

Gimnasia mental para mayores

101 Juegos para mejorar y
reforzar la memoria y la atención

JORGE BATLLORI



booksmedicos.org

Gimnasia mental para mayores

101 Juegos para
mejorar y reforzar
la memoria y la atención

Autor:
Jorge Batllori

Jorge Batllori ha publicado en Narcea:

- *Juegos para entrenar el cerebro. Desarrollo de habilidades cognitivas y sociales*
- *Juegos que agudizan el ingenio. 111 enigmas sorprendentes y muy divertidos*

Nota del Editor: En la presente publicación digital, se conserva la misma paginación que en la edición impresa para facilitar la labor de cita y las referencias internas del texto. Se han suprimido las páginas en blanco para facilitar su lectura.

© NARCEA, S.A. DE EDICIONES, 2014
Paseo Imperial 53-55. 28005 Madrid. España
www.narceaediciones.es

Primera edición en (eBook): 2014

ISBN (eBook): 978-84-277-2031-2

ISBN (Papel): 978-84-277-2027-5

Cubierta: Armando Bayer

Composición: Montytexto

Impreso en España. Printed in Spain

Todos los derechos reservados

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de la propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sgts. Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (www.cedro.org) vela por el respeto de los citados derechos.

Índice

INTRODUCCIÓN	7
Importancia del juego para las personas mayores. Estructura de la obra. Nuestra memoria. Algunos consejos antes de empezar a jugar. ¡A jugar!	
1. Juegos de CÁLCULO MATEMÁTICO	15
1/ El siete y medio. 2/ Exacto. 3/ El acueducto. 4/ La trampa. 5/ El error. 6/ La pared. 7/ Las series.	
2. Juegos de ESTRATEGIA	23
8/ Tres en raya. 9/ OX. 10/ La última pierde. 11/ Más palillos. 12/ Hundir la flota. 13/ Emboscada. 14/ Nim. 15/ OXO. 16/ El cubo. 17/ Los gatos y el ratón. 18/ El zorro y las gallinas. 19/ Kono. 20/ Seega.	
3. Juegos de MEMORIA SENSORIAL O INMEDIATA	37
21/ Ruidos. 22/ Música acuática. 23/ Pío, pío. 24/ Toca-toca. 25/ El saquito de arena. 26/ Sombras chinas. 27/ Poner la cola al burro. 28/ Desaparecido. 29/ Detectives. 30/ De noche. 31/ Mitades. 32/ El ladrón. 33/ El mosaico. 34/ ¡Qué memoria! 35/ Sin repetir. 36/ El cambiazo. 37/ Foto enigmática. 38/ Las parejas. 39/ ¿Qué ves? 40/ Dibujos a medias. 41/ Mi habitación. 42/ El mapa. 43/ De rebote. 44/ En autobús.	
4. Juegos de OBSERVACIÓN	63
45/ Las nubes. 46/ Estoy buscando. 47/ El tiempo. 48/ Juego de letras. 49/ Veo, veo.	

5. Juegos de PACIENCIA Y CONCENTRACIÓN.....	69
50/ Rompecabezas. 51/ Puzle. 52/ Parejas solitarias. 53/ El borrador. 54/ Arquitectos. 55/ El caracol. 56/ Ni sí, ni no. 57/ La letra prohibida. 58/ Veinte. 59/ Sombra. 60/ Letras escondidas. 61/ El intruso.	
6. Juegos de LENGUAJE	83
62/ Palabras entrelazadas. 63/ Palabras raras. 64/ ¿Quién soy? 65/ Letra a letra. 66/ Acróstico. 67/ ¡Qué desorden! 68/ El ahorcado. 69/ ¿Qué tengo? 70/ Los animales. 71/ ¿Dónde estoy? 72/ Ayer vi. 73/ Palabras encadenadas. 74/ Sopa de nombres. 75/ Letras combinadas. 76/ Frío o caliente. 77/ La frase oculta. 78/ Lío de palabras. 79/ Pareados. 80/ Conexiones. 81/ Mnemotecnica necesaria. 82/ Frases alfabéticas. 83/ Adivinanzas. 84/ El gato del ministro. 85/ Mi loro.	
7. Juegos de MEMORIA A LARGO PLAZO	109
86/ Desafío a la memoria. 87/ Primeros recuerdos. 88/ Soñando despiertos. 89/ Fotos de familia. 90/ La lista. 91/ ¡Viva la lluvia! 92/ Los títeres. 93/ El calendario. 94/ Una historia fantástica. 95/ Mi diario. 96/ Evaluación del día.	
8. Juegos de AZAR.....	121
97/ Bingo. 98/ La meta. 99/ La morra. 100/ El veintiuno. 101/ ¿Cuántas?	

Introducción

Hace unos años mi tío Joan tuvo que ingresar en una residencia para mayores pues ya no podía valerse por sí mismo y mi tía no lo podía atender adecuadamente en casa.

Como la residencia estaba muy cerca de su casa, mi tía lo iba a visitar a diario y el resto de la familia también nos pasábamos a verlo con cierta frecuencia. Fue allí donde entré en contacto por primera vez con el mundo de los mayores, totalmente nuevo para una persona que, como yo, se ha dedicado a lo largo de casi 25 años a escribir libros de juegos para niños.

Lo primero que descubrí entonces, en este mundo totalmente nuevo para mí, fue que así como los niños en cada edad “funcionan” de una manera similar los unos a los otros, cada persona mayor es todo un mundo y no resulta nada fácil hacer actividades conjuntas que sean atractivas y adecuadas para todos a la vez.

En el caso de la residencia donde se encontraba mi tío siempre tenían éxito el bingo de los viernes por la tarde, las fiestas navideñas, algunas actividades manuales de tipo creativo-artístico y poca cosa más que no fuera el fútbol televisado.

Así que pensé en buscar bibliografía para hacer la vida un poco más amena a estas personas, entre las cuales se encontraba mi tío, así como para ayudarles a mejorar y reforzar sus capacidades intelectuales –fueran las que fueran– y así buscar la forma de retrasar su declive. Y mi sorpresa fue mayúscula al no encontrar ningún tratado mínimamente práctico sobre este tema. Aunque existen numerosos estudios teóricos, pero no van mucho más allá de poner algún ejemplo práctico.

Dice un conocido adagio literario que si no encuentras ningún libro sobre una temática concreta sobre la cual te gustaría leer e informarte más, que te pongas manos a la obra y lo escribas tú mismo. Y ése es ahora mi propósito: *escribir un libro eminentemente práctico sobre juegos y actividades que potencien las capacidades cognitivas de las personas mayores*, ya se encuentren en una residencia, en un centro de día o en su casa; ya dirijan dichas actividades algunos monitores o lo hagan los mismos interesados.

De este modo, el presente libro va dirigido tanto a monitores de actividades en residencias, a quienes tengan a su cargo gente mayor en su hogar, así como a las propias personas mayores que puedan por sí solas desarrollarlas por su cuenta de manera independiente o en compañía de sus familiares y amigos en su propia casa.

Importancia del juego para las personas mayores

Nuestro cerebro también necesita un poco de “gimnasia”. Hay actividades cognitivas que son tan beneficiosas para nuestra mente como lo es el ejercicio físico moderado para nuestro cuerpo.

Un estudio norteamericano de la RSNA (Sociedad Radiológica de Norteamérica) dirigido por el doctor Konstantinos Arfanakis, del Centro Médico Universitario Rush de Chicago (Illinois, EE.UU.) y realizado en personas de una media de edad de 81 años, aconseja cinco actividades concretas para esta edad: leer, escribir, jugar al ajedrez, ir al teatro y frecuentar las bibliotecas.

Estas actividades (y otras similares, lógicamente) ayudan a preservar la integridad estructural en el cerebro de las personas mayores. O si lo prefieren decir de una manera llana y simple, mantener el cerebro ocupado en edades avanzadas da “resultados positivos”.

Si usted quiere ponerse a hacer un poco de “gimnasia mental” y hacer trabajar su memoria, por nombrar un ejemplo de capacidad cognitiva, puede tomar el listín telefónico y empezar a memorizar nombres y números, calles, etc.

Bien, éste es un sistema sin duda un poco expeditivo y poco recomendable de poner en práctica, aunque sólo sea por el riesgo inminente de morir de aburrimiento atroz.

Pero no se preocupe, pues en estas páginas le propongo hacerlo de una manera mucho más divertida y –muy posiblemente– también más eficaz: con diversos juegos de todo tipo con los cuales, además de aprender, re-

forzar o potenciar sus capacidades cognitivas, podrá relacionarse con otras personas de su entorno más o menos inmediato: familiares, amigos y conocidos.

El ser humano, como todo ser vivo, está sometido a cambios que, a lo largo de los primeros años de su vida implican crecimiento y desarrollo, y que se producen muy rápidamente.

Por el contrario, en la edad adulta los cambios son mucho más lentos y en algunas de nuestras capacidades se producen declives en su rendimiento y pérdidas funcionales.

Sin embargo, como señalan los especialistas en la materia, esos declives y pérdidas pueden ser compensados. Ello se consigue optimizando el desarrollo personal y haciendo que los factores de crecimiento existan a lo largo de todo el ciclo vital, buscando oportunidades de desarrollo, mejorando potencialidades y compensando el déficit que pueda ir apareciendo.

Pensemos que, al menos en parte, la pérdida de habilidades con motivo de la edad puede deberse a la falta de uso o su progresivo o repentino abandono.

Normalmente una persona que se jubila reduce su entorno habitual, así como el número de personas con las que trata, incluso se mueve menos, va a menos actividades culturales o recreativas, etc.

Al hacer menos actividades o menos variadas disminuye sus fuentes de estimulación y sus posibilidades de enfrentarse con situaciones nuevas. Poco a poco se va relajando y finalmente se puede acabar haciendo dependiente de los demás cuando quizás fácilmente se podría haber evitado.

Ya sólo falta que cuando se le olvida algo le digamos que eso es normal y entonces deje de esforzarse, en cuanto a actividad mental y física se refiere.

La disminución de la inteligencia que se produce en personas mayores que no tienen enfermedades, habitualmente puede ser compensada mediante entrenamiento y práctica. Sólo es necesario tener ganas y hacer un pequeño esfuerzo que sin duda pronto se verá recompensado.

Y es que las personas mayores tienen una amplia capacidad de reserva que les permite compensar la disminución de algunas de sus capacidades.

Así, la experiencia y la práctica les pueden ayudar a resolver determinados tipo de cuestiones.

Recuerdo cuando empecé a trabajar por casualidad como chocolatero —una dulce profesión que nada tenía que ver con mis estudios universitarios, con doctorado incluido— sin tener ningún conocimiento sobre el oficio, pero con ganas e ilusión por aprender. El encargado del obrador en el que trabajaba, el Sr. Eugeni, estaba a punto de jubilarse y siempre

me dio la impresión que llevaba un ritmo lento y cansino en su tarea, pero nada más alejado de la realidad, pues aquella persona sabía suplir muy bien sus carencias gracias a su experiencia y saber hacer, de manera que cuando yo –llevado por mi empuje juvenil– intentaba hacer algo más deprisa que él, me resultaba del todo imposible lograrlo, pues él con su experiencia y técnica muy perfeccionada hacía de forma aparentemente fácil lo que para una persona inexperta como yo resultaba todo un reto, ya que yo no sólo tenía que hacer las cosas deprisa, sino bien, naturalmente.

Como se afirma en la *Guía del Jugete* (2011): “El juego potencia la autonomía de los mayores, ayuda a mantener y mejorar la salud y facilita y consolida nuestras redes y apoyo social”.

El envejecimiento no tiene que ser sinónimo de una vida sedentaria y rutinaria. Al contrario, este periodo de nuestra vida puede ser una etapa llena de vitalidad si así nos lo proponemos. Hay que romper con los falsos mitos y creencias de que envejecer nos impide hacer cosas divertidas y sociales. Es más, el jugar y participar de actividades recreativas ofrece un marco para que las personas mayores tengan un lugar donde sociabilizarse, entretenerse y sentirse realmente vivas.

Podemos pues, afirmar con rotundidad, que los juegos en la tercera edad son muy productivos y altamente recomendados.

Estructura de la obra

Cada juego propuesto en este libro incluye una breve introducción al mismo con algunos de los principales objetivos que pretendemos alcanzar con el juego, aparte de divertirnos, evidentemente; el número de jugadores que puede participar; el material necesario –normalmente muy simple o inexistente–; su grado de dificultad marcado con uno, dos o tres círculos según sea de dificultad baja, media o alta; el lugar más adecuado donde realizarlo; cómo se juega detalladamente paso a paso; y algunas observaciones prácticas de interés sobre el mismo, junto con algunas de sus posibles variantes.

A lo largo de este libro encontrarán juegos muy diversos. Con todos ellos su cerebro se estimulará y pondrá en marcha. Y no sólo su cerebro, sino muchas otras partes de su cuerpo, así que sin darse cuenta acabará haciendo un rato de gimnasia tanto física como mental.

Evidentemente encontrarán algún juego de cálculo matemático, pero no se asusten si lo suyo no son las “mates”, que seguro que salen airosos de los mismos e incluso se lo pasan bien.

Otros juegos son de los llamados de estrategia o, si prefieren decirlo de otra manera, de tablero, pues la mayoría de ellos se practican sobre tableros de todo tipo. ¡Ah! Y si quieren, ustedes mismos se podrán construir sus propios tableros y ejercitar habilidades manuales y artísticas. O si no les apetece hacerlo, con una hoja de papel y lápiz podrán jugar igualmente.

También hallarán actividades lúdicas en las que podrán trabajar capacidades cognitivas como *la memoria auditiva, la táctil, la visual; su capacidad de observación, su paciencia y capacidad de concentración*, etc.

No faltarán juegos realizados con nuestro idioma, que son muchos y muy variados, así como otros que harán que afloren algunos de sus recuerdos que quizás tenían guardados en un baúl.

Además de todo esto, también encontrarán algunos juegos que quizás piensen que son de puro azar o suerte, cuando en realidad no es así, aunque la fortuna juegue un papel decisivo en su desarrollo, ya que intervienen otros muchos factores que hacen que nuestra mente se abra y se mantenga bien despierta y en forma.

Ya ven. Hay para todos los gustos, de todo un poco. Y si no les gusta algún juego en particular, simplemente se lo pueden saltar o intentar adaptarlo en función de sus preferencias, cosa que es siempre muy recomendable y, además, la adaptación por sí sola ya resulta un buen ejercicio para nuestra mente.

Como comprobarán, me he tomado la libertad de poner algunos juegos que son muy parecidos entre sí, y esto no es debido a la pereza del autor, sino que he querido ejemplificar cómo con una misma idea de juego podemos realizar distintas presentaciones del mismo para conseguir no jugar siempre a lo mismo y de la misma manera. Y es que con los juegos ocurre lo mismo que con la comida: hay que comer un poco de todo y cuanto más variado, mejor.

Ustedes mismos, cuando adquieran un poco de soltura, seguro que serán capaces de preparar juegos nuevos, inventados por su imaginación, que muy probablemente serán mucho mejores que los aquí expuestos o, al menos, serán más apropiados para el público para el que van destinados, ya que siempre conviene saber adaptar cada juego que vamos a realizar a las necesidades particulares de los que van a participar en él.

Ya saben aquello que dicen de “imaginación al poder”. Pues con los juegos, vale esta idea “elevada al cubo”. De hecho, yo recuerdo que en casa —éramos tres hermanos, pero en la práctica cuatro niños, pues mi padre era el más chiquillo de todos a la hora de ponernos a jugar— los mejores juegos eran los que nos habíamos inventado nosotros mismos, con nuestras propias reglas, tableros hechos por nosotros, fichas recortadas y pintadas, etc., ya que así seguro que se adaptaban perfectamente a nuestros gustos, a veces muy particulares.

Yo ahora les invito a que en un futuro más o menos inmediato sean ustedes mismos quienes inventen sus propios juegos, los cuales en la mayoría de los casos serán variaciones de alguno ya conocido, que los prueben y los vayan mejorando con el paso del tiempo y adaptándolos a quienes vayan a tomar parte en ellos para hacerlos más atractivos y útiles.

Nuestra memoria

Sin ánimo de ser muy exhaustivo en mi explicación, les puedo asegurar que la mayoría de los expertos coinciden en decir que existen tres tipos de memoria humana según la duración de la retención de los recuerdos:

- La *memoria sensorial o inmediata*. Está fuera de control de la conciencia y se da de una manera automática. Proviene de los sentidos, como la vista y el oído, y se prolonga el recuerdo mientras dura la estimulación.
- La *memoria a corto plazo u operativa*. Esta memoria, entre otras cosas, nos permite recordar entre 7 y 9 elementos durante 10-15 segundos. De esta serie de elementos siempre recordamos mejor el primero y el último.
- La *memoria a largo plazo*. Es donde almacenamos los recuerdos vividos, el conocimiento, las imágenes, los conceptos, las estrategias de actuación, etc. Es la que consideramos como memoria en general. La memoria a largo plazo tiene una capacidad ilimitada y puede retener la información durante toda la vida si recibe los estímulos adecuados. Esta a su vez se subdivide en tres tipos:
 - La *memoria procesal o de procedimiento*: recopila lo aprendido por experiencia directa y que se expresa en el comportamiento; por ejemplo, conducir un vehículo.
 - La *memoria semántica*: almacena datos generales e información; es la memoria tipo enciclopedia o diccionario.
 - La *memoria episódica*: referida al significado personal y biográfico; por ejemplo, “lo que hice ayer”, es decir, la memoria modelo “diario”.

Se calcula que el cerebro humano puede almacenar la información equivalente a 20 millones de libros, como las bibliotecas más importantes del mundo. En toda nuestra vida solo utilizamos una diezmilésima parte del potencial de nuestro cerebro.

Podemos potenciar nuestra memoria con algunas técnicas, por ejemplo con frases guía, inventándonos historias o con asociaciones mentales, frente a la memorización pura y dura.

De todos modos, nunca descarten el mejor método de todos: el de la agenda, donde apunten todo aquello que sea de su interés recordar. Así bastará con consultar la agenda, si es que no han olvidado dónde la han dejado.

Pero, no se preocupen, pues aunque se piensen que quizás no están muy bien dotados para los ejercicios mentales o de memoria, ya les digo yo por anticipado que se equivocan: la memoria, y el cerebro por extensión, es como un músculo que necesita de ejercicio para estar en plena forma. De hecho la memoria es de las pocas cosas que se acaban estropeando por falta de uso.

Algunos consejos antes de empezar a jugar

A la hora de realizar juegos o actividades lúdicas con personas mayores deberíamos tener en cuenta, entre otros muchos factores, los siguientes:

- Nunca debemos olvidar que, ante todo, el juego debe proporcionar diversión a quien lo practica.
- La diversión en el juego debe estar por encima del éxito en el mismo. ¡Saber perder forma parte del juego!
- Conviene evitar que siempre ganen o fracasen los mismos. Para ello muchas veces bastará con realizar juegos diversos de todo tipo, incluso de puro azar, que den oportunidades similares a todos, cosa que hará el juego más atractivo y emocionante.
- Todos deben tomar parte activa en el juego, aunque haya quien se implique más y quien se implique menos en el mismo. Y si alguien ese día no quiere jugar, nunca obligarlo.
- En el juego debe reinar el compañerismo y el respeto hacia los demás. Se puede “hacer leña del árbol caído” pero sin excederse ni ridiculizar a nadie.
- Para evitar enfados, conviene de entrada dejar bien claras las reglas del juego. Esas normas siempre las podemos modificar a nuestro gusto, pero lo haremos antes de comenzar a jugar, indicándolo de manera clara y expresa a todos los participantes, no una vez que ya se ha iniciado el juego o sin avisar.
- Los juegos deben adaptarse a las necesidades y capacidades de los que van a intervenir en ellos.
- Los juegos deben ser variados y complementarse entre ellos. No juguemos siempre a lo mismo, por mucho éxito que tenga de entrada el juego, acabará casando.

- Debemos tener en cuenta cualquier propuesta de variante, planteada por alguno de los participantes, aunque no siempre concuerde con nuestra concepción de ese juego en concreto.
- Recordar que además de los juegos competitivos, también los hay asociativos o cooperativos en los cuales no hay eliminaciones, ni vencedores, ni vencidos, sino un grupo de amigos que persigue un objetivo común.
- Conviene preparar previamente a la sesión de juegos todo el material necesario.
- Los juegos pueden aportar beneficios a nuestro organismo, pero si no se realizan en las condiciones adecuadas, también pueden causar daños corporales que conviene prevenir a toda costa.

¡A jugar!

Aprendamos a ejercitar nuestra mente a través de juegos y de actividades variadas, a ser posible de complejidad creciente, y comprobaremos cómo con mucha menor frecuencia nos quejaremos de olvidarnos de alguna cosa realmente importante.

Y para terminar, sólo quería añadir que el mejor ejercicio mental que podemos hacer hoy en día es el de procurar ser siempre optimistas, y como recomienda Antoni Vila, un coleccionista de arte de 82 años, despertarnos cada mañana con alguna pequeña ilusión por vivir en esa nueva jornada que tenemos por delante. Eso le sienta fantásticamente bien a nuestro cerebro y a nuestro cuerpo, pueden estar completamente seguros.

Si lo hacen, resulta fácil imaginar que muy probablemente vivirán más años y, con toda seguridad, su calidad de vida y la de las personas que les rodean también serán mucho mejores.

Así pues... ¡¡¡A jugar!!!

1. Juegos de Cálculo Matemático

En cualquier libro de juegos para ejercitar nuestro cerebro con toda seguridad encontrarán ejercicios de cálculo matemático. Evidentemente no consistirán en páginas y más páginas de operaciones matemáticas sino en problemas curiosos y divertidos en los cuales el cálculo juega un papel importante, así como la lógica.

