

CAMPAÑA DE SALUD MENTAL; APAPÁCHATE!
Fortaleciendo Nuestro Bienestar Mental

RECURSOS PRESENTADOS EN EL TALLER:
**Manteniendo el Bienestar Mental en el Hogar,
Durante Tiempos Difíciles**

Chely Romero, Alma Consulting Services



¡apapáchate!

acaricia con el alma, hoy y siempre

[Apapachar, del Náhuatl Patzoa | Acariciar con el Alma]

PROMOTORAS
CON
Alma

Alma
consulting services

  
@promotorasconalma
unete@promotorasconalma.org

Mi compromiso personal

Merezco cuidar de mí misma al igual que cuido de mi familia.

Esta semana practicaré el autocuidado por medio de :



¡apapáchate!

acaricia con el alma, hoy y siempre

[Apapachar, del Náhuatl Patzoa | Acariciar con el Alma]

PROMOTORAS
CON
Alma

Lista de Emociones

por Gennie Alvarez

AMOR

Cercano/a
Amoroso /a
Apasionado/a
Sexy-atractivo/a
Tierno/a

MIEDO

Ansioso/a-Inquieto/a
Temeroso/a
Asustado/a
Horrorizado/a
Nervioso/a
Espantado/a
Atemorizado/a
Aterrado/a
Sentirse amenazado
Preocupado/a

ENOJO

Molesto/a
Amargado/a
Enfurecido/a
Frustrado/a
Furioso/a
Odiando
Indignado/a
Enfurecido/a
Irritado/a
Airado/a
Ofendido/a
Encolerizado/a
Enojado/a

DUDA

Derrotado/a
Desconfiado/a
Sin ayuda
Dudoso/a
Sin esperanza
Impotente
Incrédulo/a
Inquieto/a

ANHELO

Ansioso/a
A la expectativa
Entusiasmado
Emocionado

VALENTIA

Audaz
Valiente
Coraje (de valor)
Atrevido/a
Determinado/a

DOLOR/HERIDAS

Dolido/a
Afligido/a
Traicionado/a
Destrozado/a
Angustiado/a
Consternado/a
Engañado/a

FELICIDAD

Entretenido/a
Despreocupado/a
Alegre
Feliz
Contento/a
Extasiado/a
Dichoso/a
Gozoso/a
Jugueton/a

INTERESADO

Curioso/a
Emocionado/a
Fascinado/a
Intrigado/a

TRISTEZA

En chock
Decepcionado/a
Desanimado/a
Apesadumbrado/a
Deprimido/a
Afligido/a
Infeliz
Triste
Melancolico/a
Insatisfecho/a

¿Cómo te sientes?



contenta



triste



enojado



asustado



boba



emocionada



sorprendido



tímido



apenada

¿Cómo me siento?

5



Estoy muy enfadado. Chillo. Me hago daño. Pego. Escupo. Tiro cosas.

4



¡Estoy enfadado! Grito. Digo cosas no agradables

3



Algo me molesta. Frunzo el ceño. No me apetece sonreír

2



Me siento bien. No hay problemas

1



¡Me siento genial! Me río, sonrío y estoy relajado

Emociones que informan y para que ayudan

Manifestaciones	De qué me informan	Cómo me ayudan
Ansiedad y miedo	Están asociadas a la percepción de amenaza y a la incertidumbre resultante de la información ambigua que recibimos o al no saber qué va a ocurrir debido al devenir de noticias que requieren un rápido ajuste en nuestras conductas y costumbres	Me impulsa estar pendiente de lo malo que pueda ocurrir para evitarlo (por ejemplo, lavarme las manos) o atacarlo (como puede ser, ir al médico si tengo síntomas)
Sentimiento de inseguridad, de falta de control, dificultad para tomar decisiones u organizarse	Nos informa de que los recursos que tengo disponibles no son suficientes para hacer frente a la situación, así como de que me faltan datos para poder manejarla	Nos impulsa a adoptar pautas que sí nos ayudan a aumentar esa sensación de control (por ejemplo, organizar el tiempo que esté en casa o pensar qué suministros necesito)
Sensación de vulnerabilidad	Aparece asociada a la falta de control. El COVID-19 ha sido un batacazo ante nuestra “ilusión” de control de la raza humana. El impacto de los síntomas en determinada población acentúa la sensación de vulnerabilidad	Nos invita a protegernos (por ejemplo no salir de casa, o juntarnos en grupo)

