

JUGAR PARA DESCUBRIR Y GESTIONAR LAS EMOCIONES

Los niños y niñas sienten emociones muy intensas cada día, pero aprender a comprenderlas y gestionarlas requiere tiempo y práctica. El juego les ofrece una forma natural y segura de explorar lo que sienten, expresar lo

que llevan dentro y aprender a afrontar los altibajos emocionales del día a día. Esta sección reúne ideas sencillas y divertidas pensadas para ayudarles a conseguirlo.



EMOCIONES FRENTE AL ESPEJO

Poneos cara a cara e imitad mutuamente vuestras expresiones faciales. Turnaos para dirigir el juego e imitar.

Por qué ayuda

Ayuda a reconocer las emociones y desarrollar la empatía.

Consejo para padres

Hacedlo divertido incluyendo también expresiones disparatadas.

🕒 2-3 min

Juego emocional



EL JUGUETE HACE UNA PAUSA

Imaginad que un juguete está agobiado, enfadado o triste. Ayudadle juntos a calmarse o animarse respirando, haciendo estiramientos, descansando o escuchando una historia.

Por qué ayuda

Enseña estrategias para regular las propias emociones.

Consejo para padres

Utiliza las mismas estrategias para calmarse que recomendarías a tu hijo/a.

🕒 2-3 min

Juego emocional



MÍMICA DE EMOCIONES

Representa una emoción utilizando únicamente el cuerpo. La otra persona tiene que adivinar cuál es.

Por qué ayuda

Refuerza la conciencia emocional y la comunicación no verbal.

Consejo para padres

Tomáoslo como un juego: reír ayuda a hablar de las emociones con mayor naturalidad.

🕒 5-10 min

Juego emocional



AL RESCATE DEL JUGUETE

Si un juguete «se rompe» (o hacemos como si estuviera enfermo o hubiera tenido un día muy malo), ayúdale juntos a sentirse mejor con un abrazo, una «venda» hecha con un pañuelo o cantándole una nana.

Por qué ayuda

Ayuda a practicar la empatía y el cuidado de los demás.

Consejo para padres

Muéstrale gestos cariñosos y palabras tranquilizadoras que después pueda utilizar consigo mismo.

🕒 10 min

Juego emocional



¿CÓMO SE SIENTE MI JUGUETE?

Coloca varios juguetes pequeños delante de tu hijo/a. Por turnos, elegid uno y contad cómo se siente hoy y por qué.

Por qué ayuda

Amplía la conciencia emocional y el vocabulario relacionado con las emociones.

Consejo para conectar

Empieza con emociones sencillas: contento, triste, preocupado...

🕒 10-15 min

Juego emocional



ADIVINA MI EMOCIÓN

Escribid distintas emociones en 15-20 tarjetas y colocadlas boca abajo. Cada jugador se sujeta una tarjeta en la frente sin mirarla. Por turnos, haced preguntas que solo puedan responderse con «sí» o «no» hasta adivinar la emoción. Si alguien acierta, se queda la tarjeta. Gana quien consiga más tarjetas.

Por qué ayuda

Ayuda a reconocer las emociones y desarrollar la empatía.

Consejo para padres

Incluid también emociones divertidas para hacerlo más ameno.

🕒 30 min

Juego emocional

MOMENTOS DE JUEGO COTIDIANOS

No necesitas mucho espacio ni un plan perfecto para jugar en familia. El juego puede estar presente en esos pequeños momentos que ya compartís a lo largo del día. Esta sección reúne ideas sencillas y divertidas para hacer

pequeñas pausas de juego dentro de vuestras rutinas: por la mañana, durante las comidas, mientras esperáis, antes de dormir y en cualquier momento entre medias.



CARAS DE BUENOS DÍAS

(Rutinas matinales)

Saludaos por la mañana poniendo la misma cara divertida o expresiva. Podéis prepararla la noche anterior y decidir juntos cuál será la primera cara del día: "Mañana seremos una tortuga dormilona que acaba de despertarse".

Por qué ayuda

Refuerza la conexión emocional y ayuda a empezar el día con buen ánimo.

Consejo para conectar

Deja que tu hijo/a elija la cara del día siguiente.

🕒 1-2 min

Tiempo de juego cotidiano



En un trayecto que conozcáis bien, por ejemplo hasta el coche o el parque, deja que tu hijo/a sea el "GPS". Te dirá cuándo girar a la izquierda, a la derecha, parar o ir a "velocidad turbo".