Si usted, como la gran mayoría de los habitantes de este planeta, nunca ha sido un amante apasionado de las matemáticas, no por ello deje de intentar jugar un poco con ellas para dejarse sorprender —nunca se sabe— pues muy posiblemente descubra su lado lúdico tantas veces oculto, ese aspecto divertido de los números que muchas veces parece desaparecer como por arte de magia en las escuelas y que tanto daño hace a esta materia tan poco querida.

¡Nunca es tarde para descubrir que las matemáticas pueden resultar entretenidas y hasta divertidas!

Aquí tienen unos cuantos juegos, pero existen muchísimos más en la literatura.

1. El siete y medio

Juego tradicional que originalmente se juega en el suelo lanzando piedrecitas, pero que también se puede realizar sobre una mesa amplia lanzando cualquier otro objeto (monedas, piedras planas, fichas, etc.). Si añadimos un poco de cálculo matemático sencillo ya tenemos un cóctel perfecto para pasar un buen rato.

- ⇒ **Número de jugadores:** 2 ó más.
- ⇒ **Material:** Una cartulina y una moneda grande.
- ⇒ **Dificultad:** ☺.
- ⇒ **Lugar de juego:** Sobre una mesa grande o en el suelo de un patio o habitación amplia sin obstáculos.

DESARROLLO

Se dibuja en una cartulina un cuadro grande (de 50x50 cm) como el que sigue, subdividido en cuatro cuadrados iguales numerados.

1	4
3	2

Se coloca la cartulina sobre la mesa o en el suelo y se marca una línea de lanzamiento a unos tres metros de distancia.

Por turnos, cada jugador lanza tres veces una moneda (o tres monedas) tratando de sumar siete puntos y medio o acercarse al máximo sin superarlos, ya que entonces pierde la partida.

Cada moneda suma el número del cuadrado en el que cae, y si pisa una de las líneas su valor es de medio punto.

Gana quien llegue a los siete puntos y medio, o si nadie lo consigue, quien se haya acercado más, pudiendo haber más de un ganador por partida.

⇒ Variantes / Observaciones:

En caso de empate se puede realizar un lanzamiento de desempate, ganando quien obtenga la puntuación más elevada. Este juego permite realizar sencillos torneos jugando los participantes de dos en dos, todos contra todos, que pueden mantener la atención de la gente durante algunos días, proclamándose campeón quien haya ganado más partidas.

2. Exacto

Algunos de los juegos que se proponen además de tener su faceta cognitiva correspondiente, también pueden incluir una vertiente psicomotriz, incluso de azar, como el ejemplo que sigue. No olvidemos que todos los juegos potencian múltiples capacidades, además de tener un componente obligatorio: la diversión.

- ⇒ **Número de jugadores:** 2 o más.
- ⇒ **Material:** 25 botes grandes iguales (abiertos) y tres pelotas de ping-pong o similar.
- ⇒ **Dificultad:** ◎◎.
- ⇒ **Lugar de juego:** En el suelo de una sala amplia o terraza. También se puede hacer sobre una mesa.

DESARROLLO

Se colocan los 25 botes agrupados en el suelo y se asigna a cada uno un valor, del 1 al 10. Por ejemplo, los podemos poner como en la figura.

A unos dos metros de los botes más cercanos marcamos una línea de tiro desde donde cada jugador lanza tres pelotas tipo ping-pong intentando que se introduzcan en alguno de los botes, ya sea directamente, de rebote en otra lata o haciéndolas botar en el suelo.

Gana la partida quien consigue más puntos.

3	10	9	2	8
4	7	6	4	1
5	3	1	5	10
2	9	4	8	3
7	1	6	2	5

⇒ Variantes / Observaciones:

En vez de jugar con botes, también lo podemos hacer con mitades de botellas o bidones de agua convenientemente recortados.

En vez de poner todos los botes en forma de cuadrado, se pueden situar en forma de rombo, lo cual hace un poco más difícil acertar.

También podemos jugar a ver quién se acerca más a un número determinado, por ejemplo al 20, sin pasarse, o añadir más latas, ponerlas más separadas... Las posibilidades son casi infinitas.

3. El acueducto

Juego muy sencillo que puede practicarse casi en cualquier lugar, y que mezcla la puntería con las matemáticas.

- ⇒ **Número de jugadores:** 2 o más.
- ⇒ **Material:** Una caja de cartón y 3 bolas pequeñas, tipo canicas.
- ⇒ **Dificultad:** @.
- ⇒ **Lugar de juego:** Normalmente se juega en el suelo, pero también puede realizarse sobre una mesa.

DESARROLLO

Se coloca una caja de cartón –tipo zapatos– boca abajo y se marcan en la parte que ahora toca el suelo una serie de arcos grandes, de distintos tamaños, algo separados entre sí. Se recortan estos arcos dejando unos agujeros en la caja.

A cada arco se le asigna un valor distinto, de acuerdo con su tamaño: a más pequeños, mayor valor.

Se coloca la caja en el suelo a unos 2 metros de distancia de la línea de lanzamiento y desde allí los jugadores deben lanzar sus canicas rodando tratando de introducirlas por los arcos de la caja para obtener la mayor puntuación posible.

Si introduce una canica en un arco, suma los puntos que le correspondan y vuelve a tirarla, hasta que falle.

Gana quien al final suma más puntos.

⇒ Variantes / Observaciones:

También puede colocarse la caja sobre una mesa, en un extremo de la misma y lanzar desde el lado opuesto.

4. La trampa

Este juego es un problema que tiene trampa, como su nombre indica, y casi todo el mundo caerá en ella (y nosotros nos lo pasaremos bien viendo cómo pican).

- ⇒ **Número de jugadores:** 2.
- ⇒ **Material:** Ninguno.
- ⇒ **Dificultad:** @@@@.
- ⇒ **Lugar de juego:** Cualquiera.

DESARROLLO

Se trata de plantear un problema matemático aparentemente muy sencillo pero que contiene una trampa en la que cae casi todo el mundo. Podría ir del siguiente modo:

- Juan, supongo que sabrás responder a unas preguntas facilísimas, ¿no?
- Si son muy fáciles, supongo que sí.
- Dime, ¿cuántos dedos hay en una mano?
- Cinco.
- ¿Y en dos manos?
- Diez.
- ¿Y en diez manos?
- ¡Cien!

Evidentemente que se ha equivocado, pues en diez manos hay cincuenta dedos.

Este juego se puede memorizar e ir planteando a los amigos y familiares a ver cuáles meten la pata y cuales dan la respuesta correcta.

⇒ **Variantes / Observaciones:**

Conviene que las preguntas y respuestas se sucedan rápidamente para no dar mucho tiempo a pensar a quien va a responder, no sea caso que descubra la trampa.

5. El error

Otro juego que es un sencillo problema matemático con trampa es el que presentamos a continuación.

De nuevo, muchos se equivocarán al dar la respuesta, por muy sabios que sean o se crean.

⇒ **Número de jugadores:** 2.

⇒ **Material:** Ninguno.

⇒ **Dificultad:** ◎◎◎.

⇒ **Lugar de juego:** Cualquiera.

DESARROLLO

Se trata de plantear el siguiente problema matemático a alguna víctima propiciatoria:

- ¿Cuánto suman $2.085 + 10$?
- 2.095
- ¿Y $2.095 + 10$?
- ¡3.005!

Respuesta ésta incorrecta, pues suman 2.105; por mucho que la mayoría responda 3.005, ya que las matemáticas no entienden de democracia y a veces no se ajustan a lo que dice la mayoría.

Muchas personas en este juego se dejan llevar por la inercia en vez de, realmente, realizar el cálculo mental correspondiente.

$$\begin{array}{r} 2.095 \\ + \quad 10 \\ \hline 2.105 \end{array}$$

⇒ **Variantes / Observaciones:**

Evidentemente para que este divertido juego tenga gracia se ha de resolver mentalmente.

6. La pared

De vez en cuando conviene plantear problemas matemáticos que sean una broma, como éste que sigue, para mostrar el lado más amable y simpático de las matemáticas.

- ⇒ **Número de jugadores:** 2.
- ⇒ **Material:** Ninguno.
- ⇒ **Dificultad:** @@@@.
- ⇒ **Lugar de juego:** Cualquiera.

DESARROLLO

Este es un problema de difícil resolución: Tres albañiles emplean seis jornadas, trabajando duro todos juntos para levantar una pared.

¿Cuántos días emplearán diez albañiles trabajando juntos sin parar para construir esa misma pared?

⇒ **Solución:**

Podemos dejar que nuestros amigos se devanen los sesos haciendo cuentas aunque seguramente nadie dará con la respuesta: los diez albañiles no emplearán ni siquiera un minuto en construir esa pared porque ya lo han hecho antes los otros tres.

⇒ **Variantes / Observaciones:**

Los jugadores pueden tratar de memorizar el problema para plantearlo a familiares y amigos en cuanto tengan ocasión de hacerlo y divertirse un rato.

Podemos buscar más juegos de este estilo y ponerlos de vez en cuando a nuestros amigos, mezclados con problemas “serios”.

7. Las series

Completar series numéricas o lógicas de todo tipo es otra actividad muy recomendable para nuestro cerebro.

Su dificultad puede ser muy diversa, así que nos adaptaremos al nivel de los jugadores.

- ⇒ **Número de jugadores:** 2 o más.
- ⇒ **Material:** Papel y lápiz.
- ⇒ **Dificultad:** Según la serie a completar.
- ⇒ **Lugar de juego:** Sobre una mesa.

DESARROLLO

El juego consiste en completar de una manera lógica una serie de elementos, que pueden ser números, polígonos o cualquier otra cosa.

Las series numéricas son muy sencillas de preparar, haciendo que entre número y número exista siempre la misma relación (multiplicar por 2 cada vez, por ejemplo) o ir alternando dos operaciones (multiplicar por dos, restar uno, multiplicar por dos, restar uno, etc.).

También podemos jugar con polígonos atendiendo a su número de lados, o con cualquier conjunto de elementos la secuenciación de los cuales siempre tendrá una lógica.

Además podemos jugar con palabras, por ejemplo, poner cuatro nombres de presidentes de nuestro país en orden cronológico directo o inverso, dejando en blanco el quinto nombre.

⇒ Variantes / Observaciones:

Quizás más de una vez tengamos que dar por buena una respuesta del todo lógica que no habíamos considerado al preparar el juego. Seguro que más de uno de los participantes nos sorprende con sus respuestas.

Para jugadores más inexpertos podemos comenzar con juegos tipo test que consistan en completar series de dibujos y que dan tres o cuatro respuestas posibles y, una vez vista la dinámica del juego, complicar el mismo sin dar ninguna posible solución de manera que cada uno la tenga que buscar.

2. Juegos de Estrategia

La gran mayoría de juegos de estrategia se juegan sobre tableros de todas las formas y tamaños imaginables. Algunos de estos juegos son milenarios y proceden de los lugares más alejados del planeta, pues el placer de jugar y aprender a través del juego no es patrimonio de ninguna cultura en particular sino un hecho compartido por todas ellas.

Si quiere poner a prueba su capacidad como estratega aquí encontrará juegos variados gracias a los cuales podrá pasar un buen rato jugando con otras personas, en unos duelos apasionantes en los cuales todo vale para ganar: anticiparse a los movimientos de nuestro contrincante, engañarle o buscar cualquier treta que nos lleve a la victoria final.

Si no se quiere complicar la vida, en vez de jugar con tableros lo podrá hacer con papel cuadriculado y lápiz, pero si es un poco “manitas” o quiere ejercitar sus habilidades manuales, usted mismo se podrá construir los tableros y hasta hacerse las fichas para jugar.

Y un consejo para jugar: nunca menosprecie las capacidades del rival si no se quiere llevar más de una desagradable sorpresa en forma de derrota.

8. Tres en raya

Juego de estrategia muy popular, breve y apto prácticamente para todas las edades sin excepción.

Permite realizar campeonatos de corta duración.

- ⇒ **Número de jugadores:** Dos, o más si se forman dos equipos.
- ⇒ **Material:** Papel y lápiz.
- ⇒ **Dificultad:** ☺.
- ⇒ **Lugar de juego:** En torno a una mesa de casa, de la residencia o del lugar de encuentro con los amigos.

DESARROLLO

Dibujamos en una hoja de papel un cuadrado de 3 por 3 casillas bien grandes.

Se sortea el orden de participación. Un jugador colocará cruces y el otro colocará círculos en las casillas.

El primer jugador coloca su marca en una casilla. Después lo hace el segundo. Sigue el primero, etc., ganando la partida aquel que consiga poner tres de sus marcas en raya (vertical, horizontal o diagonal).

Si se completan las casillas y ningún jugador ha conseguido hacer tres en raya no gana nadie.

Después los jugadores pueden cambiar su turno, empezando ahora quien antes había sido segundo.

⇒ Variantes / Observaciones:

Nosotros mismos nos podemos construir un tablero para jugar con cartulina dura y diez fichas de dos tipos distintos (cinco y cinco, ya sea cambiando de forma o color).

Una variante muy entretenida consiste en que cada participante dispone sólo de cuatro fichas y cuando ya las ha colocado todas debe mover una a la casilla que resta vacía hasta que uno de ellos consiga hacer el tres en raya.

9. OX

Curiosa y entretenida variante del anterior juego con tablero de estrategia del tres en raya.

- ⇒ **Número de jugadores:** 2.
- ⇒ **Material:** Tablero de 5 x 4 casillas y cinco fichas de dos colores distintos (o 5 marcadas con una “O” y 5 con una “X”).
- ⇒ **Dificultad:** ◎◎.
- ⇒ **Lugar de juego:** Sobre una mesa.

DESARROLLO

Sobre una cartulina o papel cuadriculado se dibuja un tablero de 5 x 4 casillas y se colocan las fichas como aparecen en el dibujo.

Se sortea con qué fichas jugará cada participante, así como quien iniciará la partida.

Por turnos, cada jugador mueve una de sus fichas a una casilla libre contigua. Las fichas pueden moverse verticalmente, en horizontal, o saltando por encima de otra ficha, ya sea propia o del contrincante.

El objetivo del juego es alinear tres fichas propias de modo consecutivo, ya sea vertical u horizontalmente. El primero que lo consiga será el ganador.

X	O	X	O	X
O	X	O	X	O

⇒ Variantes / Observaciones:

Las piezas no se pueden mover en diagonal, ni tampoco se capturan de ningún modo.

También podemos organizar algún torneo si hay suficientes participantes o jugar con un tablero más grande con una disposición inicial de las fichas similar.

10. La última pierde

Para jugar y divertirse no necesitamos gastarnos un dineral, sino que con objetos sencillos nos lo podemos pasar bien, solos o en compañía.

He aquí un juego de estrategia en el cual la anticipación y la reflexión son las claves de la victoria.

- ⇒ **Número de jugadores:** 2.
- ⇒ **Material:** 16 palillos o mondadientes.
- ⇒ **Dificultad:** ◎◎.
- ⇒ **Lugar de juego:** Sobre una mesa.

DESARROLLO

Se alinean 16 palillos del siguiente modo:



Sorteamos el orden de participación y por turnos cada jugador retira uno, dos o tres palillos de una sola línea horizontal cada vez.

Pierde el jugador que se queda con el último mondadientes.

⇒ Variantes / Observaciones:

Se puede jugar un torneo tipo liguilla si el número de jugadores no es muy elevado. Si se trata de un grupo numeroso se pueden hacer eliminatorias.

11. Más palillos

He aquí otro juego de eliminación de palillos en el cual la astucia y el ingenio llevan a ganar la partida.

Atención... y la precipitación, a perderla.

- ⇒ **Número de jugadores:** 2.
- ⇒ **Material:** Palillos.
- ⇒ **Dificultad:** ☹☹☹.
- ⇒ **Lugar de juego:** Sobre una mesa.

DESARROLLO

Se escogen un número elevado de palillos (entre 20 y 40) y se extienden por encima de la mesa, colocados sin seguir un orden concreto.

Los jugadores, por turnos, no pueden retirar más de tres mondadientes a la vez, es decir, solo pueden retirar uno, dos o tres palillos en cada turno.

En este caso el ganador será quien se lleve el último palillo.

⇒ **Variantes / Observaciones:**

Se puede variar el número de palillos que se pueden tomar cada la vez (3, 5, 7...).

Para ganar, en el caso de retirar los palillos como máximo de tres en tres, bastará con dejar al adversario un número de palillos múltiplo de cuatro durante todas las jugadas y así en la última nosotros nos llevaremos el último mondadientes con toda certeza, ya sea retirando uno, dos o tres palillos según qué haya hecho el adversario con anterioridad.

12. Hundir la flota

Típico juego de niños que seguro más de uno de nosotros ha jugado de pequeño y que ahora podemos recuperar para poner a prueba nuestras dotes tácticas y de estrategias.

- ⇒ **Número de jugadores:** 2.
- ⇒ **Material:** Dos tableros de 10 x 10 casillas por jugador. Para facilitar el juego las filas van numeradas del 1 al 10 y las columnas de la “a” a la “j”.
- ⇒ **Dificultad:** @@@-@.
- ⇒ **Lugar de juego:** Sobre una mesa, de manera que un jugador no pueda ver el tablero del otro.

DESARROLLO

Cada jugador pone en secreto sobre su cuadrícula los siguientes barcos: 1 portaaviones (tamaño 4 recuadros), 2 cruceros (de 3 cuadros cada uno), 3 fragatas (de dos cuadros), y 4 submarinos (de un solo recuadro).

Los barcos no se pueden estar tocando ni por una esquina y no hace falta decir que no se pueden mover.

El segundo tablero sirve para que cada jugador anote sus tiradas contra el adversario y los barcos que vaya tocando y hundiendo.

Por orden y alternativamente, los jugadores van diciendo casillas a ver si adivinan la posición de los barcos enemigos.

Si en la casilla mencionada hay un barco del enemigo éste debe decir “tocado” o “tocado y hundido” si ya han acertado todas las casillas del navío en cuestión.

Si en la casilla no hay ningún barco se dice “agua”.

Gana quien consigue hundir antes a toda la flota enemiga.

⇒ Variantes / Observaciones:

Se puede variar el número y tamaño de los barcos, así como realizar un campeonato si hay unos cuantos jugadores. Si tenemos tiempo y ganas, también nos podemos construir nuestros propios tableros de juego y hacer en cartón las siluetas de los barcos, jugando con fichas de colores para anotar las tiradas.

13. Emboscada

Juego de estrategia por parejas, bastante simple, entretenido y que nos ayuda a agudizar el ingenio y aumentar nuestra capacidad de atención.

- ⇒ **Número de jugadores:** 2.
- ⇒ **Material:** Papel cuadriculado y 2 lápices o rotuladores de colores distintos.
- ⇒ **Dificultad:** ◎-◎◎.
- ⇒ **Lugar de juego:** Sobre una mesa.

DESARROLLO

Sobre una hoja de papel cuadriculado se delimita una zona de juego, por ejemplo de 12 x 12 cuadros. Cada participante jugará con un rotulador de un color distinto.

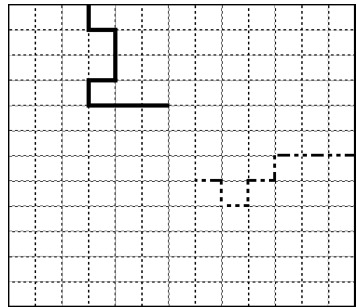
El primer jugador comienza marcando un lado de uno de los cuadritos de la cuadrícula que esté junto al borde del área de juego establecida.

El segundo también marca con su rotulador otro lado de un cuadrado que esté también junto al borde del terreno de juego.

A partir de ahora y por turnos cada jugador debe ir marcando una rayita más siempre a partir de su último trazo. Estas líneas no pueden salir del terreno de juego marcado, ni cruzarse entre sí, ni con las del contrincante.

Cada jugador intentará que su adversario se ahogue, es decir, que no pueda dibujar una nueva línea sin incumplir las normas del juego.

El primero que bloquee totalmente al otro será el ganador.



⇒ Variantes / Observaciones:

Conviene que la cuadrícula no sea muy grande para que la partida no se alargue demasiado. Si hay bastantes jugadores se puede jugar un pequeño torneo por eliminatorias o tipo liguilla.

14. Nim

Popular juego de estrategia de origen oriental que requiere fijarse bien en lo que se juega y en adoptar una estrategia, así como no precipitarse para llegar a ganar.

- ⇒ **Número de jugadores:** 2.
- ⇒ **Material:** Palillos.
- ⇒ **Dificultad:** @@.
- ⇒ **Lugar de juego:** Sobre una mesa.

DESARROLLO

Se toma un puñado de palillos y se colocan en grupos de tres, cuatro o cinco.

El número de palillos y de grupos no es fijo y se decide al inicio de cada partida.

Por ejemplo, con 20 palillos podríamos comenzar el juego así:



Por turnos, cada jugador puede retirar uno o más palillos, pero éstos tendrán que ser siempre del mismo grupo.

El jugador que se lleve el último palillo será el ganador.

⇒ Variantes / Observaciones:

También se puede jugar dibujando grupos de líneas en una hoja de papel en vez de utilizar los palillos.

Si queremos aumentar la dificultad del juego, bastará con poner más palillos.

Y por supuesto, en este caso también podemos organizar un torneo.

15. OXO

Sencillo juego de estrategia de tablero por parejas que nos permite variar de actividad buscando objetivos similares a los de otros juegos parecidos vistos anteriormente.

- ⇒ **Número de jugadores:** 2.
- ⇒ **Material:** Papel cuadriculado y un lápiz de color distinto para cada jugador.
- ⇒ **Dificultad:** ◎◎.
- ⇒ **Lugar de juego:** Sobre una mesa.

DESARROLLO

Se juega sobre una cuadrícula de 8 x 8 cuadros. El primer jugador escribirá la letra "O" y el segundo, la "X".

Por turnos, cada jugador escribe dentro de un cuadrado que elija su letra, procurando completar con algunas de las letras que ya están puestas la palabra OXO.

