



Aprender
juntos, crecer
en familia
Disfrutamos
juntos en familia



OBRA SOCIAL. EL ALMA DE "LA CAIXA"

A fin de evitar la repetición excesiva de dobles en el texto (niños y niñas, hijos e hijas, padres y madres, etc.) y agilizar su lectura, se ha optado por el masculino morfológico (género no marcado) que tiene valor genérico en las lenguas románicas. Este uso normativo es recomendable, dentro del marco de un lenguaje no sexista, en los casos de continua repetición de los mismos términos.

EDICIÓN:

Fundación Bancaria "la Caixa"

AUTORES:

Universidad de Barcelona

Pere Amorós

Núria Fuentes

Ainoa Mateos

Crescència Pastor

Universidad de La Laguna

M.^a José Rodrigo

Sonia Byrne

Universidad de Lleida

M.^a Àngels Balsells

Universidad de Las Palmas de Gran Canaria

Juan Carlos Martín

Mónica Guerra

DIRECCIÓN DEL PROYECTO

Pere Amorós (Universidad de Barcelona)

DISEÑO GRÁFICO:

Cèl·lula Acció Creativa, SL

ILUSTRACIONES:

Imma Itxart

CORRECCIÓN LINGÜÍSTICA:

Isidro Sánchez

TRADUCCIÓN:

Esther Barnet y Joaquim Obrador

IMPRESIÓN:

Milimétrica Producciones

© de la edición, Fundación Bancaria "la Caixa"

3ª Edición, 2016

Av. Diagonal, 621 – 08028 Barcelona

D.L.: B 13386-2016

6

Aprender
juntos, crecer
en familia

Disfrutamos
juntos en familia

Índice

Introducción 7

Sesiones para padres 10

Sesión 1: Jugamos en familia 12

Sesión 2: ¡El ocio compartido es divertido! 22

Sesiones para hijos 33

Sesión 1: Nos divertimos jugando 34

Sesión 2: Disfrutamos del ocio 43

Sesiones para familias 51

Sesión 1: Compartimos el juego en familia 52

Sesión 2: Desarrollamos recursos 59



Módulo 6

Disfrutamos juntos en familia

El juego está presente en todas las culturas y a todas las edades, pero principalmente en la infancia. El juego es una actividad libre, sin imposiciones, aceptada libremente. Es un elemento fundamental para el desarrollo social, afectivo, cognitivo y motriz de los niños y presenta numerosos beneficios para el desarrollo de éstos, como proporcionar placer y diversión y contribuir al desarrollo de la movilidad y la actividad física; es un instrumento para el aprendizaje y facilita la relación con el entorno; favorece la transmisión de la cultura y la adaptación al mundo.

En cada edad, los niños tienen una manera particular de jugar, y utilizan un tipo de juego determinado. Hay numerosos tipos de juegos: de ejercicio, de representaciones, de construcción y creativos, y de reglas.

A los niños les gusta jugar solos o con amigos, pero sobre todo les gusta jugar con su familia. A veces, las preocupaciones y las ocupaciones de los progenitores no facilitan compartir el juego con sus hijos, por lo que es necesario planificar los momentos de juego en familia para que los juegos resulten satisfactorios para todos. Pero además del juego, otras actividades de ocio se realizan de manera indi-

vidual y en familia: las comprendidas en el ocio que podríamos llamar de diversión, como actividades de descanso y entretenimiento, o bien otras que podríamos considerar de satisfacción, que suponen mayor implicación, esfuerzo y aprendizaje.

Para poder realizar estas actividades, disponemos de numerosos recursos en el barrio y en la ciudad donde residimos. Entre otros, encontramos parques, plazas, montaña, playa, o bien centros sociales, cívicos, centros abiertos, ludotecas, bibliotecas, pabellones de deportes, museos. Todos estos espacios están a nuestra disposición; lo importante es conocerlos y saber cómo acceder a ellos.

Módulo 6

Disfrutamos juntos en familia

Objetivo general

Crear y fortalecer hábitos saludables, actividades de ocio constructivo con los compañeros y el uso de recursos del entorno comunitario que permitan consolidar estilos de vida positivos en los menores y en toda la familia como factores de protección ante los posibles problemas de la adolescencia.

Competencias parentales

- Cogniciones centradas en los niños, en el juego y sus necesidades e intereses.
- Sensibilidad ante las necesidades de juego de los hijos.
- Percepción ajustada del rol parental.
- Capacidad para elegir el tipo de juego adecuado a las características y edad de los hijos.
- Conocimiento de los diferentes recursos de ocio de diversión y de satisfacción.
- Poner en práctica estrategias de ocio compartido.

Competencias de los hijos

- Capacidad para elegir el tipo de juego según sus características.
- Habilidades para el juego cooperativo.
- Conocimiento de los diferentes recursos de ocio de diversión y de satisfacción.
- Poner en práctica estrategias de ocio compartido.

Sesiones

- Padres:
 - 1. Jugamos en familia.
 - 2. ¡El ocio compartido es divertido!
- Hijos:
 - 1. Nos divertimos jugando.
 - 2. Disfrutamos del ocio.
- Familia:
 - 1. Compartimos el juego en familia.
 - 2. Desarrollamos recursos.

Sesiones para padres

El juego es una actividad que está presente en la vida de todos los niños. Es una actividad libre, sin imposiciones, aceptada libremente. A partir del juego, los pequeños pueden dar rienda suelta a su imaginación y dejar aflorar la fantasía y la magia. El juego proporciona placer y diversión y contribuye al desarrollo de la movilidad y la actividad física. Es un instrumento para el aprendizaje y facilita, por su dependencia de los objetos, las personas y los espacios, la relación con el entorno. El juego es un elemento esencial para la transmisión de la cultura y para la adaptación al mundo de los niños. Los juegos y sus características varían en función de la edad y del momento histórico. Aunque en la actualidad todavía se juega a muchos juegos tradicionales, como puzzles, ajedrez, cartas, etc., muchos han evolucionado con las nuevas tecnologías. Actualmente se cuenta con una gran diversidad de juegos interactivos en Internet y videoconsolas que permiten adaptar y actualizar los juegos tradicionales. Los videojuegos, así como los juegos tradicionales, pueden ser muy positivos siempre que se utilicen adecuadamente, en función de la edad de los chicos.

El juego compartido en familia aporta muchos beneficios para todos los miembros de la misma; sin embargo, es muy importante la actitud que adopten los progenitores respecto a los juegos. Muchos temen que el uso de los videojue-

gos pueda perjudicar a sus hijos. Por ello, lo importante es que los padres compartan estos juegos con los niños para realizar un buen uso de los mismos, ya que si se utilizan de forma adecuada, tienen elementos que pueden ser positivos: permiten jugar individualmente o en grupo, facilitan la realización de actividades de forma activa, así como recopilar en un único juego diferentes juegos tradicionales.

Además del juego, existen otras actividades de ocio que son importantes para el desarrollo de hábitos saludables en los niños. Todas ellas se pueden realizar de manera individual o en familia. Se pueden encontrar actividades de ocio de diversión, que son aquellas que implican poco esfuerzo, y actividades de ocio de satisfacción, que exigen mayor esfuerzo y aprendizaje.

Son muchos los recursos que pueden encontrar las familias en su entorno más próximo para disfrutar juntas. Conocer esos recursos, tener claro cómo acceder y qué les ofrece cada uno de ellos a nuestros hijos, es una estrategia que nos ayudará a disfrutar de los mismos.



Sesión 1

Jugamos en familia

Objetivos

Conocer las características y los tipos de juegos apropiados a las diferentes edades de sus hijos y los beneficios que aportan.
Sensibilizarse y adquirir estrategias para compartir el juego en familia de manera satisfactoria.

Contenidos

Características y tipos de juegos en las edades de 6 a 12 años.
Beneficios del juego.
Estrategias para llevar a cabo el juego compartido en familia.

Actividades

Actividad 1: ¿A qué juegan nuestros hijos?
Actividad 2: ¿Cómo podemos jugar toda la familia junta?

Materiales y recursos

Ficha 1: A qué juegan nuestros hijos.
Ficha 2: Características y tipos de juego.
Ficha 3: Fantasía guiada: Un sábado por la tarde.
Ficha 4: Elementos para planificar el juego en familia.
USB: "Juegan y se divierten".



Módulo 6
Sesiones para padres
Sesión 1
Actividad 1
USB: "Juegan y se divierten"

| A qué juegan nuestros hijos | | |
|-------------------------------------|-----------------------|---|
| Tipo de juego | 6 a 9 años | 10 a 12 años |
| Juegos de acción | ... Fútbol | ... Fútbol |
| Juegos de representación | ... Jugar con muñecos | ... Construcción de bolas con videoconsoles |
| Juegos de ensamblaje y construcción | ... Puzzles | ... Construcción de maquetas |
| Juegos de reglas | ... Tric-a-vis | ... Ajedrez |

| Características y tipos de juego | |
|---|---|
| 6 a 9 años | 10 a 12 años |
| Características: - El niño juega de manera espontánea. - Prefiere los juegos sencillos sobre los del tipo "regla". - Los juegos pueden jugarse individual o en grupo. - Busca tener reglas y normas establecidas. - Busca tener reglas y normas establecidas. | Características: - El niño juega de manera espontánea. - Prefiere los juegos sencillos sobre los del tipo "regla". - Los juegos pueden jugarse individual o en grupo. - Busca tener reglas y normas establecidas. - Busca tener reglas y normas establecidas. |
| Tipos de juegos: - Juegos de acción: fútbol, baloncesto, tenis, etc. - Juegos de representación: muñecos, títeres, etc. - Juegos de ensamblaje y construcción: puzzles, etc. - Juegos de reglas: ajedrez, etc. | Tipos de juegos: - Juegos de acción: fútbol, baloncesto, tenis, etc. - Juegos de representación: muñecos, títeres, etc. - Juegos de ensamblaje y construcción: puzzles, etc. - Juegos de reglas: ajedrez, etc. |

Un sábado por la tarde

Es un sábado por la tarde de invierno. El tiempo es desapacible y lleva todo el día lloviendo. Normalmente, Rosa y José suelen salir con sus hijos, de 6 años, y sus hijos Pedro, de 11, a dar una vuelta por el barrio y acercarse para ir al parque y jugar fútbol.

Hoy el tiempo no acompaña y deciden quedarse en casa. Así, Rosa tiene pensado aprovechar para enseñar los nuevos dibujos que le ha traído de la tienda y José quiere jugar con ellos. Pero, como los niños no tienen tiempo, Rosa y José deciden jugar un rato viendo la tele, pero ya están cansados y les comunican a Rosa y a José que están aburridos, que no saben qué hacer y que que van a jugar todos juntos.

—¿Cómo creéis que se sienten Rosa y José?
—¿Cómo se sienten Natalia y Pedro?
Rosa y José lo comentan entre sí y deciden que los niños tienen razón, que están bien jugar todos juntos. Así que los comunican que busquen los juegos a los que les gustaría jugar y que en una hora, cuando acaban las tareas que están haciendo en ese momento, podrán dedicarse los cuatro a jugar.

