

# Juego de Estrategias de afrontamiento

Psicóloga DIE Lyndsay Mora

Clase 02 de Octubre

- Este juego ha sido diseñado con el objetivo es brindarles un material lúdico-terapéutico con el cual podrán trabajar la adquisición de estrategias de afrontamiento, las cuales tienen relación a cosas que decimos, pensamos, sentimos y hacemos para superar situaciones estresantes y difíciles. Los niños que adquieren estrategias para afrontar dichas experiencias desarrollan además el control de las emociones, la resiliencia y mejoran su autoestima, pues trabajan su autonomía.
- La ayuda para lidiar con este tipo de dificultades te dará las herramientas necesarias para poder afrontar los problemas que se te pueden presentar en un futuro cuando seas adulto.



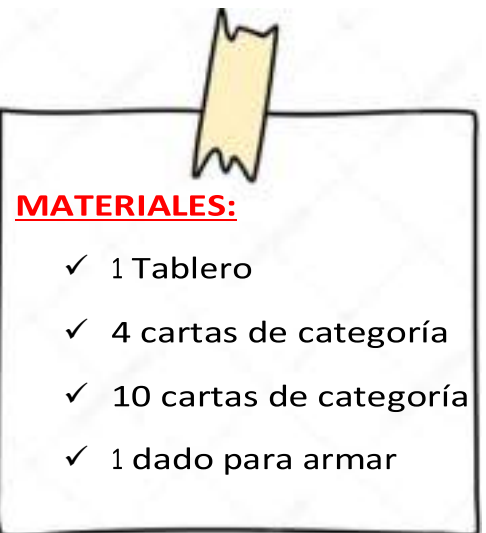


# ¿CÓMO JUGAR?

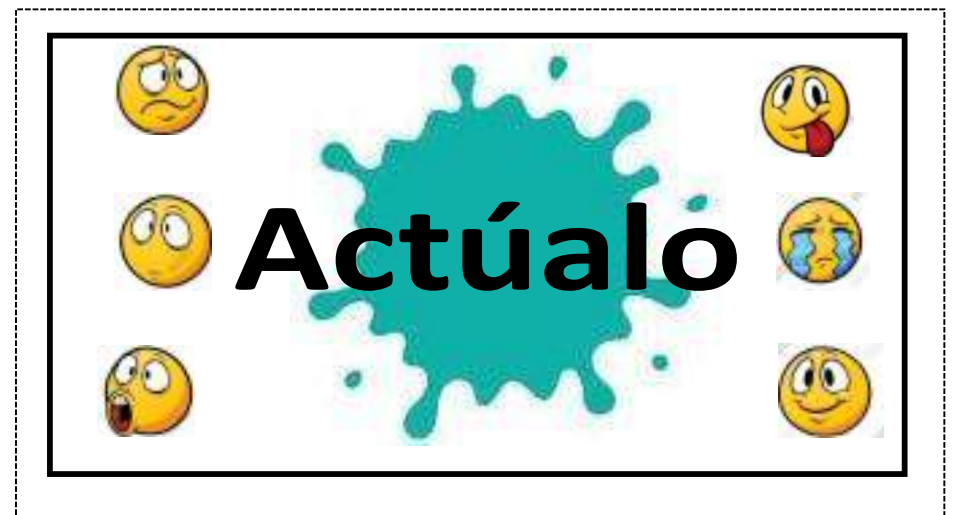
El procedimiento es como cualquier juego clásico y fácil.

1. Antes de iniciar debes ordenar las cartas por categorías, según el color y recórtalas.
2. El Jugador debe tirar el dado y avanzar tantos casilleros como indique el número que le tocó.
3. En cada casillero hay un dibujo correspondiente a una categoría: CASA – AMIGOS – ESCUELA
4. Toma la carta que corresponda.
5. Se lee la situación que la carta propone y se conversa al respecto.
6. Si toca la carta ACTÚALO (que contiene una serie de estrategias y técnicas de relajación, para afrontar las situaciones de manera calmada) deberás imitar las conductas que se te piden.