Cada vez que un jugador consigue alinear (ya sea en vertical, horizontal o diagonal) la palabra OXO, dibuja una línea sobre estas letras, se anota un punto y vuelve a jugar.

Una vez se haya completado toda la cuadrícula, gana el jugador que haya conseguido completar la palabra OXO más veces.

⇒ Variantes / Observaciones:

También se puede jugar sobre un tablero tipo ajedrez con fichas de dos colores o similares, o sobre una cuadrícula más grande si queremos que el juego sea más largo.

Si se acuerda así previamente, una misma letra puede formar parte de varias palabras OXO, pudiéndose completar varias palabras de una sola tirada.

16. El cubo

Variante del popular tres en raya, pero con la dificultad añadida que se juega en tres dimensiones y eso hace que hayamos de estar muy pendientes de todas las jugadas, tanto de las propias como de las ajenas.

⇒ **Número de jugadores:** 2.

⇒ **Material:** Cubo o dado de papel cuadrículado con una cuadrícula de 3 x 3. Dos lápices de colores distintos.

⇒ **Dificultad:** @@@@.

⇒ **Lugar de juego:** Sobre una mesa.

DESARROLLO

Se juega sobre un cubo con una cuadrícula de 3 x 3 (9 cuadritos por lado del cubo) al igual que al tres en raya, pero en tres dimensiones, así que habrá que estar muy pendiente de donde cada jugador hace su marca (uno una “X” y el otro un “O” para conseguir alinear cuanto antes tres de ellas, ya sea en vertical, horizontal o diagonal, en una misma cara o en caras distintas.

Gana quien consiga hacer primero un tres en raya y se dé cuenta de que lo ha conseguido, ya que puede pasar que no lo descubra si no está pendiente del juego.

⇒ **Variantes / Observaciones:**

Si prevemos que vamos a jugar muchas veces –por ejemplo si hacemos un torneo–, podemos hacer construir un cubo de madera a medida y pegar encima el papel cuadrículado.

También pueden jugar dos jugadores contra otros dos.

Para jugadores más experimentados y habilidosos, se puede acordar que gana el que consiga hacer tres en raya dos veces.

Otra opción es determinar previamente el tiempo de la partida y al acabar el tiempo establecido, comprobar quien ha hecho más veces tres en raya.

17. Los gatos y el ratón

Juego de estrategia en el cual el ratón debe intentar sobrevivir el máximo tiempo posible al acecho de los malvados gatos que intentarán acorralarlo.

- ⇒ **Número de jugadores:** 2.
- ⇒ **Material:** Un tablero tipo ajedrez, una ficha de un color y cuatro de otro.
- ⇒ **Dificultad:** ◎◎.
- ⇒ **Lugar de juego:** Sobre una mesa.

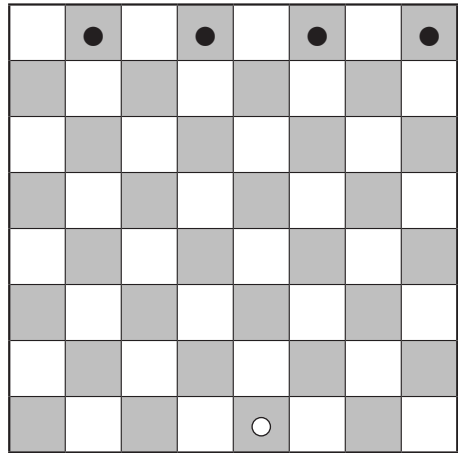
DESARROLLO

Se sortea quién será el ratón y quien hará de gatos y sitúan las fichas en el tablero, los cuatro gatos a un lado del mismo y el ratón en el otro extremo.

Cada jugador mueve por turnos. Todas las fichas se mueven en diagonal como en el juego de las damas, pero el ratón puede avanzar y retroceder según crea conveniente, mientras que los gatos sólo pueden avanzar.

El objetivo del ratón es alcanzar el otro extremo del tablero sin ser acorralado por los gatos, que intentarán llegar a dejarlo inmóvil.

Quien consiga su objetivo será el ganador.



⇒ Variantes / Observaciones:

El tablero nos lo podemos construir nosotros mismos con una cartulina o papel cuadrículado de 8 x 8 casillas.

Juego también apto para jugar torneos si hay suficientes jugadores.

18. El zorro y las gallinas

Antiguo juego de estrategia conocido desde el siglo XIV que admite muchas variantes. Aquí tienen la versión original, pero también pueden montarse el juego a su gusto.

- ⇒ **Número de jugadores:** 2.
- ⇒ **Material:** Papel cuadriculado, una ficha de un color y 13 de otro.
- ⇒ **Dificultad:** ◎◎◎.
- ⇒ **Lugar de juego:** Sobre una mesa.

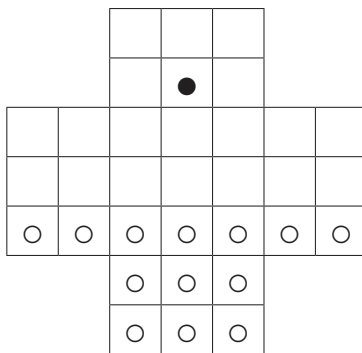
DESARROLLO

Se dibuja un tablero como el que sigue y se colocan las fichas como se indica. La ficha negra es el zorro y las blancas, las gallinas.

Por turnos, cada jugador mueve en vertical o en horizontal una ficha a un cuadro contiguo que esté vacío. Las fichas no se pueden mover en diagonal, pero sí hacia adelante y hacia atrás.

El zorro se puede comer una gallina y retirar su ficha del tablero saltando sobre ella siempre que vaya a parar a un espacio libre, al igual que en el juego de las damas, pudiendo encadenar más de un salto consecutivo para comerse varias gallinas a la vez.

Las gallinas para defenderse intentarán acorralar al zorro para que no pueda moverse. Si lo consiguen, ganarán ellas la partida. Si el zorro se las come a todas, gana él.



⇒ Variantes / Observaciones:

Se puede variar la forma y el tamaño del tablero a gusto, aumentando el número de gallinas si el tablero es más grande.

También podemos experimentar y jugar con un tablero mayor y poner dos zorros en vez de uno solo, etc.

19. Kono

El Kono es un tradicional juego de estrategia coreano durante el cual los acontecimientos se suceden muy rápidamente y que admite múltiples variantes.

- ⇒ **Número de jugadores:** 2.
- ⇒ **Material:** Un tablero de 4 x 4 casillas, 8 fichas de un color y otras 8 de otro.
- ⇒ **Dificultad:** ◎◎.
- ⇒ **Lugar de juego:** Sobre una mesa.

DESARROLLO

En un tablero de 4 x 4 casillas –que nos podemos construir nosotros mismos– se colocan las 8 fichas de un color ocupando la mitad de las casillas a un lado, y las 8 fichas del otro color en las casillas restantes.

●	●	●	●
●	●	●	●
○	○	○	○
○	○	○	○

Cada jugador escoge con qué fichas jugará y se sortea quién comienza moviendo.

El objetivo del juego es dejar al contrincante con una sola ficha. Una ficha puede capturar a una contraria saltando por encima de una ficha propia y cayendo sobre la ficha enemiga que se encuentre a su lado.

Al principio de la partida, al estar todas las casillas ocupadas el juego se inicia necesariamente con una captura.

Las fichas capturadas se van retirando del tablero y cuando ya hay espacios libres las fichas pueden avanzar, casilla a casilla, en vertical y en horizontal. Una ficha también queda capturada si es rodeada por fichas contrarias y no tiene ninguna posibilidad de moverse.

⇒ Variantes / Observaciones:

Se puede jugar con un tablero más grande, empleando entonces más fichas de manera que al iniciarse el juego todo el tablero esté ocupado por ellas, la mitad de cada color.

De mutuo acuerdo antes de comenzar a jugar, nosotros nos podemos inventar nuevas reglas para hacer el juego más atractivo y dinámico.

20. Seega

Variante de un juego de tablero de estrategia de origen egipcio de más de 4.000 años de antigüedad y muy popular en países como Somalia, donde se dibuja el tablero en la arena y se juega sobre ella.

⇒ **Número de jugadores:** 2.

⇒ **Material:** Un tablero de 5 x 5 casillas y 12 fichas de dos colores distintos.

⇒ **Dificultad:** @@-@@@.

⇒ **Lugar de juego:** Sobre una mesa.

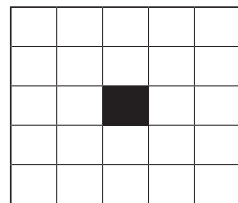
DESARROLLO

Se dibuja un tablero de 5 x 5 casillas sobre una cartulina. Se empieza en juego con el tablero vacío de fichas.

El primer jugador coloca dos de sus fichas en cualquier lugar del tablero, no necesariamente juntas. Después le toca el turno al segundo jugador, que pone dos de sus fichas donde quiera. Y así se van poniendo sobre el tablero las fichas de dos en dos por turnos.

El objetivo de los jugadores es colocar cinco de sus fichas en línea. Si una vez han colocado todas sus fichas sobre el tablero nadie lo ha conseguido –que es lo más normal–, entonces empieza la segunda fase del juego, en la cual, por turnos, cada jugador toma una ficha del contrario y la sustituye por una cualquiera de las suyas.

Si al intercambiar las fichas se consigue hacer cinco en raya, ha ganado, pero si no, la ficha del contrario que él ha movido se saca del tablero.



⇒ **Variantes / Observaciones:**

En el juego original, en la primera tirada el segundo jugador debe colocar sus fichas de modo simétrico a las del primer jugador con respecto al cuadro central del tablero. A partir de entonces, cada uno ya las coloca donde quiera.

Se puede jugar con muchas variantes: tableros más grandes, con más o menos fichas, etc. Si jugamos mucho al Seega nos podemos construir un tablero de madera o de cartulina plastificada para que nos dure para siempre.

3. Juegos de Memoria sensorial o inmediata

En este capítulo encontraremos algunos juegos que nos ayudarán a mantener en forma nuestra memoria sensorial o inmediata.

Recordamos, como ya señalábamos en la introducción de este libro, que esta memoria se da de una manera inmediata y, por tanto, está fuera del control de la conciencia. El recuerdo está siempre asociado a un estímulo (visual, auditivo...) y dura, mientras dura el estímulo.

Con estos juegos trabajaremos la memoria auditiva, la visual e incluso la táctil. No olvidemos jugar de vez en cuando un poco con todos nuestros sentidos de una manera más o menos específica.

Por supuesto que, a la par que entrenamos nuestra memoria inmediata, también ejercitamos otras muchas capacidades diversas, de ahí la importancia de no jugar siempre a lo mismo para conseguir lo que un deportista llamaría “un entrenamiento total”, aunque siempre primarán los juegos según las propias necesidades de los mayores y las de quienes les acompañan.

21. Ruidos

Muchos objetos hacen ruidos particulares al ser golpeados y esta característica nos servirá para realizar este juego en el cual habrá que relacionar sonidos con objetos del entorno cotidiano.

- ⇒ **Número de jugadores:** 2 o más.
- ⇒ **Material:** Objetos que hagan ruido al ser golpeados o al sonar (un vaso de cristal, unas monedas, un triángulo musical, un despertador, unas campanillas, etc.).
- ⇒ **Dificultad:** ◎◎-◎◎◎.
- ⇒ **Lugar de juego:** Mejor interior, donde no haya ruidos que interfieran en el desarrollo del juego.

DESARROLLO

El director del juego se pone detrás de los participantes para que éstos no puedan ver lo que hace.

Entonces hace sonar un objeto, ya sea golpeándolo, dejándolo caer al suelo o sobre la mesa, haciéndolo sonar, etc.

Los jugadores deben adivinar de qué objeto se trata por el ruido que produce.

Si nadie lo acierta, se pueden ir dando pistas para facilitar su identificación (para qué sirve, su tamaño, forma, material de que está hecho, etc.).

Gana quien acierte más sonidos tras un número predeterminado de objetos percutidos.

⇒ Variantes / Observaciones:

También se puede hacer que los jugadores cierren sus ojos y ponerse delante de ellos para que puedan oír mejor los sonidos.

Existe la opción de producir ruidos con distintas partes del cuerpo (palmadas, silbo, taconeo, etc.), aunque así el juego puede ser algo más complicado.

22. Música acuática

Con unos objetos tan simples como unos vasos de cristal, un poco de agua y unas cucharillas podemos organizar este juego de memoria y creatividad musical.

- ⇒ **Número de jugadores:** Uno o más.
- ⇒ **Material:** Diversos vasos o recipientes de cristal (mínimo 4), agua y una cucharilla.
- ⇒ **Dificultad:** @@@.
- ⇒ **Lugar de juego:** Interior, a ser posible sin ruidos.

DESARROLLO

Colocamos los vasos sobre una mesa y ponemos una cantidad de agua distinta en cada uno de ellos en orden creciente o decreciente.

Probamos a golpear suavemente con la cucharilla la parte superior de cada vaso a ver qué ruido produce. Comprobaremos que el sonido varía en función de la cantidad de líquido que contenga.

Ahora llega el momento de la creatividad y de inventarse una corta composición musical acuática y darle el ritmo que queramos.

Después intentaremos memorizarla y repetirla delante de otras personas.

⇒ Variantes / Observaciones:

Conviene que todos los vasos sean del mismo tipo para garantizar sonidos distintos. Un reto interesante puede ser intentar reproducir alguna pieza musical o canción que sea famosa.

Nuestra pieza puede ser interpretada por un solo músico, o podemos formar toda una “orquesta acuática”, usando vasos de distintos tamaños, copas o incluso jarras de cristal.

En internet podemos encontrar numerosos vídeos con increíbles actuaciones con este curioso instrumento musical.

23. Pío, pío

Divertido juego de memoria auditiva y sensorial, que consiste en reconocer a las personas por la voz y por el tacto.

- ⇒ **Número de jugadores:** 5 o más.
- ⇒ **Material:** Una venda y una silla por jugador.
- ⇒ **Dificultad:** @@.
- ⇒ **Lugar de juego:** Una sala amplia o terraza sin obstáculos.

DESARROLLO

Se elige un jugador al que se le vendan los ojos. La primera vez puede ser el director del juego, que así podrá mostrar a los demás jugadores cómo se desarrolla, y las siguientes quien se anime a hacerlo.

Los demás jugadores se sientan en las sillas dispuestas al azar por todo el espacio de la sala.

Quien tiene los ojos vendados, que no ha visto dónde se han sentado sus compañeros de juego, da dos vueltas sobre sí mismo y a partir de entonces se desplaza por la sala hasta topar con alguien, quien dirá en voz alta: “Pío, pío”.

El jugador intentará reconocer a quien ha piado por su voz. Si no acierta, puede intentarlo de nuevo tocando su cabeza con las manos.

Los jugadores que están sentados en las sillas pueden intentar esquivar al jugador con los ojos vendados moviéndose un poco, pero sin levantarse de la silla.

⇒ **Variantes / Observaciones:**

Normalmente en este tipo de juegos pasa vendarse los ojos el jugador que ha piado y ha sido identificado, pero si no quiere hacerlo, puede pasar su turno a otro jugador.

Para despistar a quien lleva los ojos vendados, jugadores alejados de él pueden hacer toda clase de ruidos para distraerle.

24. Toca-toca

El sentido del tacto muchas veces es el gran olvidado a la hora de realizar juegos de estimulación de la memoria sensorial, y gracias a este sentido podemos realizar actividades cognitivas variadas.

- ⇒ **Número de jugadores:** 1 o más.
- ⇒ **Material:** Objetos cotidianos que por su tamaño sean fácilmente manipulables y reconocibles por su forma, textura, etc., y no sean demasiado frágiles. Una venda para los ojos.
- ⇒ **Dificultad:** ◎-◎◎.
- ⇒ **Lugar de juego:** Interior o exterior, siendo aconsejable emplear una mesa sobre la que colocar los objetos.

DESARROLLO

Se vendan los ojos al jugador y a continuación se colocan de 5 a 10 objetos cotidianos encima de una mesa. Estos objetos pueden ser desde un tenedor, a un tubo de pasta de dientes, una caja de cerillas, un despertador, etc.

El jugador debe ir tomando con sus manos un objeto tras otro y mediante el sentido del tacto debe intentar identificarlos.

En el caso que participen diversos jugadores se puede hacer un concurso a ver quién acierta más.

⇒ Variantes / Observaciones:

También se puede jugar con objetos mucho más pequeños y colocarlos dentro de una bolsa de tela, no haciendo falta entonces vendar los ojos al jugador, quien una vez identificado (bien o mal) un objeto lo saca de la bolsa y sigue con otro hasta que no quede ninguno por identificar.

Para hacer más sencillo este juego, se puede explicar al jugador que tiene los ojos vendados que todos los objetos de la mesa pertenecen a una misma categoría, por ejemplo, aseo personal (un peine, una pastilla de jabón, un cepillo de dientes...) o fruta (una manzana, una naranja, un kiwi...).

25. El saquito de arena

La manipulación de objetos y la habilidad de lanzarlos ayuda a trabajar la coordinación óculo-manual y refuerza nuestra memoria visual.

- ⇒ **Número de jugadores:** 2 o más.
- ⇒ **Material:** Una bolsita de tela llena de arena por jugador.
- ⇒ **Dificultad:** @.
- ⇒ **Lugar de juego:** Al aire libre, en una terraza o en una habitación amplia sin obstáculos.

DESARROLLO

Se marcan tres líneas paralelas separadas entre sí por un metro de distancia, la primera de las cuales se encontrará a unos tres metros del punto de lanzamiento.

Por turnos cada jugador debe lanzar su saquito de arena desde el punto de lanzamiento tratando de situarlo sobre la primera línea. Cuando lo ha conseguido, hace lo mismo lanzando hacia la segunda línea y finalmente hacia la tercera.

Gana quien lo consigue en un menor número de lanzamientos.

⇒ Variantes / Observaciones:

Si jugamos en una terraza, las líneas de separación de las baldosas nos pueden servir de referencia.

También se puede jugar realizando los jugadores lanzamientos alternativos por el orden que se haya establecido previamente.

Conviene tener en cuenta que igual hay que ayudar a recoger los saquitos a los jugadores.

Por supuesto, los saquitos deben pesar todos, más o menos, lo mismo.

26. Sombras chinas

Este es un juego de memoria visual muy apto para animar veladas, ya sean familiares o en residencias, que aporta beneficios tanto a quien lo hace como a quien lo observa.

- ⇒ **Número de jugadores:** Juego en grupo.
- ⇒ **Material:** Una sábana, una cuerda y una fuente de luz como pueda ser una lámpara. Todo tipo de objetos opcionales.
- ⇒ **Dificultad:** ☹.
- ⇒ **Lugar de juego:** En una habitación amplia que se pueda dejar parcialmente a oscuras.

DESARROLLO

Se cuelga una sábana de una cuerda a unos 2 metros del suelo.

Delante de la sábana se sitúa el público y detrás de ella, el o los actores y una fuente de luz que proyecte su sombra sobre la sábana.

Los actores deben aprovechar su sombra para realizar acciones que puedan resultar divertidas a los espectadores con o sin la ayuda de objetos adicionales, valiéndose solamente de imágenes.

⇒ Variantes / Observaciones:

Se puede jugar a ver quién acierta primero de quién es la sombra proyectada sobre la sábana, pudiéndose aumentar la dificultad de la identificación haciendo que la persona vaya disfrazada (por ejemplo con un sombrero).

Otra posible variante es que el actor represente que está haciendo una acción cotidiana concreta (como pueda ser lavarse los dientes, peinarse, etc.) y que los demás traten de adivinar de qué se trata.

27. Poner la cola al burro

Juego infantil muy conocido y divertido de orientación y memoria visual, ideal para animar veladas de todo tipo.

- ⇒ **Número de jugadores:** Ilimitado.
- ⇒ **Material:** Una cartulina, un cordel grueso y una chincheta.
- ⇒ **Dificultad:** @@.
- ⇒ **Lugar de juego:** Sobre una pizarra de corcho o similar donde clavar la chincheta sin causar daños.

DESARROLLO

El juego tradicional consiste en dibujar un burro sin cola sobre una cartulina y pegarla sobre una pizarra de corcho.

A continuación se le entrega un trozo de cordel con una chincheta clavada en uno de sus extremos y el jugador, con los ojos vendados, debe tratar de colocar la cola del animal en su sitio correcto.

Con niños se juega haciendo dar varias vueltas sobre sí mismos una vez vendados sus ojos, pero ahora bastará con vendar los ojos del jugador situado a unos pocos metros de la pizarra y dejar que éste intente colocar la cola al burro guiándose a ciegas hacia la misma.

Una vez que el jugador haya enganchado la cola del burro, se sacará la venda de los ojos para comprobar qué tal lo ha hecho –normalmente con poco acierto–.

⇒ Variantes / Observaciones:

Los asistentes pueden guiar al jugador hacia la pizarra, indicarle la distancia que falta hasta la misma, etc., pero en ningún caso decirle dónde colocar la cola.

Se puede premiar a quien se acerque más y también quien la coloque en el lugar más “original”.

28. Desaparecido

Los juegos de memoria y de observación son muy adecuados para ejercitar y potenciar nuestra mente y ayudarnos a retener en ella todo tipo de información.

Su variabilidad con un poco de imaginación roza el infinito.

- ⇒ **Número de jugadores:** 3 o más.
- ⇒ **Material:** Pequeños objetos variados.
- ⇒ **Dificultad:** ☺☺.
- ⇒ **Lugar de juego:** En torno a una mesa.

DESARROLLO

Se colocan diversos objetos pequeños cotidianos sobre una mesa, 10 por ejemplo. Se da un minuto a los jugadores para que los observen con atención; tras lo cual deben salir de la habitación.

El moderador del juego retira entonces uno o varios objetos de la mesa y pide a los jugadores que vuelvan a entrar.

Los jugadores deben adivinar qué objetos faltan y describirlos con todo tipo de detalles.