—Y ahora, ¿cómo creéis que se sienten todos, padres y niños?
Cuando acaban las tareas, se miran los cuatro. Natalia ha empezado a jugar al dibujo en el sofá y José se queda en el sofá. Pedro, por su parte, ha empezado el dibujo, es más complicado e interesante para él y su abuelo. Ante esta situación, los padres se miran y preguntan:
—¿Bueno y ahora ¿qué podemos hacer para que todos juguemos y nos divirtamos juntos?

| Elementos para planificar el juego en familia |
|--|
| ... Priorizar en el lugar de las sesiones. Lo importante es que nuestros hijos se sientan cómodos y relajados de nosotros durante el juego. |
| ... Escribir y hablarlos. Tener en cuenta la edad y las habilidades de nuestros hijos para seleccionar el tipo de juego. |
| ... Tipo de juego. Valorar el tipo de juego más conveniente en función de la edad y de las habilidades. Jugar cooperativamente. |
| ... Buscar un tiempo y un espacio. Es conveniente buscar momentos en los que pueda estar junta toda la familia sin obligaciones ni interrupciones. La disponibilidad de espacio determinará un tipo de juego u otro: "Si es en casa, es un parque, etc." |
| ... Frecuencia. Establecer momentos de juego periódicos. Fines de semana por ejemplo. |
| ... Motivación. Intentar que se juegue en función de sus intereses y sus motivaciones de todos los participantes. |

Módulo 6
Sesiones para padres
Sesión 1
Actividad 1
Ficha 1: A qué juegan nuestros hijos

Módulo 6
Sesiones para padres
Sesión 1
Actividad 1
Ficha 2: Características y tipos de juego

Módulo 6
Sesiones para padres
Sesión 1
Actividad 2
Ficha 3: Fantasía guiada: Un sábado por la tarde

Módulo 6
Sesiones para padres
Sesión 1
Actividad 2
Ficha 4: Elementos para planificar el juego en familia



Desarrollo de la sesión

Los niños juegan. Son numerosas las aportaciones que tiene el juego para ellos. A partir del juego, pueden dar rienda suelta a su imaginación y dejar aflorar la fantasía y la magia. El juego proporciona placer y diversión, y contribuye al desarrollo de la movilidad y la actividad física. Es un instrumento para el aprendizaje y facilita, por sus vínculos con los objetos, las personas y los espacios, la relación con el entorno. El juego es un elemento esencial para la transmisión de la cultura y para la adaptación al mundo infantil.

Actividad 1

¿A qué juegan nuestros hijos?

Vídeo-foro. Trabajo en grupos pequeños.
30 minutos.

a. Introducción

Los niños juegan, de manera individual o en grupos. El juego es fundamental en la infancia, puesto que proporciona placer, diversión, movilidad y actividad, y facilita el aprendizaje y la adaptación al mundo. Ahora bien, no todos los niños juegan a las mismas cosas. El juego tiene unas características concretas en cada edad; por eso, existen distintos tipos de juegos adecuados a las diferentes edades.

b. Desarrollo

El dinamizador comentará que a continuación se visualizará el vídeo "Juegan y se divierten". En él podrán conocer las características del juego a diferentes edades y los tipos de juegos más comunes en cada una.

Como orientación para la persona dinamizadora, en la tabla siguiente se especifican las características y tipos de juegos (Ficha 2) más habituales de los 6 a los 9 años y de los 10 a los 12 años, que se presentan en el vídeo.

Una vez visionado el vídeo, se sugerirá que se agrupen en tres grupos de cinco miembros. A cada grupo se le entregará la Ficha 1: A qué juegan nuestros hijos. Cada grupo tendrá que anotar tres juegos a los que jueguen sus niños de diferentes edades o de los que recuerden de cuando eran pequeños y que no se hayan visto en el vídeo. Para contestar se darán 5 minutos.

Una vez que todos los grupos hayan cumplimentado la ficha, un portavoz del mismo hará la presentación de los juegos aportados a todo el grupo. Se irá anotando en la pizarra los diferentes juegos, agrupándolos según los tipos: de ejercicio, de representación, de ensamblaje y construcción y de reglas.

c. Conclusiones

Para finalizar la actividad, se comentará que, como han podido observar, el juego es un elemento fundamental para el desarrollo social, afectivo, cognitivo y motor de los niños. Los juegos y sus características varían en función de la edad y del momento histórico. Los juegos tradicionales (puzles, ajedrez, cartas, etc.) han evolucionado con las nuevas tecnologías. Actualmente, se cuenta con una amplia diversidad de juegos interactivos (en Internet y videoconsolas), que permiten adaptar y actualizar los juegos tradicionales. Los niños demandan a las familias nuevos juegos que, en ocasiones, generan desconcierto entre los padres sobre su adecuación. Cada juego, independientemente de su soporte (de mesa, audiovisual, etc.) debe tener unas características adecuadas a la edad de los niños. En la conclusión se facilita la Ficha 2: Características y tipos de juegos, que recoge algunas orientaciones sobre tipología de juegos, y sus características según la edad.

Por último, si el tiempo lo permite, se puede ampliar la actividad entrando en el debate actual sobre la idoneidad de los videojuegos (ventajas e inconvenientes de su uso; negociación del tiempo de juego individual; pros y contras de la incorporación de las nuevas tecnologías en los juegos, etc.).

Los videojuegos, así como otros juegos tradicionales, son positivos siempre que se utilicen adecuadamente y se adecuen a la edad. Esta adecuación pueden valorarla los progenitores consultando las indicaciones y recomendaciones pedagógicas que deben constar en el embalaje del juego.

Actividad 2

¿Cómo podemos jugar toda la familia junta?

Fantasía guiada. Discusión dirigida.
25 minutos.

a. Introducción

A los niños, además de compartir el juego con sus amigos, también les gusta compartirlo con sus padres. El juego es un elemento educativo importantísimo para ellos y sus familias. A través del juego, los padres pueden ayudar a sus hijos a conocer y a aprender muchas cosas.

b. Desarrollo

Los progenitores hace tiempo que dejaron de ser niños. Por esa razón, ponerse en el lugar de sus hijos para jugar puede resultar una tarea difícil. Sin embargo, es necesario que contemplemos algunos aspectos a tener en cuenta para que el juego con nuestros hijos resulte satisfactorio para todos. Para ello vamos a realizar la siguiente actividad, incluida en la Ficha 3: Fantasía guiada. Un sábado por la tarde.

Se facilitarán las siguientes orientaciones:

—Ahora os vamos a leer una historia cotidiana que se da en una familia como la vuestra. Estad atentos porque después se hará un comentario sobre la misma. Para ayudaros a estar más concentrados, si queréis, podéis cerrar los ojos.

FICHA 3: FANTASÍA GUIADA. UN SÁBADO POR LA TARDE

Es un sábado por la tarde de invierno. El tiempo es desapacible y lleva todo el día lloviendo. Normal-

mente, Rosa y José suelen salir con su hija Noelia, de 8 años, y su hijo Pedro, de 11, a dar una vuelta por el barrio y aprovechan para ir al parque y para pasear. Hoy el tiempo no acompaña y deciden quedarse en casa. Así, Rosa tiene pensado aprovechar para revisar los correos electrónicos, puesto que durante la semana no ha tenido tiempo, y José piensa dedicarse a arreglar unas cosas pendientes desde hace tiempo. Noelia y Pedro llevan un rato viendo la tele, pero ya están cansados y les comunican a Rosa y a José que están aburridos, que no saben qué hacer y que por qué no juegan todos juntos.

- ¿Cómo creéis que se sienten Rosa y José?
- ¿Cómo se sienten Noelia y Pedro?

Rosa y José lo comentan entre sí y deciden que los niños tienen razón, que estaría bien jugar todos juntos. Así que les comunican que busquen los juegos a los que les gustaría jugar y que en una hora, cuando acaben las tareas que están haciendo en ese momento, podrán dedicarse los cuatro a jugar.

— Y ahora, ¿cómo creéis que se sienten todos, padres y niños?

Cuando acaban las tareas, se reúnen los cuatro. Noelia ha escogido jugar al dominó; es fácil para ella y le gusta mucho. Pedro, por su parte, ha escogido el rubicub; es más complejo e interesante para él y su edad. Ante esta disyuntiva, los padres se miran y preguntan:

- Bueno y ahora ¿qué podemos hacer para que todos juguemos y nos divirtamos juntos?
- Noelia defiende su juego y Pedro el suyo.
- ¿Qué creéis que pueden hacer los padres?
- ¿Qué habríais hecho vosotros?

Rosa y José les comentan que entienden a los dos, pero que no se puede jugar a los dos juegos a la vez. Además el rubicub es un juego para niños más mayores y Noelia todavía no sabe jugar bien. Ante esta situación, deciden jugar primero al dominó, que es un juego al



que todos saben jugar y después al rubicub. Aunque Pedro no está del todo conforme, al final acepta.

— ¿Qué creéis que han tenido en cuenta los padres a la hora de elegir a qué juegos jugar? ¿Por qué?

Inician las partidas de dominó. Los cuatro participan alegremente. Como hay mucha diferencia de edad, tanto Rosa como José intentan ir motivando a Noelia en todas sus aportaciones y a Pedro para que respete los tiempos de Noelia, ya que a ésta todavía le cuesta un poco.

— ¿Cómo creéis que se sienten Rosa y José? ¿Y Noelia y Pedro?

Después de jugar unas cuantas partidas, en las que todos han tenido la oportunidad de ganar, deciden jugar al juego que había elegido Pedro, el rubicub. Pero Rosa y José tienen ahora otro dilema: ¿cómo jugar para que Noelia no se sienta excluida, ya que se trata de un juego que es un poco difícil para su edad?

— ¿Qué creéis que pueden hacer para que nadie se sienta excluido?

Ante esta nueva situación, deciden jugar en parejas. Una persona mayor con un niño. De esta manera, mediante el juego cooperativo, Noelia puede ir aprendiendo el nuevo juego sin sentirse excluida y Pedro puede jugar al juego que había escogido inicialmente. Pero, tanto Noelia como Pedro prefieren jugar solos, como uno más del grupo, no en parejas.

— ¿Qué opináis de esta decisión? ¿Qué habrías hecho vosotros?

Una vez finalizado el relato, les pedirá que abran los ojos y se dará la oportunidad de comentar individualmente en dos palabras los sentimientos que han sentido. Se sugerirá de esta forma:

—Decidme con una o dos palabras, ¿qué sentimientos habéis tenido a lo largo de este relato?

Los sentimientos se escriben en la pizarra. Una vez que ya se haya expresado un número adecuado, se podrá pasar a comentarlos brevemente preguntando:

—¿Quién ha dicho el sentimiento de....? ¿Puede explicarlo? ¿En qué momento lo ha sentido?

Estas preguntas se podrán realizar comentando un sentimiento de cada persona. Después se puede sugerir:

—Si os encontrarais en esta situación ¿qué habierais hecho?

Seguidamente, se puede comentar lo siguiente:

—Como podéis apreciar, todos, en un momento u otro, hemos tenido la oportunidad de compartir juegos con nuestros hijos. No obstante, las preocupaciones, el trabajo y las responsabilidades, en ocasiones, lo dificultan. Como habéis podido ver en el relato, al igual que Rosa y José, nosotros también podemos hacer algo para que una tarde que podía ser aburrida sea entretenida y divertida. Para ello, a partir de algunos elementos que han ayudado a Rosa y José, y que vosotros habéis comentado, vamos a planificar el juego compartido en familia, para que éste sea más satisfactorio para todos, padres e hijos.

Después se destacarán esos elementos con el apoyo de la siguiente ficha, que reúne elementos que pueden ayudar a planificar momentos de juego compartido en familia.

FICHA 4: ELEMENTOS PARA PLANIFICAR EL JUEGO EN FAMILIA

- Ponerse en el lugar de los menores. Lo importante es que nuestros hijos se sientan cómodos y aprendan de nosotros durante el juego.
- Edad y habilidades. Tener en cuenta la edad y las habilidades de nuestros hijos para seleccionar el tipo de juego.
- Tipo de juego. Valorar el tipo de juego más conveniente en función de la edad y de las posibilidades. Jugar cooperativamente.

- Buscar un tiempo y un espacio. Es conveniente buscar momentos en los que pueda estar junta toda la familia sin obligaciones ni interrupciones. La disponibilidad de espacio determinará un tipo de juego u otro. Si es en casa, en un parque, etc.
- Frecuencia. Establecer momentos de juego periódicos. Fines de semana, por ejemplo.
- Motivación conjunta. Tratar de que se tengan en cuenta los intereses y las motivaciones de todos los participantes.

c. Conclusión

Para finalizar, se comentará que el juego compartido en familia aporta muchas satisfacciones a todos los miembros de la misma. En ello tienen un papel fundamental los progenitores, ya que es muy importante la actitud que adopten respecto al juego de sus hijos. Es necesario reflexionar sobre cuáles son sus objetivos. No se trata de demostrarles que los padres somos mayores, más hábiles y más inteligentes, sino de motivarles y reconocer sus aportaciones por muy pequeñas que sean. El objetivo no es ganar, sino compartir y divertirse juntos. Como ya se ha trabajado en la actividad anterior, los niños tienen interés por el uso de los videojuegos. En muchas ocasiones, los padres temen que puedan perjudicarles. Por ello, para que los menores aprendan a hacer un buen uso de esos juegos es importante que los compartan con ellos. Estos juegos interactivos poseen elementos que son positivos si se utilizan de forma adecuada: permiten jugar individualmente o en grupo; facilitan la realización de actividades de forma activa (ejercicio físico, baile, etc.), y permiten recopilar en un único juego (videojuego) diferentes juegos tradicionales (por ejemplo, jugar en pantalla al ajedrez u otros juegos de mesa).