Emociones que informan y para que ayudan

Tristeza y sentimientos indefensión

Nos informa de pérdidas de lo que tenemos en la actualidad o de lo que podríamos tener en un futuro (ilusiones, expectativas). La indefensión se asocia a la sensación de la falta de relación entre nuestras conductas y las consecuencias. El aumento de las cifras del número de contagios aumenta nuestra sensación de indefensión

Nos paraliza para reflexionar sobre dicha pérdida ayudándonos a buscar soluciones (cuando se puede) o acciones que la mitiguen

Irritabilidad

Aparece cuando algo o alguien bloquea nuestros objetivos o viola nuestros derechos. El coronavirus nos ha bloqueado nuestro quehacer diario y nos impide estar con personas a las que queremos para no contagiarlos (como nuestros queridos mayores)

Nos ayuda a salir de conformismo y a luchar contra él. Facilita la aceptación de medidas para combatirlo

Ligera sensación de culpa

Asociada a la sensación de responsabilidad ante hechos negativos

Hace que seamos precavidos a la hora de contagiar a otras personas. Especialmente se potencia hacia nuestros seres queridos

100 actividades para hacer con tus hijos

1. Probar hacer una receta nueva
2. Jugar juegos de mesa
3. Noche de películas, punto extra si lo haces en un proyector
4. Leer un libro juntos
5. Inventar un cuento, cada quien dice una frase donde se quedó el anterior miembro de la familia.
6. Contar el tiempo que logran no dejar caer un globo o una pelota
7. Elijan un día en el que cada quien se vestirá cómo un personaje de película y todos los demás tratan de adivinar quien es.
8. Noche de Karaoke
9. Jugar al periodista: Alguien entrevista y otro finge ser un personaje famoso.
10. Conferencia de prensa: Por turnos un miembro de la familia es entrevistado por el resto, está es un juego magnífico para conocer a tus hijos y dejar que ellos te conozcan.
11. Reordenar mi habitación, a la mayoría de los niños les emociona cambiar muebles de lugar, redecorar, etc.
12. Jugar al restaurante a la hora de la cena. No es necesario que haya un menú, solo hay el "Especial del día"
13. Carrera de canicas, o de carritos, o de cualquier objeto.
14. Buscar formas a las nubes
15. Juego del teléfono descompuesto
16. Bailar con música a volumen alto. Esto además es excelente para sacar el estrés.
17. Escribir todos en un papel "10 cosas que te gustan de cada miembro de la familia".
18. Día Real: Por turnos, puede ser uno a la semana, alguien de la familia será el rey o la reina, y todos tratan de complacerlo. Llevar desayuno a la cama, hacerle un dibujo, dejarlo elegir el menú, etc...
19. Búsqueda del tesoro. Los papás esconden un tesoro y dejan pistas por ahí.

100 actividades para hacer con tus hijos

20. Ordenar el closet, piensen juntos en una persona o institución a la que pueden donar lo que ya no se usa.
21. Armar figuras con Legos
22. Hacer un guión para una radionovela y grabarlo
23. Anima a tus hijos a escribir un diario
24. Adivina la canción. Dices una palabra y los demás deben cantar una canción que incluya esa palabra. El que gana dice una nueva palabra.
25. Encestar objetos en un cesto
26. Plantar flores, o un árbol!
27. Hacer títeres con calcetines
28. Hacer un collage con recortes de revistas. (Vision Board)
29. Acampar en la sala. Puedes usar sábanas para imitar una tienda de campaña.
30. Escribir con pasta de letras. Ideal para los más pequeños, pero entretiene también a los grandes
31. Carrera de obstáculos, crea un recorrido con muebles y objetos en casa
32. Hacerse masajes
33. Inventar una canción, puede ser sobre la familia o escoger un tema actual
34. Decorar una pieza de ropa vieja, pueden ponerle botones, bordar letras, transformarla con tijeras. (Busca ideas en internet)
35. Hacer collares o pulseras con beads, si no tienes, con sopa de pasta
36. Hacer barquitos con material reciclado, y hacerlos flotar
37. Dibujar una isla desierta, y escribir o dibujar diez cosas que te llevarías.
38. Hacer una coreografía para los tíos o los abuelos
39. Tapar los ojos de alguien por 10 minutos y los demás lo guían por la casa, de la mano, o hablando
40. Colorear mandalas