El juego se puede repetir cambiando los objetos o con los mismos pero en otro orden según se crea oportuno.

⇒ **Variantes / Observaciones:**

El número de objetos depende de los jugadores. Para jugadores expertos podemos poner más de 10 objetos, pero para inexpertos podemos empezar con cinco.

Se pueden jugar varias rondas a ver quién acierta más en total.

Como se ha señalado en la presentación del juego, con un poco de imaginación su variabilidad roza el infinito, según el número de objetos y el tipo, ya que pueden ser objetos muy diferentes entre sí o, para buenos jugadores muy similares, por ejemplo 5 o 6 cartas diferentes de una bajara o fichas de dominó.

29. Detectives

Los juegos de memoria y observación son aconsejables prácticamente a cualquier edad.

Hay de muchos tipos y muy variados, aunque siempre miraremos de adaptarlos a las necesidades específicas de los jugadores y a sus posibilidades reales.

- ⇒ **Número de jugadores:** 3 o más.
- ⇒ **Material:** Objetos de todo tipo de tamaño diverso.
- ⇒ **Dificultad:** ◎◎◎-◎◎◎.
- ⇒ **Lugar de juego:** Una habitación amplia. También se puede jugar en una terraza o similar.

DESARROLLO

Todos los jugadores deben hacer un recorrido, por ejemplo alrededor de una mesa sobre la cual se han colocado numerosos objetos de todo tipo.

Los participantes deben procurar fijarse bien en todo lo que ven pues al terminar el recorrido deben explicar a los demás qué es lo que han observado durante el mismo.

Lo mismo se puede hacer tras un recorrido por la calle o en una salida cultural, explicando cada jugador qué es lo que ha visto y qué le ha llamado más la atención.

⇒ **Variantes / Observaciones:**

Según el número de objetos, su tamaño y situación podemos hacer que la dificultad varíe a nuestro antojo.

Evidentemente distintos jugadores se habrán fijado en cosas distintas, aunque el recorrido sea el mismo.

Si el juego se realiza en una habitación podemos situar objetos en lugares extraños y recónditos para comprobar si los jugadores han captado esta rareza, por ejemplo, podemos situar una cucharilla de café en algún hueco de una estantería con libros.

30. De noche

Juego de memoria y orientación espacial que se puede jugar a oscuras o con los ojos vendados, según se crea más conveniente.

- ⇒ **Número de jugadores:** 2 o más.
- ⇒ **Material:** Una linterna por jugador.
- ⇒ **Dificultad:** ◎◎.
- ⇒ **Lugar de juego:** Una habitación que se pueda dejar completamente a oscuras.

DESARROLLO

Los jugadores se sientan dentro de una habitación algo amplia y observan todo lo que hay en ella durante un corto espacio de tiempo, por ejemplo, un minuto o dos, pasado el cual se apaga la luz.

El director del juego nombra un objeto (o persona) y todos deben tratar de recordar donde estaba e iluminarlo inmediatamente después de encender su linterna.

No vale encender la linterna e ir buscando, sino que hay que apuntar donde se cree que está el objeto indicado y encender la luz.

Se puede dar un punto a quien acierte y proclamar ganador a quien al final sume más puntos.

⇒ Variantes / Observaciones:

Se pueden ir diciendo objetos fáciles de localizar alternando con otros que sean más difíciles, ya sea por su tamaño o porque están más escondidos.

Puede darse el caso de personas a las que la oscuridad total no les guste y les resulte hasta desagradable. Recuerde que se trata de que todos disfruten y pasen un buen rato, así que si alguien manifiesta incomodidad por las condiciones del juego, es mejor pasar a otra actividad.

Una opción intermedia es jugar en el exterior en alguna noche cálida sin luna, en una velada nocturna que invita a la tertulia y la convivencia.

31. Mitades

En este caso se trata de un juego de memoria visual que permite muchas variaciones sobre cualquier tema que queramos escoger y que con muy poco material nos permite hacer que cada vez que juguemos sea distinta a la anterior.

- ⇒ **Número de jugadores:** Uno o más.
- ⇒ **Material:** Fotos o dibujos grandes de objetos, animales, frutas, etc.
- ⇒ **Dificultad:** @.
- ⇒ **Lugar de juego:** Interior o exterior si no hace aire.

DESARROLLO

Antes de jugar conviene escoger fotos de todo tipo de objetos, recordando las siluetas de los mismos.

Una vez hecho esto, se corta cada objeto en dos partes, que no tienen por qué ser simétricas ni de igual tamaño.

Se ponen todos los recortes en un montón y el juego consiste en ir emparejando las mitades de los objetos hasta que no quede ningún recorte.

⇒ Variantes / Observaciones:

Se puede dejar que los participantes colaboren en la elaboración del juego recortando ellos las siluetas de los objetos, cortando los objetos por donde quieran, escogiendo el tema de las fotos, etc.

Si queremos usar las mismas fotos varias veces, bastará antes de cortar las siluetas, pegar bien las imágenes sobre una cartulina.

Las fotos pueden ser de temas variados o presentarse agrupadas por categorías, por ejemplo, casas del mundo, paisajes, personajes famosos. Además, cualquiera de estos temas permite luego un rato de charla y convivencia en torno a ellos.

Por ejemplo, ¿en qué tipo de casas has vivido? ¿Qué recuerdos tienes de ellas? ¿Qué personaje famoso admiras? ¿Por qué?, etc.

32. El ladrón

Este juego es una variante del clásico juego de memoria de *kim*, en este caso visual.

- ⇒ **Número de jugadores:** 2 o más.
- ⇒ **Material:** Objetos variados del entorno cotidiano que no sean muy grandes.
- ⇒ **Dificultad:** ◎◎-◎◎◎.
- ⇒ **Lugar de juego:** Cualquiera.

DESARROLLO

Delante de los participantes colocamos un número determinado de objetos que les sean familiares y les pedimos que se fijen muy bien en ellos.

Pasado un minuto, tapamos los objetos con un mantel y les hacemos diversas preguntas sobre los mismos:

- ¿Cuántos objetos había?
- ¿De qué color eran?
- ¿Había algún objeto negro?
- ¿Qué objetos eran?
- ¿Cuál es su utilidad?
- ¿En qué orden estaban colocados?
- ¿Qué objeto estaba a la derecha (o a la izquierda) de...?
- ¿Qué material predominaba?, etc.

Se puede ir haciendo una pregunta a cada jugador y para que el juego sea asociativo, si alguien no da la respuesta completa o correcta, dejamos que los demás le ayuden.

⇒ **Variantes / Observaciones:**

Para complicar el juego, se pueden ir añadiendo objetos de un día a otro, o que éstos no sean de uso muy cotidiano.

33. El mosaico

Las actividades artísticas de todo tipo también le sientan muy bien a nuestro cerebro, pues fomentan la creatividad, la capacidad de expresión y la comunicación, a la vez que potencian nuestra memoria visual. Además, ayudan a trabajar la motricidad fina de los dedos, etc.

- ⇒ **Número de jugadores:** Uno o más.
- ⇒ **Material:** Legumbres secas (lentejas, garbanzos, judías, etc.), papel, lápiz y cola blanca.
- ⇒ **Dificultad:** ◎◎.
- ⇒ **Lugar de juego:** Interior, sobre una mesa.

DESARROLLO

Ponemos a disposición de los jugadores legumbres secas variadas que podamos conseguir fácilmente.

Con las legumbres se trata de componer algún dibujo, así que primero de todo habrá que realizar algún dibujo pensando que éste se habrá de rellenar a modo de mosaico con las legumbres.

Entonces se van pegando las legumbres con la cola blanca sobre el papel hasta completar la obra de arte.

Las mejores creaciones se pueden exponer como premio.

⇒ Variantes / Observaciones:

Es importante que las legumbres tengan diferente morfología y tamaño, incluso color, para dar más posibilidades creativas a los participantes.

Si lo creemos oportuno, nosotros mismos podemos proporcionar dibujos de varios tipos a los participantes para que trabajen directamente sobre ellos.

En Internet se pueden encontrar muchos dibujos para colorear que nos pueden servir para este juego.

También se puede realizar el clásico mosaico con trocitos de papel de distintos colores, recortando hojas de revistas y catálogos publicitarios antiguos.

34. ¡Qué memoria!

He aquí un nuevo juego de memoria que requiere de un poco de práctica y entrenamiento, pero recordemos que la práctica se adquiere jugando, así que hay que empezar con una forma de juego simple y poco a poco irlo complicando.

- ⇒ **Número de jugadores:** 2 o más.
- ⇒ **Material:** 10 pequeños objetos distintos y un mantel.
- ⇒ **Dificultad:** @@@@.
- ⇒ **Lugar de juego:** Alrededor de una mesa.

DESARROLLO

El director del juego selecciona 10 objetos y los muestra a los participantes durante 30 segundos.

Una vez ha concluido el tiempo, cubre los objetos con un mantel para ocultarlos de la vista de los jugadores.

Por turnos, cada jugador ha de nombrar uno de los objetos que recuerde, intentando no repetir los que ya se hayan dicho.

Quien repita un objeto ya mencionado, no recuerde ninguno o diga uno que no está, queda eliminado.

Si se completa toda la serie de objetos, se empieza de nuevo con 10 objetos más, parte de los cuales pueden proceder de rondas anteriores.

El último jugador en quedar en liza será el ganador.

⇒ Variantes / Observaciones:

La primera vez y para empezar podemos dar más tiempo, así como no eliminar a ningún participante, sino saltar al siguiente y seguir hasta completar la serie de objetos mostrados.

Como ya se ha señalado en otros juegos, los participantes se pueden organizar por equipos o jugar de forma cooperativa, de tal modo que los jugadores se ayuden entre sí para lograr recordar todos los objetos; así evitamos que quienes queden eliminados se aburran mientras los demás siguen jugando.

35. Sin repetir

Interesante juego de memoria y observación donde la capacidad de concentración juega también un papel importante y en el que trabajan conjuntamente la vista, la memoria y la capacidad de concentración.

- ⇒ **Número de jugadores:** 3 o más.
- ⇒ **Material:** Ninguno.
- ⇒ **Dificultad:** @@-@@@.
- ⇒ **Lugar de juego:** Cualquiera.

DESARROLLO

Se establece un orden de juego y el primer jugador nombra un objeto que esté a la vista.

Cada jugador, en su turno, ha de decir un objeto que vea y que no haya sido nombrado con anterioridad por nadie, ya que en caso contrario, el jugador queda eliminado.

Pasadas algunas rondas, resulta difícil acordarse de todos los objetos nombrados, por lo cual entonces comenzarán a eliminarse jugadores hasta que quede un solo participante, que será proclamado ganador.

⇒ Variantes / Observaciones:

Se puede jugar por “categorías”, es decir, los más expertos contra los más expertos, mientras que los menos versados jugarán entre sí, para de este modo dar más emoción e interés al juego.

Conviene que haya un director de juego que anote los objetos que se han nombrado para evitar dudas.

36. El cambiazo

Este juego es una prueba de memoria fotográfica especialmente adecuado para practicar en invierno, que es cuando llevamos más ropa puesta.

- ⇒ **Número de jugadores:** 4 o más.
- ⇒ **Material:** Las propias prendas de ropa de los jugadores y algunos complementos.
- ⇒ **Dificultad:** ◎◎◎.
- ⇒ **Lugar de juego:** Que sea amplio (sala de estar, terraza, etc.)

DESARROLLO

Un jugador observa al resto de participantes durante un minuto fijándose bien en lo que llevan puesto, ya sea ropa o complementos.

Pasado este tiempo, sale de la sala o se tapa los ojos mientras los demás participantes se intercambian las piezas de ropa y complementos que quieran.

Cuando ya se han hecho los cambios, el primer jugador ya puede volver o abrir los ojos y tratar de averiguar los cambios producidos.

¿Logrará acertarlos todos?

⇒ Variantes / Observaciones:

Se puede indicar al jugador que hace de “detective” el número de cambios realizados para facilitar su labor.

Si el juego resulta muy complicado, se puede empezar con una versión simplificada más sencilla: serán solo dos personas, previamente seleccionadas, las que intercambiarán ropa o complementos, así el jugador sólo tendrá que observar a esas dos personas. Luego, se puede ir aumentando progresivamente la dificultad con tres o cuatro personas.

37. Foto enigmática

El director del juego conducirá el mismo, mientras que los jugadores intentarán acertar qué están viendo, ejercitando así su memoria visual.

- ⇒ **Número de jugadores:** 2 o más.
- ⇒ **Material:** Fotografías grandes de personas o lugares conocidos y pequeños trozos de cartulina que puedan tapar entre todos cada foto.
- ⇒ **Dificultad:** ◎-◎◎.
- ⇒ **Lugar de juego:** Sobre una mesa.

DESARROLLO

Antes de empezar, seleccionaremos fotografías de personajes famosos, lugares del mundo populares, animales comunes, etc.

Pondremos una foto sobre la mesa cubierta por cartulinas a modo de puzle que no permitan ver nada de la imagen.

A mayor número de cartulinas empleadas, más difícil será el juego, sobre todo en sus primeros compases (de 12 a 20 cartulinas es un buen número para jugar).

Se establece un orden de juego y el primer participante dirá qué cartulina quiere que retiremos.

Una vez retirada dicha cartulina el jugador podrá tratar de adivinar qué es lo que aparece en la fotografía.

Si no lo sabe o no lo acierta, el siguiente jugador escogerá otra cartulina a retirar y así jugaremos hasta que acierten la imagen propuesta.

Se puede ir jugando con nuevas fotografías hasta que nos cansemos.

⇒ Variantes / Observaciones:

Quien acierte puede sumar un punto, siendo el ganador quien al final acumule más puntos.

También se puede jugar con cuadros famosos o con fotos de algún tema que interese y les sea familiar a los participantes.

Además, se puede abrir luego un pequeño debate en torno a la imagen descubierta, motivado con alguna pregunta interesante al respecto.

38. Las parejas

Divertido juego de memoria visual en el cual los jugadores intentarán recomponer las fotografías divididas en dos que hay esparcidas sobre la mesa.

- ⇒ **Número de jugadores:** 3 o más.
- ⇒ **Material:** Fotografías diversas que podamos cortar.
- ⇒ **Dificultad:** ◎◎◎.
- ⇒ **Lugar de juego:** Sobre una mesa.

DESARROLLO

Se recortan fotografías enteras de revistas, periódicos, etc. Cada fotografía se corta en dos mitades y se ponen boca abajo esparcidas sobre una mesa.

Se establece el turno de juego y cada jugador cuando le toca debe girar dos trozos de foto procurando que se correspondan a las dos mitades de una misma imagen. Si es así, se las queda y vuelve a jugar.

Todos los jugadores deben estar muy pendientes de los trozos de fotos que van saliendo para que cuando llegue su turno puedan recomponer el máximo número de imágenes posible.

Gana quien al no quedar piezas en la mesa tiene más fotografías.

⇒ Variantes / Observaciones:

El número de fotografías empleado variará según el número de participantes.

Los trozos de fotografías una vez recortados se pueden plastificar para que no se estropeen y así poderlos usar más de una vez.

Como ya se ha señalado en otras actividades de este tipo, las fotografías pueden ser de temas variados o todas del mismo tema; por ejemplo, comidas, deportes, monumentos.

39. ¿Qué ves?

La capacidad de observación, así como la memoria, se pueden trabajar y mejorar con un poco de entrenamiento, resultando un ejercicio muy adecuado para todas las edades, no sólo para la gente mayor.

- ⇒ **Número de jugadores:** 1 o más.
- ⇒ **Material:** Ninguno.
- ⇒ **Dificultad:** @@-@@@.
- ⇒ **Lugar de juego:** En cualquier lugar.

DESARROLLO

El juego consiste en fijarse durante un tiempo determinado, pasado el cual uno debe cambiar de lugar e intentar describir con el mayor detalle posible todo lo que ha visto: número y tipo de objetos, su color, textura, forma, etc.

No sólo se puede jugar con objetos, sino que también se puede hacer con personas y describir cómo eran, qué ropa llevaban puesta, qué estaban haciendo, etc.

Si el juego se repite a menudo, seguro que se mejorará la capacidad de observación así como la memoria del jugador y cada vez le resultará más fácil retener lo que ha observado.

⇒ Variantes / Observaciones:

En vez de cambiar de lugar bastará con darse la vuelta y ponerse de espaldas a donde estábamos mirando.

Si la persona que está describiendo algo ya no recuerda más cosas, los demás participantes pueden “refrescarle la memoria” haciéndole preguntas del tipo: ¿había un...?, ¿tenía una...?

40. Dibujos a medias

A veces para jugar basta con dar rienda suelta a la imaginación de los participantes. Seguro que sus capacidades nos sorprenden gratamente.

- ⇒ **Número de jugadores:** 1 o más.
- ⇒ **Material:** Papel y lápiz (colores opcionales).
- ⇒ **Dificultad:** ◎◎.
- ⇒ **Lugar de juego:** Sobre una mesa.

DESARROLLO

Dibujamos en una hoja de papel unas pocas líneas, ya sean rectas o curvas, más o menos agrupadas y entregamos este anteproyecto de dibujo al jugador para que él complete nuestro esbozo como crea más conveniente, pidiéndole que explique a continuación lo que ha dibujado.

Los dibujos pueden ser realistas, abstractos o como quiera el “artista”, que para eso es su obra de arte.

⇒ **Variantes / Observaciones:**

Se puede jugar en modo cooperativo entre varios jugadores y cuando uno ha hecho varios trazos del dibujo se lo pasa a su compañero, quien añade algún detalle más y así hasta que demos por acabada nuestra obra de arte colectiva.

Esta variante puede resultar muy dinámica.

En caso de ser una actividad realizada por varias personas a la vez es muy interesante dar a todas el mismo boceto inicial y observar cómo a partir de ahí, pueden llegar a creaciones artísticas muy diferentes.

41. Mi habitación

Este juego de orientación espacial ayuda a fortalecer la memoria y nos posibilita tener una perspectiva nueva de las cosas.

- ⇒ **Número de jugadores:** 1 o más.
- ⇒ **Material:** Papel, lápiz y goma de borrar.
- ⇒ **Dificultad:** ◎◎-◎◎◎.
- ⇒ **Lugar de juego:** Sobre una mesa.

DESARROLLO

El juego consiste en dibujar el plano de una habitación que sea muy familiar para el interesado, por ejemplo su dormitorio.

Para ello, en una hoja de papel se dibuja bien grande un rectángulo (o cuadrado, según sea el caso) que representa las paredes de la habitación.

Primero se dibuja –procurando que mantenga las proporciones– dónde está situada la cama, después podemos poner la puerta, la ventana, los armarios, mesita, sillas, etc.

Para poner la cama y todo lo demás basta con dibujar un poliedro y dentro de él escribir el nombre de lo que es.

Si nos equivocamos, borramos lo que consideramos incorrecto y seguimos dibujando.

¿Seremos capaces de dibujarlo todo?

⇒ **Variantes / Observaciones:**

Cuando ya tenemos un poco de práctica nos podemos atrever con habitaciones quizás un poco más complicadas: la sala de estar, el comedor, etc., o incluso intentar hacer un plano de la casa entera con todas sus habitaciones.

También podemos dibujar un plano de cómo nos gustaría que fuera o cómo creemos que debería ser nuestra habitación.

42. El mapa

Quien más, quien menos, conoce la zona donde vive, ya sea a nivel local, comarcal o nacional. Así que vamos a jugar ahora un poco con nuestros conocimientos geográficos.

- ⇒ **Número de jugadores:** 1 o más.
- ⇒ **Material:** Un mapa mudo de nuestra ciudad, comarca o país. Lápiz.
- ⇒ **Dificultad:** ◎◎-◎◎◎.
- ⇒ **Lugar de juego:** Sobre una mesa.

DESARROLLO

El objetivo del juego es completar algunos detalles de un mapa mudo (sin datos, nombres, ni direcciones) de nuestro país.

Sobre la silueta de nuestro país de origen debemos situar, a ojo, algunos de sus principales ríos, sobreponer el nombre de las ciudades más importantes y sus montañas más elevadas. Con poner de 3 a 5 de cada categoría es suficiente.

Al finalizar, repasaremos con un atlas qué tal lo hemos hecho y, si queremos, unos días más tarde podemos volver a realizar el mismo juego para comprobar si hemos mejorado.

⇒ Variantes / Observaciones:

El mismo juego se puede realizar sobre un callejero de nuestra localidad en el cual no salgan nombres y situar sobre él dónde nos encontramos, alguna de las calles principales, los monumentos más famosos, los parques más bellos, algunas instalaciones deportivas o lo que queramos.

Si hay varios jugadores esta actividad se puede hacer de modo cooperativo y entre todos intentar situar el máximo de lugares en el mapa correspondiente.

43. De rebote

Algunos juegos, por no decir todos, que desarrollan capacidades motrices también potencian otras capacidades, incluso las mentales. Aprovechemos esto para ayudar a mantener o a mejorar todas estas capacidades con actividades que sean lo más variadas y pluridisciplinarias posible.

- ⇒ **Número de jugadores:** 1 o más.
- ⇒ **Material:** Una pelota de ping-pong y una papelera o cubo.
- ⇒ **Dificultad:** ©.
- ⇒ **Lugar de juego:** Una sala amplia y sin obstáculos.

DESARROLLO

Situamos una papelera a unos tres metros de donde nos pondremos para lanzar hacia ella una pelota de ping-pong para introducirla en la papelera.

No vale encestar la pelota lanzándola directamente hacia la papelera, sino que hemos de lanzarla rebotando en el suelo.

Primero lo haremos con un solo rebote. Cuando lo hayamos conseguido, lo intentaremos con dos. Luego con tres y después con cuatro.

Finalmente, ahora sí, lanzaremos la pelota directamente a encestar a la papelera sin ningún rebote en el suelo.

⇒ Variantes / Observaciones:

Podemos contar cada vez con cuántos lanzamientos hemos completado el juego y así ir viendo si vamos mejorando poco a poco, cuál es nuestro récord personal y jugar contra otros.