Recuerda:

- El juego reúne muchos beneficios para el desarrollo personal de los menores.
- Hay unos juegos determinados para cada edad, con unas características particulares.
- Para que el juego sea satisfactorio para toda la familia, es recomendable planificarlo.
- Hay que motivar y reconocer las aportaciones por muy pequeñas que sean.
- Todos, adultos y niños, conocemos muchas maneras de divertirnos y muchos juegos para poder pasar un día agradable en familia. Lo que tenemos que hacer es planificar y buscar soluciones entre todos.
- Existen múltiples maneras de divertirse juntos en familia, con juegos en los que pueden participar todos. Sólo es necesario planificar, disponer de un poco de tiempo, buscar o crear los juegos y ponerse a jugar.

A qué juegan nuestros hijos

| Tipos de juegos | 6 a 9 años | 10 a 12 años |
|-------------------------------------|-----------------------|---|
| Juegos de ejercicio | — Pillar | — Fútbol |
| Juegos de representación | — Jugar con disfraces | — Coreografía de baile con videoconsola |
| Juegos de ensamblaje y construcción | — Puzzles | — Construcción de maquetas |
| Juegos de reglas | — Tres en raya | — Ajedrez |

Características y tipos de juego

| 6 a 9 años | 10 a 12 años |
|--|---|
| <p>Características</p> <ul style="list-style-type: none"> — Se inician los juegos de competición. — Predominan los deseos personales sobre los del grupo. — Utilizan materiales del entorno para el juego. — Les gusta practicar juegos basados en actividades de la vida cotidiana. — Siguen ciertas reglas no demasiado difíciles. — Suelen preferir jugar con niños y niñas del mismo sexo. | <p>Características</p> <ul style="list-style-type: none"> — Han integrado los juegos de competición. — Aunque siguen jugando solos, prefieren jugar en grupo. — Hacen juegos creativos con los materiales del entorno. — Practican cualquier tipo de juego siguiendo normas y reglas. — Cada vez los juegos, tanto individuales, en pareja como en grupo, son más complejos. |
| Tipos de juegos | Tipos de juegos |
| <ul style="list-style-type: none"> — Juegos de ejercicio <p>Pillar, esconderse, persecuciones, pelotas, aros, cuerdas, columpios, juegos de lucha, simular peleas, peonzas, tacos, bicicleta, patinete, patines, bailes, juegos físicos con el uso de la tecnología (videojuegos).</p> <p>Inician deportes.</p> | <ul style="list-style-type: none"> — Juegos de ejercicio <p>Bicicleta, patinete, skate (monopatín), fútbol, baloncesto, bailes en grupo, juego de bolos, fútbolín, billar, ping-pong, tenis, pádel, squash, juegos físicos con el uso de la tecnología (videojuegos).</p> <p>Deportes competitivos.</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> — Juegos de representación <p>Títeres, muñecos articulados, muñecas, disfraces, oficios, casitas, coches, juegos de princesas, médicos u otras simulaciones, maquillaje, cocinitas, caracterización de personajes conocidos, mímica, etc.</p> | <ul style="list-style-type: none"> — Juegos de representación <p>Coreografías, representaciones dramáticas, musicales con argumento y papeles definidos, "quién es quién", juegos de simular y adivinar películas, juegos de simulación de la vida real a través del ordenador, etc.</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> — Juegos de ensamblaje y construcción <p>Juegos tipo lego, de construcciones, puzzles, montajes mecánicos, elaboración de producciones artísticas con cartón, barro, papel, juegos de ensamblaje con el uso del ordenador o videoconsolas (por ejemplo, puzzles y tetris).</p> <p>Dentro de esta categoría, podemos incluir juegos de elaboración de chucherías, helados, chocolate, etc., con el uso de pequeñas herramientas de juguete.</p> | <ul style="list-style-type: none"> — Juegos de ensamblaje y construcción <p>Lego, juegos magnéticos, puzzles, juegos de palabras, elaboración de producciones artísticas complejas con materiales reciclados, juegos de ensamblaje con el uso del ordenador o videoconsolas (por ejemplo, diana virtual).</p> <p>Dentro de esta categoría, podemos incluir juegos de diseño y elaboración de ropa, bolsos, etc. Existen paquetes de juguetes para estas elaboraciones, así como la versión online del diseño de vestidos para muñecas.</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> — Juegos de reglas sencillas <p>Lotería, dominó, circuitos, parchís, cartas, juego de la oca, tres en raya, de palabras, el ahorcado, etc. Los juegos anteriores también se encuentran en versiones online o en videoconsolas.</p> | <ul style="list-style-type: none"> — Juegos de reglas complejas <p>Cartas, dominó, ajedrez, juegos de memoria, damas, rubicub, sudokus. Versiones online o en videoconsola de juegos tradicionales.</p> |

Un sábado por la tarde

Es un sábado por la tarde de invierno. El tiempo es desapacible y lleva todo el día lloviendo. Normalmente, Rosa y José suelen salir con su hija Noelia, de 8 años, y su hijo Pedro, de 11, a dar una vuelta por el barrio y aprovechan para ir al parque y para pasear. Hoy el tiempo no acompaña y deciden quedarse en casa. Así, Rosa tiene pensado aprovechar para revisar los correos electrónicos, puesto que durante la semana no ha tenido tiempo, y José piensa dedicarse a arreglar unas cosas pendientes desde hace tiempo. Noelia y Pedro llevan un rato viendo la tele, pero ya están cansados y les comunican a Rosa y a José que están aburridos, que no saben qué hacer y que por qué no juegan todos juntos.

— ¿Cómo creéis que se sienten Rosa y José?

— ¿Cómo se sienten Noelia y Pedro?

Rosa y José lo comentan entre sí y deciden que los niños tienen razón, que estaría bien jugar todos juntos. Así que les comunican que busquen los juegos a los que les gustaría jugar y que en una hora, cuando acaben las tareas que están haciendo en ese momento, podrán dedicarse los cuatro a jugar.

—Y ahora, ¿cómo creéis que se sienten todos, padres y niños?

Cuando acaban las tareas, se reúnen los cuatro. Noelia ha escogido jugar al dominó; es fácil para ella y le gusta mucho. Pedro, por su parte, ha escogido el rubicub; es más complejo e interesante para él y su edad. Ante esta disyuntiva, los padres se miran y preguntan:

—Bueno y ahora ¿qué podemos hacer para que todos juguemos y nos divirtamos juntos?

Noelia defiende su juego y Pedro el suyo.

— ¿Qué creéis que pueden hacer los padres?

— ¿Qué habríais hecho vosotros?

Rosa y José les comentan que entienden a los dos, pero que no se puede jugar a los dos juegos a la vez. Además el rubicub es un juego para niños más mayores y Noelia todavía no sabe jugar bien. Ante esta situación, deciden jugar primero al dominó, que es un juego al que todos saben jugar y después al rubicub. Aunque Pedro no está del todo conforme, al final acepta.

— ¿Qué creéis que han tenido en cuenta los padres a la hora de elegir a qué juegos jugar? ¿Por qué?

Inician las partidas de dominó. Los cuatro participan alegremente. Como hay mucha diferencia de edad, tanto Rosa como José intentan ir motivando a Noelia en todas sus aportaciones y a Pedro para que respete los tiempos de Noelia, ya que a ésta todavía le cuesta un poco.

— ¿Cómo creéis que se sienten Rosa y José? ¿Y Noelia y Pedro?

Después de jugar unas cuantas partidas, en las que todos han tenido la oportunidad de ganar, deciden jugar al juego que había elegido Pedro, el rubicub. Pero Rosa y José tienen ahora otro dilema: ¿cómo jugar para que Noelia no se sienta excluida, ya que se trata de un juego que es un poco difícil para su edad?

— ¿Qué creéis que pueden hacer para que nadie se sienta excluido?

Ante esta nueva situación, deciden jugar en parejas. Una persona mayor con un niño. De esta manera, mediante el juego cooperativo, Noelia puede ir aprendiendo el nuevo juego sin sentirse excluida y Pedro puede jugar al juego que había escogido inicialmente. Pero, tanto Noelia como Pedro prefieren jugar solos, como uno más del grupo, no en parejas.

— ¿Qué opináis de esta decisión? ¿Qué habríais hecho vosotros?

Elementos para planificar el juego en familia

- Ponerse en el lugar de los menores. Lo importante es que nuestros hijos se sientan cómodos y aprendan de nosotros durante el juego.
- Edad y habilidades. Tener en cuenta la edad y las habilidades de nuestros hijos para seleccionar el tipo de juego.
- Tipo de juego. Valorar el tipo de juego más conveniente en función de la edad y de las posibilidades. Jugar cooperativamente.
- Buscar un tiempo y un espacio. Es conveniente buscar momentos en los que pueda estar junta toda la familia sin obligaciones ni interrupciones. La disponibilidad de espacio determinará un tipo de juego u otro. Si es en casa, en un parque, etc.
- Frecuencia. Establecer momentos de juego periódicos. Fines de semana, por ejemplo.
- Motivación conjunta. Tratar de que se tengan en cuenta los intereses y las motivaciones de todos los participantes.

Sesión 2

¡El ocio compartido es divertido!

Objetivos

Conocer los recursos de ocio compartido de diversión y de satisfacción accesibles a la familia y sus posibilidades.

Desarrollar estrategias para acceder a los recursos de ocio compartido de diversión y de satisfacción.

Contenidos

Recursos de ocio compartido de diversión y de satisfacción.

Beneficios del ocio compartido en familia.

Estrategias para acceder a los recursos de ocio compartido de diversión y de satisfacción.

Actividades:

Actividad 1: ¿Dónde y cómo nos podemos divertir toda la familia?

Actividad 2: ¿Qué plan tenemos?

Materiales y recursos

Ficha 1: Frases de recursos de ocio.

Ficha 2: Beneficios del ocio compartido en familia.

Ficha 3: Desarrollando el plan.

USB: Presentación animada “Los recursos de ocio en nuestro entorno”.

Frases de recursos de ocio

EL OCIO COMPARTIDO EN FAMILIA

- El ocio de familia:
 - Es libre y tiene resultados inmediatos.
 - El entretenimiento y el descanso tienen un papel importante.
- El ocio de satisfacción:
 - Pretende la realización personal de cada miembro de la familia.
 - Tiene en cuenta las capacidades, los deseos y los intereses de todos.
 - Requiere más esfuerzo.

REUNIONES FAMILIARES

- Bailamos y cantamos.
- Vamos y volvemos.
- Organizamos el convivio familiar.
- Celebramos fiestas.

DESCUBRIR LA NATURALEZA

- Descubrir.
- Comer.
- Nadar.
- Jugar.
- Hacer ejercicio.

IRASCER POR LA CIUDAD

- Mirar en bicicleta, con patines o patinete.
- Caminar y mirar las esculturas de Sendero.

Módulo 6
Sesiones para padres
Sesión 2
Actividad 1
Ficha 1: Frases de recursos de ocio

BENEFICIOS DEL OCIO COMPARTIDO EN FAMILIA

- Bueno para mental.
- Favorece el desarrollo y el crecimiento personal.
- Reduce el riesgo de sufrir problemas físicos o consumo de alcohol y drogas.
- Facilita la cohesión y la vida familiar.
- Ayuda a la prevención de problemas sociales para jóvenes en riesgo.
- Las actividades en familia no necesariamente tienen que suponer un gran gasto económico.
- Permite trabajar valores como respeto hacia los recursos medioambientales, etc.