100 actividades para hacer con tus hijos

41. Inventa un juego de mesa
42. Hacer una cápsula del tiempo (metan en una caja cosas que los representan en esta época cómo familia)
43. Intenta adivinar lo que estoy dibujando en tu espalda
44. Hacer un dibujo con el pie
45. Jugar al supermercado con las cosas que hay en la cocina. Si tus hijos están aprendiendo a sumar y restar, aprovecha esta oportunidad para practicar, pero sin olvidar que el objetivo principal es divertirse
46. Si hay una celebración próxima, hagan la lista de lo que van a necesitar para él festejo, lista de invitados, etc.
47. Hacer la lista de compras juntos
48. Hacer un viaje virtual (Encuentras muchos en internet)
49. Plantar legumbres en algodón, ir viendo el proceso de cada quien
50. Hacer un terrario en una pecera, una botella de refresco, etc. Incluye tierra, musgo, piedras, y hasta hormigas si puedes
51. Pintar piedras
52. Jugar a las escondidas
53. Hacer un libro de chistes
54. Hacer figuras con piezas de dominó, después dejarlas caer
55. Jugar caras y gestos (mimicas de películas, canciones, oficios, personajes, etc.)
56. Hacer un cuadro con pasta de cocina. Pegar piezas de sopa de pasta para formar una figura y pintarlo)
57. Armar un rompecabezas todos juntos e ir incrementando el grado de dificultad
58. Noche de spa. Mascarillas, masaje en pies y manos, etc
59. Planear una cena de gala en familia
60. Hacer malabares con pelotas o globos llenos de harina

100 actividades para hacer con tus hijos

61. Prepara una entrevista para los abuelos o tíos, de historias que no sabían de ellos. Si es posible llamarlos y hacer la entrevista
62. Hacer un concurso de aviones de papel
63. Esconde un objeto principal de la sala, y el primero que lo note gana
64. Jugar al arquitecto, con objetos reciclados o de casa armar un edificio que parezca funcional
65. Plantar una hortaliza
66. Ejercitarse con videos, en internet encuentras rutinas para todas las edades y condiciones físicas.
67. Seguir una coreografía de internet, aprendan paso por paso hasta que lo sepan todo
68. Juegos de papel y lápiz (Basta, él ahorcado, tictoc, etc)
69. Origami
70. Cambio de roles, Por la próxima media hora, los hijos son los papás y los papás son los hijos. (Si crees que es necesario pon reglas de seguridad)
71. Cursos gratuitos en internet, cómo dibujo, programación, animación, tocar algún instrumento, etc
72. Hacer burbujas de jabón
73. Pega una hoja grande en la pared y durante una semana todos escriben cosas por las que están agradecidos
74. Inicien una colección juntos. Piedras con figuras, tazas, gorras, etc
75. Renovar un mueble viejo
76. Ordenar las fotos familiares
77. Pintar una habitación de la casa
78. Carreras llevando un limón en una cuchara sin tirarlo, el que lo tire vuelve a empezar de la meta
79. Princesas y superhéroes por un día. Deja que todo el día se vistan de lo que quieren ser

100 actividades para hacer con tus hijos

80. Si yo fuera presidente... Escribir las leyes qué cambiarían si alguno fuera presidente, si tienen la edad suficiente, pueden debatir entre todos de manera sana y armoniosa estas leyes
81. Adivina quien soy: Un miembro de la familia dice frases o hace mímica de otro miembro de la casa o cualquier otra persona, los demás adivinan quien es
82. Jugar a los encantados
83. Hacer una pista de carreras para carritos con masking tape
84. Timbiriche, ¿recuerdas el juego? Se trata de formar cuadritos uniendo los puntos
85. La torre más alta, usando vasos desechables o material reciclable, formar una torre que se sostenga de pie por al menos 30 segundos
86. Lanzamiento de popotes, o cualquier objeto muy liviano, se trata de romper el récord de aventarlo más lejos
87. Termómetro de emociones, en un plato pinten en forma de reloj los colores verde, amarillo y rojo. Si es posible poner al centro una flecha movible donde él niño y también el adulto pueda decir cómo se siente hoy, verde para tranquilo, rojo para estresado
88. Salón de belleza, noche de peinados, maquillajes, manicure y pedicure
89. Saltar la cuerda
90. Yo-Yo
91. Las sillas musicales
92. Figuras con plastilina
93. Aprender un trabalenguas
94. Enseñarles canciones de cuando tu tenias su edad
95. Carrera de sacos
96. La gallinita ciega (Parecido a Marco-Polo)
97. Encuentra la diferencia. Todos cierran los ojos y cambias un objeto de lugar, los demás adivinan

