	X	X		X			
UNIV. DE CASTELLÓN	VALENCIA	X	X	X	X	X	X	X

ESTRUCTURA		ACOMPANAMIENTO			
JARDÍN / TERRAZA	DÍA NACIONAL NIÑO HOSPITALIZADO	PROTOCOLO O MAT. DE BIENVENIDA	ATENCIÓN EMOCIONAL	AYUDA PSICOLÓGICA	ADOLESCENTES
X	X	X	X	X	
EN PROYECTO	X	X	X	X	
		X	X TAMBIÉN EN QUIRÓFANO	X	X
			X		
			X TAMBIÉN EN QUIRÓFANO		
			X TAMBIÉN EN QUIRÓFANO		
EN PROYECTO	X	X	X	X	EN PROYECTO
X	X		X	X	
	X		X TAMBIÉN EN QUIRÓFANO	X	X
	X	X	X	X	
	X	X	X	X	
	X	X	X	X	X
	X		X TAMBIÉN EN QUIRÓFANO	X	
		X	X TAMBIÉN EN QUIRÓFANO		X
		X	X		
	X	X	X		
	X	X	X TAMBIÉN EN QUIRÓFANO	X	X
EN PROYECTO	X		X		
			X		X
	X		X	X	
X	X	X	X TAMBIÉN EN QUIRÓFANO	X	X
	X	X			
			X		
EN PROYECTO	X	X	X HASTA ENTRADA EN QUIRÓFANO	X	X
	X		X		
	X	X	X	X	
	X		X TAMBIÉN EN QUIRÓFANO	X	
	X	X	X TAMBIÉN EN QUIRÓFANO	X	X
			X	X	
		X	X HASTA ENTRADA EN QUIRÓFANO	X	X

X	X	PAYASOS	X TAMBIÉN EN QUIRÓFANO	X	
	X	CARTA Y VOLUNTARIOS DISFRAZADOS	X	X	
	X	X	X TAMBIÉN EN QUIRÓFANO	X	
	X		X		
			X		
	X		X TAMBIÉN EN QUIRÓFANO	X	
	X	X	X	X	
X	X	X	X HASTA ENTRADA EN QUIRÓFANO		X
	X				
	X				
		X	X HASTA ENTRADA EN QUIRÓFANO	X	
		X	X (EN QUIRÓFANO HASTA LA ANTESALA)	X	
	X				
	X		X TAMBIÉN EN QUIRÓFANO	X	
	X		X HASTA ENTRADA EN QUIRÓFANO	X	EN PROYECTO
	X		X	X	
	X	X	X HASTA ENTRADA EN QUIRÓFANO		
	X		X	X	
	X		X		
	X	X	X TAMBIÉN EN QUIRÓFANO		
	X	X	X		
EN PROCESO	X	X	X HASTA ENTRADA EN QUIRÓFANO	x	EN PROYECTO
		X	X TAMBIÉN EN QUIRÓFANO + PAYASOS		
	X	X	X HASTA ENTRADA EN QUIRÓFANO		
	X		X		

FUNDACIÓN ATRESMEDIA: «PORQUE QUE SONRÍAN TAMBIÉN ES URGENTE»

La Fundación Atresmedia es una entidad sin ánimo de lucro que trabaja para la infancia y la primera juventud. Se preocupa por sus derechos, por su educación y dedica además una atención muy especial a los niños hospitalizados a través de su Programa de Asistencia Hospitalaria, cuyo objetivo es potenciar la humanización en los hospitales infantiles. ¿Cómo lo hacemos? Desarrollando acciones dirigidas a informar a los niños sobre el proceso por el que están pasando, llevando al hospital actividades que los entretienen y los ayudan a normalizar su situación para que su estancia sea más llevadera, e ideando o impulsando acciones de sensibilización orientadas a todos los agentes involucrados en la hospitalización pediátrica.

Actualmente, colabora con más de ciento cincuenta hospitales de toda España y más de ciento setenta mil niños se benefician de sus acciones y de su canal FAN3.

El Programa de Asistencia Hospitalaria de la Fundación Atresmedia fue ideado en 2005 porque nos dimos cuenta de que había poca información sobre la salud y el ámbito hospitalario adaptado para los niños. Al pertenecer a un gran grupo de comunicación, pensamos que nosotros podíamos colaborar en este sentido, creando un canal de televisión especialmente diseñado para ellos, en el que tuvieran cabida contenidos breves, amenos y adaptados a su lenguaje sobre las diferentes patologías, las máquinas del hospital, los tratamientos que los ayudan en su recuperación, sobre los síntomas y efectos secundarios que van a sentir, los diferentes profesionales que trabajan para que puedan recuperarse pronto y, por supuesto, sobre los sentimientos que van a experimentar durante su ingreso y enfermedad. Estamos convencidos de que estas piezas informativas mezcladas y complementadas con otros contenidos de entretenimiento pueden contribuir, por una parte, a aliviar la inquietud que produce esta nueva experiencia hospitalaria y, por otra, a desconectarlos, aunque sea por unos momentos, de la situación por la que están pasando.