Módulo 6
Sesiones para padres
Sesión 2
Actividad 1
Ficha 2: Beneficios del ocio compartido en familia

Desarrollando el plan

| | |
|-----------------------------|--|
| ¿Dónde vamos a ir? | |
| ¿Cómo vamos a ir? | |
| ¿Cuándo vamos a ir? | |
| ¿Con quién vamos a ir? | |
| ¿Qué tenemos pensado hacer? | |
| ¿Qué necesitamos llevar? | |

Módulo 6
Sesiones para padres
Sesión 2
Actividad 2
Ficha 3: Desarrollando el plan



Módulo 6
Sesiones para padres
Sesión 2
Actividad 1
USB: Presentación animada “Los recursos de ocio en nuestro entorno”

Desarrollo de la sesión

Además del juego, otras actividades de ocio son importantes para el desarrollo de hábitos saludables en los niños: actividades culturales, creativas, deportivas, de contacto con la naturaleza, asistencia a fiestas, etc. Estas actividades pueden realizarse de manera individual, con los iguales y con los miembros de la familia, pero la familia tiene siempre un papel importante, ya que facilitará que los menores vivan las actividades con placer y, por lo tanto, resulten beneficiosas para ellos.

Para que ésto se dé es necesaria la motivación e implicación de la familia. El ocio compartido en familia facilita que se creen y estrechen lazos familiares, posibilita el establecimiento de nuevos canales de comunicación entre padres e hijos. En un contexto distendido, de relajación y diversión, la creación o consolidación de estos vínculos entre los miembros de la familia serán muy beneficiosos para la posterior etapa: la adolescencia.

Son muchos los recursos que pueden aprovechar las familias en su entorno más próximo para disfrutar juntas: conocerlos y tener claro cómo acceder y qué les ofrece cada uno de ellos es una estrategia que ayudará a disfrutar de los mismos y comportará beneficios en la relación familiar.

Actividad 1

¿Dónde y cómo nos podemos divertir toda la familia?

Trabajo en grupo pequeño. Presentación animada. 35 minutos.

a. Introducción

Durante la semana todas las familias disfrutaron de algún momento de descanso. Existen diferentes tipos de ocio y distintas maneras de ocuparlo. Así podemos dedicar el tiempo de ocio

a realizar actividades en las que el descanso y el entretenimiento tienen un papel importante; se trata de ocio pasivo, es un ocio de diversión. Podríamos decir que es un ocio que tiene resultados inmediatos. Pero también existe otro ocio más activo: el ocio de satisfacción. Este tipo de ocio busca la realización personal. Tiene en cuenta las capacidades, los deseos y los intereses de cada miembro de la familia. Es un ocio que requiere más esfuerzo que el de diversión. Para poder disfrutar de estos tipos de ocio, disponemos en nuestro entorno de diferentes recursos. Por otra parte, para completar la introducción, es necesario resaltar durante la actividad que los padres son modelos de ocio para los hijos. La familia es uno de los agentes de socialización más importante para ellos. A partir del modelo familiar, los menores aprenden a relacionarse con los demás, a interactuar, a comportarse, a disfrutar del ocio, etc. Compartir el ocio entre padres e hijos es una importante herramienta de aprendizaje. Los juegos con reglas llevan implícitos una serie de aprendizajes: respetar turnos, manejar frustraciones ante la pérdida, promocionar estrategias de superación de los fracasos, generosidad con los vencidos, ayuda a los de menor edad o a los que no conocen el juego, etc. Por todo ello, es conveniente incidir a lo largo de la sesión en que el ocio no es sólo diversión y juegos, sino una necesidad evolutiva para promover el aprendizaje infantil.

b. Desarrollo

Se comentará que van a ver una presentación animada sobre "Los recursos de ocio en nuestro entorno" en el que podrán ver diferentes alternativas. Se recomendará que estén muy atentos porque después realizarán una actividad que se basará en dicha información.

Una vez visionado el vídeo, se les recomendará que formen tres grupos. Previamente, en la pared se colocarán cartulinas. En la parte superior de cada una de ellas, se pondrá una diapo-

sitiva con un tipo de recurso diferente. A cada grupo se le entregarán las siguientes frases por separado (Ficha 1: Frases de recursos de ocio) y deberán decidir a qué recurso de ocio corresponde cada una.

Las frases se pueden recortar y plastificar para que se adhieran con mayor facilidad a las cartulinas. De este modo, facilitamos que los progenitores puedan pegar las diferentes frases en la cartulina que corresponda y despegarlas cuando sea necesario sin que éstas se rompan.

FICHA 1: FRASES DE RECURSOS DE OCIO

EL OCIO COMPARTIDO EN FAMILIA

- El ocio de diversión:
 - Es pasivo y tiene resultados inmediatos.
 - El entretenimiento y el descanso tienen un papel importante.
- El ocio de satisfacción:
 - Pretende la realización personal de cada miembro de la familia.
 - Tiene en cuenta las capacidades, los deseos y los intereses de todos.
 - Requiere más esfuerzo.

REUNIONES FAMILIARES

- Bailamos y cantamos.
- Reímos y hablamos.
- Disfrutamos en comidas familiares.
- Celebramos fiestas.

DESCUBRIR LA NATURALEZA

- Disfrutar
- Correr
- Nadar
- Jugar
- Hacer ejercicio

PASEAR POR LA CIUDAD

- Vamos en bicicleta, con patines o patinete.
- Caminamos y miramos escaparates de tiendas.

CONOCER PARQUES Y PLAZAS

- Les acompañamos a jugar con los columpios y toboganes.
- Nos encontramos con amistades.
- Participamos en actividades lúdicas.

IR A LOS CENTROS

- Conocemos a otras familias.
- Hacemos manualidades y actividades lúdicas.
- Llevamos a nuestros hijos a jugar.
- Vemos teatro infantil en familia.
- Realizamos actividades deportivas.
- Aprendemos y escuchamos música.

DIVERTIRSE EN LA LUDOTECA

- Acompañamos a jugar a nuestros niños.
- Compartimos momentos agradables con los otros.
- Leen cuentos, hacen teatro...

APRENDER EN LA BIBLIOTECA

- Leemos libros y cuentos con nuestros hijos.
- Usamos el ordenador para jugar con nuestros hijos.
- Participamos juntos en actividades lúdicas.

MOVERSE EN EL PABELLÓN DEPORTIVO

- Hacemos actividades deportivas con nuestros hijos.
- Participamos en campeonatos con nuestros hijos.
- Nos relacionamos con otras familias.
- Realizamos actividades saludables.

EXPLORAR LA CULTURA

- Visitamos exposiciones y disfrutamos aprendiendo cosas nuevas.
- Conocemos la cultura de nuestro país y del mundo.
- Participamos en actividades creativas con la familia.

La diversión, el descanso y el crecimiento personal son los objetivos para disfrutar del tiempo libre en familia.

Después de que todos los grupos hayan colocado las frases en las cartulinas de los diferentes recursos, se comentarán su aportaciones.

c. Conclusión

Como conclusión de la actividad, se comentará que, como han podido observar en el entorno, existen muchos recursos de ocio que se pueden utilizar, unos que implican menos esfuerzo y otros que producen más satisfacción. También se les explicará que, además de disfrutar, pueden ayudar a que sus hijos aprendan y proporcionar numerosos beneficios para toda la familia como pueden apreciar en la Ficha 2.

FICHA 2: BENEFICIOS DEL OCIO COMPARTIDO EN FAMILIA

- Buena salud mental.
- Favorece el desarrollo y el crecimiento personal.
- Reduce el riesgo de sufrir problemas físicos o consumo de alcohol y drogas.
- Facilita la socialización y la vida familiar.
- Ayuda a la prevención de problemas sociales para jóvenes en riesgo.
- Las actividades en familia no necesariamente tienen que suponer un gran gasto económico.
- Permite trabajar valores como respeto hacia los recursos medioambientales, etc.

Actividad 2

¿Qué plan tenemos?

Trabajo en pequeños grupos.
25 minutos.

a. Introducción

Las ciudades, los barrios, ofrecen numerosos recursos de ocio que nosotros y nuestros hijos podemos utilizar de manera individual o en familia. Algunos recursos son más accesibles que otros, pero todos nos pueden ayudar a ocupar el tiempo libre de una manera divertida, entretenida y satisfactoria. Para ello, es importante conocerlos, saber qué actividades ofrecen y planificar la salida para que ésta resulte satisfactoria para toda la familia.

b. Desarrollo

Se puede introducir la actividad de la siguiente manera:

—Ahora que ya conocéis los recursos que hay en vuestro barrio y en vuestra ciudad, y qué nos pueden ofrecer, vamos a desarrollar un plan para llevar a cabo una salida en familia.

Seguidamente se sugerirá que formen grupos de cuatro miembros. A cada grupo se le entregará la Ficha 3: Desarrollando el plan, y se comentará:

—Vamos a planificar una salida, por ejemplo a la montaña, a la playa o a alguna zona que os resulte familiar y que no esté muy lejos de vuestra casa. Para ello, cada grupo debe tomar decisiones sobre las preguntas que aparecen en la ficha.

FICHA 3: DESARROLLANDO EL PLAN.

- ¿Dónde vamos a ir?
- ¿Cómo vamos a ir?
- ¿Cuándo vamos a ir?
- ¿Con quién vamos a ir?
- ¿Qué tenemos pensado hacer?
- ¿Qué necesitamos llevar?

Pasados 10 minutos, un representante de cada grupo transmitirá al gran grupo lo comentado entre ellos.

c. Conclusión

Como conclusión se comentará que, como han podido observar, para realizar una salida en familia que resulte satisfactoria para todos, es importante que se planifique, ya que, haciéndolo así, tendremos más oportunidades de disfrutar y de pasarlo bien en familia.

Recuerda:

- En nuestro entorno existen muchos recursos de ocio a nuestra disposición, que producen satisfacción y que pueden facilitar que nuestros hijos, además de disfrutar, puedan aprender en familia.
- Para realizar una salida en familia que resulte satisfactoria para todos, es importante que la planifiquemos.

Frases de recursos de ocio

EL OCIO COMPARTIDO EN FAMILIA

- El ocio de diversión:
 - Es pasivo y tiene resultados inmediatos.
 - El entretenimiento y el descanso tienen un papel importante.
- El ocio de satisfacción:
 - Pretende la realización personal de cada miembro de la familia.
 - Tiene en cuenta las capacidades, los deseos y los intereses de todos.
 - Requiere más esfuerzo.

REUNIONES FAMILIARES

- Bailamos y cantamos.
- Reímos y hablamos.
- Disfrutamos en comidas familiares.
- Celebramos fiestas.

DESCUBRIR LA NATURALEZA

- Disfrutar
- Correr
- Nadar
- Jugar
- Hacer ejercicio

PASEAR POR LA CIUDAD

- Vamos en bicicleta, con patines o patinete.
- Caminamos y miramos escaparates de tiendas.

CONOCER PARQUES Y PLAZAS

- Les acompañamos a jugar con los columpios y toboganes.
- Nos encontramos con amistades.
- Participamos en actividades lúdicas.

IR A LOS CENTROS

- Conocemos a otras familias.
- Hacemos manualidades y actividades lúdicas.
- Llevamos a nuestros hijos a jugar.
- Vemos teatro infantil en familia.
- Realizamos actividades deportivas.
- Aprendemos y escuchamos música.

DIVERTIRSE EN LA LUDOTECA

- Acompañamos a jugar a nuestros niños.
- Compartimos momentos agradables con los otros.
- Leen cuentos, hacen teatro...

APRENDER EN LA BIBLIOTECA

- Leemos libros y cuentos con nuestros hijos.
- Usamos el ordenador para jugar con nuestros hijos.
- Participamos juntos en actividades lúdicas.

MOVERSE EN EL PABELLÓN DEPORTIVO

- Hacemos actividades deportivas con nuestros hijos.
- Participamos en campeonatos con nuestros hijos.
- Nos relacionamos con otras familias.
- Realizamos actividades saludables.

EXPLORAR LA CULTURA

- Visitamos exposiciones y disfrutamos aprendiendo cosas nuevas.
- Conocemos la cultura de nuestro país y del mundo.
- Participamos en actividades creativas con la familia.

La diversión, el descanso y el crecimiento personal son los objetivos para disfrutar del tiempo libre en familia.

