

EL JUEGO DE CARTAS PARA LA CENA FAMILIAR

INSTRUCCIONES

Debido a la pandemia del coronavirus, los miembros de nuestras familias pasan mucho más tiempo juntos que antes, y queremos asegurarnos de que ese tiempo sea lo más “saludable” y provechoso posible. El Juego de Cartas para la Cena Familiar ha sido concebido para que, en el seno de nuestras familias, todos puedan comunicar sencillamente sus sentimientos, disfrutar sus recuerdos ¡y reírse un poco!

La cena es un momento excelente para disfrutar este juego. Durante muchos años hemos sabido que cuando las familias cenan juntas, hay beneficios psicológicos significativos para pequeños y grandes. Esos beneficios incluyen:

- Mejor desempeño académico
- Mayor autoestima
- Mayor resiliencia
- Menor riesgo de drogadicción
- Menor riesgo de embarazo de adolescentes
- Menor riesgo de depresión
- Menor probabilidad de trastornos alimentarios
- Menores tasas de obesidad

Jugar este juego de cartas a la hora de la cena sólo puede aumentar estos beneficios, pues fomenta una sensación de pertenencia y apoyo mutuo.

El Juego de Cartas para la Cena Familiar es fácil de jugar. Basta turnarse para seleccionar una carta y responder las

preguntas. Cada tarjeta está diseñada para ser una “iniciadora de conversación”, de manera que otros miembros de la familia puedan agregar comentarios o hacer otras preguntas. Por supuesto, no tienes que limitarte a jugar el juego a la hora de cenar. Puedes jugarlo en cualquier momento en que la familia esté reunida – ¡mientras más miembros de la familia haya mejor!

Ante todo, diviértanse.

PREPARACIÓN

Imprime las tarjetas, córtalas y dóblalas como se indica. Pon un pedazo de cinta pegante en la parte inferior de cada tarjeta para mantenerla unida. Hay 8 tarjetas en blanco para que escribas tus propias preguntas.

LOS AUTORES

Lawrence Shapiro, Ph.D., es un psicólogo infantil muy conocido por el carácter práctico de la estrategia y del método que utiliza para ayudar a los demás. Él ha concebido decenas de juegos psicológicos hoy utilizados por consejeros y terapeutas alrededor del mundo.

Marta Pérez, Ph.D., tiene un doctorado en Dirección Educativa y una licenciatura en derecho. Ella ha sido miembro del Comité Escolar del Condado Miami-Dade durante 21 años.

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

¿Qué te gusta más de tu casa?
Explica tu respuesta.

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

¿Qué persona de tu familia
sería una magnífica enseñante?
¿Por qué la elegiste?
¿Qué enseñaría?

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

Tienes un poco de ketchup
en la cara.
¿Quién de tu familia sería el
primero en señalártelo?

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

Describe un momento embarazoso
que tuviste y que los otros
jugadores desconocen.

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

¿Quién de tu familia tarda
más en arreglarse?

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

¿Quién es el más cómico
de tu familia? Da un ejemplo
de algo cómico que haya hecho.

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

Asigna a cada jugador el sobrenombre
más apropiado de los Siete Enanitos:
Dormilón, Mudito, Mocososo, Feliz,
Gruñón, Tímido y Sabio. Explica
tus selecciones.

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

Describe qué hace tu familia
cuando hace mucho calor afuera.

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

Si tu familia compitiera en un deporte de grupo, ¿qué deporte sería?
Nombra otra familia a la que desafiarías en ese deporte.

Usa tres palabras (adjetivos) para describir a tu familia.

¿Quién es la persona mejor vestida de la familia?
Describe su gusto para vestirse.

Cuenta una historia divertida sobre una vacación de la familia.

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

¿Quién de tu familia ganaría probablemente un premio por mejor actuación?
Explica tu respuesta.

Describe la tradición favorita que disfrutas en los días de fiesta.

¿Quién de tu familia la está pasando peor en estos tiempos de cambio?
Pregúntale si hay algo que pudieras hacer para ayudar. Si eres tú, ¿puedes pedirle ayuda a otro miembro de la familia?