Lógicamente, al aumentar el número de botes que debe dar la pelota, el juego se complica más y más, y cada vez requiere una precisión y fuerza mayores.

44. En autobús

Para estimular nuestra mente no hacen falta grandes actividades con mucho material, sino que con bien poco puede ser suficiente.

Basta con estar un poco pendientes, por ejemplo, de los cambios que ocurren a nuestro alrededor cotidiano.

- ⇒ **Número de jugadores:** 1 o más.
- ⇒ **Material:** Papel y lápiz.
- ⇒ **Dificultad:** ☺.
- ⇒ **Lugar de juego:** Nuestra localidad.

DESARROLLO

El juego consiste en tomar el autobús y darnos una vuelta en él por nuestra localidad.

Podemos ir al principio de la línea de autobuses y dar la vuelta completa a la ciudad, fijándonos en los detalles que nos llamen más la atención, en cambios que se hayan producido, obras que se estén realizando, en la gente y los vehículos que circulan por las calles, etc.

Podemos bajar en un punto determinado que nos atraiga y darnos una vuelta por él antes de volver a tomar el autobús de vuelta a casa.

Al regresar anotaremos en una libreta todo lo que nos haya llamado la atención y lo comentaremos a nuestros familiares y amigos, así como las anécdotas que nos hayan podido ocurrir.

⇒ **Variantes / Observaciones:**

Mejor si evitamos las horas punta, en las que hay un tráfico más intenso, y vamos acompañados, así podemos ir comentando lo que vemos sobre la marcha.

También podemos realizar lo mismo en un trayecto a pie, procurando ir variando de ruta para no pasar siempre por las mismas calles y así poder ver más cosas distintas.

4. Juegos de Observación

Los juegos de observación nos permiten mejorar nuestra capacidad de fijarnos en las cosas, pues ocurre que muchas veces, miramos pero no vemos. Es muy importante aprender a mirar, para lo cual nos podemos ayudar con variados juegos de todo tipo.

Y cuando hayamos aprendido a mirar se nos abrirán las puertas a realizar otras actividades alrededor de lo que hemos visto, como puede ser comentarlo con otras personas, ya sean familiares o conocidos, participar en tertulias, fórums, etc., permitiéndonos socializarnos en un entorno más amplio que el habitual.

Observaremos que esta es una sección bastante corta, sin embargo, si nos fijamos, la mayoría de los juegos de memoria, presentados en el capítulo anterior, son también útiles para el desarrollo de la observación.

Podríamos afirmar que la observación es el paso previo a la memorización.

45. Las nubes

Todos los ejercicios de observación siempre resultan interesantes de realizar, ya que permiten descubrir siempre algo nuevo.

Y si podemos añadir una pequeña dosis de imaginación a los mismos seguro que nos lo pasaremos muy bien.

⇒ **Número de jugadores:** 2 ó más.

⇒ **Material:** Ninguno.

⇒ **Dificultad:** ☺.

⇒ **Lugar de juego:** Al aire libre, en un lugar donde podamos observar el cielo –como una terraza o patio– en un día con nubes.

DESARROLLO

Los jugadores se sientan en círculo y observan el cielo, explicando qué es lo que ven, si creen que va a llover o si piensan que pronto saldrá el sol, etc.

También deben observar las nubes y ver cómo se mueven y van cambiando de perfil buscando formas que les puedan ser familiares o que les recuerden –aunque sea con un poco de imaginación– a un animal, una persona o un objeto conocido.

⇒ Variantes / Observaciones:

El director del juego puede haberlo preparado un poco habiendo consultado antes la previsión meteorológica de día, explicándola al final de todo, pudiendo debatir si se va a cumplir o no.

Si las condiciones meteorológicas o las condiciones físicas no nos permiten salir al exterior a ver las nubes, en internet podemos encontrar imágenes de nubes francamente espectaculares.

46. Estoy buscando...

Esta es una variante de los muchos juegos de observación con preguntas y respuestas, que se puede jugar en cualquier lugar y que no precisa ninguna preparación.

Más facilidades, imposible.

- ⇒ **Número de jugadores:** 2 o más.
- ⇒ **Material:** Ninguno.
- ⇒ **Dificultad:** ☺☺.
- ⇒ **Lugar de juego:** Cualquiera.

DESARROLLO

Se elige a un jugador que será el encargado de iniciar el juego.

Este jugador se fija en un objeto que esté a la vista de todos y ahora el resto de participantes deberá acertar de qué objeto se trata, para lo cual escucharán con atención las pistas que el jugador que dirige el juego les irá dando y que serán como éstas:

- Busco un objeto de color...
- Busco un objeto hecho de...
- Busco un objeto que sirve para...
- Busco un objeto con forma de...
- Busco un objeto que se compra en...
- Busco un objeto nuevo / moderno / antiguo...

Quien acierte el objeto pasará a dirigir el juego.

⇒ **Variantes / Observaciones:**

También el director del juego puede ser quien todo el rato vaya diciendo qué es lo que está buscando si los demás jugadores no tienen la suficiente iniciativa.

47. El tiempo

Algunas de las actividades a realizar, además de su vertiente lúdica y de entretenimiento, también pueden tener su lado práctico en nuestra vida cotidiana.

Y uno de los factores más destacados que condiciona nuestra vida diaria es la meteorología, por eso será sumamente conveniente estar al día de la previsión meteorológica local.

- ⇒ **Número de jugadores:** 2 o más.
- ⇒ **Material:** Periódico del día, pequeñas cartulinas y lápices de colores. Un tablón de corcho y chinchetas.
- ⇒ **Dificultad:** ©.
- ⇒ **Lugar de juego:** Sala de estar o terraza.

DESARROLLO

Esta actividad consiste en encargar a alguien que durante unos días nos tenga al corriente de la predicción meteorológica para esa jornada y la siguiente.

Para ello elaboraremos con cartulinas pintadas con lápices de colores, unos dibujos que nos indiquen si hará sol, lluvia, viento, si estará nublado o nevará.

Quien se encargue de los pronósticos del tiempo deberá buscarlos en la prensa, en la televisión, en internet, etc.

Diversos jugadores se irán turnando para que no siempre lo haga la misma persona.

⇒ **Variantes / Observaciones:**

También se pueden señalar las temperaturas máximas y mínimas esperadas, que se pueden dibujar en un termómetro: en rojo si serán más altas que los días anteriores y en azul si serán más frías.

Dependiendo de la creatividad y las habilidades artísticas de nuestros meteorólogos, se pueden llegar a lograr presentaciones muy bonitas y, además, muy útiles para la vida diaria.

48. Juego de letras

Algunos juegos tienen la gran ventaja que pueden realizarse en cualquier lugar y situación, con lo cual nos permiten amenizar todo tipo de momentos de espera.

- ⇒ **Número de jugadores:** 2 o más.
- ⇒ **Material:** Ninguno.
- ⇒ **Dificultad:** ☺.
- ⇒ **Lugar de juego:** Cualquiera.

DESARROLLO

Quien dirige el juego anuncia una letra cualquiera del alfabeto diciendo: ¿qué objeto veis que comience por la letra...?

Ahora todos los participantes deben mirar a su alrededor y tratar de encontrar cualquier cosa que empiece por la letra pedida durante un tiempo preestablecido, tras el cual el director del juego puede añadir alguna otra palabra que a él se le haya ocurrido y cambiar de letra.

Podemos dar un punto por palabra correcta dicha a ver qué jugador al final logra una mayor puntuación.

⇒ **Variantes / Observaciones:**

Esta actividad se puede realizar en casa, durante un viaje, en una sala de espera, etc.

Si las condiciones de juego lo permiten es bueno que alguien vaya anotando las respuestas para asegurarnos de que no se repitan y para anotar los puntos.

Por su sencillez, es una actividad ideal para que los abuelos entretengan a los nietos cuando toca esperar el autobús o cualquier otra cosa.

49. Veo, veo

Este es uno de aquellos clásicos juegos tranquilos que no precisa de material alguno.

Apto para cualquier ocasión y que nos puede permitir entretenernos en esos aburridos momentos muertos de espera en los cuales no sabemos cómo matar el tiempo.

⇒ **Número de jugadores:** 2 o más.

⇒ **Material:** Ninguno.

⇒ **Dificultad:** ◎◎◎-◎.

⇒ **Lugar de juego:** Cualquiera.

DESARROLLO

Uno de los jugadores se fija en un objeto que esté a la vista de todos y dice: “Veo, veo...”.

Los demás jugadores le preguntan: “¿Qué ves?”.

Él responde: “Una cosa que empieza por...” y dice la letra inicial del nombre de objeto.

Por turnos, cada jugador le va preguntando cosas sobre el objeto para tratar de identificarlo, sólo pudiendo responder a las preguntas con un “sí” o con un “no”.

Después de una respuesta afirmativa, quien ha realizado la pregunta puede intentar dar con la solución.

Quien acierte el objeto, pasa a escoger un nuevo objeto.

⇒ **Variantes / Observaciones:**

Si es necesario, puede haber un director de juego que durante todo el rato sea quien escoja los objetos, dando puntos a quien los vaya acertando, proclamándose campeón quien al final tenga una mayor puntuación.

5. Juegos de Paciencia y Concentración

Los juegos y actividades que requieren paciencia y capacidad de concentración son muy adecuados durante la tercera edad ya que además de los beneficios que aportan a nuestra mente, son juegos tranquilos, virtud ésta que facilita que se puedan realizar con facilidad.

Los niveles de dificultad de cada juego concreto pueden variar mucho en función de la variante escogida ya que suelen existir actividades de este tipo un poco para todos los gustos y capacidades.

Así a quien no tenga mucha paciencia y le pueda resultar pesado un determinado juego, siempre puede simplificarlo para hacerlo más atractivo para él.

En caso contrario, quien vea una de estas actividades demasiado sencilla, la puede complicar todo lo que quiera. Las opciones son muchas y todas buenas.

50. Rompecabezas

Existen juegos de rompecabezas de muchos tipos. Este que presentamos es bastante sencillo y nos permite realizar otros juegos con él. Si nos lo construimos nosotros mismos también trabajaremos capacidades motrices además de las cognitivas.

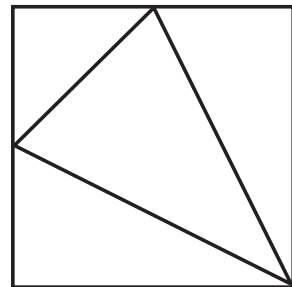
- ⇒ **Número de jugadores:** 1 o más jugadores.
- ⇒ **Material:** Papel (o mejor, cartulina), lápiz, regla y tijeras.
- ⇒ **Dificultad:** ☺.
- ⇒ **Lugar de juego:** Sala de estar de casa o de la residencia.

DESARROLLO

En primer lugar, y con la ayuda de una regla, sobre una cartulina cuadrada haremos un dibujo como el que muestra la figura.

A continuación, recortaremos la figura por todos sus bordes y líneas, de manera que nos quedarán cuatro triángulos.

Una vez cortados los triángulos y convenientemente separados, el juego consiste en intentar reconstruir la figura inicial.



⇒ Variantes / Observaciones:

Nos podemos inventar otras figuras que recortar. También pueden jugar varias personas con figuras idénticas a ver quién la reconstruye antes. Y si se quiere añadir algo de dificultad al juego, se pueden entregar los triángulos ya recortados indicando a los jugadores que con ellos deben construir un cuadrado.

El hecho que la cartulina sea idéntica por ambos lados dificulta la tarea pues si se voltean algunos triángulos su orientación varía y entonces no encajan.

Una vez concluido el rompecabezas, podemos intentar construir figuras empleando los cuatro triángulos –del derecho o del revés–, a ver cuáles somos capaces de realizar.

51. Puzle

Si el rompecabezas que hemos sugerido en el juego anterior nos ha parecido relativamente sencillo, nos podemos atrever con puzles de verdad (los hay de muchos tipos y tamaños).

- ⇒ **Número de jugadores:** 1, aunque también se puede hacer como juego cooperativo y jugar entre varios a la vez, por turnos.
- ⇒ **Material:** Puzle.
- ⇒ **Dificultad:** ◎◎-◎◎◎.
- ⇒ **Lugar de juego:** Sala de estar de casa o de la residencia. Si el puzle se compone de muchas piezas, conviene jugar sobre una mesa donde aquellas se puedan quedar allí de un día para otro si el puzle es muy complejo y requiere mucho tiempo completarlo.

DESARROLLO

Este juego es conocido por todos y consiste en recomponer la imagen del puzle en el menor tiempo posible.

Cada uno desarrollará su propia estrategia para conseguirlo: empezar por las esquinas, guiarse por los colores o trozos de la imagen, etc.

Si queremos que su dificultad sea menor, tendremos a la vista la foto original que hay que reconstruir.

⇒ Variantes / Observaciones:

Muchas tiendas de fotografía ofrecen la posibilidad de hacer nuestros propios puzles utilizando nuestras fotos familiares; es una manera interesante de personalizar el juego.

Si no queremos gastarnos el dinero en comprar un puzle, podemos fabricarlo nosotros mismos; necesitaremos dos imágenes iguales, tomadas de catálogos publicitarios, pósters o carteles anunciadores de algún evento ya pasado.

Recortamos en piezas una de las imágenes (tan pequeñas como queramos, aunque a más piezas, más difícil) y la otra imagen nos servirá de modelo.

52. Parejas solitarias

No siempre es posible encontrar compañeros para jugar o pasar el rato, así que conviene tener a mano algunos juegos solitarios para cuando hagan falta. Mi padre los denominaba “el botiquín de juegos”.

Estas actividades de carácter lúdico, lejos de ser una pérdida de tiempo, nos pueden ayudar en muchas facetas de nuestra vida y, lo más importante, ayudan a mantenernos sanos física y mentalmente.

- ⇒ **Número de jugadores:** Uno.
- ⇒ **Material:** Un juego de cartas.
- ⇒ **Dificultad:** ☺.
- ⇒ **Lugar de juego:** Sobre una mesa.

DESARROLLO

Se toma una baraja de cartas y se van sacando una a una y colocándolas en fila de izquierda a derecha por orden de salida.

A medida que se van sacando las cartas, cuando se encuentren dos cartas consecutivas que coincidan en número o palo, de ambas se elimina la carta de la izquierda.

Si al eliminar una carta se produce una nueva coincidencia, se elimina la carta correspondiente.

Y así se van sacando y eliminando cartas hasta sacar todas las de la baraja.

Se considera que se ha ganado la partida si al final se consigue que sólo queden dos cartas sobre la mesa.

⇒ **Variantes / Observaciones:**

Hay muchos solitarios de cartas, incluso para jugar en el ordenador, juegos que son del todo recomendables si no nos abstraen tanto que nos hacen olvidar nuestras obligaciones habituales; por lo cual, si es necesario, conviene establecer un horario de juego.

53. El borrador

Algunos juegos consisten en hacer dibujos de todo tipo, aunque en el caso que nos ocupa se trata de hacer exactamente lo contrario: borrar un dibujo previamente hecho, ayudando de este modo a trabajar la direccionalidad del trazo.

- ⇒ **Número de jugadores:** Uno o más.
- ⇒ **Material:** Una pizarra y tiza.
- ⇒ **Dificultad:** ◎-◎◎.
- ⇒ **Lugar de juego:** Interior.

DESARROLLO

Alguien, puede ser uno de los participantes, realiza un dibujo con una tiza sobre una pizarra.

Al terminar, se puede comentar, si se quiere, su significado, hacer que alguien lo complete, etc.

Finalmente, se trata de borrar el dibujo con un dedo, siguiendo exactamente el trazo de la tiza.

Después, otro jugador puede pintar otro dibujo y seguir el juego hasta que nos cansemos.

⇒ **Variantes / Observaciones:**

También se puede jugar sobre una pizarra de plástico con rotuladores especiales.

O incluso sobre una hoja de papel o cartulina con rotuladores infantiles cuya tapa borra su trazo.

Aunque parezca un juego simple, tiene muchas ventajas ya que no solo es útil para trabajar la paciencia y la capacidad de concentración, sino que nos ayuda además en la mejora de la motricidad fina y la coordinación óculo-manual.

54. Arquitectos

Algunos juegos de construcción son aptos para todas las edades, aunque evidentemente desempeñen papeles bien distintos a lo largo de las diversas etapas de nuestra vida.

- ⇒ **Número de jugadores:** Uno o más.
- ⇒ **Material:** Juego de construcciones o, en su defecto, objetos reciclados que puedan jugar su mismo papel (breaks de leche, cajas de cerillas, libros de distintos tamaños, etc.).
- ⇒ **Dificultad:** ©.
- ⇒ **Lugar de juego:** Sobre una mesa.

DESARROLLO

Con el material del juego de construcción se trata de realizar las edificaciones, esculturas, etc., que nuestra imaginación nos sugiera.

Con un poco de práctica, nos podemos animar a ir haciendo cada vez edificaciones más complejas y de menor estabilidad.

Incluso se puede hacer un concurso y premiar la más bonita, la más original, etc., para lo cual todos los participantes pueden contar con el mismo material o, si lo hacemos con material reciclado, que cada uno se busque el suyo.

⇒ Variantes / Observaciones:

El material reciclado se puede colorear, forrar de papeles de colores, etc., para hacer más espectacular la construcción.

Podemos hacer una versión “gigante” al juego realizando una gran construcción con cajas de zapatos (o incluso cajas mayores); en ese caso será necesaria la colaboración de varios “arquitectos” y un espacio amplio.

También se puede hacer la versión “mini”, usando pequeños objetos como botones, chapas, tapones, etc.

55. El caracol

Realizar dibujos puede convertirse en una manera entretenida de trabajar la coordinación óculo-manual y la motricidad fina, mientras ejercitamos la grafomotricidad.

- ⇒ **Número de jugadores:** 1 o más.
- ⇒ **Material:** Papel y rotulador.
- ⇒ **Dificultad:** ◎-◎◎.
- ⇒ **Lugar de juego:** Sobre una mesa.

DESARROLLO

El juego es muy sencillo: con un rotulador o similar hay que dibujar una espiral sobre un papel, como si del caparazón de un caracol se tratara.

Se puede dibujar de fuera a adentro o al revés. En este segundo caso, hay que procurar hacer la espiral cuanto más larga mejor sin levantar el rotulador del papel.

¿Quién conseguirá hacer la caracola más grande?

⇒ **Variantes / Observaciones:**

También se puede hacer el mismo juego con polvos de talco o harina esparcidos sobre la mesa y hacer el dibujo con un dedo de la mano.

Otra posibilidad sería primero hacer el dibujo con una mano y después con la otra.

Obviamente este juego puede parecer sencillo pero conforme vamos cumpliendo años, nuestro pulso va perdiendo firmeza y conviene ejercitarlo.

Además, comprobaremos que cuanto más nos alejemos del centro de la espiral es más difícil trazar la espiral sin torcerse.

56. Ni sí, ni no

Los juegos de lenguaje pueden ser muy divertidos y entretenidos. En éste que sigue queda totalmente prohibido decir “sí” o “no” y para ganar hay que estar concentrado durante el poco rato que dura el juego para no equivocarse.

- ⇒ **Número de jugadores:** 2 o más.
- ⇒ **Material:** Ninguno.
- ⇒ **Dificultad:** @@-@@@.
- ⇒ **Lugar de juego:** Cualquiera.

DESARROLLO

Se elige a uno de los jugadores para que durante un minuto responda a las preguntas de los demás, pero con la peculiaridad de que no podrá emplear dos vocablos: Ni “sí”, ni “no”.

Se puede jugar por parejas y enfrentarse el uno al otro a ver quién de los dos comete menos errores.

Quien sea capaz de no distraerse y aguantar el minuto sin decir ninguna de las palabras prohibidas gana el reto.

⇒ **Variantes / Observaciones:**

Conviene inventarse estrategias para no tener que decir “sí” o “no” y buscar palabras alternativas.

También se pueden prohibir otras palabras, pero conviene que éstas sean de uso común, así como organizar un pequeño campeonato y dar un pequeño premio a los primeros clasificados.

Aunque parezca un juego muy fácil, nos sorprenderá comprobar la frecuencia con que usamos estas dos palabras casi sin darnos cuenta.

Hay preguntas que incitan a una respuesta casi instantánea por ejemplo: “Te llamas Jorge, ¿verdad?”.

Por supuesto el juego exige una cierta rapidez en dar las respuestas, no se nos puede pasar el minuto pensando en la primera pregunta.

57. La letra prohibida

Se trata de un juego de lenguaje, que mezcla el conocimiento del vocabulario con la capacidad de atención y la capacidad de concentración en lo que se está haciendo.

- ⇒ **Número de jugadores:** 2 o más.
- ⇒ **Material:** Ninguno.
- ⇒ **Dificultad:** ◎◎-◎◎◎.
- ⇒ **Lugar de juego:** Cualquiera.

DESARROLLO

Para comenzar el juego se sortea el orden de participación en el mismo.

El primer jugador dice una letra cualquiera, que pasará a ser la letra prohibida del juego.

Ahora y por turnos, los jugadores han de ir diciendo cada uno una palabra que no contenga dicha letra prohibida.

Quienes se equivoquen y digan una palabra con la letra prohibida quedan eliminados hasta la siguiente partida. También se retirarán del juego quienes repitan una palabra que ya se ha dicho con anterioridad o no sepan decir ninguna palabra.

La siguiente partida la comenzará el segundo jugador que será quien diga una nueva letra prohibida.

⇒ **Variantes / Observaciones:**

Se puede jugar por temáticas, con dos letras prohibidas o haciendo preguntas al siguiente jugador quien, en su respuesta, no podrá emplear la o las letras prohibidas.

Como en otros juegos, siempre viene bien que alguien anote las respuestas que se van dando, para evitar repeticiones.

58. Veinte

Cualquier momento es bueno para jugar. Y ya no digamos para ejercitar nuestra mente.