BENEFICIOS DEL OCIO COMPARTIDO EN FAMILIA

- Buena salud mental.
- Favorece el desarrollo y el crecimiento personal.
- Reduce el riesgo de sufrir problemas físicos o consumo de alcohol y drogas.
- Facilita la socialización y la vida familiar.
- Ayuda a la prevención de problemas sociales para jóvenes en riesgo.
- Las actividades en familia no necesariamente tienen que suponer un gran gasto económico.
- Permite trabajar valores como respeto hacia los recursos medioambientales, etc.

Desarrollando el plan

¿Dónde vamos a ir?

¿Cómo vamos a ir?

¿Cuándo vamos a ir?

¿Con quién vamos a ir?

¿Qué tenemos pensado hacer?

¿Qué necesitamos llevar?



Sesiones para hijos

A todos los niños les gusta jugar. Durante el día son numerosos los juegos en los que participan. Juegos de diferentes tipos; solos o en grupos, juegos movidos como correr, pillar, ir en bicicleta o juegos tranquilos como disfrazarse, montar puzles, etc. Les gusta jugar con sus compañeros, pero sobre todo les encanta jugar en familia, aunque no siempre es posible hacerlo en el momento en que lo desean, puesto que los padres tienen muchas otras ocupaciones. Por eso es necesario que toda la familia, tanto el padre como la madre y los hijos, colabore para lograrlo.

Además de jugar, hay otro tipo de actividades que se pueden realizar de manera individual, en grupo de amigos o con la familia. Se trata de actividades que se pueden hacer a través de una serie de recursos que ofrecen el barrio y la ciudad, como parques, plazas, la montaña, la playa, los centros cívicos, los centros sociales y abiertos, las bibliotecas, las ludotecas, los pabellones de deportes, los museos, etc. Planificar estas actividades en familia puede contribuir a que todos disfruten y se diviertan juntos.

Desarrollo de la sesión

El juego desempeña un papel muy importante en la vida de los niños. Es atractivo para ellos porque es una actividad libre y sin disciplina.

Mediante el juego los niños viven situaciones mágicas, llenas de imaginación y fantasía. El juego, además de ser una actividad divertida y placentera, en la que el movimiento y la actividad física están muy presentes, es también un elemento importantísimo para que los menores vayan incorporando los aprendizajes. El juego le permite al niño adaptarse a su entorno y a su cultura; por ello, es necesario educar en la cultura del juego, ya que este permite el desarrollo de posteriores tareas evolutivas.

Actividad 1

1, 2, 3, responde otra vez

Juego en grupos pequeños.
30 minutos.

a. Introducción

A todos los niños os gusta jugar. Durante el día, son muy variados los juegos con los que jugáis, bien sea solos o con vuestros amiguitos o hermanos. Unos los hacéis en el parque, o en la calle y otros en vuestras casas. Algunos juegos son más movidos, porque corréis, jugáis a pillar, al fútbol, y otros más tranquilos, como disfrazaros, jugar a montar puzles, etc.

b. Desarrollo

Se comentará que, a continuación, van a compartir el mayor número posible de los juegos que conocen y a los que juegan solos o acompañados, en casa o fuera de ella. Para ello van a jugar entre todos al juego de "1, 2, 3, responde otra vez". Seguidamente, se sugerirá que formen tres grupos similares, de manera que las edades sean proporcionales, es decir, cada grupo estará com-

puesto por niños de edades comprendidas entre 6 y 12 años, con el objetivo de que se trabaje de manera cooperativa. Cuando estén creados los grupos, se explicará que el objetivo de la actividad es conocer el mayor número posible de juegos a los que juegan habitualmente.

La persona dinamizadora hará de juez y dirá "1, 2, 3, responde otra vez" y empezará a preguntar por el integrante de menor edad de un equipo. Cuando éste responda, hará la misma pregunta al de menor edad del otro grupo y así sucesivamente. Si a la primera ronda el participante no sabe qué contestar, dispondrá de otra opción para comentar con el resto del equipo y poder responder. El objetivo es que los juegos no se repitan y conseguir el mayor número de juegos por grupo.

A medida que los grupos vayan respondiendo, se anotarán en la pizarra los diferentes juegos. Cuando todos los miembros de los tres grupos hayan respondido, se procederá a cotejar el número de juegos y se establecerá el grupo ganador, aunque se remarcará que en el juego lo importante no es ganar, sino participar y divertirse.

c. Conclusión

Como conclusión se comentará que, existen juegos de todo tipo: juegos que se pueden jugar solos o con amigos, juegos en los que hay que moverse y que se juegan en parques o en la calle, juegos más tranquilos para jugar en casa. También hay juegos a los que todos saben jugar, y otros a los que juegan los niños de más edad y a los que jugarán los de menos edad cuando crezcan.

Como apoyo a las aportaciones del grupo, se puede utilizar la clasificación de juegos por edades de la ficha 1.

Actividad 2

La familia Chuches juega junta

Trabajo en gran grupo. Cuento.
25 minutos.

a. Introducción

Los niños aprenden valores y normas a través del juego. Por ello es importante que sus juegos estén supervisados por adultos. La oferta de juegos es muy variada, desde los más educativos a los más perniciosos (juegos violentos, sexistas, pasivos, etc.). Por ese motivo, es importante ayudar a los menores a elegirlos, motivándoles a la selección de juegos educativos libres de violencia y valores sexistas, donde prime el respeto por las normas, la participación y la cooperación con los compañeros de juego.

b. Desarrollo

Se comentará:

—A veces, os gustaría jugar con vuestros padres, pero no sabéis qué podéis hacer para lograrlo. Ahora vamos a leer un cuento, “La familia Chuches juega junta”. Estad muy atentos para ver cómo se resuelve la situación, porque después vamos a comentarlo para comprobar si vosotros podéis hacer lo mismo para jugar con vuestra familia.

Cada uno de vosotros tiene que pensar que es uno de estos personajes. ¿Quiénes serán Melón? ¿Quiénes Naranja? ¿Quiénes Fresita? Cada uno tenéis que escuchar la historia como si fuerais el personaje elegido.

Es muy importante que se entone la voz para narrar el cuento con voz dulce y envolvente, explicando con gestos y movimientos la historia. De este modo, se captará la atención de todos mientras se lee el cuento.

FICHA 2: LA FAMILIA CHUCHES JUEGA JUNTA.
La familia Chuches estaba compuesta por la mamá Nube de Azúcar, el papá Regaliz, el hijo

Melón, de 11 años, la hija Naranja, de 9 años y Fresita, la pequeña, de 6 años.

Un día de invierno por la tarde, estaban todos en casa, pues no había colegio y no podían salir al parque ni a pasear porque estaba lloviendo.

Mamá Nube de Azúcar, viendo que no podían salir, dijo:

—Esta tarde, como llueve y no podemos salir, aprovecharé para escribir unos e-mails.

Papá Regaliz dijo:

—Pues yo me pondré a arreglar un enchufe, que hace tiempo que lo tengo que hacer.

Melón, Naranja y Fresita se entretuvieron durante un rato viendo la televisión y dibujando. Pero cuando ya llevaban un rato jugando solos, empezaron a aburrirse.

Cada uno de ellos fue a quejarse a mamá Nube de Azúcar y a papá Regaliz.

—Mamá, papá, me aburro.

Mamá Nube de Azúcar y papá Regaliz, como estaban muy ocupados, les dijeron:

—No molestéis e ir jugar juntos los tres.

Como ya no sabían a qué jugar solos se reunieron los tres. Comentaron a qué podían jugar y decidieron que lo que les gustaría sería jugar todos juntos: Melón, Naranja, Fresita, mamá Nube de Azúcar y papá Regaliz.

Sin embargo, tenían un problema. Su papá y su mamá estaban muy ocupados y se preguntaron:

—¿Cómo podemos convencerles para que jueguen con nosotros?

Melón, el mayor de los tres hermanos, les dijo:

—Podemos pensar un plan.

Así que los tres se pusieron a pensar en un plan con el que convencer a sus padres para que dejaran sus ocupaciones y jugaran todos juntos.

Fresita comentó:

—Cuando estén tranquilos, vamos los tres juntos a hablarles; así entre todos será más fácil convencerlos.

Naranja propuso:

—Para que no tengan que preocuparse por los juegos, nosotros pensaremos y escogeremos aquellos a los que queremos jugar.

Melón concluyó:

—Les diremos que nos hace mucha ilusión jugar todos juntos.

A partir de ese momento, Melón, Naranja y Fresita estuvieron todo el rato atentos a lo que estaban haciendo su padre y su madre. De pronto, los vieron a los dos riendo.

Los tres dijeron a la vez:

—Esta es la ocasión; vamos a hablar con ellos.

Melón, Naranja y Fresita se dirigieron donde estaban sus padres y les dijeron:

—Mamá, papá, queremos hablar con vosotros.

Al verlos tan serios, mamá Nube de Azúcar y papá Regaliz se miraron y preguntaron:

—¿Qué queréis?, ¿qué os preocupa tanto?

Melón, en representación de los tres, comentó:

—Hemos pensado que nos gustaría jugar juntos, nosotros y vosotros, esta tarde.

Papá Regaliz contestó:

—Ahora estamos muy ocupados; jugad vosotros solos.

Pero ellos respondieron:

—Es que nos hace mucha ilusión y ya hemos pensado los juegos a los que podemos jugar. Fresita tiene un juego, Naranja otro y yo otro, así no nos pelearemos y podremos divertirnos todos.

Mamá Nube de Azúcar y papá Regaliz escucharon

atentamente y, a medida que Melón iba hablando, estaban cada vez más sonrientes. Una vez planteado el plan, mamá Nube de Azúcar y papá Regaliz se miraron y dijeron:

—De acuerdo. Nos gusta el plan que habéis pensado. Ahora terminaremos el trabajo que estamos haciendo y dentro de rato nos pondremos a jugar. Id preparando los juegos.

Aquella tarde, estuvieron jugando los cinco durante mucho rato. Se divertieron tanto que casi se olvidaron de la hora de la cena.

Esa noche la familia Chuches se fue a dormir contenta y alegre, y sobre todo, Melón, Naranja y Fresita, ya que jugar con sus padres había sido muy divertido y agradable. Quedaron todos tan contentos, que acordaron repetirlo más a menudo.

Una vez acabado el cuento, se preguntará al gran grupo:

— ¿Cómo creéis que se han sentido mamá Nube de Azúcar y papá Regaliz?

— ¿Cómo creéis que se han sentido Melón, Naranja y Fresita?

— ¿Qué os parece el plan elaborado por Melón, Naranja y Fresita para convencer a su padre y a su madre?

— ¿Además del plan de Melón, Naranja y Fresita qué otras cosas podéis hacer para convencer a vuestros padres para que jueguen con vosotros?

— ¿A qué os gustaría jugar con vuestros padres y vuestros hermanos?

Según vayan respondiendo se anotarán las respuestas en la pizarra.

c. Conclusión

Como conclusión de la actividad, se comentará que a todas las familias les gustaría jugar juntas. El problema es que no siempre los padres están disponibles, por lo que es necesario tener un plan para facilitar que los papás también puedan jugar

con nosotros. Además, se les explicará que para jugar todos juntos tienen que buscar juegos en los que puedan participar todos, desde los de más edad a los de menos, y que los primeros deben ayudar a los segundos para que puedan participar en plan de igualdad.

Recuerda:

- Existen muchos juegos a los que puedes jugar solo, con amigos o hermanos, y también con tus papás.
- Los papás no siempre están disponibles para jugar, pero debemos buscar los momentos adecuados y tener un plan para explicarles por qué nos hace ilusión.