De este modo y desde entonces, el **canal FAN3** se emite de forma gratuita y sin publicidad en hospitales de toda España. Los contenidos son creados teniendo en cuenta a quién van dirigidos: los niños y jóvenes hospitalizados; sus dudas, curiosidades, anécdotas o pensamientos requieren una explicación especial que se identifique con su manera de pensar y de comprender lo que les está pasando en ese momento.

Todos los contenidos del canal están supervisados por la Asociación Española de Pediatría y el Colegio Oficial de Psicólogos de España, y las secciones del canal FAN3 están en continua renovación. Contamos además con la colaboración de las productoras infantiles más prestigiosas y de diferentes entidades y asociaciones que nos ceden constantemente sus series, dibujos y materiales didácticos para que sea un canal vivo y atractivo para todas las edades.



Nuestro objetivo es que esa información sobre el ámbito hospitalario les sea de utilidad para entender el proceso que están viviendo y para que ellos mismos puedan explicar a sus amigos, familiares y compañeros del cole qué les está pasando y cómo ha sido o es su ingreso. Por este motivo, algunos de los temas más relevantes para los más pequeños se alojan también en nuestra **página web**, para que puedan tenerla a mano no sólo **cuando están en el hospital, sino también cuando vuelven a casa**. Estamos convencidos de que la disponibilidad de este tipo de contenidos resulta interesante no sólo para los niños, sino también para sus familias y para el propio personal médico a la hora de explicar a sus pequeños pacientes un diagnóstico o un nuevo tratamiento.

Gracias a este Programa de Asistencia Hospitalaria de la Fundación Atresmedia colaboramos con los hospitales a través de **diferentes acciones y actividades**, como la celebración del Día del Libro en los diferentes centros, concursos de dibujo, el reparto de calendarios hechos con dibujos de los niños ingresados, talleres de radio o las visitas de personajes famosos (actores, presentadores, cantantes, deportistas...) que cumplen, por

un lado, el objetivo de distraerlos, hacerles sentirse protagonistas y, por otro, inculcarles hábitos saludables a través del enorme poder prescriptor que tienen sus ídolos de la televisión.

De manera extraordinaria contribuimos además a esta humanización cubriendo ciertas necesidades de las **aulas hospitalarias**, así como con **proyectos concretos** como «Poción de Héroes» (que ayuda a los niños con enfermedades oncológicas a entender el tratamiento de la quimioterapia y a gestionarlo de manera positiva) o **informes teóricos** sobre temas que influyen o preocupan a los agentes implicados en la hospitalización pediátrica, como el *Estudio del dolor en los niños hospitalizados* realizado en el 2012, la adaptación audiovisual de una *Guía del trasplante hematopoyético* o el *Estudio sobre la imagen de los niños hospitalizados y/o enfermos en los medios de comunicación* (podéis descargar estos estudios en <<http://fundacion.atresmedia.com/actividades/asistencia>>).

En esa labor de impulsar mecanismos que contribuyan a sensibilizar y mejorar la humanización tanto de los hospitales infantiles de toda España, como de la sociedad en su conjunto, desde la fundación impulsamos las **Jornadas de Humanización**, que se realizan anualmente y que sirven de termómetro de lo que se hace en los hospitales y lo que aún se necesita para lograr una estancia cálida y normalizadora; participamos en **congresos y conferencias** sobre temáticas que van más allá de los cuidados puramente médicos y físicos del niño ingresado, y coorganizamos los **Premios Hospital Optimista**, que identifican y reconocen aquellas iniciativas o prácticas positivas que contribuyen a generar un entorno más saludable para el paciente y su familia.

Otro de nuestros grandes logros en este sentido (y por eso aquí nos extendemos un poco más) fue instaurar en 2015 el **Día Nacional del Niño Hospitalizado**. Hoy en día, el calendario está lleno de días señalados para celebrar, rememorar o reivindicar algo, así que, ¿por qué no un día para rendir homenaje a los niños que por alguna razón tienen que estar en el hospital? Nos propusimos llamar la atención de la sociedad para reconocer, potenciar y poner en valor los esfuerzos de humanización que día a día se realizan en los hospitales y áreas pediátricas por parte del personal del hospital y de todos aquellos agentes que trabajan para hacer más agradable la estancia de los pequeños y jóvenes en el hospital: médicos, enfermeras, profesores, voluntarios y organizaciones que velan y contribuyen al bienestar del niño durante su ingreso. Nos pusimos en contacto con algunas de las entidades y asociaciones con las que habíamos colaborado ya en otras ocasiones y les contamos la idea.