100 actividades para hacer con tus hijos

98. Soplar el globo o pelota. Se pone cada quien en un extremo de una mesa pequeña y un globo o pelota liviana en el centro, los dos soplan para hacer que la pelota caiga al suelo del lado contrario, no se pueden usar las manos
99. Adivina qué comes. Con los ojos vendados un miembro de la familia adivina lo que le están dando de comer los demás. Se toman turnos. (Te recomiendo poner restricciones)
100. Árbol familiar, crear su árbol familiar con la mayor información que tengan disponible

100 Maneras de Conectar con tu Hijo(a).

Nuestros hijos(as) prosperan más cuando son criados con un balance entre cuidado y estructura. Aun así los padres batallan para encontrar maneras prácticas de proveer cuidados y conectar con sus hijos; sin embargo, con intención y una pequeña dosis de creatividad, los padres pronto descubrirán que hay incontables maneras de ofrecer cuidado y conexión con sus hijos. He aquí algunas maneras en que puedes cuidar y conectar con tus hijos de todas las edades, de infantes a adolescentes.

1. Carga a tu bebé/infante
2. Masaje infantil
3. Besos y abrazos
4. Cantar canciones con movimientos de manos/cuerpo
5. Jugar con plastilina
6. Colorear, pintar con los dedos, manualidades
7. Rutina para ir a dormir que incluya cariños, rascar la espalda, cuento para dormir, etc.
8. Preparar la comida en familia, dando a tu hijo(a) responsabilidades acorde a su edad
9. Baños con burbujas mientras le lees o platicas con tu hijo(a) (Baño en la tina con niños y niñas más grandes)
10. Jugar juntos en el parque (columpios, escondidas, resbaladero, barras, etc.)
11. Pasar o patear la pelota
12. Jugar con animales de peluche
13. “Pelear” de cosquillas y juegos
14. Leer un libro juntos
15. Jugar en el patio (escondidas, congelados, etc.)
16. Jugar al avioncito.
17. Descubrir actividades “sensoriales” útiles para hacer juntos
18. Escribir e intercambiar cartas y luego leerlas y hablar al respecto.
19. Jugar con legos, muñecas, animales de plástico, o cualquier cosa en la que tu hijo(a) muestre interés
20. Dejar que te cuente la historia de su día y escucharlo atentamente
21. Escribir una obra o musical juntos y actuarla
22. Tregar árboles
23. Orar juntos
24. Tomarse de las manos
25. Acurrucarse en el sillón
26. Rascar la espalda (o brazos, piernas, pies, cara) o masaje
27. Mecerlo en tu regazo (aun cuando creas que ya está grande para eso)
28. Cantar juntos en el carro
29. Hacer caras graciosas
30. Poner un curita si se lastiman (por mínimo que sea)

31. Darle de comer en la boca fruta o gomitas (aun cuando creas que ya está grande para eso)
32. Jugar en la tierra o arena
33. Correr entre los aspersores de agua o “pelear” con la manguera
34. Sentarse a ver su programa favorito juntos
35. Darle un sándwich de almohadas
36. Hablar mientras está sentado rebotando en una pelota
37. Ponerse crema en las manos juntos
38. Jugar con marionetas
39. Jugar con la mascota
40. Darle un bocadillo o jugo
41. Jugar a disfrazarse, arreglarse el pelo, pintarse las uñas
42. Soplar, atrapar y reventar burbujas
43. Hornear galletas
44. Contar chistes y reírse juntos (tratar de hacerse reír mutuamente)
45. Mandarle su lonche favorito para la escuela
46. Llevarlo contigo al trabajo
47. Explorar en el paKo y buscar insectos o flores
48. Ir a un lago o estanque a darle de comer a los patos o aventar piedras
49. Inventarle cuentos
50. Sorprenderlo con un halago espontáneo
51. Llevarlo a un paseo, solos
52. Mirar fotos familiares juntos
53. Dejarle notitas en su lonche o junto a su cama
54. Inventar un código secreto para decir “te quiero” y usarlo espontáneamente
55. Hacer una búsqueda del tesoro
56. Jugar a la escuelita (niños siendo los maestros y papás los alumnos)
57. Ir a una máquina para tomar fotos y sacarse fotos graciosas
58. Mandarle una carta por correo tradicional (o email)
59. Hacer su quehacer por él/ella un día
60. Sorprenderlo(a) con algo que les guste
61. Ir a caminar a la naturaleza
62. Jugar manotazo
63. Chocar las manos, o los puños y halagarlo(a)
64. Mirarlo a los ojos con ternura tanto como sea posible
65. Hacer desorden juntos (intencionalmente) y luego limpiar juntos
66. Saltar en un trampolín juntos
67. Jugar a las adivinanzas mientras van el carro
68. Sonreírle sin motivo aparente
69. Tomar una pausa al día para mirarlo(a) a los ojos y decirle que te encanta ver sus ojos
70. Salir a caminar en la tarde*
71. Tener una cita semanal padre/adolescente por un helado, café, etc. *
72. Preparar su comida favorita*
73. Escribir todo lo que te gusta de él/ella y leérselo*