Tipos de juegos

| 6 a 9 años Tipos de juegos | 10 a 12 años Tipos de juegos |
|---|---|
| <p>— Juegos de ejercicio</p> <p>Pillar, esconderse, persecuciones, pelotas, aros, cuerdas, columpios, juegos de lucha, simular peleas, peonzas, tacos, bicicleta, patinete, patines, bailes, juegos físicos con el uso de la tecnología (videojuegos).</p> <p>Inician deportes.</p> | <p>— Juegos de ejercicio</p> <p>Bicicleta, patinete, skate (monopatín), fútbol, baloncesto, bailes en grupo, juego de bolos, fútbolín, billar, ping-pong, tenis, pádel, squash, juegos físicos con el uso de la tecnología (videojuegos).</p> <p>Deportes competitivos.</p> |
| <p>— Juegos de representación</p> <p>Títeres, muñecos articulados, muñecas, disfraces, oficios, casitas, coches, juegos de princesas, médicos u otras simulaciones, maquillaje, cocinitas, caracterización de personajes conocidos, mímica, etc.</p> | <p>— Juegos de representación</p> <p>Coreografías, representaciones dramáticas, musicales, con argumento y papeles definidos, "quién es quién", juegos de simular y adivinar películas, juego simulación de la vida real a través del ordenador, etc.</p> |
| <p>— Juegos de ensamblaje y construcción</p> <p>Juegos tipo lego, de construcciones, puzzles, montajes mecánicos, elaboración de producciones artísticas con cartón, barro, papel, juegos de ensamblaje con el uso del ordenador o videoconsolas (por ejemplo, puzzles y tetris).</p> | <p>— Juegos de ensamblaje y construcción</p> <p>Lego, juegos magnéticos, puzzles, juegos de palabras, elaboran producciones artísticas complejas con materiales reciclados, juegos de ensamblaje con el uso del ordenador o videoconsolas (por ejemplo, diana virtual).</p> |
| <p>Dentro de esta categoría podemos incluir juegos de elaboración de chucherías, helados, chocolate, etc., con el uso de pequeñas herramientas de juguete.</p> | <p>Dentro de esta categoría podemos incluir juegos de diseño y elaboración de ropa, bolsos, etc. Existen paquetes de juguetes para estas elaboraciones así como la versión online del diseño de vestidos para muñecas.</p> |
| <p>— Juegos de reglas sencillas</p> <p>Lotería, dominó, circuitos, parchís, cartas, juego de la oca, tres en raya, de palabras, el ahorcado, etc. Los juegos anteriores también se encuentran en versiones online o en videoconsolas.</p> | <p>— Juegos de reglas complejas</p> <p>Cartas, dominó, ajedrez, memory, damas, rubicub, sudokus. Versiones online o en videoconsola de juegos tradicionales.</p> |

La familia Chuches juega junta

La familia Chuches estaba compuesta por la mamá Nube de Azúcar, el papá Regaliz, el hijo Melón, de 11 años, la hija Naranja, de 9 años y Fresita, la pequeña, de 6 años.

Un día de invierno por la tarde, estaban todos en casa, pues no había colegio y no podían salir al parque ni a pasear porque estaba lloviendo.

Mamá Nube de Azúcar, viendo que no podían salir, dijo:

—Esta tarde, como llueve y no podemos salir, aprovecharé para escribir unos e-mails.

Papá Regaliz dijo:

—Pues yo me pondré a arreglar un enchufe, que hace tiempo que lo tengo que hacer.

Melón, Naranja y Fresita se entretuvieron durante un rato viendo la televisión y dibujando. Pero cuando ya llevaban un rato jugando solos, empezaron a aburrirse.

Cada uno de ellos fue a quejarse a mamá Nube de Azúcar y a papá Regaliz.

—Mamá, papá, me aburro.

Mamá Nube de Azúcar y papá Regaliz, como estaban muy ocupados, les dijeron:

—No molestéis e ir jugar juntos los tres.

Como ya no sabían a qué jugar solos se reunieron los tres. Comentaron a qué podían jugar y decidieron que lo que les gustaría sería jugar todos juntos: Melón, Naranja, Fresita, mamá Nube de Azúcar y papá Regaliz.

Sin embargo, tenían un problema. Su papá y su mamá estaban muy ocupados y se preguntaron:

—¿Cómo podemos convencerles para que jueguen con nosotros?

Melón, el mayor de los tres hermanos, les dijo:

—Podemos pensar un plan.

Así que los tres se pusieron a pensar en un plan con el que convencer a sus padres para que dejaran sus ocupaciones y jugaran todos juntos.

Fresita comentó:

—Cuando estén tranquilos, vamos los tres juntos a hablarles; así entre todos será más fácil convencerlos.

Naranja propuso:

—Para que no tengan que preocuparse por los juegos, nosotros pensamos y escogeremos aquellos a los que queremos jugar.

Melón concluyó:

—Les diremos que nos hace mucha ilusión jugar todos juntos.

A partir de ese momento, Melón, Naranja y Fresita estuvieron todo el rato atentos a lo que estaban haciendo su padre y su madre. De pronto, los vieron a los dos riendo.

Los tres dijeron a la vez:

—Esta es la ocasión; vamos a hablar con ellos.

Melón, Naranja y Fresita se dirigieron donde estaban sus padres y les dijeron:

—Mamá, papá, queremos hablar con vosotros.

Al verlos tan serios, mamá Nube de Azúcar y papá Regaliz se miraron y preguntaron:

—¿Qué queréis?, ¿qué os preocupa tanto?

Melón, en representación de los tres, comentó:

—Hemos pensado que nos gustaría jugar juntos, nosotros y vosotros, esta tarde.

Papá Regaliz contestó:

—Ahora estamos muy ocupados; jugad vosotros solos.

Pero ellos respondieron:

—Es que nos hace mucha ilusión y ya hemos pensado los juegos a los que podemos jugar. Fresita tiene un juego, Naranja otro y yo otro, así no nos peharemos y podremos divertirnos todos.

Mamá Nube de Azúcar y papá Regaliz escucharon atentamente y, a medida que Melón iba hablando, estaban cada vez más sonrientes. Una vez planteado el plan, mamá Nube de Azúcar y papá Regaliz se miraron y dijeron:

—De acuerdo. Nos gusta el plan que habéis pensado. Ahora terminaremos el trabajo que estamos haciendo y dentro de rato nos pondremos a jugar. Id preparando los juegos.

Aquella tarde, estuvieron jugando los cinco durante mucho rato. Se divirtieron tanto que casi se olvidaron de la hora de la cena.

Esa noche la familia Chuches se fue a dormir contenta y alegre, y sobre todo, Melón, Naranja y Fresita, ya que jugar con sus padres había sido muy divertido y agradable. Quedaron todos tan contentos, que acordaron repetirlo más a menudo.

Sesión 2

Disfrutamos del ocio

Objetivos

Conocer los recursos de ocio y sus posibilidades para jugar y divertirse con la familia.

Desarrollar estrategias para acceder a los recursos de ocio compartido con la familia.

Contenidos

Recursos de ocio compartido de diversión y de satisfacción.

Estrategias para acceder a los recursos de ocio compartido de diversión y de satisfacción.

Actividades

Actividad 1: ¿Dónde y cómo nos podemos divertir toda la familia?

Actividad 2: ¿Qué plan tenemos?

Materiales y recursos:

USB: Presentación animada "Los recursos de ocio en nuestro entorno"

Ficha.1: Frases de recursos de ocio.

Ficha 2: Desarrollando el plan.

Frasas de recursos de ocio

En el tiempo libre podemos realizar muchas actividades para divertirnos, entretenernos y disponer con ellas.

RELACIONES FAMILIARES

- Bailamos y cantamos.
- Batimos y hacemos.
- Disfrutamos en comidas familiares.
- Celebramos fiestas.

DESCUBRIR LA NATURALEZA

- Pasear.
- Nadar.
- Jugar.
- Hacer ejercicio.

PASEAR POR LA CIUDAD

- Vamos con patines, en bicicleta o a pie.
- Caminamos y descubrimos la ciudad.

CONOCER PARQUES Y PLAZAS

- Vamos al parque a jugar con columpios, toboganes.
- Nos encontramos con las amigas.
- Participamos en actividades lúdicas.

IR A LOS CENTROS

- Vamos teatro infantil.
- Hacemos manualidades.

Módulo 6

Sesiones para hijos

Sesión 2

Actividad 1

Ficha 1: Frases de recursos de ocio

Desarrollando el plan

| | |
|-----------------------------|--|
| ¿Dónde vamos a ir? | |
| ¿Cómo vamos a ir? | |
| ¿Cuándo vamos a ir? | |
| ¿Con quién vamos a ir? | |
| ¿Qué tenemos pensado hacer? | |
| ¿Qué necesitamos? | |

Módulo 6

Sesiones para hijos

Sesión 2

Actividad 2

Ficha 2: Desarrollando el plan.



Módulo 6

Sesiones para hijos

Sesión 2

Actividad 1

USB: Presentación animada "Los recursos de ocio en nuestro entorno"

Desarrollo de la sesión

Además del juego, son necesarias otras actividades de ocio para el desarrollo de hábitos saludables en los niños: actividades culturales, creativas, deportivas, de contacto con la naturaleza, asistencia a fiestas. Estas actividades pueden realizarse de manera individual, con los iguales y con los miembros de la familia. Son numerosos los recursos que pueden aprovechar los menores de forma individual o en familia, en su entorno más cercano para disfrutar y entretenerse. Conocerlos y saber cómo acceder y qué les ofrecen estos recursos es una estrategia que ayudará a disfrutar más de los mismos.

Actividad 1

¿Dónde y cómo nos podemos divertir toda la familia?

Trabajo en grupo pequeño.
35 minutos.

a. Introducción

Todos los niños, en un momento u otro tienen momentos de descanso para disfrutar y divertirse solos, en compañía de los amigos o con sus familias. Estos momentos los podemos ocupar con diferentes actividades de ocio, unas que conocemos como de ocio de diversión cuyo objetivo es pasarlo bien, disfrutar, etc., y otras que denominamos ocio de satisfacción, en las que además de pasarlo bien, podemos aprender.

Para poder disfrutar de estos tipos de ocio podemos encontrar en nuestro barrio y ciudad diferentes recursos que es interesante conocer.

b. Desarrollo

Se comentará que, a continuación, van a conocer diferentes recursos de su barrio y de su ciudad, con los que pueden hacer actividades de ocio

para realizar solos, con amigos o con sus familias. Estos tipos de ocio pueden ser de diversión (celebración de una fiesta, salida a la naturaleza, pasear por la ciudad) o de satisfacción (centro social o centro cívico, centro abierto, ludotecas, biblioteca, pabellones deportivos y museos). Para conocer estos recursos y saber qué les ofrece cada uno de ellos, visionaremos “Los recursos de ocio de nuestro entorno”. Debemos recomendar que estén muy atentos al visionado ya que así tendrán más elementos para poder decidir cuál de ellos les gustaría utilizar.

Una vez visionado el vídeo, se recomendará que formen tres grupos. Previamente, en la pared se habrán colocado unas cartulinas. En la parte superior de cada una de ellas, se pondrá una diapositiva con un tipo de recurso diferente. A cada grupo se le entregarán las siguientes frases por separado y deberán decidir a qué recurso de ocio corresponde cada una y pegarla en la cartulina correspondiente.

FICHA 1: FRASES DE RECURSOS DE OCIO

En el tiempo libre podemos realizar muchas actividades para divertirnos, entretenernos y aprender con ellas.

REUNIONES FAMILIARES

- Bailamos y cantamos.
- Reímos y hablamos.
- Disfrutamos en comidas familiares.
- Celebramos fiestas.

DESCUBRIR LA NATURALEZA

- Disfrutar
- Correr
- Nadar
- Jugar
- Hacer ejercicio

PASEAR POR LA CIUDAD

- Vamos con patines, en bicicleta o a pie.
- Caminamos y descubrimos la ciudad.

CONOCER PARQUES Y PLAZAS

- Vamos al parque a jugar con columpios, toboganes...
- Nos encontramos con los amigos.
- Participamos en actividades lúdicas.

IR A LOS CENTROS

- Vemos teatro infantil.
- Hacemos manualidades.
- Jugamos con otros niños.
- Realizamos actividades deportivas.
- Aprendemos y escuchamos música.

DIVERTIRSE EN LA LUDOTECA

- Jugamos con otros niños.
- Compartimos momentos agradables con los otros.
- Nos contamos cuentos, hacemos teatro...

APRENDER EN LA BIBLIOTECA

- Leemos libros y cuentos.
- Utilizamos el ordenador para jugar con la familia.
- Participamos todos juntos en actividades lúdicas.

MOVERSE EN EL PABELLÓN DEPORTIVO

- Hacemos deporte acompañados de nuestros padres.
- Participamos en campeonatos.
- Realizamos actividades saludables.