He aquí un juego muy simple que, a la vez que nos distrae, potencia nuestras capacidades mentales.

⇒ **Número de jugadores:** 2.

⇒ **Material:** Ninguno.

⇒ **Dificultad:** ☺.

⇒ **Lugar de juego:** Detrás de una ventana, sentados en un banco en un parque, etc., desde donde podamos ver pasar gente.

DESARROLLO

El juego es muy simple. Antes de comenzar, uno de los jugadores debe elegir “hombres” y el otro “mujeres”.

Sólo hay que sentarse en un lugar por delante del cual circule cierta cantidad de gente y pararse cada uno a contar los hombres o mujeres (según hayan escogido) que van pasando andando por la acera donde nos encontramos (o la de enfrente, según hayamos acordado previamente) por un punto concreto (delante de la panadería, de la farola, del paso de peatones, etc.).

Ganará la partida aquél que sume primero 20 personas contabilizadas. Gana el juego quien antes gane 3 partidas.

⇒ **Variantes / Observaciones:**

También se puede jugar desde detrás de una ventana de casa o donde nos encontremos.

O un jugador puede escoger un color de vehículos y el otro, otro color, o números determinados en una matrícula, o un color en la ropa, etc.

59. Sombra

Un día soleado invita al optimismo, a salir a la terraza o a salir al exterior para dar un paseo. Aprovechemos la ocasión que nos brinda el sol para jugar un rato bajo él.

- ⇒ **Número de jugadores:** 1 o más.
- ⇒ **Material:** Ninguno.
- ⇒ **Dificultad:** ☺.
- ⇒ **Lugar de juego:** Un lugar soleado.

DESARROLLO

Hoy brilla el sol y vamos a jugar un rato con él. Salimos a la terraza o a pasear por un parque y nos podemos entretener a mirar las sombras buscando formas curiosas.

O, mucho mejor, somos nosotros quien con nuestro propio cuerpo o con lo que tengamos a mano procuramos producir sombras divertidas, ya sean estáticas o en movimiento.

Si vamos acompañados por alguna otra persona, especialmente si son niños, podemos jugar con ellos a hacer sombras, a ver quién hace la más divertida.

⇒ Variantes / Observaciones:

Nunca olvidemos tomar precauciones contra un exceso de sol y calor: llevar gorra para proteger la cabeza del sol, tener agua a mano para ir bebiendo de vez en cuando, descansar cuando haga falta, evitar las horas del día en que el calor es más intenso, etc.

60. Letras escondidas

Dibujar es una actividad creativa durante la cual también podemos ejercitar capacidades como la paciencia y la concentración, ya que tiene un importante lado cognitivo que podemos explotar con juegos muy diversos.

- ⇒ **Número de jugadores:** 2 o más.
- ⇒ **Material:** Papel y lápiz. Lápices de colores optativos.
- ⇒ **Dificultad:** @@-@@@.
- ⇒ **Lugar de juego:** Sobre una mesa.

DESARROLLO

Este juego consiste en realizar toda clase de dibujos en los cuales incluimos como parte de los mismos, letras del alfabeto. Por ejemplo, con la letra A mayúscula podemos dibujar el tejado de una casa.

¿Quién conseguirá el mejor dibujo?

⇒ Variantes / Observaciones:

También podemos jugar a intercambiar los dibujos entre los participantes y encontrar las letras ocultas en los dibujos ajenos.

O se puede tratar de realizar un dibujo distinto para cada una de las letras del abecedario, ya sea mayúscula o minúscula.



Por supuesto, podemos “mover” las letras y convertir una B mayúscula en las jorobas de un camello.

61. El intruso

Los juegos de series pueden ser muy complejos y a veces requieren de cierto entrenamiento, pero también los podemos hacer asequibles a cualquier persona pues su complejidad depende de los elementos que proponamos.

- ⇒ **Número de jugadores:** 2 o más.
- ⇒ **Material:** Dibujos o fotografías de todo tipo de cosas.
- ⇒ **Dificultad:** Según los elementos escogidos.
- ⇒ **Lugar de juego:** Sobre una mesa.

DESARROLLO

Antes de jugar hay que buscar y recortar dibujos o fotografías de elementos que guarden una relación entre ellos y de otros que no tengan nada que ver con los anteriores.

El juego consiste en poner cuatro fotos de elementos diversos, tres de los cuales guardarán una relación entre ellos, mientras que el cuarto será un intruso.

¿Quién lo descubrirá primero?

A medida que los participantes vayan descubriendo la dinámica del juego lo podemos ir complicando poco a poco o haciendo que sean ellos quienes preparen las series.

⇒ **Variantes / Observaciones:**

En vez de jugar con fotos, también se puede jugar con palabras. Nos ahorraremos la preparación del juego, pero entonces resulta menos vistoso.

Por ejemplo, podemos mostrar tres imágenes de monumentos de nuestro país y una cuarta imagen de un monumento de fuera. O podemos descubrir que en la serie: PERA – NARANJA – COLIFLOR – BANANA, se nos ha colocado una verdura en la macedonia de frutas.

6. Juegos de Lenguaje

Cualquier idioma, sea el que sea, es fuente de riqueza cultural inagotable. Y en todas las lenguas del planeta se juega con las palabras, ya sea para facilitar su aprendizaje o como mero entretenimiento.

El lenguaje, ya sea hablado o escrito, es el principal medio de comunicación entre los seres humanos. Actualmente, la comunicación entre personas de todas las edades está amenazada por la falta de atención, por el uso incorrecto de idioma e incluso por su conocimiento limitado.

Sea como sea, este tipo de juegos ayuda a mantener nuestra mente atenta y activa, a la vez que fortalece nuestra memoria. Y además, nunca es tarde para aprender nuevas palabras que nos ayuden a expresarnos mejor.

62. Palabras entrelazadas

No todos los juegos han de ser competitivos, sino que también se pueden realizar juegos cooperativos.

Asociar palabras de una manera encadenada y libre puede ser una forma divertida de pasar el rato a la vez que prestamos atención a los demás y ponemos en marcha nuestra mente dando rienda suelta a los recuerdos o a la imaginación.

⇒ **Número de jugadores:** 3 o más.

⇒ **Material:** Ninguno.

⇒ **Dificultad:** ☺.

⇒ **Lugar de juego:** Sentados alrededor de una mesa, en corro, en el patio, viajando en el coche o en el autobús, etc.

DESARROLLO

Se establece un orden de juego, por ejemplo tal y como están sentados los participantes. El primer jugador o el moderador de la actividad debe decir una palabra cualquiera.

El siguiente debe decir otra palabra que le sugiera la que ha dicho su antecesor y así sucesivamente hasta que alguien no sepa continuar o repita una palabra ya dicha con anterioridad, reiniciándose el juego empezando por éste jugador.

Al terminar el juego se puede comentar con qué palabra se ha iniciado y con cuál se ha concluido, tratando de encontrar alguna relación entre ambas.

Se trata de un juego cooperativo en el cual los jugadores no intentan dejar sin respuesta a los demás sino que tratan de hacer una cadena de palabras lo más larga posible y en el cual cualquier tipo de asociación de ideas entre palabras es admitido.

⇒ **Variantes / Observaciones:**

Al final se puede pedir a alguno de los jugadores que explique la relación de la palabra que ha dicho con la anterior, para lo cual conviene que el moderador las vaya anotando.

63. Palabras raras

Nuestro lenguaje es muy rico en palabras y seguro que no las conocemos todas, ni muchísimo menos, así que nunca es tarde para aprender palabras nuevas.

Este juego nos puede ayudar a conseguirlo.

- ⇒ **Número de jugadores:** 2 o más.
- ⇒ **Material:** Diccionario, papel y bolígrafo.
- ⇒ **Dificultad:** ☹☹.
- ⇒ **Lugar de juego:** Sentados en torno a una mesa.

DESARROLLO

El moderador del juego debe preparar pequeñas cartulinas iguales (tantas como jugadores intervengan) anotando cinco palabras sacadas del diccionario y que crea que los jugadores no conozcan, con la peculiaridad que estas palabras contendrán una falta (una letra mal escrita o ausente, por ejemplo).

Se entregará una cartulina a cada jugador y éstos en un tiempo limitado (uno o dos minutos son suficientes) deberán encontrar la errata de cada palabra, sumando un punto por acierto.

Se pueden jugar varias rondas dando por vencedor a quien al final suma más puntos.

⇒ **Variantes / Observaciones:**

Al concluir el tiempo, se dan las soluciones y se puede comentar el significado de las palabras escogidas.

Una variación de este juego es permitir que cada jugador tenga su propio diccionario y lo use para encontrar la respuesta correcta.

64. ¿Quién soy?

Los juegos colectivos que consisten en adivinar personajes famosos, películas, animales, etc., a base de preguntas, siempre tienen éxito si se saben plantear de una manera variada y atractiva, de acuerdo con los intereses de los participantes. Veamos un ejemplo.

- ⇒ **Número de jugadores:** 3 o más.
- ⇒ **Material:** Ninguno.
- ⇒ **Dificultad:** ©.
- ⇒ **Lugar de juego:** En cualquier lugar.

DESARROLLO

Un jugador debe pensar un personaje famoso, ya sea actual o no, y los demás deben acertar de quién se trata, para lo cual deben ir haciéndole preguntas a las cuales sólo se puede responder con un sí o con un no.

Por ejemplo:

- ¿Es hombre?
- ¿Está vivo?
- ¿Nació en el siglo XX?
- ¿Es cantante?
- ¿Tiene entre 20 y 30 años?

El jugador que realiza la pregunta, después de escuchar la respuesta puede tratar de adivinar de quién se trata y si no acierta, debe preguntar el siguiente jugador.

Quien adivine el personaje pasará a pensar una nueva persona famosa y así se va jugando hasta que se quiera.

Si se quiere se puede premiar a quien al final del rato de juego haya acertado más personajes.

⇒ **Variantes / Observaciones:**

Se puede jugar siguiendo un orden en la intervención de los jugadores o hacer que pregunte quién quiera, pero entonces cualquiera puede dar la respuesta y quien dé primero la contestación correcta pasa a dirigir el juego.

65. Letra a letra

Cualquier palabra esconde siempre otras muchas y esto es motivo de numerosos juegos, como el que sigue, en el cual moviendo las letras de una palabra se descubren otras muy distintas.

- ⇒ **Número de jugadores:** 2 o más.
- ⇒ **Material:** Diccionario. Papel y bolígrafo para cada jugador.
- ⇒ **Dificultad:** ◎-◎◎.
- ⇒ **Lugar de juego:** En torno a una mesa.

DESARROLLO

Los jugadores se sientan alrededor de una mesa, cada uno con una hoja de papel y un bolígrafo.

La persona que dirige el juego (puede ser uno de los jugadores) abre el diccionario al azar y elige una palabra que como mínimo tenga seis letras.

Los demás jugadores escriben la palabra elegida en su hoja de papel y deben buscar palabras que se puedan formar con algunas o todas sus letras.

Por cada palabra escrita se suma un punto y si se encuentra una palabra que contenga todas las letras de la palabra escogida, entonces se suman cinco puntos.

Se juegan varias rondas y al final gana quien haya conseguido mayor puntuación global.

⇒ **Variantes / Observaciones:**

En caso de duda sobre si una palabra es correcta o no, consultaremos el diccionario que estamos usando.

También se puede jugar sumando un punto cuando la palabra encontrada no la tenga ningún otro jugador y cinco si tiene todas las letras y nadie más la ha encontrado, no sumando puntos por las palabras que otros jugadores también han descubierto.

66. Acróstico

Con un poco de imaginación, nuestro lenguaje puede llegar a dar mucho juego.

Bastará con adaptar las actividades lúdicas que vamos a hacer a quienes vayan a tomar parte en ellas para que se diviertan y ejerciten sus capacidades cognitivas.

⇒ **Número de jugadores:** 2 o más.

⇒ **Material:** Papel y bolígrafo para cada jugador.

⇒ **Dificultad:** ☹-☹☹.

⇒ **Lugar de juego:** Sentados, ya sea en corro o en torno a una mesa en la sala de estar, la terraza, la habitación, etc., con algún punto de apoyo para poder escribir.

DESARROLLO

Se entrega a cada jugador papel y bolígrafo.

Quien dirige el juego (o los jugadores por turnos) dice una palabra de no más de 6 letras y los jugadores la escriben de arriba abajo en su hoja (verticalmente).

Con cada una de las letras de las palabras deben escribir el nombre de una ciudad (o el tema que elija el director del juego, como puedan ser: animales, nombres propios, países, tipos de comida, profesiones, personajes famosos, instrumentos de música, etc.) que empiece por cada una de las letras de la palabra escogida.

Se da un tiempo limitado para hacerlo y por cada acierto se suma un punto, acumulándose a lo largo del juego a ver quién consigue más puntos al final del mismo.

⇒ **Variantes / Observaciones:**

Este juego también se puede hacer por parejas o por equipos y permite muchas variantes según los conocimientos de los participantes, procurando tener en cuenta que todos los jugadores aproximadamente tengan las mismas opciones, para lo cual se tocarán temas muy variados.

67. ¡Qué desorden!

Si tomamos una palabra y mezclamos sus letras al azar puede resultar divertido intentar hacérsela reconstruir a los jugadores, que deberán mover todas las letras hasta dar con la palabra original. Y quien sabe si hasta encontrarán alguna palabra distinta de la original.

- ⇒ **Número de jugadores:** 3 o más.
- ⇒ **Material:** Papel y bolígrafo por jugador.
- ⇒ **Dificultad:** ◎◎◎.
- ⇒ **Lugar de juego:** Alrededor de una mesa.

DESARROLLO

Cada jugador debe elegir tres palabras de cinco letras cada una y las escribe en su hoja de papel pero poniendo las letras de cada palabra tan desordenadas como quiera.

Por ejemplo, en nuestra hoja de papel pueden aparecer las palabras: libro, balón y amigo, escritas de este modo:

- ribol
- nalbo
- gaimo

Ahora los jugadores intercambian al azar sus hojas de papel y deben tratar de poner las letras de cada palabra para dar con las palabras iniciales.

Tras un tiempo acordado (de 1 a 3 minutos), cada jugador suma tantos puntos como palabras haya acertado y prosigue el juego durante varias rondas más con más palabras que ordenar.

⇒ **Variantes / Observaciones:**

Si un jugador encuentra una palabra distinta de la original con las mismas letras que ésta podemos hacer que sume más puntos extra (de 1 a 3), según se haya acordado antes de empezar el juego.

68. El ahorcado

Popular juego infantil de letras que nos permitirá pasarlo bien durante un buen rato a la vez que ejercitamos nuestra mente y la de quienes nos rodean.

- ⇒ **Número de jugadores:** 2 o más.
- ⇒ **Material:** Papel y bolígrafo.
- ⇒ **Dificultad:** ☹.
- ⇒ **Lugar de juego:** En torno a una mesa.

DESARROLLO

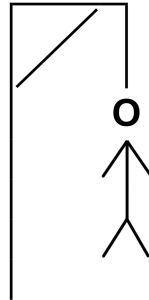
Uno de los jugadores, escogido al azar, hará de verdugo y escogerá mentalmente una palabra larga y que considere complicada.

El verdugo escribirá en el papel la primera y la última letra de su palabra y reemplazará las otras letras por líneas separadas.

El otro (o los otros) jugador debe intentar adivinar la palabra proponiendo letras que él crea que pueda contener el término escogido.

Si la palabra contiene la letra propuesta, el verdugo la escribe sobre las líneas donde se encuentre, tantas veces como ésta esté.

Si la propuesta es fallida, el verdugo traza la primera línea de la horca, que estará formada por 9 líneas y un círculo, tal y como indica el esquema que aparece en esta página.



⇒ Variantes / Observaciones:

Si hay demasiados jugadores para jugar con cierta comodidad se harán varios grupos más reducidos, cada uno de los cuales jugará por libre.

69. ¿Qué tengo?

Los objetos cotidianos pueden dar pie a todo tipo de juegos, aún sin tenerlos a mano.

Y es que para jugar no necesitamos mucho material, sino más bien un poco de imaginación y adaptarnos a los jugadores y su entorno.

- ⇒ **Número de jugadores:** 3 o más.
- ⇒ **Material:** Ninguno.
- ⇒ **Dificultad:** ☺☺.
- ⇒ **Lugar de juego:** Cualquiera.

DESARROLLO

El director del juego prepara con anterioridad al mismo una breve descripción de objetos cotidianos, que puede agrupar por familias (aseo, alimentación, terraza, etc.), jugando con una familia de objetos por jornada.

Al iniciarse el juego el director del mismo describe brevemente un objeto a partir de sus propiedades físicas, su uso, etc.

Se pueden dar indicaciones del siguiente tipo:

- Este objeto es de color...
- Está hecho de (material)...
- Es de tamaño... como...
- Sirve para...

Los jugadores deben tratar de adivinar de qué objeto se trata, para lo cual pueden interrumpir la descripción del objeto cuando quieran para dar la solución, sumando un punto por acierto, ganando quien al final de la sesión ha sumado más puntos.

Si tras dar varias pistas nadie lo acierta, se pasa a describir un objeto nuevo.

⇒ Variantes / Observaciones:

Se puede jugar con objetos que estén a la vista donde nos hallamos o pedir a los jugadores que se animen ellos a preparar la descripción del objeto que elijan.

70. Los animales

A mucha gente le gustan los animales, así que podemos aprovechar este hecho para hacer más de un juego relacionado con ellos.

- ⇒ **Número de jugadores:** 3 o más.
- ⇒ **Material:** Fotos o dibujos de animales.
- ⇒ **Dificultad:** @@.
- ⇒ **Lugar de juego:** Cualquiera.

DESARROLLO

Antes de jugar hay que buscar fotografías o dibujos de animales, sean éstos más o menos conocidos.

Se colocan todas las fotos de los animales boca abajo y un jugador toma una de ellas y, sin dejar que la vean los demás, mira de qué animal se trata.

Ahora los demás deben tratar de identificar de qué animal se trata haciéndole toda clase de preguntas, aunque el primer jugador sólo deberá responder “sí” o “no”.

Preguntas como:

- ¿Es un ave?
- ¿Es mamífero?
- ¿Vive en el agua?
- ¿Puede volar?
- ¿Tiene pico?

Quien acierte de qué animal se trata, tomará otra foto y así seguiremos jugando hasta que nos cansemos o se nos termine el tiempo.

⇒ Variantes / Observaciones:

Podemos haber buscado dibujos de animales sin colorear y pintarlos los jugadores a su gusto.

71. ¿Dónde estoy?

Se trata de un nuevo juego de adivinar algo, con preguntas y respuestas. Como vemos las posibilidades con este tipo de juegos son muy grandes y hemos de saber adaptarlos a nuestro “público” y a sus intereses e inquietudes para asegurar el éxito de la actividad.

- ⇒ **Número de jugadores:** 3 o más.
- ⇒ **Material:** Ninguno.
- ⇒ **Dificultad:** @@-@@@.
- ⇒ **Lugar de juego:** Cualquiera.

DESARROLLO

El director del juego describe sucintamente un lugar y los jugadores deben adivinar de cuál se trata.

Puede ser una habitación de la casa, un sitio famoso de la ciudad o del país donde nos encontremos, etc.

Por ejemplo, para describir la sala de estar puede decir: “Es el lugar de la casa donde suele haber más gente reunida, pero allí no se come”.

Si los participantes no lo aciertan, se puede ampliar la descripción dando más pistas hasta que alguien lo acierte o se rindan, pasando a continuación a una nueva descripción.

⇒ **Variantes / Observaciones:**

Normalmente será el director del juego quien lleva la batuta del mismo y quien lo habrá preparado previamente, haciendo una lista de lugares e incluso alguna pequeña descripción de los mismos, pero si algún jugador se anima a describir un lugar, le cederemos la batuta del juego.

Podemos observar, que al contrario que en otros juegos de esta misma sección, en este caso los jugadores no pueden hacer preguntas al director del juego; así se potencia la escucha atenta y la memoria, pues es importante retener todos los datos para hallar la solución.

72. Ayer vi...

Estupendo juego de memoria y abstracción, que también desarrolla la capacidad verbal.

Una especie de *3 en 1* que ayuda a engrasar nuestra mente de un modo divertido.

- ⇒ **Número de jugadores:** 3 o más.
- ⇒ **Material:** Ninguno.
- ⇒ **Dificultad:** ☹-☹☹.
- ⇒ **Lugar de juego:** Cualquiera.

DESARROLLO

Se elige un jugador que será interrogado por los demás.

El jugador escogido elige un objeto, animal o persona que haya visto el día anterior y dice, por ejemplo: “Ayer vi un animal”.

El resto de los jugadores le harán preguntas para tratar de averiguar de qué animal se trataba, preguntas cuya respuesta sólo podrá ser un “sí” o un “no” según corresponda.

Podemos hacer preguntas como:

- ¿Es un animal doméstico?
- ¿Fuiste ayer al zoo?
- ¿Has visto al animal por televisión?
- ¿El animal estaba en su casa?

Quien acierte lo que ha pensado el jugador, pasará a dirigir el juego y anunciará el tema escogido por él.

⇒ **Variantes / Observaciones:**

En caso necesario, el director del juego puede ser siempre el mismo si nadie se anima a realizar este papel.

73. Palabras encadenadas

Juego popular infantil que, como otros muchos, también es muy apto y útil para mayores, sobre todo para poner a prueba el vocabulario y la memoria de los jugadores.

- ⇒ **Número de jugadores:** 3 o más.
- ⇒ **Material:** Ninguno.
- ⇒ **Dificultad:** ◎◎-◎◎◎.
- ⇒ **Lugar de juego:** Cualquiera.

DESARROLLO

Los jugadores se sitúan en corro, estableciendo el orden de participación, por ejemplo de izquierda a derecha, y quién comienza la partida.

El primer jugador dice una palabra, por ejemplo “mesa”.