74. Jugar a las charadas*
75. Plantar flores o cuidar el jardín juntos*
76. Construir o reparar algo juntos (la barda, un carro viejo, etc.)*
77. Jugar un juego de cartas, de mesa o videojuego*
78. Ir al boliche, go-karts o salto en bungee*
79. Noche familiar en las maquinitas*
80. Practicar lanzamientos de pelota (béisbol o americano)*
81. Hacer ejercicio juntos (salir en bicicleta, nadar, etc.)*
82. Pasar una noche en un hotel con spa o actividades divertidas*
83. Hacerse manicure/pedicure*
84. Armar “guerras” con bombones*
85. Ser voluntarios en un refugio de animales o en algún comedor de caridad*
86. Llevar a pasear al perro*
87. Ir a un concierto*
88. Investigar algo juntos*
89. Crear arte, manualidades o joyería*
90. Decorar la casa para alguna fiesta*
91. Pasar un día en un parque de diversiones para cubrir la cuota de adrenalina de tu adolescente*
92. Platicar en la tarde sobre lo mejor/peor del día*
93. Ir de compras*
94. Ver una película (que él/ella elija)*
95. Bailar*
96. Cantar en karaoke*
97. Mandarle mensajes de texto cariñosos*
98. Jugar dominó*
99. Ir a un evento deportivo*
100. Salir a manejar y platicar*

Nota Importante: Todas las actividades están pensadas para que las realicen juntos entre padre/madre e hijo/hija, y debe tomarse en cuenta su historia, desarrollo y necesidades. Cada actividad debe ser modificada de manera acorde para asegurar que tu hijo(a) se beneficie de la interacción.

*actividad indicada especialmente para adolescentes.

Fuente:
Empowered To Connect Parents Course.

Enlaces de Apoyo

Educación padres con niños en casa- Consejos prácticos

<https://www.covid19parenting.com/spanish>

Previniendo la violencia en los niños- Consejos de la Organización Mundial de la Salud (OMS)

<https://www.who.int/es/news-room/feature-stories/detail/preventing-violence-against-children-promotes-better-health>

Personalidades en el juego

El Bromista

La personalidad "Bromista" para el juego representa la más obvia y a menudo, el estilo más extremo de un padre juguetero. Es un estilo sin sentido intrínsecamente divertido y tonto de jugar; incluso puede ser a veces escandaloso. Comienza desde que los niños son muy pequeños, cuando los padres interactúan con los niños usando un "lenguaje de bebé" y otras formas de infantilismo y va graduándose a través de los años hasta incluir el "payaso de la clase" y aquellos que disfrutan de hacer bromas y aquellos que les gusta actuar como tontos. Por ejemplo, un padre puede inventar una personalidad tonta que "aparece" no sólo en tiempos de calma y conectividad, sino también en situaciones en las que sabe que es probable que su hijo esté agitado o desregulado.

El Kinestésico

El enfoque de esta personalidad para el juego es el movimiento. Esto incluye a los deportistas y también aquellos que se sienten más vivos cuando están en movimiento caminando, corriendo, nadando, caminando, bailando, etc. Para las personas con este tipo de personalidad, el enfoque no está tanto en ganar o perder un juego, sino simplemente está dedicado a la actividad física. Por ejemplo, un padre puede participar en una actividad física al salir a caminar o trotar, balancear a su hijo en un columpio, saltando en un trampolín, nadar en una piscina, o ir a dar un paseo en bicicleta. La ventaja de este tipo de juego es que estas actividades son excelentes para el cerebro del niño y pueden a menudo, aportar los tan necesarios estímulos sensoriales.