Por qué ayuda

Fomenta la confianza y la toma de decisiones al dejar que los niños lleven la iniciativa. También desarrolla la orientación espacial y la capacidad para orientarse.

Consejo para conectar

Si te lleva por el camino "equivocado" a propósito, síguele unos pasos. Divertirse juntos importa más que llegar al destino.

GUÍAME HASTA ALLÍ

🕒 2-3 min

Tiempo de juego cotidiano



SORPRESA EN LA MOCHILA

Deja una pequeña nota divertida, un dibujo o un reto para que tu hijo/a lo encuentre en la mochila del cole o en algún lugar inesperado (por ejemplo, dentro de los zapatos, debajo de la almohada, bajo el plato del desayuno o en el bolsillo de la chaqueta).

Por qué ayuda

Mantiene la conexión emocional a lo largo del día.

Consejo para conectar

Invita a tu hijo/a a sorprenderte a ti la próxima vez.

🕒 2-3 min

Tiempo de juego cotidiano



PELOTA INVISIBLE

Jugad a lanzar y atrapar una pelota invisible cambiando su tamaño o su peso.

Por qué ayuda

Estimula la imaginación y la cooperación.

Consejo para conectar

Deja que tu hijo/a vaya cambiando las reglas.

🕒 2-5 min

Tiempo de juego cotidiano



¿QUIÉN SOY?

Esconde un juguete pequeño detrás de la espalda y descríbelo dando pistas. Tu hijo/a tendrá que adivinar de qué juguete se trata.

Por qué ayuda

Desarrolla la capacidad de escuchar y razonar.

Consejo para conectar

Turnaos para dar las pistas y adivinar.

🕒 5-10 min **Tiempo de juego cotidiano**



¡HAZ MAGIA!

Sujeta un cucharón de acero por el mango debajo del brazo, con la parte redondeada orientada hacia el público. Sujétalo suavemente con las puntas de los dedos y después ve soltándolo mientras mueves las manos a su alrededor. Parecerá que una esfera metálica flota en el aire sin ningún apoyo.

Por qué ayuda

Hacer un truco delante de otras personas ayuda a los niños y niñas a sentirse orgullosos de sí mismos y más cómodos al expresarse frente a los demás. Así desarrollan confianza y habilidades de comunicación.

Consejo para padres

Mantén un tono divertido y relajado, sin centrarlo en hacerlo perfecto. Valora el esfuerzo, no solo el resultado.

🕒 10-15 min **Tiempo de juego cotidiano**



HISTORIAS DE CAMINO

(Mientras vais o volvéis del cole)

Inventad juntos una historia mientras camináis, añadiendo una frase cada vez. Turnaos para continuarla (por ejemplo: "ese perro que hemos visto en realidad es un detective..."; "...que está buscando una galleta desaparecida").

Por qué ayuda

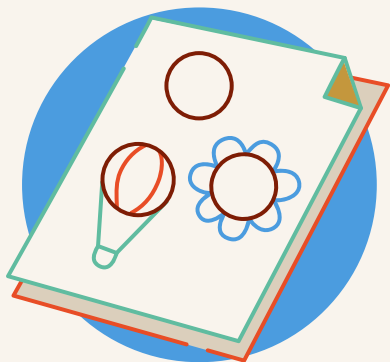
Estimula la imaginación y enseña a respetar los turnos.

Consejo para padres

Deja que la historia vaya hacia donde quiera llevarla tu hijo/a.

🕒 5-10 min

Tiempo de juego cotidiano



¡LIBERA TU CREATIVIDAD!

Dibuja entre 3 y 5 círculos iguales en una hoja grande de papel blanco. Propón a tu hijo/a transformar cada círculo en algo diferente utilizando rotuladores o ceras: caras, frutas como una naranja, objetos como un globo o un reloj...

Por qué ayuda

Fomenta el pensamiento creativo y ayuda a descubrir que un mismo punto de partida puede dar lugar a infinitas posibilidades.

Consejo para padres

Con los más pequeños, puedes empezar tú el dibujo, por ejemplo añadiendo las orejas de un oso o los pétalos de una flor, y dejar que ellos lo terminen y coloreen.

🕒 10-15 min

Tiempo de juego cotidiano

JUGAR JUNTOS EN FAMILIA

La vida familiar puede estar llena de prisas y rutinas, pero cuando la familia juega unida sucede algo especial: el juego se convierte en un espacio compartido para reír, comunicarse y conectar. Esta sección reúne ideas de juego

rápidas y sencillas que encajan fácilmente en el día a día de cualquier familia. Porque jugar juntos es mucho más que divertirse: es una forma sencilla de desarrollar una fortaleza emocional que les acompañará toda la vida.