El segundo jugador ha de decir otra palabra que empiece por la letra con la que terminaba la anterior, en este caso la “a”. Así podría decir “azul”.

El siguiente jugador dirá un nuevo vocablo que empiece por la última letra de la palabra anterior, la “l”, y así hasta que un jugador no sepa qué decir o se repita una palabra.

⇒ **Variantes / Observaciones:**

Al terminar el juego, éste se puede reanudar con una nueva palabra, así como eliminar a quién repita una palabra, hasta que quede un ganador.

Si queremos complicar más el juego, en vez de jugar con la última letra de cada palabra lo podemos hacer con la última sílaba o las últimas dos letras, según se acuerde.

74. Sopa de nombres

Hay muchos tipos de juegos con palabras. Y todos tienen su gracia, son útiles y nos sirven para ejercitar nuestra mente mientras jugamos con familiares, amigos o conocidos.

- ⇒ **Número de jugadores:** 2 o más.
- ⇒ **Material:** Pequeñas cartulinas y bolígrafo o rotulador.
- ⇒ **Dificultad:** @@@.
- ⇒ **Lugar de juego:** Sobre una mesa.

DESARROLLO

Se preparan unas pequeñas cartulinas con letras escritas en ellas, por una cara una vocal y por la otra una consonante.

El número de cartulinas variará según el número de participantes, ya que al menos ha de haber 20 cartulinas por jugador, aunque si son pocos los jugadores, habrá aún más.

Se reparten 20 cartulinas por jugador y éstos deben intentar escribir con las letras que les han tocado el máximo número posible de nombres propios, pudiendo usar cada cartulina una sola vez y por el lado que quieran (vocal o consonante).

En el juego, si se acuerda previamente, se pueden aceptar los diminutivos o nombres familiares.

Una vez que los jugadores, tras un tiempo determinado, hayan usado el máximo número posible de fichas, se pueden intercambiar al azar algunas de las no empleadas para intentar componer nuevos nombres.

Por cada palabra completa se suman 5 puntos, más un punto por cada cartulina usada. Gana quien tras varias rondas sume una mayor puntuación final.

⇒ Variantes / Observaciones:

Igual que hemos jugado buscando nombres propios, podemos hacer lo mismo con nombres de ciudades, alimentos, etc.

Si son muchos los participantes, también se puede jugar del mismo modo pero haciendo equipos de 2 o 3 personas cada uno.

75. Letras combinadas

Jugar con las palabras agudiza nuestra mente y nuestro ingenio. Sólo es cuestión de buscar juegos de lenguaje o inventarlos a nuestro gusto y según nuestras necesidades.

Además de divertirnos, también descubriremos nuevas palabras y aumentaremos nuestro vocabulario.

- ⇒ **Número de jugadores:** 2 o más.
- ⇒ **Material:** Papel y bolígrafo para cada participante (diccionario opcional).
- ⇒ **Dificultad:** ◎◎-◎◎◎.
- ⇒ **Lugar de juego:** Cualquiera.

DESARROLLO

Cada jugador dice la consonante que quiera, hasta tener como mínimo cuatro consonantes.

Los jugadores anotan las consonantes en su papel y con todas o algunas de ellas deben escribir una palabra que contenga el número máximo de las consonantes dichas y a ser posible, todas ellas.

Pasado el tiempo establecido, un minuto por ejemplo, cada jugador dice la palabra que ha escrito.

Quien haya dicho una palabra que contenga todas las consonantes suma un punto –varios jugadores pueden sumar un punto en la misma partida– o suma un punto quien haya empleado un mayor número de las consonantes indicadas.

Las partidas se pueden jugar a cinco puntos o los que se establezca.

⇒ **Variantes / Observaciones:**

En caso de duda sobre la validez de una palabra, el diccionario hará de juez.

Se pueden admitir plurales, tiempos verbales, nombres propios, etc., siempre que así se acuerde antes de empezar el juego.

76. Frío o caliente

Típico juego de preguntas en el cual hay que acertar lo que ha pensado quien dirige el juego y que admite multitud de temas, siempre de acuerdo con los intereses y capacidades de los jugadores.

⇒ **Número de jugadores:** 3 o más.

⇒ **Material:** Ninguno.

⇒ **Dificultad:** @@@-@.

⇒ **Lugar de juego:** Cualquiera.

DESARROLLO

Quien dirige el juego ha de pensar, por ejemplo, el nombre de un país.

Los demás jugadores, por turnos, le van realizando preguntas para adivinar de qué país se trata. Si la pregunta se acerca a la respuesta, el director del juego responde “caliente” y si se aleja, “frío”.

Así podemos, por ejemplo, situar el país en el mapa, haciendo las preguntas adecuadas: ¿en un país de América?, ¿es un país del sur de América?, etc.

Sin embargo, debemos evitar las preguntas que presenten dos opciones como ¿está en el norte o en el sur de América? Ya que no se pueden responder con “frío” o “caliente”.

Si la pregunta ya deja entrever claramente la respuesta, entonces dice “te estás quemando”.

Quien acierte el país, intercambia su papel con el director del juego y piensa un nuevo país para seguir jugando.

⇒ **Variantes / Observaciones:**

Se puede jugar con cualquier temática (ciudades, películas, artistas, futbolistas, alimentos, animales, etc.), ya sea anunciando previamente la temática o dejando que sean los jugadores quienes la adivinen, alargándose entonces el juego.

78. Lío de palabras

Para este juego de lenguaje se emplean palabras polisémicas, es decir, palabras que tienen más de un significado, y se trata de intentar adivinarlas.

- ⇒ **Número de jugadores:** 2 o más.
- ⇒ **Material:** Ninguno (diccionario opcional).
- ⇒ **Dificultad:** @@@.
- ⇒ **Lugar de juego:** Cualquiera.

DESARROLLO

Las palabras que tienen más de un significado se conocen por el nombre técnico de polisémicas. Algunos casos son “banco” (lugar para sentarse o la entidad financiera), “hoja” (de papel o de un árbol), etc.

Vamos a jugar un rato con ellas y con sus significados.

El juego consiste en que un jugador piensa en una de estas palabras y los demás deben tratar de adivinarla haciéndole todo tipo de preguntas, preguntas a las que él responderá dando referencias sobre cualquiera de los dos significados de dicha palabra.

⇒ Variantes / Observaciones:

Las palabras no han de ser muy rebuscadas. También se puede jugar por equipos.

He aquí algunas palabras cotidianas que se pueden usar con dos significados distintos:

- ojo (de persona) / ojo (de aguja).
- falda (prenda de ropa) / falda (de una montaña).
- pie (de la persona) / pie (de una lámpara).
- cabeza (de persona) / cabeza (de ganado).
- pico (de pájaro) / pico (herramienta).
- sierra (cordillera) / sierra (herramienta).

79. Pareados

Un pareado es un conjunto de dos frases o conjuntos de palabras que tienen más o menos el mismo ritmo y que riman la una con la otra, como ocurre en muchos refranes. Por ejemplo: “En abril, aguas mil”.

¡Juguemos a improvisar pareados!

- ⇒ **Número de jugadores:** 2 o más.
- ⇒ **Material:** Ninguno.
- ⇒ **Dificultad:** ☺☺.
- ⇒ **Lugar de juego:** Cualquiera.

DESARROLLO

Se sortea el orden de participación. El primer jugador dice una frase corta y el siguiente debe completar un pareado con ella.

Vale todo, por muy insólito y absurdo que nos parezca. Incluso podemos premiar a las más divertidas.

El siguiente jugador dice una nueva frase y se hace otro pareado. Y así vamos jugando hasta cansarnos.

⇒ **Variantes / Observaciones:**

La primera vez, para ver cómo va el juego, podemos empezar con los nombres y apellidos de los allí presentes y hacer pareados con ellos:

- ✓ “Vidal, pásame el delantal”,
- ✓ “María, eres más guapa que mi tía”, etc.

80. Conexiones

Juego de relacionar palabras aparentemente inconexas en el que la imaginación juega un papel determinante.

⇒ **Número de jugadores:** 2 o más.

⇒ **Material:** Ninguno.

⇒ **Dificultad:** @@@-@@@@.

⇒ **Lugar de juego:** Cualquiera.

DESARROLLO

El juego consiste en decir dos palabras que aparentemente no guarden ninguna relación la una con la otra y entre todos tratar de buscarles un nexo común posible más o menos verosímil.

Por ejemplo, si decimos “gato” y “ordenador”, podríamos decir que “el gato se comió el ratón y ya no puedo usar el ordenador”.

Como se ve, casi todo vale. ¡Imaginación al poder!

⇒ **Variantes / Observaciones:**

Se trata de pasárselo bien mientras ejercitamos nuestra mente buscando el nexo común entre palabras.

También podemos premiar a la relación más original y divertida de las propuestas.

81. Mnemotecnia necesaria

Gracias a la mnemotecnia, o técnicas de memorización, nos podemos acordar de algunas listas de productos o de otras cosas que puedan ser de nuestro interés o necesidad. Practiquemos un poco.

- ⇒ **Número de jugadores:** 1 o más.
- ⇒ **Material:** Papel y lápiz.
- ⇒ **Dificultad:** ◎◎-◎◎◎.
- ⇒ **Lugar de juego:** Sobre una mesa.

DESARROLLO

El juego consiste en aprender a utilizar las reglas mnemotécnicas para memorizar alguna cosa.

Así, vamos a intentar memorizar una lista de 4 animales a partir de sus iniciales. Por ejemplo queremos memorizar estos 4 animales: gato, antílope, león y oso.

Nos bastará con tomar las 4 iniciales de los nombres y construir con ellas una palabra que, en este caso, sería “galo”. Ahora ya sólo nos queda recordar la palabra “galo” y el significado de cada letra será más fácil de recordar.

Ahora llega el momento de practicar. Hagamos lo mismo pero con cualquier lista de objetos, animales o personas.

Al día siguiente, tratemos de recordar la lista completa a partir de la palabra que nos sirve de regla mnemotécnica.

⇒ **Variantes / Observaciones:**

Cuando ya se tiene un poco de práctica, se pueden hacer listas más largas. También podemos usar las iniciales de las palabras que queremos recordar para hacer una frase compuesta por palabras que empiecen por la primera letra de cada una de las palabras que queríamos recordar.

Así, para el ejemplo anterior (gato, antílope, león y oso) podríamos construir la frase “**G**ané **a** la **o**ca”.

82. Frases alfabéticas

Nuevo juego de lenguaje en el cual una letra lleva la batuta de la actividad y manda sobre las demás.

- ⇒ **Número de jugadores:** 2 o más.
- ⇒ **Material:** Ninguno (papel y lápiz opcional).
- ⇒ **Dificultad:** @@@@.
- ⇒ **Lugar de juego:** Cualquiera.

DESARROLLO

El juego consiste en ir letra por letra del abecedario empezando por la “A” y tratar de construir frases lo más largas posibles con palabras que empiecen sólo por esa letra.

En el caso de la letra “A” se podría decir: “Andrés admira al animal antirreglamentariamente”.

Para letras más complicadas se puede permitir que las palabras en vez de llevarla como primera letra simplemente la contengan.

Podemos dar un punto por cada palabra empleada en las frases a ver quién al final suma más puntos.

⇒ **Variantes / Observaciones:**

Tampoco hace falta jugar con todo el abecedario de una tirada, pues puede acabar aburriendo.

Basta con tomar algunas letras al azar o por orden alfabético, escogiendo la primera por sorteo.

Para todos los juegos relacionados con letras se puede tener preparada una bolsa con papelitos con todas las letras del abecedario. Una “mano inocente” sacará un papelito y jugaremos con la letra que aparezca escrita en él.

83. Adivinanzas

Jugar con adivinanzas, entre otras muchas cosas, ayuda a desarrollar la imaginación.

¿Y si, por una vez, inventamos nosotros las adivinanzas?

- ⇒ **Número de jugadores:** 2 o más.
- ⇒ **Material:** Papel y lápiz.
- ⇒ **Dificultad:** ☺☺☺.
- ⇒ **Lugar de juego:** Sobre una mesa.

DESARROLLO

El juego consiste en acertar adivinanzas que se irán proponiendo.

Las primeras adivinanzas con las que jugaremos serán sacadas de algún libro, pero más tarde –una vez que hemos visto cómo son– pediremos a los jugadores que intenten ellos mismos crear sus propias adivinanzas para proponérselas a los demás participantes.

Las mejores adivinanzas las podemos publicar en el diario o en el boletín del centro.

⇒ **Variantes / Observaciones:**

También se puede jugar a adivinar refranes, diciendo sólo su primera parte o dando algunas pistas cuando sea necesario.

Conviene que los refranes sean famosos y conocidos de todos o casi todos los participantes, para facilitar el juego.

84. El gato del ministro

Nuevo ejemplo de que hay muchos juegos de lenguaje. Con un poco de práctica e imaginación podemos crear nuestros propios juegos con las normas que queramos, que sin duda serán mucho mejores que los ya conocidos, pues con toda seguridad se adaptarán mucho mejor a nuestros gustos e intereses.

⇒ **Número de jugadores:** 3 o más.

⇒ **Material:** Ninguno.

⇒ **Dificultad:** ◎-◎◎.

⇒ **Lugar de juego:** Cualquiera.

DESARROLLO

Se sortea un orden de intervención de los jugadores.

Cada jugador inicia su intervención diciendo: “El gato del ministro es un gato...” y debe completar la frase.

Se empieza eligiendo una letra para jugar y cada jugador deberá pensar una palabra que empiece por la letra acordada y que pueda definir al gato.

Por ejemplo, si se ha elegido la letra “b” se podrá decir “bonito”, “bebedor”, “barcelonés”, etc.

El que no acierte a decir una palabra que empiece con la letra escogida o repita algo ya dicho sumará un punto. Quien al final del juego tenga menos puntos en su haber será el ganador.

⇒ **Variantes / Observaciones:**

Se puede seguir todo el abecedario por orden hasta que nos cansemos o escoger las iniciales menos complicadas.

Otra opción, una vez visto cómo funciona este juego, es inventarnos nosotros una frase para empezar a jugar.

85. Mi loro

Nuevo juego de vocabulario, en el cual hay que completar una frase de manera correcta y sin repetir lo ya dicho con anterioridad por otros jugadores.

- ⇒ **Número de jugadores:** 3 o más
- ⇒ **Material:** Ninguno.
- ⇒ **Dificultad:** ◎-◎◎.
- ⇒ **Lugar de juego:** Cualquiera.

DESARROLLO

El juego consiste en completar la frase: “A mi loro no le gusta...”.

Quien dirige el juego, al iniciar el mismo dice: “Mi loro no quiere comer nada que lleve la letra...” y dice una letra cualquiera.

Ahora los jugadores deben ir completando la frase por orden diciendo qué no quiere comer el loro en cuestión.

Si, por ejemplo, se ha dicho “Mi loro no quiere comer nada que lleve la letra T”, se puede responder “A mi loro no le gusta el té”. O el tomate. O tacos de jamón. O la tila, etc.

Quien se equivoque, repita una palabra o no sepa qué decir suma un punto negativo.

Al final, quien tenga menos puntos, gana.

⇒ **Variantes / Observaciones:**

También podemos jugar con la frase “Mi loro no quiere comer nada que sea de color...” o cualquier otra variante que nosotros nos inventemos.

7. Juegos de Memoria a largo plazo

La memoria a largo plazo, ya sea procesal, semántica o episódica, conviene trabajarla a menudo, y a cualquier edad, para fortalecerla y para ayudar a prevenir su pérdida.

Conviene que los juegos que realicemos sean siempre variados y, en el caso de las actividades que trabajan la memoria a largo plazo, descubriremos cómo muchas veces unos recuerdos nos llevarán a otros que, de entrada, no recordábamos.

Y recordar no deja de ser una manera de volver a vivir situaciones del pasado. Por tanto, no desperdiciemos la oportunidad de rememorar todo lo bueno que nos ha acontecido a lo largo de nuestra vida, así como de traer a la memoria a las personas que hemos querido.

86. Desafío a la memoria

Todos los juegos de memoria son muy recomendables para ayudar a mantener activa nuestra mente.

Existen muchos juegos y, con un poco de imaginación, su variabilidad es increíble.

Basta con empezar con algún recuerdo simple y comenzar a tirar del hilo a ver qué sale...

⇒ **Número de jugadores:** 3 o más.

⇒ **Material:** Ninguno.

⇒ **Dificultad:** ☺.

⇒ **Lugar de juego:** Sentados alrededor de una mesa o en círculo.

DESARROLLO

El juego es muy sencillo. El moderador del mismo o el primer jugador debe nombrar una palabra, ya sea un objeto, lugar, color, etc., que actuará como estímulo.

Entonces, por turnos, cada jugador debe contar un recuerdo que le traiga esa palabra o lo que le sugiere ese estímulo. El tiempo máximo por jugador debe ser limitado y si alguien no desea responder se pasa el turno al siguiente.

Una vez finalizada la ronda completa, el segundo jugador sugiere una nueva palabra sobre la que hablar.

⇒ **Variantes / Observaciones:**

Se puede premiar el recuerdo más bonito, el más divertido, el más curioso, etc.

Incluso se pueden incluir algunos de los mejores recuerdos en la revista de la residencia, si se realiza ésta.

87. Primeros recuerdos

Aprovechando alguna celebración, nos podemos valer de un aniversario o santo de alguien, para que nos explique recuerdos de su infancia; haciendo participar posteriormente a todos para que nos cuenten sus recuerdos de una manera libre y espontánea.

- ⇒ **Número de jugadores:** 3 o más.
- ⇒ **Material:** Ninguno.
- ⇒ **Dificultad:** ☺.
- ⇒ **Lugar de juego:** Sentados en la sala de estar o en el patio.

DESARROLLO

Hoy es el cumpleaños de alguien y aprovechamos la ocasión para que nos cuente recuerdos de su infancia, o de lo que quiera, haciendo que los demás le pregunten cosas que además servirán para conocerlo un poco más.

Poco a poco se deja que vayan interviniendo otras personas para convertir el monólogo en una tertulia amena.

El moderador puede haberse preparado un poco la tertulia y explicar el origen del nombre de la persona: si era un santo, qué hizo; o si se trata de un aniversario, recordar efemérides destacadas que ocurrieron ese mismo día.

Dejaremos que los otros le interrumpen, cuando quieran explicar alguna cosa relacionada con lo que la persona esté narrando.

Conviene dejar que los contertulios dirijan la conversación hacia donde quieran, dando un papel preponderante al homenajeado.

- ⇒ **Variantes / Observaciones:**

También se pueden incluir las onomásticas y el santoral en la revista del centro o de la residencia, explicando algunas cosas de las personas que celebran su santo o aniversario.

88. Soñando despiertos

Una buena manera de conocernos todos un poco mejor consiste en explicar nuestros sueños e ideales. Es una manera más de socializarnos e integrarnos en un grupo, así como de conocer nuestros puntos en común con otras personas, a la vez que valoramos positivamente las diferencias con los demás.

- ⇒ **Número de jugadores:** 3 o más.
- ⇒ **Material:** Ninguno.
- ⇒ **Dificultad:** ©.
- ⇒ **Lugar de juego:** Sentados en la sala de estar o en la terraza

DESARROLLO

El moderador del juego lanza preguntas sobre cosas que nos gustaría hacer y quien quiera las va contestando, respetando el turno de palabra de cada uno.

Conviene que el moderador haya preparado una lista de preguntas como la siguiente:

- ¿Qué harías si te tocara la lotería?
- ¿Qué lugar del mundo te gustaría conocer y por qué?
- ¿A qué época de la Historia te gustaría viajar?
- ¿Qué estación del año prefieres?
- ¿Qué animal te gustaría ser?

El moderador procurará que el juego sea dinámico, las preguntas variadas y que pueda intervenir todo el mundo, dejando que haya un poco de debate si se da la ocasión.

⇒ **Variantes / Observaciones:**

El moderador puede iniciar la sesión respondiendo él mismo a la primera pregunta para dar entrada a que los demás se animen a responder.

89. Fotos de familia

Las fotos familiares antiguas pueden dar pie a recordar hechos vividos, recuerdos, personas, etc., y ayudan a potenciar la memoria a largo plazo de tipo episódica.

También podemos jugar con fotos antiguas aunque no aparezca en ellas ninguna persona conocida, pero sí deben figurar lugares en los cuales hemos vivido.

- ⇒ **Número de jugadores:** 2 o más.
- ⇒ **Material:** Fotos antiguas de cuando los participantes eran niños.
- ⇒ **Dificultad:** ☹☹.
- ⇒ **Lugar de juego:** Interior, alrededor de una mesa.

DESARROLLO

Cada jugador aporta una foto suya de cuando era un niño. Se muestran las fotos y cada jugador debe tratar de identificar a quienes salen retratados en ellas, es decir, reconocer a sus compañeros de juegos cuando eran más jóvenes.

Evidentemente, no cuenta que uno se identifique a sí mismo, a no ser que de entrada indiquemos lo contrario.

Después cada jugador se identificará a sí mismo en la foto que le corresponda y esto puede dar pie a contar algún hecho que recuerde relacionado con la fotografía: dónde está hecha, quién más aparece en ella, qué hacían en aquel momento, quién realizó la fotografía, etc.

⇒ Variantes / Observaciones:

También se pueden buscar en Internet fotos de la infancia de personas famosas, imprimirlas y jugar de igual modo.

Puede ayudar poner un margen de edad para las fotos que aportamos; un día podemos jugar con las fotos en las que los participantes del juego aparezcan con entre 3 y 5 años, y otro día con fotos de cuando tenían en torno a 20 años.

90. La lista

Los juegos de hacer listas son muy interesantes para trabajar la memoria operativa y también a largo plazo. Los hay de muchos tipos y aptos para todos los públicos y capacidades.

- ⇒ **Número de jugadores:** 2 o más.
- ⇒ **Material:** Papel y lápiz.
- ⇒ **Dificultad:** @@@-@.
- ⇒ **Lugar de juego:** Cualquiera.