¿Cuál es tu habitación favorita de la casa?
Explica tu respuesta.

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

¿Qué te encanta hacer en casa con otros miembros de la familia?

Describe una tradición de la familia en el verano.

¿Crees tener hábitos que molestan a otros miembros de la familia? Pregunta a otros miembros de la familia lo que piensan (y recuérdales que sean amables en sus respuestas).

¿Quién de tu familia es el más temperamental?

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

Si pudieses ser invisible durante un día, ¿qué harías?

¿Qué día de fiesta es el más disfrutado por toda la familia? Pregunta a los demás miembros de la familia si están de acuerdo.

¿Preferirías viajar al espacio o al fondo del océano? Explica por qué.

¿Quién es el más atlético de tu familia? ¿El mejor cocinero? ¿El más humorista?

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

Supón, por un momento,
que eres famoso. ¿Qué hiciste
para hacerte famoso?

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

Todas las familias tienen discusiones
ocasionales. ¿Quién de tu familia
es quien idea compromisos
que ponen fin a las discusiones?

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

Pide a todos los miembros de
la familia que dibujen un
“retrato familiar” y lo compartan.

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

Nombra una comida que realmente
te guste y a nadie más.

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

¿Te describirías como “alguien que
sabe escuchar”? ¿Qué podrías
hacer para ser un mejor oyente?
Si quieres, pregunta a otro miembro
de la familia lo que te sugeriría.

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

Describe una excursión
familiar realmente divertida.

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

¿Quién de la familia es excelente
para arreglar cosas? Explica
tu respuesta.

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

¿A qué miembro de la familia
te dirigirás para pedirle consejos
de salud? ¿Qué pasaría con otro
tipo de consejo?

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

Habla de un recuerdo del pasado que te haga realmente feliz.

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

¿Tienes en mente alguien a quien pudieras realmente ayudar?
¿Qué pudieras hacer?

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

¿Piensas que eres positivo o negativo? Explica tu respuesta.

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

¿Qué cosa es la que te hace sentir más feliz?

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

¿Qué has hecho recientemente que te hizo sentirte orgulloso?

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

¿Qué problema del pasado pudiste resolver con creatividad?

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

¿Hiciste algo hace poco que hubieses deseado hacer de otra manera?

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

Elogia a otro jugador.

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

¿Qué cosa positiva te sucedió hoy?

¿Qué aprendiste hoy en tu trabajo o la escuela?

¿Le hiciste hoy algo particularmente amable a alguien? Si no, ¿qué podrías hacer mañana?

¿Qué le quisieras decir a otro miembro de la familia?

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

¿Hubo algo que te preocupó o disgustó hoy?

¿Sucedió algo gracioso hoy?

¿De qué estás agradecido hoy?

Si te concedieran tres deseos, ¿qué desearías?

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS | CENA FAMILIAR

Describe qué hace tu familia para divertirse cuando hace mucho calor afuera.

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS | CENA FAMILIAR

Describe tu vacación favorita.

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS | CENA FAMILIAR

¿Cuál es tu tradición familiar favorita?

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS | CENA FAMILIAR

Si pudieras comer una misma comida todos los días, ¿cuál sería?

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS | CENA FAMILIAR

¿Cuál fue el disfraz de Halloween más extraño que te has puesto? Pídele a cada jugador que responda esta pregunta.

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS | CENA FAMILIAR

¿Quién de tu familia sería el mejor participante en un concurso de talentos? Describe su talento.

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS | CENA FAMILIAR

Si tuvieras 2 millones de dólares, ¿qué harías con el dinero?

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS | CENA FAMILIAR

¿Quién de tu familia pudiera ganar en el programa de televisión Jeopardy? ¿Quién ganaría en el programa American Idol?

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

¿A qué miembro de tu familia te pareces más? Explica tu respuesta.

Completa esta oración:
Nuestra familia es _____.