EXPLORAR LA CULTURA

- Visitamos exposiciones y disfrutamos aprendiendo cosas nuevas.
- Conocemos la cultura de nuestro país y del mundo.
- Participamos en actividades creativas con la familia.

En nuestro entorno hay muchos recursos que podemos utilizar de forma individual, con nuestros amigos y con nuestra familia, y que nos permiten compartir, divertirnos y, a la vez, aprender.

Cuando todos los grupos hayan colocado las frases en las cartulinas de los diferentes recursos, se comentarán las aportaciones realizadas por cada grupo y se destacan aquellas acciones y recursos de ocio que más les gustan a los niños.

c. Conclusión

Como conclusiones de la actividad, se comentará que, como han podido observar, en nuestro entorno hay numerosos recursos que podemos utilizar tanto solos, con amigos, como con nuestra familia. Cualquiera de ellos nos permite ocupar el tiempo, divertirnos y, a la vez, aprender. Además, se señalará lo importante que es que puedan hablar con sus padres sobre los recursos que les gustaría utilizar para realizar ocio en familia (ludoteca, cine, pasear, etc.).

Actividad 2

¿Qué plan tenemos?

Trabajo en grupos pequeños.
25 minutos.

a. Introducción

Las ciudades ofrecen numerosos recursos de ocio, algunos más accesibles que otros. Lo importante es conocerlos, saber qué actividades ofrecen y planificar la salida para que esta resulte satisfactoria para toda la familia.

b. Desarrollo

Se comentará:

—Ahora que ya conocéis los recursos que hay en vuestro barrio, en vuestra ciudad, y qué es lo que nos ofrecen, desarrollaremos un plan para llevar a cabo una salida con vuestra familia.

Se les indicará que formen grupos de cuatro personas. A cada grupo se le entregará la Ficha 2: Desarrollando el plan, y se les comentará:

—Vamos a planificar una salida, por ejemplo a la montaña, a la playa, a alguna zona que a vosotros os guste. Para ello, cada grupo tiene que tomar las decisiones sobre las preguntas que aparecen en la ficha.

Como los niños pueden ser de poca edad, se pedirá a los más mayores de cada grupo que traten de escribir lo que dicen sus compañeros. Otra alternativa, si las edades de los participantes no permiten hacer la actividad por escrito, es comentar las preguntas y las respuestas del plan en gran grupo y anotarlas en la pizarra.

FICHA 2: DESARROLLANDO EL PLAN

- ¿Dónde vamos a ir?
- ¿Cómo vamos a ir?
- ¿Cuándo vamos a ir?
- ¿Con quién vamos a ir?
- ¿Qué tenemos pensado hacer?
- ¿Qué necesitamos?

Transcurridos 10 minutos, un representante de cada grupo trasladará lo comentado en su equipo al gran grupo. Si se ha realizado en gran grupo, el debate e intercambio de las propuestas se efectuará durante el desarrollo de la actividad.

c. Conclusión

Una conclusión válida de la actividad podría ser comentar:

—Cómo habéis visto, para realizar una salida satisfactoria con vuestra familia es importante que la planifiquéis, ya que así podréis comprobar que tenéis muchas más oportunidades de disfrutar y de pasarlo bien todos juntos. Es importante que aportéis vuestras opiniones para que las actividades que hagáis en familia os gusten a todos, pero recordad que antes de rechazar una propuesta, es necesario que facilitéis otras alternativas para poder valorar cuál os motiva a todos.

Recuerda:

— En nuestro entorno existen numerosos recursos que podemos utilizar, tanto solos, con amigos como con nuestra familia. Cualquiera de ellos nos permite ocupar nuestro tiempo, divertirnos y, a la vez, aprender.

— Para realizar una salida satisfactoria con vuestra familia, es importante que la planifiquéis, pues así tendréis más oportunidades de disfrutar y de pasarlo bien todos juntos.

Frases de recursos de ocio

En el tiempo libre podemos realizar muchas actividades para divertirnos, entretenernos y aprender con ellas.

REUNIONES FAMILIARES

- Bailamos y cantamos.
- Reímos y hablamos.
- Disfrutamos en comidas familiares.
- Celebramos fiestas.

DESCUBRIR LA NATURALEZA

- Disfrutar
- Correr
- Nadar
- Jugar
- Hacer ejercicio

PASEAR POR LA CIUDAD

- Vamos con patines, en bicicleta o a pie.
- Caminamos y descubrimos la ciudad.

CONOCER PARQUES Y PLAZAS

- Vamos al parque a jugar con columpios, toboganes...
- Nos encontramos con los amigos.
- Participamos en actividades lúdicas.

IR A LOS CENTROS

- Vemos teatro infantil.
- Hacemos manualidades.

- Jugamos con otros niños.
- Realizamos actividades deportivas.
- Aprendemos y escuchamos música.

DIVERTIRSE EN LA LUDOTECA

- Jugamos con otros niños.
- Compartimos momentos agradables con los otros.
- Nos contamos cuentos, hacemos teatro...

APRENDER EN LA BIBLIOTECA

- Leemos libros y cuentos.
- Utilizamos el ordenador para jugar con la familia.
- Participamos todos juntos en actividades lúdicas.

MOVERSE EN EL PABELLÓN DEPORTIVO

- Hacemos deporte acompañados de nuestros padres.
- Participamos en campeonatos.
- Realizamos actividades saludables.

EXPLORAR LA CULTURA

- Visitamos exposiciones y disfrutamos aprendiendo cosas nuevas.
- Conocemos la cultura de nuestro país y del mundo.
- Participamos en actividades creativas con la familia.

En nuestro entorno hay muchos recursos que podemos utilizar de forma individual, con nuestros amigos y con nuestra familia, y que nos permiten compartir, divertirnos y, a la vez, aprender.

Desarrollando el plan

| | |
|-----------------------------|--|
| ¿Dónde vamos a ir? | |
| ¿Cómo vamos a ir? | |
| ¿Cuándo vamos a ir? | |
| ¿Con quién vamos a ir? | |
| ¿Qué tenemos pensado hacer? | |
| ¿Qué necesitamos? | |



Sesiones para familias

Jugar en familia es algo que les gusta a todos los niños, pero en ocasiones no resulta tan fácil, ya que, por lo general, los progenitores están muy ocupados y resulta difícil encontrar momentos para compartir el juego de manera improvisada. Planificar el juego entre todos, padres e hijos, facilitará que el acto de jugar sea divertido y placentero para toda la familia.

El juego y el ocio compartido en familia aporta numerosos beneficios: facilita tareas de desarrollo evolutivo en el niño o niña, promueve oportunidades de aprendizaje, nutre y regenera lazos afectivos entre los miembros de la familia y nos hace sentirnos parte de un todo, en el que todos somos igual de importantes.

Para lograr esto es necesario organizar, planificar y elegir el ocio por parte de todos los miembros de la familia. De esta manera las posibilidades de diversión compartida serán más satisfactorias para todos: padres, madres e hijos.

Sesión 1

Compartimos el juego en familia

Objetivos

Compartir estrategias para facilitar el juego compartido en familia.

Conocer diferentes tipos de juego que puedan desarrollarse en familia.

Contenidos

Cooperación en el juego en familia.

Jugar en familia.

Actividades

Actividad 1: Buscamos la solución juntos.

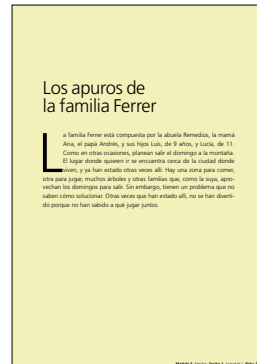
Actividad 2: ¡Vamos a jugar!

Materiales y recursos

Ficha 1: Los apuros de la familia Ferrer.

Ficha 2: Planificamos la salida.

Ficha 3: Compromisos para casa.



Módulo 6

Sesiones para familias

Sesión 1

Actividad 1

Ficha 1a. Los apuros de la familia Ferrer.



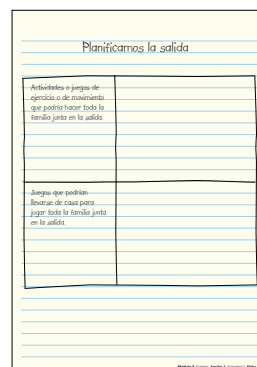
Módulo 6

Sesiones para familias

Sesión 1

Actividad 1

Ficha 1b. Los apuros de la familia Ferrer.



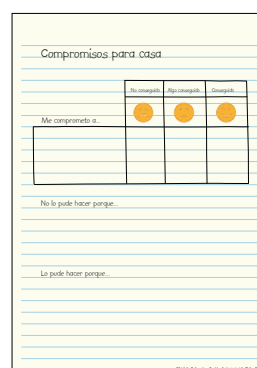
Módulo 6

Sesiones para familias

Sesión 1

Actividad 1

Ficha 2: Planificamos la salida



Módulo 6

Sesiones para familias

Sesión 1

Actividad 2

Ficha 3: Compromisos para casa

Desarrollo de la sesión

En las sesiones anteriores, los progenitores han reflexionado sobre los juegos de sus hijos y el ocio compartido. Por otra parte, los niños han visto diferentes posibilidades de juego, así como la importancia de aprender a planificar las propuestas para compartir el ocio en familia.

Por separado se ha valorado la riqueza y el beneficio que aportan el juego y el ocio compartidos con la familia: facilitan tareas de desarrollo evolutivo en los menores, promocionan oportunidades de aprendizaje, nutren y regeneran los lazos afectivos entre los miembros de la familia, etc. En la presente sesión, se pondrán en práctica estos aprendizajes: toda la familia jugando junta.

Actividad 1

Buscamos la solución juntos

Pequeños grupos. Viñetas.
20 minutos.

a. Introducción

Como hemos visto durante el trabajo de estos días, aunque a todos nos gusta jugar en familia, no siempre es fácil hacerlo, ya que cada miembro de la familia tiene unos intereses, a uno le gusta jugar a una cosa y a otro a otra. Para poder disfrutar todos juntos, es necesario llegar a un acuerdo.

b. Desarrollo

A continuación, realizaremos una actividad que se llama “Buscamos la solución juntos”. Para ello, vamos a tener que formar grupos de tres familias. Una vez creados los grupos, se explica que trabajarán la situación de una familia que tiene dificultades en la gestión del ocio. Se leerá la historia “Los apuros de la familia Ferrer” (Ficha 1a), en la que aparecerán viñetas (Ficha 1b) que describen la situación siguiente:

FICHA 1: LOS APUROS DE LA FAMILIA FERRER

La familia Ferrer está compuesta por la abuela Remedios, la mamá Ana, el papá Andrés, y sus hijos Luis, de 9 años, y Lucía, de 11. Como en otras ocasiones, planean salir el domingo a la montaña. El lugar donde quieren ir se encuentra cerca de la ciudad donde viven, y ya han estado otras veces allí. Hay una zona para comer, otra para jugar, muchos árboles y otras familias que, como la suya, aprovechan los domingos para salir. Sin embargo, tienen un problema que no saben cómo solucionar. Otras veces que han estado allí, no se han divertido porque no han sabido a qué jugar juntos.

Una vez finalizada la explicación se comentará: —Ahora vamos a intentar, entre todos, buscar alguna solución para que esta familia pueda planificar mejor la salida y no se aburran.

A cada grupo se le entregará la Ficha 2: Planificamos la salida, que deberán cumplimentar en unos 10 minutos aproximadamente.

FICHA 2: PLANIFICAMOS LA SALIDA

- Actividades o juegos de ejercicio o de movimiento que podría hacer toda la familia junta en la salida.
- Juegos que podrían llevarse de casa para jugar toda la familia junta en la salida.

Cuando todos los grupos hayan finalizado, un representante de cada uno comentará al gran grupo las soluciones aportadas por su equipo, que se anotarán en la pizarra.

c. Conclusión

Para concluir la actividad, se comentará que, como se ha podido apreciar, todos, tanto los de más edad como los de menos, conocemos muchas maneras de divertirnos y muchos juegos para poder pasar un día agradable en familia. Lo que tenemos que hacer es planificar y buscar soluciones entre todos.

Actividad 2

¡Vamos a jugar!