El Explorador

Explorar es el tipo preferido de juego para los que tienen esta personalidad para el juego. Explorar puede ser físico (como ir a nuevos lugares) o puede ser intelectual (descubrir nuevas ideas o información), relacional (conocer gente nueva) o emocional (buscar una nueva respuesta a la música, el arte, o a una historia). Por ejemplo, un padre puede llevar a su hijo en una caminata por el bosque en busca de animales o un lugar para construir un nuevo fuerte, organizar un viaje al museo de arte para niños, o comenzar juntos una rutina nocturna de lectura a través de una serie de aventuras. La clave al explorar es hacer la actividad juntos y compartir la experiencia juntos.

El Competidor

Esta personalidad para el juego entra en el mundo del juego a través de participar en juegos competitivos con el objeto de ganar. Esto se puede hacer en un ambiente en grupos pequeños (es decir, uno a uno con su hijo) o, como parte de un grupo más grande (es decir, deportes o juegos de equipo). Las personas con este tipo de personalidad para el juego, les gusta llevar el marcador y por lo general les gusta terminar arriba. Sin embargo, es importante que el enfoque permanezca en el juego y la diversión resultante, no en el ganar o perder. Por ejemplo, un padre puede jugar cualquier clase de deportes con su hijo. También puede usar juegos de mesa (por ejemplo, una noche de juegos en familia) o si está limitado, jugar el video juego favorito del niño o jugar en línea con él o ella. También pueden organizar un juego familiar en el patio trasero o incluso en el coche. De nuevo, si el objetivo principal sigue siendo el juego y participar juntos en el juego (en oposición a conseguir un ganador y un perdedor), prácticamente cualquier tipo de competencia puede ser saludable para conectar.

Personalidades en el juego

El Director

La planificación, organización, y orquestación de escenas y eventos son lo que marca esta personalidad para el Juego. Películas caseras, grabaciones amateurs de música, planear una fiesta, cocinar una comida grande para los días festivos y mucho más. Para este tipo de personalidad, el mundo no es más que una marioneta y el padre mueve los hilos. Por ejemplo, una madre con una familia grande puede contratar a todos los hijos dispuestos (e incluso algunos de los semi-dispuestos) para protagonizar su propia producción familiar de “La Novicia Rebelde”. Pero puede ser mucho más simple también, por ejemplo, un padre organizando los roles de los niños en la carne asada de la familia o una mamá delegando y orquestando la preparación de la comida del domingo.

El Coleccionista

Esta personalidad para el juego es todo sobre armar y/o mantener una colección de objetos o experiencias interesantes. Coleccionar se puede hacer solo o con otras personas que tienen intereses similares. Por ejemplo, un padre puede participar jugando con su hijo interesándose en la colección de lo que es popular entre los niños en el momento, o invitar a su hijo a interesarse en (y ayudarlo a ampliar) su colección de tarjetas deportivas, figuras de Star Wars, etc. Del mismo modo, los padres pueden participar en este estilo de juego con un hijo que está fascinado con los animales y decide abrazar ese interés llevando a su hijo a los zoológicos de todo el país ... o incluso de todo el mundo.

El Artista / Creador

Hacer las cosas es el foco y fuente de alegría para esta personalidad para el juego. Piense en las artes y oficios de prácticamente cualquier tipo, así como la invención, el diseño, la decoración y la construcción. Estas creaciones pueden ser funcionales, artísticas, o simplemente lúdicas. No importa la razón, el punto es crear algo. Por ejemplo, una madre puede reservar un tiempo para ayudar a sus hijos a dibujar, pintar o diseñar. Un padre puede invitar a su hijo al garaje para ayudarlo a diseñar, planificar y construir una casa de juegos o una caja de juguetes. Una familia tiene una tradición lúdica anual de ayudar a cada niño a decorar su propia casa de jengibre durante las vacaciones. A su vez, cada hijo involucra mamá y papá para que se expresen de forma única a sí mismos mientras disfrutan de la alegría de hacer un buen desastre.

El Narrador

Esta personalidad para el juego se centra en la imaginación. Puede que sea la personalidad predominante para aquellos que les gusta leer, escribir, dibujar caricaturas, o ver películas. Las personas con este tipo de personalidad son capaces de crear un mundo imaginativo que puede penetrar casi cualquier actividad o el contexto. Por ejemplo, el padre que juega al baloncesto con su hijo en el patio, pero en lugar de centrarse en el marcador o el resultado del juego, el juego se transforma en una competencia uno a uno de Larry Bird vs Magic Johnson. En la voz de su mejor locutor, que narra un juego lleno de jugadas increíbles, momentos de tensión, y los tiros de último segundo heroicos. O una madre que es rápida para contar una historia (a menudo de una manera chistosa) alrededor de la mesa o en el coche.