Durante los años que llevamos colaborando con hospitales coincidimos con otras entidades: cada uno aporta su granito de arena y entre todos damos un poquito de calor y color a esos días en el hospital. Eso es lo bonito: que entre todos nos complementamos, y ese respeto y cariño mutuo entre nosotros también tenía que ser reconocido. Junto a las fundaciones Menudos Corazones, Abracadabra, Aladina, Pequeño Deseo y Theodora, la Asociación Española contra el Cáncer y la Federación Española de Padres de Niños con Cáncer decidimos realizar un lanzamiento de besos masivo en todos los hospitales para llamar la atención y conseguir entre todos instaurar el 13 de mayo como el Día del Niño Hospitalizado. La cantante Conchita compuso una canción expresamente para esta acción, grabamos un vídeo que tuvo un éxito impresionante en las redes. ¡Fue realmente mágico de verdad! Los hospitales se implicaron al máximo en nuestro llamamiento, y gracias a la colaboración de muchas, muchas personas, ese 13 de mayo de 2015 el cielo se inundó de besos que se cruzaron de un hospital a otro, algunos se quedaron ahí arriba para llegar también a otros muchos niños...



Todas nuestras acciones están encaminadas a **entretener** y **normalizar** la hospitalización. Estos momentos de desconexión y diversión que pretendemos crear reducen, en cierta medida y según los expertos, las emociones negativas por un tiempo y

se convierten en recuerdos positivos (¿por qué no?) del paso de los más pequeños por el hospital, que después utilizan para superar otras situaciones que viven durante su ingreso.

Los niños se sienten acompañados y protagonistas, y nos consta que estas acciones producen además un efecto positivo entre los padres o familiares que acompañan al pequeño, ya que les genera una corriente de optimismo y gratitud que, en muchas ocasiones, también se traduce en un cambio de actitud frente los tratamientos, ante el propio niño y ante el personal sanitario.

Desde la Fundación Atresmedia estamos agradecidos y orgullosos de contar con la inestimable colaboración del personal de los diferentes hospitales para adecuar al máximo estas actividades a las necesidades de sus niños y a las características de cada centro.

La ilusión y la alegría forman parte de los tratamientos. Y es que, como defendemos en la Fundación Atresmedia:

PORQUE QUE SONRÍAN TAMBIÉN ES URGENTE

Para más información, podéis visitar
<http://fundacion.atresmedia.com> (ver «Asistencia hospitalaria»).

De la autora al lector

Me quedo con cada sonrisa, cada mirada de los niños, cada historia, cada momento... Las palabras de agradecimiento de los papás, del personal del hospital, la espiral de energía positiva y cooperación que se crea en las habitaciones, en los pasillos, en las aulas, en las salas de juegos con la ayuda de todas las entidades que estamos involucradas y empeñadas en que los niños sigan siendo niños, aunque tengan que pasar por el hospital.

Me siento tremendamente afortunada porque mi trabajo es mi pasión. Poder ayudar a los demás, poder ayudar a los niños desde mi labor en la Fundación Atresmedia, es para mí un auténtico regalo.

Agradecimientos

Queremos dar las gracias especialmente a Jandro por su colaboración con la Fundación Atresmedia y por no dudar ni un momento, a pesar de su apretada agenda, en escribir el prólogo y regalarnos algunos de sus trucos de magia: gracias, amigo ilusionista, por tu cariño y tu implicación. Gracias también a Fernando Acevedo, ilustrador de los trucos de Jandro, que ha captado su energía en atractivos y explicativos dibujos para pequeños y mayores.

Gracias al Colegio Oficial de Psicólogos y, en especial, a la doctora María del Mar González Muñoz por su inestimable ayuda: querida Mar, gracias por tu implicación y por tu cariño, por estar siempre ahí e ilusionarte con nuestros proyectos e iniciativas.

Gracias al personal de los hospitales por hacer posibles tantas y tantas actividades en pediatría; gracias por vuestro tiempo, vuestra gratitud y por los datos que nos habéis proporcionado para realizar esa primera radiografía sobre hasta qué punto están humanizados en nuestro país los hospitales para niños. Os damos las gracias por vuestra gran labor, por el cariño que regaláis diariamente a los niños ingresados y por el esfuerzo que realizáis por conseguir una mayor humanización.

Nuestro agradecimiento también a todas las entidades que con sus voluntarios, sus talleres, sus juegos y su profesionalidad colaboran para que la estancia de los niños en el hospital sea lo más llevadera posible. Es un auténtico placer compartir con vosotros, desde la Fundación Atresmedia, el objetivo de proporcionar recuerdos positivos de su paso por el hospital a pequeños y jóvenes: juntos hacemos grandes cosas.