Juegos.

35 minutos.

a. Introducción

Ahora que ya sabemos cómo jugar, con qué y con quién, de lo que se trata es de experimentar juegos en familia.

b. Desarrollo

Se comentará que ahora, después de todo lo que han aprendido, experimentarán a jugar en familia. Se explicará que, a veces, jugar en familia sólo depende de tener ganas de disfrutar juntos. Para ello, se les propone el juego “La pelota explota”.

Se formarán dos grupos para que todos puedan participar de forma más ágil y activa. Los miembros de cada equipo se sentarán en un círculo por grupo. Cada dinamizador estará durante la primera parte de la actividad con uno de los grupos, de manera que cada círculo de personas contará con el soporte de coordinador.

A cada grupo se le facilitará una pelota y se le explicarán las siguientes indicaciones y reglas del juego:

—El juego al que vamos a jugar es muy sencillo, pero requiere que seáis rápidos. Os diremos un nombre y tenéis que decir palabras relacionadas con ese nombre. Por ejemplo: si se dice “fruta”, tendréis que decir diferentes frutas que conozcáis. La pelota se pasa al compañero de la derecha. Cuando os llegue a vosotros, tenéis que decir una fruta. Y así con cada una de las etiquetas. Las normas del juego son: para cada nombre la pelota irá pasando por todos durante 3 minutos, de manera que tendréis que decir la fruta y pasarla rápidamente al siguiente jugador, porque si dejáis pasar el tiempo la pelota os explotará en las manos en 2 minutos. Si no se os ocurre ninguna palabra, tendréis que esforzaros en pensar porque la pelota no puede pasarse al compañe-

ro sin decir el nombre de una fruta, y si no... os explotará en las manos. Si uno retiene la pelota más de 15 segundos... ¡también explota!

El dinamizador controlará el tiempo y pitará con un silbato cuando éste se agote... ¡y antes de que la pelota explote!

A continuación facilitamos algunos de los nombres que se pueden utilizar para iniciar las diferentes rondas: frutas, animales, partes del cuerpo, bebidas, juegos, lugares de ocio, material escolar, ropa, complementos, muebles, electrodomésticos, golosinas, etc.

c. Conclusión

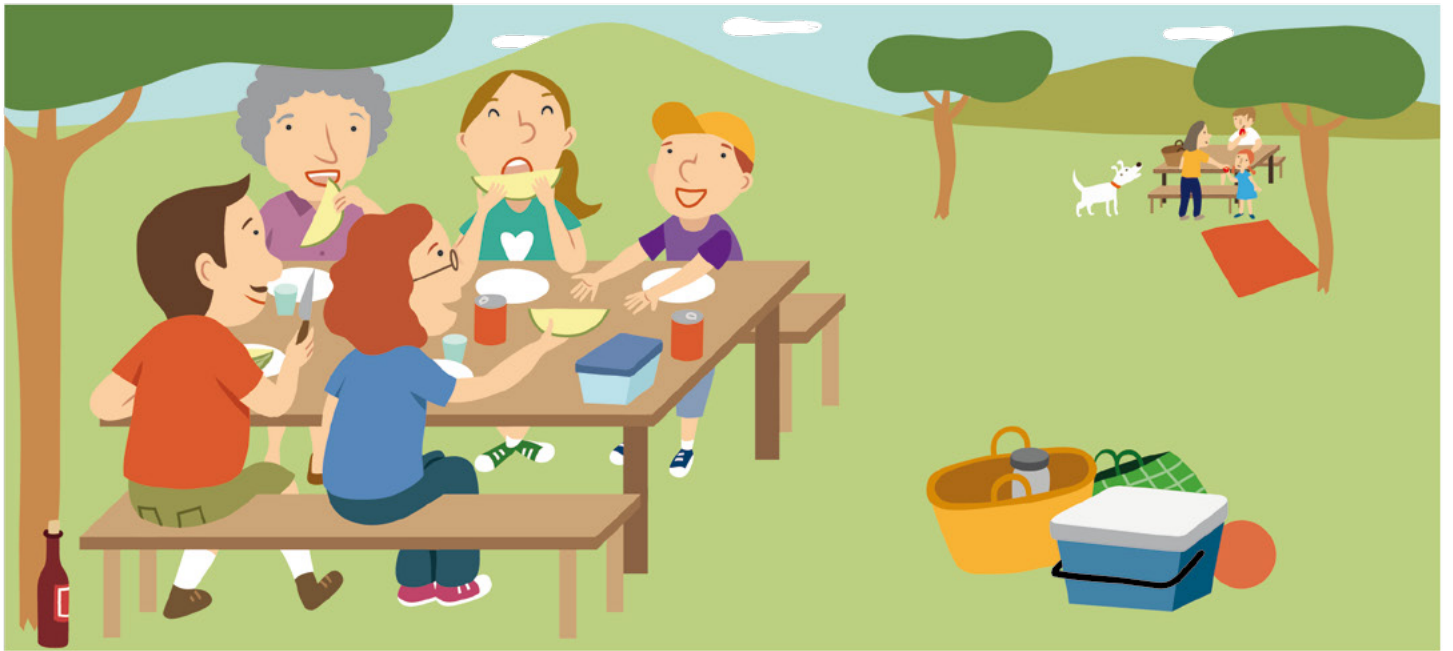
Como conclusión se recalcará que, como han podido comprobar, hay muchas maneras de divertirse juntos en familia, con juegos en los que puedan participar todos. Tan sólo es necesario planificarlo: disponer de un poco de tiempo, buscar o crear los juegos y ponerse a jugar.

Compromisos para casa:

Tratar de planificar una tarde de juego en familia y en casa, siguiendo las pautas trabajadas en la sesión.

Los apuros de la familia Ferrer

La familia Ferrer está compuesta por la abuela Remedios, la mamá Ana, el papá Andrés, y sus hijos Luis, de 9 años, y Lucía, de 11. Como en otras ocasiones, planean salir el domingo a la montaña. El lugar donde quieren ir se encuentra cerca de la ciudad donde viven, y ya han estado otras veces allí. Hay una zona para comer, otra para jugar, muchos árboles y otras familias que, como la suya, aprovechan los domingos para salir. Sin embargo, tienen un problema que no saben cómo solucionar. Otras veces que han estado allí, no se han divertido porque no han sabido a qué jugar juntos.






Planificamos la salida

Actividades o juegos de ejercicio o de movimiento que podría hacer toda la familia junta en la salida.

Juegos que podrían llevarse de casa para jugar toda la familia junta en la salida.

Compromisos para casa

| | No conseguido | Algo conseguido | Conseguido |
|--------------------|---|---|---|
| Me comprometo a... |  |  |  |
| | | | |

No lo pude hacer porque...

Lo pude hacer porque...

Sesión 2

Desarrollamos recursos

Objetivos

Experimentar estrategias de ocio compartido en familia.

Contenidos

Estrategias de ocio compartido en familia.

Actividades

Actividad 1: La fiesta de las familias de colores.

Materiales y recursos:

Ficha 1: ¿Cómo nos organizamos?

Ficha 2: Compromisos para casa.

¿Cómo nos organizamos?

... ¿Qué nombre nos pondremos como grupo?

... ¿Qué podemos hacer? Cada miembro de cada grupo comentará lo que le gustaría hacer y decidirán entre todos una actividad.

... ¿Cómo lo podemos hacer? Verán si necesitan algún material de los que están disponibles en el centro.

... ¿Qué hará cada uno de los miembros del grupo?

... ¿Cuándo nos levantará actuar?

Módulo 6

Sesiones para familias

Sesión 2

Actividad 1

Ficha 1: ¿Cómo nos organizamos?

Compromisos para casa

| | No hacerlo | Algunos días | Cuando |
|-----------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Me comprometo a... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| No lo puede hacer porque... | | | |
| Lo puede hacer porque... | | | |

Módulo 6

Sesiones para familias

Sesión 2

Actividad 1

Ficha 2: Compromisos para casa.

Desarrollo de la sesión

Hasta ahora, los progenitores, por un lado, y los niños por otro, habéis conocido los recursos a los que podéis acceder para entreteneros, divertirlos y aprender, así como también habéis experimentado cómo planificar para que esas salidas familiares resulten satisfactorias y provechosas para todos. Ahora se trata de que entre todos, padres, madres e hijos, las pongamos en práctica.

Actividad 1 La fiesta de las familias de colores

Trabajo en pequeños grupos.
55 minutos.

a. Introducción

Cuando se trata de que la familia realice una actividad conjunta, a veces los intereses de los hijos no coinciden con los de los padres, por lo que es necesario que todos se pongan de acuerdo. Ahora tenéis la oportunidad de practicarlo.

b. Desarrollo

Se comentará que:

—Para finalizar esta última sesión, entre todos, progenitores y niños, vamos a poner en práctica todo lo que hemos aprendido en estas sesiones acerca de cómo disfrutar y jugar en familia. Para ello os voy a proponer celebrar “La fiesta de las familias de colores”.

En primer lugar, para distinguir a unas familias de otras, se repartirá a cada familia tantos pliegos de papel de seda del mismo color como miembros haya. Con los pliegos deberán hacerse un lazo, una corbata, un gorro o cualquier otro distintivo que tendrán que llevar durante la fiesta. Cada familia tendrá un color diferente. Cuando todas las familias ya se hayan colocado el distintivo, se les sugerirá que, si así lo quieren,

pueden maquillarse con el mismo color distintivo. Al cabo de unos 15 minutos, se comentará que el objetivo es que entre todos, padres y niños, organicen una fiesta. Para ello, durante 15 minutos, los pequeños se agruparán en dos grupos y los progenitores en otros dos. Durante ese tiempo tienen que organizar bailes, actuaciones, teatro, canciones, actividades, chistes, etc. Como ayuda les puede servir la Ficha 1: ¿Cómo nos organizamos?

FICHA 1: ¿CÓMO NOS ORGANIZAMOS?

- ¿Qué nombre nos pondremos como grupo?
- ¿Qué podemos hacer? Cada miembro de cada grupo comentará lo que le apetece hacer y decidirán entre todos una actividad.
- ¿Cómo lo podemos hacer? Verán si necesitan algún material de los que estén disponibles en el centro.
- ¿Qué hará cada uno de los miembros del grupo?
- ¿Cuándo nos tocará actuar?

Mientras los grupos organizan sus actuaciones el dinamizador pasará por cada uno de ellos para motivarlos y animarlos. Una vez que todos los grupos hayan planificado su actuación, se dará comienzo a la fiesta.

Se explicará que ahora que todos los grupos han planificado en qué va a consistir la fiesta, deben ponerlo en práctica. La misma persona dinamizadora hará de presentadora de la fiesta y dará paso a las actuaciones. Para decidir qué grupo tiene que actuar primero, en una bolsa colocará papelitos con tantos números como grupos haya. A cada grupo se le dará un número, e irá sacando de la bolsa número a número. El grupo que coincida con el número que salga de la bolsa será el que tendrá que actuar primero, y así sucesivamente. Cuando se trate de actividades de baile, movimiento, etc., si el espacio es suficiente, se puede invitar al resto de las personas a participar.

Cuando todos los grupos hayan participado, se puede preguntar: ¿cómo os habéis sentido?, ¿os habéis divertido?

c. Conclusión

Para finalizar la actividad se puede invitar a los asistentes a un refrigerio, como colofón final de la fiesta y del programa.




Compromisos para casa:

- Buscar recursos de diversión y de satisfacción en el entorno más próximo.
- Planificar una actividad de ocio de diversión en familia.

¿Cómo nos organizamos?

- ¿Qué nombre nos pondremos como grupo?
- ¿Qué podemos hacer? Cada miembro de cada grupo comentará lo que le apetece hacer y decidirán entre todos una actividad.
- ¿Cómo lo podemos hacer? Verán si necesitan algún material de los que estén disponibles en el centro.
- ¿Qué hará cada uno de los miembros del grupo?
- ¿Cuándo nos tocará actuar?

Compromisos para casa

| | No conseguido | Algo conseguido | Conseguido |
|--------------------|---|---|---|
| Me comprometo a... |  |  |  |
| | | | |

No lo pude hacer porque...

Lo pude hacer porque...



Obra Social "la Caixa"