Nombra un programa de televisión o película que tu toda familia haya visto junta. ¿Qué te gustó más del programa o de la película?

¿Cuál es el restaurante favorito de tu familia?

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

¿A qué miembro de tu familia recurre cuando estás triste?

¿Quién de tu familia rompe cosas sin querer? Describe una ocasión.

¿Cuál es tu favorito lugar de compras?

¿Qué debes hacer diario que no te gusta hacer?

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

Describe una vez que estuviste enfermo y que tu familia te ayudó.

¿Qué hobby quieres ensayar?

Describe una fiesta familiar en la que haya ocurrido algo realmente extraño.

Cuéntale a otro jugador un suceso de tu vida que hubiese sido mejor si esa persona hubiese estado ahí.

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

¿Cuál es tu primerísimo recuerdo?

¿Cuál ha sido el mejor regalo navideño que has recibido?

Describe uno de tus sueños más aterradores.

¿Cuál es el mejor regalo que hayas dado en tu vida?
¿Por qué fue tan especial?

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

Si pudieras dar a cada miembro de la familia un trofeo, ¿qué premiaría cada trofeo? Explica tu respuesta.

Si pudieras cambiar una regla que observa tu familia, ¿qué cambiarías?

Si tu familia fuera una clase, ¿quién sería el maestro o la maestra? ¿Quién sería el buen estudiante? ¿Y el estudiante mal portado? ¿El favorito de la maestra?

¿Quién es el más atlético de tu familia? ¿Qué hace para mantenerse en forma?

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

¿Qué hace tu familia para mostrar su amor a su país?

Si tu familia formara un circo, ¿qué papel tendría cada cual (por ejemplo, payaso, malabarista, acróbata, etc.)?

¿Hay alguna expresión divertida que alguien de tu familia diga todo el tiempo?

¿Quién de la familia es el más quisquilloso para comer? Cuenta una historia de esta persona y sus hábitos alimentarios.

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

Si pudieras poner una norma para el mundo entero, ¿qué norma sería y por qué?

¿Quién de tu familia sería probablemente un buen político? Explica tu respuesta.

Si pudieras ver el futuro, ¿en qué punto te hallarías dentro de diez años?

¿Quién de tu familia tiene más probabilidad de ganar un concurso de comer pastel? Explica tu respuesta.

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

Si alguien de tu familia apareciera en el periódico, ¿cuál sería el titular?

¿Quién de tu familia es el último en irse a la cama? ¿Quién es el primero en levantarse? ¿Quién tiene los hábitos de dormir más extraños?

Si pudieras elegirte otro nombre, ¿cuál sería?

Cuenta la historia familiar más divertida que involucre a un animal.

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

Si pudieras tener cualquier mascota, ¿cuál elegirías y por qué?

Si pudieras quedarte despierto toda la noche, ¿qué harías?

¿Qué cualidades te hacen un buen amigo?

¿Qué es aquello sin lo cual no podrías vivir?

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

Si pudieras tocar cualquier instrumento musical, ¿cuál sería y por qué?

Si tu familia tuviera \$1 millón para ayudar a la gente, ¿cómo invertirías el dinero?

Si pudieras pasar al día con cualquier persona (del pasado o del presente), ¿quién sería y por qué?

Si pudieras viajar al pasado, ¿adónde irías?

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

¿Cómo podrías decirle, sin palabras,
a una persona que la amas?

Si pudieras tener cualquier
trabajo en el mundo, ¿cuál sería?

Si pudieras intercambiar roles
con otro miembro de la familia,
¿a quién elegirías?

¿Qué es lo más agradable
que te haya dicho otro
miembro de la familia?

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

Si fueras a otro planeta,
¿qué traerías?

¿Qué actriz de cine te acuerda
más de tu mamá? ¿En cuál
película estás pensando?

¿Qué actor de cine te acuerda
más de tu papá? ¿En qué película
estás pensando?

Cuenta un chiste.

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

FOLD

FOLD

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

EL JUEGO PARA LA
DE CARTAS CENA FAMILIAR

FOLD

FOLD