*El objetivo del juego es que puedas, a través del diálogo, identificar cual sería la mejor estrategia para afrontar dicha situación. El adulto que esté jugando contigo, debe darte el tiempo que necesites para que propongas una solución, sea cual sea, y conversar sobre otras alternativas posibles.*







**Sales a jugar y tus amigos dicen que no quieren jugar contigo. ¿Qué les dirías y qué harías?**

**Jugando videojuegos pierdes 10 partidas seguidas, estás enojado/a y quieres romper algo. ¿Que se te ocurre para calmar tu enojo?**

**Estás muy celoso/a porque a tu amigo/a le compran algo que querías hace mucho tiempo. ¿Qué te aconsejas a ti mismo?**

**Tu mejor amigo/a tiene un nuevo amigo/a y no te presta atención. ¿Qué harías para sentirte mejor?**

.....  
.....  
.....

**Tu amigo/a rompe tu juguete favorito. ¿Qué puedes hacer para solucionarlo?**

**Tus amigos pasan todo el día haciéndote burla por algo que te da vergüenza. ¿Con quién lo puedes hablar?**

**Un amigo/a se lleva un juguete de tu casa, sin pedírtelo. ¿Cómo lo recuperas?**

**Discutes con un amigo/a y te pega un empujón. ¿Cómo reaccionarías?**

.....  
.....  
.....

**Rompes algo y tu mamá se enoja mucho. ¿Qué puedes hacer para hacerla sentir mejor?**

**Tus padres te retan por algo que hizo tu hermano/a. ¿Qué harías?**

**Tu mamá quiere que comas algo que no te gusta. ¿Qué le dirías?**

**Tu hermano/a toma algo tuyo sin pedirte permiso y te enojas. ¿Cómo le pedirías que no lo vuelva a hacer?**

**Tus padres no te dejan salir a jugar. ¿Qué harías para poder salir?**

**Te portas mal y tu mamá te llama la atención. ¿Cómo reaccionarías y que le dirías?**

**Tu papá te castiga y te quita tu mejor juguete. ¿Qué harías para recuperarlo?**

**Tu mamá te pide ayuda en las tareas del hogar, pero no tienes ganas de colaborar. ¿Qué haces?**

.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

**Estás muy nervioso/a por una prueba. ¿Qué te dirías a ti mismo para calmarte?**

**No hiciste tu tarea y tu maestro/a te la pide. ¿Qué le dirías para arreglarlo?**

**No estudiaste para una prueba y ves que tu compañero/a de al lado si estudió. ¿Copiarías alguna respuesta?**

**Estás inquieto/a, aburrido/a, y distraes a la clase. Te llaman la atención, ¿Qué harías para calmarte?**

**Te dan la instrucción de trabajar en grupo, pero nadie quiere integrarte. ¿Cómo lo solucionas?**

**Faltó tu mejor amigo/a y no tienes con quien jugar. No te animas a hablar con alguien más. ¿Qué puedes hacer para animarte?**

**Te sucede una situación vergonzosa en el colegio. ¿A quién y cómo le pedirías ayuda?**

**Un compañero/a te molesta y hostiga, hasta hacerte llorar. ¿A quién puedes contarle para intentar solucionarlo?**

.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

**Piensa al menos un pensamiento positivo y dilo para ti mismo en voz alta**

**Toma 5 respiraciones profundas por la boca**

**Imagina que estás hablando con tu mamá cuando estás muy enojado/a. ¿Qué le puedes decir para sentirte mejor?**

**Cierra los ojos e imagina un lugar bonito. Descríbelo en voz alta**

**Piensa en alguien que amas que pueda ayudarte a relajarte**

**Cuenta del 1 al 10 de manera muy pausada, respirando entre cada número**

**Piensa en un recuerdo muy bonito, donde te hayas sentido muy feliz y en paz. Cuéntalo en voz alta**

**Imagina y actúa que eres una Tortuga. Piensa en entrar a tu caparazón porque necesitas un tiempo a solas**

**Cuenta desde el 30 al 1, de atrás hacia adelante**

**Toma una respiración profunda y suave, luego expulsa el aire haciendo un sonido por la boca (AHHH/FFFFFF)**