DESARROLLO

El juego consiste en hacer una lista de objetos que estén en la casa, en la habitación o en el lugar que digamos, y que reúnan determinadas condiciones que digamos. Los objetos pueden estar o no a la vista.

Así podemos pedir que se confeccione una lista como las que siguen:

- Objetos que se rompen...
- Cosas más pequeñas que...
- Cosas más grandes que...
- Objetos de color...
- Objetos de adorno...
- Objetos de vidrio...
- Objetos de madera...

Se dará un tiempo determinado para confeccionar dicha lista, que estará en relación a la dificultad de la misma, aunque para agilizar el juego conviene que éste no sea demasiado largo.

⇒ **Variantes / Observaciones:**

En vez de jugar con papel y lápiz, se puede hacer oralmente, diciendo por turnos cada jugador un objeto distinto, sin repetir alguno que ya se haya dicho con anterioridad.

91. ¡Viva la lluvia!

Cualquier ocasión es buena para ejercitar nuestra mente y una buena manera de hacerlo consiste simplemente en cambiar de vez en cuando alguna de nuestras rutinas para recordar experiencias pasadas o incluso vivir otras nuevas.

- ⇒ **Número de jugadores:** 1 o más.
- ⇒ **Material:** Ninguno.
- ⇒ **Dificultad:** ☺.
- ⇒ **Lugar de juego:** Cualquiera en un día de lluvia.

DESARROLLO

Aunque las rutinas son muy necesarias, de vez en cuando huir de ellas nos puede reportar numerosos beneficios.

Aprovechemos un día de lluvia no intensa, en el cual la mayoría de la gente se queda en casa, tal vez deprimida, para hacer algo distinto: salir a la calle, pasear por un parque, etc., bien equipados con botas, un buen chubasquero y protegidos bajo un enorme paraguas.

Busquemos nuevas sensaciones visuales, incluso olfativas. Fijémonos cómo cambia todo con la lluvia, no nos abstengamos de pisar un charco de agua especialmente si nos hacemos acompañar por nuestro nieto o nieta, respiremos el aire ahora más limpio y húmedo, etc.

Un paseo de entre 15 y 30 minutos nos refrescará la mente y, si estamos en verano, también el cuerpo.

Y cuando hayamos vuelto a casa, tratemos de recordar todas las fantásticas cosas que hemos visto y que hubiéramos perdido de habernos quedado cómodamente en casa sentados en el sofá.

⇒ **Variantes / Observaciones:**

Y si cae nieve y se acumula en la terraza, salgamos a tocarla y hacer juegos con ella, eso sí, con precaución de no resbalar.

92. Los títeres

Cualquier circunstancia puede ser buena para recordar aventuras vividas y si lo sabemos hacer de una manera amena resultará más entretenido para los demás, mientras ponemos a prueba nuestras capacidades lingüísticas.

- ⇒ **Número de jugadores:** 2 o más.
- ⇒ **Material:** Calcetines de diversos colores.
- ⇒ **Dificultad:** @@-@@@.
- ⇒ **Lugar de juego:** Alrededor de una mesa o en la sala de estar.

DESARROLLO

El juego consiste en narrar algo que nos haya pasado, representándolo con la ayuda de unos títeres.

Para hacer los títeres bastará con usar unos calcetines que nos pondremos en las manos. Cada calcetín de un color distinto representará a un personaje distinto.

En la forma más simple de desarrollar esta actividad habrá un solo títere (el narrador) que nos contará una historia.

El narrador moverá la mano haciendo ver que el títere habla según lo requiera la historia que esté contando.

⇒ Variantes / Observaciones:

Se pueden decorar los calcetines para que parezcan una persona o un animal, según lo requiera la historia que se explique.

También se pueden contar chistes o sucesos divertidos con este procedimiento.

En sus formas más complejas, se puede escenificar una historia (alguna aventura pasada) que requiera de varios títeres que representen distintos personajes. En ese caso será necesario escribir un pequeño guión y ensayarlo unas cuantas veces antes del “estreno”.

93. El calendario

La confección de un calendario semanal, quincenal o mensual nos facilitará a todos recordar las citas y acontecimientos previstos para esos días, para así ayudarnos de un modo sencillo a prepararlos con tiempo.

- ⇒ **Número de jugadores:** 1 o más.
- ⇒ **Material:** Un tablón de anuncios, letreros con los nombres de los siete días de la semana y papel en blanco y rotulador para escribir sobre él.
- ⇒ **Dificultad:** ©.
- ⇒ **Lugar de juego:** Sala de estar o dormitorio.

DESARROLLO

Esta actividad consiste en confeccionar un calendario semanal en el que señalaremos cumpleaños, aniversarios, visitas previstas y otras actividades de interés.

Para ello pondremos en un tablón de anuncios unas cartulinas con los nombres de los siete días de la semana y dejaremos espacio debajo de cada uno de ellos para poner en un papel algún acontecimiento destacado previsto para ese día, fiestas locales o incluso una pequeña programación televisiva: concursos, partidos o películas que nos gusten, indicando su horario.

Al mediodía del último día se rehará el calendario cambiando las hojas antiguas por otras de nuevas.

Habrà una persona encargada del calendario, que podrá variar de una semana a otra.

⇒ **Variantes / Observaciones:**

No tan sólo se puede escribir en las hojas, sino también dibujar. Así, si es el cumpleaños de alguien podemos, por ejemplo, pintar una tarta con velas con el nombre del homenajeado, o si ha nacido recientemente un nieto o nieta, se puede dibujar alguna figura alusiva, etc.

Además del nombre del día de la semana, también se puede anotar qué día es, si es alguna festividad importante, etc.

94. Una historia fantástica

Contar relatos cortos, ya sean basados en hechos reales o ficticios –o una mezcla de ambos–, es una actividad divertida, creativa y que ayuda a nuestro cerebro a mantenerse despierto.

Y con ello siempre ganan quienes cuentan el relato así como quienes lo escuchan.

⇒ **Número de jugadores:** 1 o más.

⇒ **Material:** Fotos variadas sacadas de revista o periódicos.

⇒ **Dificultad:** ◎◎-◎◎◎.

⇒ **Lugar de juego:** Cualquiera.

DESARROLLO

Antes de empezar a jugar hay que recortar unas cuantas fotos de temática variada. Si las plastificamos podremos jugar muchas veces con ellas.

El juego consiste en tomar al azar un número determinado de estas fotos y narrar alguna historia en la cual puedan salir algunos elementos de los que aparecen representados en cada una de las fotos.

Para empezar de una manera fácil lo podemos hacer con 3 fotografías, pero a medida que los jugadores vayan adquiriendo experiencia se puede jugar con un número mayor de imágenes, lo que supone una mayor dificultad a la hora de concatenarlas para narrar una historia que las recorra todas.

⇒ **Variantes / Observaciones:**

Las historias pueden tener su parte de verdad o pueden ser totalmente inventadas.

También se puede pedir que al menos una parte de ellas sea verídica e intentar adivinar los demás cuál es esa parte real.

95. Mi diario

Realizar un diario personal en el cual dejemos constancia de lo más destacado que nos ha ocurrido cada jornada y de las actividades realizadas cada día también es una actividad cognitiva muy interesante.

Además esta actividad nos permitirá rememorar acontecimientos acaecidos tiempo atrás con todo lujo de detalles ya que cada vez que recordemos un nuevo dato, lo podemos añadir a nuestro diario personal.

- ⇒ **Número de jugadores:** 1 o más.
- ⇒ **Material:** Libreta y bolígrafo.
- ⇒ **Dificultad:** ◎◎-◎◎◎.
- ⇒ **Lugar de juego:** Sobre una mesa.

DESARROLLO

Al final del día podemos destinar unos pocos minutos a escribir una especie de diario personal en el cual anotemos las principales actividades realizadas ese día, algún comentario sobre las mismas, anécdotas que hemos vivido, etc.

Si tenemos ganas lo podemos ilustrar con algún dibujo hecho por nosotros mismos o pegar alguna foto o recorte de periódico o lo que se nos ocurra para decorar el diario.

No hace falta escribir todos los días, pero es una buena manera de recapitular un poco cómo nos ha ido la jornada y de poder repasarlo un tiempo después.

⇒ Variantes / Observaciones:

Si nos encontramos en una residencia de la tercera edad, se puede hacer un diario general entre varias personas para publicarlo en la revista del centro, donde se cuente alguna anécdota, alguna actividad extraordinaria, etc.

96. Evaluación del día

Si realizamos actividades con gente mayor, cada una de esas actividades nos resultará de especial interés a nosotros mismos, pues además de ayudarles a ellos a fortalecer su memoria, a nosotros nos dará pistas de qué hacer otro día o cómo mejorar dicha actividad. Y si somos personas mayores, tampoco nos irá mal al final de la jornada buscar lo mejor del día, qué mejorar y proponernos alguna meta concreta para el día siguiente.

⇒ **Número de jugadores:** 3 o más.

⇒ **Material:** Papel y lápiz.

⇒ **Dificultad:** ☺.

⇒ **Lugar de juego:** Cualquiera.

DESARROLLO

Esta actividad consiste simplemente en evaluar cómo ha ido una actividad realizada con anterioridad, pidiendo opinión a quienes la han realizado.

Para ello al terminar la sesión podemos realizar preguntas como las siguientes:

- ¿Quién puede decir alguna de las cosas que hemos hecho hoy?
- ¿Hemos aprendido algo nuevo?
- ¿Para qué creéis que han servido?
- ¿Qué hemos hecho hoy que os haya parecido especial?
- ¿Qué ha sido lo más divertido?
- ¿Y lo que os ha gustado menos?

Nosotros tomaremos buena nota de las observaciones que nos hagan y trataremos de completar sus respuestas para recordar todo lo que se ha hecho así como su utilidad práctica o simplemente lúdica.

⇒ **Variantes / Observaciones:**

Esta actividad nos debe ayudar a preparar otras de una manera más amena, diversa, procurando que la gente se lo pase bien mientras ejercita su mente, buscando eliminar las actividades que, en el caso del grupo de personas con la que estamos, sean consideradas poco atractivas o aburridas.

8. Juegos de Azar

Los juegos de azar también nos pueden servir para mantener nuestra mente despierta ya que en ellos, si bien es cierto que el azar juega un papel fundamental, también intervienen múltiples factores de todo tipo: desde prever nuestra actuación de acuerdo con cómo se desarrolle el juego, a estar muy pendientes de lo que ocurre o de lo que hacen los demás, etc.

Además, en este tipo de juegos, el azar nos iguala un poco a todos, aunque siempre los hay con más fortuna que otros, pero en principio todo el mundo tiene las mismas posibilidades de alzarse con el triunfo final, lo que no ocurre en otros tipos de juegos en los cuales las capacidades físicas o intelectuales juegan muchas veces un papel casi determinante.

Así pues, no veamos los juegos de puro azar como un mero entretenimiento o una manera más de pasar el rato o de matar el tiempo, ya que con ellos también podemos conseguir mejorar nuestras capacidades cognitivas.

97. Bingo

Juego que se realiza en muchas residencias de personas mayores, pero que también se puede jugar con la familia en casa.

Puede resultar un poco larga su preparación la primera vez, pero siempre resulta muy animado y exitoso.

- ⇒ **Número de jugadores:** Juego en grupo.
- ⇒ **Material:** Bolas o cartulinas numeradas del 1 al 100. Bombo opcional. 6 garbanzos crudos por jugador.
- ⇒ **Dificultad:** ☺.
- ⇒ **Lugar de juego:** Habitación amplia, con mesas para los jugadores.

DESARROLLO

Si no tenemos un bombo y las bolas numeradas, podemos construir unas fichas pequeñas con cartulinas y numerarlas del 1 al 100.

Se confeccionan unos cartones, en cada uno de los cuales se dibujan seis casillas y dentro de cada casilla se coloca un número del 1 al 100, procurando que no haya dos cartones iguales. A cada jugador se le entrega un cartón y seis garbanzos.

Una mano inocente va sacando una bola (o ficha de dentro de una bolsa o sombrero) detrás de otra y anuncia en voz alta el número. A continuación anota el número en un papel para comprobaciones posteriores.

Cada jugador tiene su propio cartón y cada vez que sale un número de su cartón coloca un garbanzo sobre él.

Gana el primer jugador que completa su cartón, debiendo decir en voz alta ¡BINGO!

Entonces el moderador del juego comprobará que efectivamente los seis números del cartón han sido anunciados.

⇒ Variantes / Observaciones:

Si hay pocos jugadores o se quiere que el juego no sea tan largo, los números de las bolas irán del 1 al 50.

Al ganador de la partida se le puede entregar un pequeño obsequio como recuerdo.

98. La meta

Los juegos de azar también aportan beneficios a nuestro cerebro, motivo por el cual conviene alternarlos con otros tipos de juegos ya que, al igual que la comida, conviene que nuestro cerebro “coma” un poco de todo.

- ⇒ **Número de jugadores:** 2 o más.
- ⇒ **Material:** Un tablero tipo ajedrez y una ficha y un dado por jugador.
- ⇒ **Dificultad:** ☺.
- ⇒ **Lugar de juego:** En la sala de estar, en la terraza, etc., sentados en torno a una mesa.

DESARROLLO

Se sortea el orden de participación y cada jugador dispone de una ficha distinta que se coloca junto al extremo inferior derecho de un tablero de ajedrez, fuera del mismo.

Por turnos los jugadores tiran el dado y avanzan siguiendo en las columnas del tablero tantas casillas como indique el número que haya salido en su lanzamiento. Las fichas de varios jugadores pueden ocupar la misma casilla.

El juego consiste en llegar al otro extremo del tablero después de haber recorrido todas sus columnas hasta salir del mismo con el número exacto para quedar fuera del tablero por una casilla.

Si al llegar al final del tablero se sacan más puntos de las casillas que faltan justamente para salir del mismo, esa tirada en vez de avanzar se retrocede, ganando el jugador que primero consiga situar su casilla fuera del tablero.

⇒ **Variantes / Observaciones:**

También se puede jugar no permitiendo que dos fichas puedan coincidir en una misma casilla, de manera que si una ficha no puede avanzar pues la casilla a la que debe ir ya está ocupada —previo acuerdo inicial— podemos hacer que no avance o que retroceda, a no ser que la casilla a la que debiera ir al retroceder también esté ocupada, no moviéndose en este caso.

Con un poco de imaginación podemos establecer nuestras propias normas de juego, que no tienen por qué coincidir con las aquí expuestas.

99. La morra

Algunos juegos mezclan el mero azar con algunas habilidades cognitivas y así requieren, por ejemplo, de una cierta concentración, algo que los hace interesantes desde muchos puntos de vista.

- ⇒ **Número de jugadores:** Dos.
- ⇒ **Material:** Ninguno.
- ⇒ **Dificultad:** ©.
- ⇒ **Lugar de juego:** En cualquier lugar y ya sea sentados o de pie.

DESARROLLO

Los jugadores se agrupan por parejas y los miembros de cada pareja se sitúan el uno frente al otro con las manos a la espalda.

A la de tres, cada jugador dice un número del 1 al 10 a la vez que extienden simultáneamente la mano derecha delante de ellos, mostrando un número determinado de dedos. El puño cerrado o morra representa el cero.

El jugador que acierta la suma de los dedos de ambos jugadores gana un punto. Se juegan diversas partidas hasta que uno de los jugadores sume un número de puntos determinado, por ejemplo 5.

Con la mano izquierda cada jugador puede llevar la cuenta de los puntos ganados.

Se puede hacer un torneo de todos contra todos, tipo liga, o ir haciendo eliminatorias hasta que haya un ganador final.

⇒ Variantes / Observaciones:

También se puede jugar sin poner las manos a la espalda sino con el puño cerrado y a la de tres decir el número a la vez que se abren tantos dedos de la mano como se quiera. De este modo podremos jugar cómodamente sentados.

100. El veintiuno

En algunos juegos de azar no sólo interviene la suerte, sino que la estrategia también puede ayudar a ganar, obligando a tomar decisiones y a arriesgarse cuando se crea necesario.

- ⇒ **Número de jugadores:** 3 o más.
- ⇒ **Material:** 1 dado y 10 fichas por jugador.
- ⇒ **Dificultad:** ☹.
- ⇒ **Lugar de juego:** Sobre una mesa.

DESARROLLO

Cada jugador comienza la partida con 10 fichas en su poder.

En cada partida todos los jugadores ponen de inicio una ficha en el bote.

Por turnos y de izquierda a derecha cada jugador lanza el dado cuantas veces quiera, sumando cada vez el valor que salga del dado tratando de aproximarse a los 21 puntos.

Cuando el jugador llega a los 21 puntos exactos o se aproxima mucho y no se quiere arriesgar a superarlos, deja de lanzar, ya que el jugador que supere los 21 puntos debe poner una ficha en el bote.

El ganador recibe todas las fichas del bote.

En caso de empate, los jugadores que estén implicados en el mismo se juegan las fichas en una tirada del dado, llevándose las quien obtenga el valor mayor.

Se pueden jugar varias partidas y el ganador final será quien al terminar tenga más fichas en su poder.

⇒ **Variantes / Observaciones:**

También se puede jugar hasta que un jugador tenga todas las fichas en juego.

101. ¿Cuántas?

Juego de adivinación muy popular en Tanzania, donde se juega con lentejas. En este juego se mezcla la suerte con la intuición y el cálculo matemático.

- ⇒ **Número de jugadores:** 2 o más.
- ⇒ **Material:** 20 lentejas u otras legumbres, o algo similar por jugador.
- ⇒ **Dificultad:** ◎◎.
- ⇒ **Lugar de juego:** Cualquiera.

DESARROLLO

Cada jugador recibe 20 lentejas. Los jugadores establecen un turno de participación. El primer jugador a escondidas pone en su mano tantas lentejas como quiera y oculta el resto. Entonces extiende la mano y dice: “¿Cuántas?”.

Los demás jugadores dicen por turnos cuántas lentejas creen que oculta en la mano, no pudiendo repetir el mismo número.

Quien acierte el número exacto de lentejas se las queda todas, pero quien falle le debe dar al primer jugador una de las suyas.

Después le toca esconder las lentejas al segundo jugador y así se va jugando hasta que uno de los jugadores consigue reunir todas las lentejas.

Evidentemente, quien se queda sin lentejas deja el juego.

⇒ **Variantes / Observaciones:**

Originalmente se juega con de 15 a 20 lentejas por jugador, pero se puede jugar con más o con menos atendiendo al número de participantes.

También se puede jugar a un número de partidas establecido o a un tiempo determinado, ganando quien al final tiene en su poder un mayor número de lentejas.

COLECCIÓN «GUÍAS PARA LA FORMACIÓN»

Una colección dirigida a personas vinculadas a la formación en contextos de animación sociocultural: educación no formal, educación para la participación, dinamización juvenil, etc.

Los libros que la componen parten siempre de experiencias prácticas en animación. Van destinados también al profesorado interesado en metodologías activas y participativas y a miembros de asociaciones y otras entidades con vocación de apertura a la comunidad y de mejora de la calidad de vida de sus pueblos y ciudades.

TÍTULOS PUBLICADOS

- *Análisis de la realidad local. Técnicas y métodos de investigación desde la Animación Sociocultural*
Jorge Escudero
- *Cómo gestionar la comunicación en organizaciones públicas y no lucrativas*
Sergio Fernández
- *Competencias Profesionales. Herramientas de evaluación: el portafolios, la rúbrica y las pruebas situacionales*
José Ángel del Pozo Flórez
- *Evaluación del aprendizaje en educación no formal*
José Luis Pulgar Burgos
- *Gimnasia mental para mayores. 101 Juegos para mejorar y reforzar la memoria y la atención*
Jorge Batllori
- *Jugando en paz. Propuestas para jugar en libertad y sin violencia*
Amparo Martínez Ten y Carmen García Marín
- *La Actitud Creativa. Ejercicios para trabajar en grupo la creatividad*
Rafael Lamata
- *La construcción de procesos formativos en educación no formal*
Rafael Lamata y Rosa Domínguez (Coords.)
- *La enseñanza que no se ve. Educación informal en el siglo XXI*
Toni Cuadrado Esclapez
- *Planificación estratégica en organizaciones no lucrativas. Guía participativa basada en valores*
Pablo Navajo

Gimnasia mental para mayores

101 Juegos para mejorar y reforzar la memoria y la atención

A cualquier edad, nuestro cerebro necesita de un poco de "gimnasia". Hay actividades específicas que son tan beneficiosas para la mente como lo es el ejercicio físico moderado para nuestro cuerpo. Pero no existe actividad mejor que el juego, para hacer atractiva y estimulante esa "gimnasia mental" a la que nos referimos.

Gimnasia mental para mayores es una propuesta para estimular el cerebro de manera eficaz y divertida, a través de más de 100 juegos, con los que cuidar, mejorar y reforzar capacidades cognitivas básicas como la memoria, la atención y el razonamiento de las personas mayores, ya se encuentren en una residencia, en un centro de día o en su casa, facilitándoles además el poder relacionarse con otras personas de su entorno inmediato: familiares, amigos y conocidos.

Este libro está dirigido tanto a monitores de actividades y educadores en residencias de Tercera Edad, a quienes tengan a su cargo gente mayor en su hogar, como a las propias personas mayores o cualquier persona que empieza a tener "una edad" para que puedan por sí solas desarrollar sus habilidades de manera independiente o en compañía de sus familiares y amigos.

Jorge Batllori es Doctor en Geología por la Universidad de Barcelona, máster en Ingeniería y Gestión Ambiental y Educador de Medio Ambiente. Ha impartido cursos para educadores y monitores de tiempo libre, y ha participado en diferentes seminarios sobre la importancia del juego y sus posibilidades educativas, tema al que ha dedicado varias de sus publicaciones. Ha colaborado con Catalunya Ràdio en el programa El Suplement donde presentaba sus Jocs mentals, programa de gran audiencia.