TARRO DE GRATITUD EN FAMILIA

Cada día, escribid o dibujad algo por lo que os sintáis agradecidos y guardadlo en un tarro. Al final de la semana, leed juntos todo lo que habéis ido guardando.

Por qué ayuda

Refuerza los vínculos positivos y ayuda a compartir aquello que es importante para la familia.

Consejo para padres

Deja que tu hijo/a decore el tarro.

🕒 2-5 min

Tiempo de juego en familia



LA BANDA DE LA COCINA

Utilizad ollas, cucharas y vasos para crear juntos una banda de percusión en la cocina.

Por qué ayuda

Favorece la cooperación, el sentido del ritmo y la diversión.

Consejo para padres

Deja que tu hijo/a marque el ritmo.

🕒 5-10 min

Tiempo de juego en familia



SOMBRAS EN LA PARED

Con una linterna o la luz del móvil y la habitación a oscuras, turnaos para crear formas en la pared con las manos o pequeños juguetes. Por ejemplo, podéis hacer la sombra de un pájaro, mover los brazos y piar, o formar una serpiente con las manos y sisear.

Por qué ayuda

Despierta la imaginación y crea un ambiente tranquilo y cercano que favorece la comunicación.

Consejo para padres

Pregunta: «¿A qué te recuerda esa forma?» y cread juntos una historia a partir de ella.

🕒 5-10 min **Tiempo de juego en familia**



CHÓCALA EN FAMILIA

Inventad juntos un saludo “secreto” y único para vuestra familia, combinando tres o cuatro movimientos diferentes.

Por qué ayuda

Refuerza el sentimiento de pertenencia y crea una identidad familiar propia.

Consejo para padres

Utilizad vuestro saludo cuando os reencontréis después del cole o del trabajo para volver a conectar rápidamente.

🕒 5-10 min **Tiempo de juego en familia**



RETO DEL ESPEJO HUMANO

Dibuja varias figuras sencillas en pequeños trozos de papel, cada una en una postura diferente: una pierna levantada, brazos cruzados, manos sobre la cabeza... El adulto elige una tarjeta y el niño o la niña debe imitar rápidamente la postura. Después, intercambiad los papeles.

Por qué ayuda

Desarrolla la conciencia corporal, el equilibrio y la coordinación al intentar reproducir distintas posturas. También refuerza la atención y la capacidad de observación.

Consejo para conectar

Deja que tu hijo/a sea el «coreógrafo» y cree sus propias posturas para que tú intentes imitarlas.

🕒 5-10 min **Tiempo de juego en familia**



FIESTA DE BAILE FAMILIAR

Elegid una canción y bailad juntos. Los movimientos más disparatados están más que permitidos.

Por qué ayuda

Crea momentos de diversión compartida y ayuda a liberar tensiones.

Consejo para padres

Deja que tu hijo/a elija las canciones y dirija el juego.

🕒 5-10 min **Tiempo de juego en familia**



UN DIBUJO ENTRE TODOS

Sentaos juntos con una hoja grande de papel y unos lápices o ceras. Por turnos, id añadiendo algo al mismo dibujo, un detalle cada vez. No hay ningún plan: el dibujo va tomando forma mientras jugáis. También podéis convertirlo en un juego dibujando sin hablar e intentando adivinar qué está apareciendo, o conversar mientras dibujáis e inventar una historia.

Por qué ayuda

Favorece la cooperación, la escucha, la expresión personal y la creatividad compartida.

Consejo para padres

Evita corregir; sigue las ideas de tu hijo/a y disfrutad del proceso.

🕒 5-10 min **Tiempo de juego en familia**



ESPECTÁCULO DE JUGUETES

(con mini teatro en casa)

Cread juntos un pequeño teatro. Por ejemplo, podéis convertir una caja de cartón en un escenario o colgar una toalla entre dos sillas. Cada miembro de la familia elige un juguete pequeño (un animal, un coche...) y lo hace actuar sobre el escenario: puede cantar, bailar, contar chistes o hacer cualquier cosa divertida. Turnaos para ser artistas y público.

Por qué ayuda

Genera diversión compartida y favorece la creatividad, la comunicación, la confianza y la expresión personal.

Consejo para conectar

Sigue las ideas de tu hijo/a y ayúdale a desarrollarlas.

🕒 15-20 min **Tiempo de juego en familia**