Y, sobre todo, **gracias a los niños** por sus sonrisas y su manera de afrontar las situaciones difíciles. Gracias por enseñarnos constantemente y darnos pistas de cómo ayudarlos en esos momentos que se antojan eternos en el hospital, por vuestras miradas de agradecimiento, vuestras cartas y mensajes.

Y, por supuesto, gracias a todos los padres y familiares que protegen y cuidan el estado emocional de los más pequeños con tanto mimo, paciencia y cariño: gracias por confiar en los equipos hospitalarios, en nosotros y, en particular, en este libro para

amenizar los días concentrados en cuatro paredes. Gracias por crear, junto con los demás padres y familiares, las diferentes fundaciones, voluntarios y el personal médico y sanitario del centro, **la gran familia del hospital**.

Como autora, también me gustaría dar las gracias a mis padres por acompañarme durante tantas y tantas horas en los hospitales cuando era niña.

Bibliografía

- Cuadrado, David, *Coaching para niños: o mejor dicho, para padres*, Barcelona, Plataforma Editorial, 2012.
- Erkert, Andrea, *Islas de relajación*, Barcelona, Oniro, 2004.
- Garth, Maureen, *El espacio interior*, Barcelona, Oniro, 2009.
- Iglesias, Mercè; Casasín, Albert; y Ferreiro, Álex, *El libro contra el aburrimiento*, Barcelona, Oniro, 2014.
- Sher, Barbara, *El pequeño gran libro de los juegos*, Barcelona, Oniro, 2007.
- , *Juegos para el bienestar emocional de tu hijo*, Barcelona, Oniro, 2013.
- Silberg, Jackie, *Juegos para desarrollar la inteligencia del niño de dos a tres años*, Barcelona, Oniro, 2002.
- , *Juegos para aprender y estimular los sentidos*, Barcelona, Oniro, 2007.
- , *Trescientos juegos de tres minutos*, Barcelona, Oniro, 2009.
- , *Juegos para desarrollar la inteligencia del niño de uno a dos años*, Barcelona, Oniro, 2011.
- Spizman, Robyn Freedman, *Juegos para entretener a los niños durante los viajes*, Barcelona, Oniro, 2004.
- Torralba, Francesc, *Inteligencia espiritual en los niños*, Barcelona, Plataforma Editorial, 2012.
- Wise, Debra, *El gran libro de los juegos infantiles*, Barcelona, Oniro, 2004.

Notas

* Jeringuillo es un personaje de Fan3 que cuenta chistes en el canal de televisión de la Fundación Atresmedia, especialmente diseñado para niños hospitalizados. Su imagen divertida y desenfadada contribuye a desmitificar y normalizar la temida jeringuilla a la vez que ayuda al niño a aprenderse chistes cortos y sencillos que luego podrá compartir con sus visitas o con el personal del hospital.

Más de 150 juegos para divertirse dentro y fuera del hospital

Lary León

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)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir 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



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

Diseño de la cubierta: Departamento de Arte y Diseño, Área Editorial del Grupo Planeta
Fotografía de la autora: © Fundación atresmedia

Primera edición en libro electrónico (epub): mayo de 2016

ISBN: 978-84-08-15666-6 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.
www.newcomlab.com

Índice

Dedicatoria	5
Prólogo	6
1. Porque que sonrían también es urgente	8
2. La humanización de los hospitales para niños	10
3. Jugar, una receta saludable para todas las edades	11
4. ¿Jugar en el hospital?	15
5. ¿A qué jugamos hoy?	17
Juegos para desarrollar la imaginación	19
El botiquín de las emociones: ¿Cómo estás hoy?	32
Manualidades y dibujos	35
El botiquín de las emociones: Estar enamorado o enamorada	52
Juegos para reír	54
El botiquín de las emociones: Estar triste	81
Juegos que motivan, ayudan a crecer y a expresar emociones	83
El botiquín de las emociones: Estar preocupado o preocupada	102
Juegos con música y sonidos	105
El botiquín de las emociones: Estar nervioso o nerviosa	111
Juegos con palabras	114
El botiquín de las emociones: Estar contento o contenta	129
Juegos con números (cifras, dados y cartas)	131
El botiquín de las emociones: Sentirse valiente	146
Juegos para fijarse	148
El botiquín de las emociones: Estar enfadado o enfadada	166
Retos y juegos de destreza	169
El botiquín de las emociones: Sentirse culpable	187
Juegos para relajarse	190
El botiquín de las emociones: Estar asustado o asustada	201
6. Anexos	204
Mapa de humanización de hospitales	210
Fundación Atresmedia. Porque que sonrían también es urgente (Programa de Asistencia Hospitalaria)	214

Agradecimientos	220
Bibliografía	222
Notas	223
Créditos	224