



La Mesa de Bienvenida

Juegos y actividades para la cena para familias con necesidades sensoriales, conductuales, emocionales y de comunicación únicas



JUEGOS PARA LA CENA

ACTIVIDAD 5,4,3,2,1

Cada miembro de la familia toma turnos nombrando:

- 5 cosas que pueden ver
- 4 cosas que pueden tocar
- 3 cosas que pueden oír
- 2 cosas que pueden oler
- 1 cosa que pueden saborear o 1 cosa que les gustaría comer ahora mismo

Para un impulso adicional de relajación, invita a los miembros de la familia a inhalar lenta y profundamente antes de compartir su idea, susurrar o sentarse tan quietos como sea posible mientras comparten.





JUEGOS PARA LA CENA

RESPIRACIÓN DE ABEJA ZUMBANTE

- Tomen turnos para cerrar los ojos y taparse los oídos
- Inhala a través de la nariz, y haz un zumbido calladamente: “mmmm” mientras exhalas, tratando de sonar como una abeja zumbante.
- ¡Siente las vibraciones en tu cabeza!
- Intenta colocar las manos suavemente en los lugares donde sientes que las vibraciones son más fuertes.
- Cuando termines la exhalación zumbante, puedes abrir los ojos y ofrecer el siguiente turno a otra persona.
- Observa lo que sucede cuando intentas hacer zumbidos en diferentes tonos.
- Sube o baja el tono.
- ¿Cambian las vibraciones?
- ¿Qué más es diferente?
- Después de que cada persona haya tenido varios turnos, comenten sobre sus respiraciones de abeja zumbante.
- ¿Cuáles sonidos y exhalaciones fueron los más relajantes?





JUEGOS PARA LA CENA

DIBUJAR MÚSICA

- Entrega a cada persona un pedazo de papel y algunos lápices de colores o crayones.
- Toca una pieza musical ¡preferiblemente una que les guste a todos!
- Reta a cada uno a dibujar mientras escuchan la música, sin levantar el lápiz o el crayón del papel. El objetivo es ver cómo tus manos fluyen junto con la música.
- Cuando termine la música, dejen de dibujar y compartan sus creaciones. ¡Resalta las similitudes y las diferencias!





JUEGOS PARA LA CENA

DETECTIVE DE ALIMENTOS

- Establece una zona de “oficina de detectives”. Necesitarás un lugar para colocar la comida, además de un montón de “herramientas” diferentes para ayudar a tu detective a investigar.
- Pídele a tu detective que investigue los alimentos que has elegido y que anote sus respuestas a las siguientes preguntas (¡o cualquier otra pregunta que se te ocurra!):
 - ¿De qué color es el alimento?
 - ¿Qué tamaño tiene, y/o cuánto pesa?
 - ¿Cómo se siente este alimento al tocarlo? ¿Es suave, áspero, esponjoso, seco, húmedo...?
 - ¿Tiene olor? ¿Puedes describirlo?
 - Intenta impulsar este alimento a través de la mesa hasta el otro extremo. Mide la distancia que recorre.
- ¡Ahora añade un desafío adicional para tu detective! Pídele que comparta sus notas y hallazgos con otro miembro de la familia que no estuvo presente en la actividad. ¿Puede la otra persona adivinar qué alimento estaban investigando simplemente con la información de las notas?





JUEGOS PARA LA CENA

CENTRO SENSORIAL

- Letras y números. Llena una bandeja grande con un alimento espeso que se pueda untar, como pudín, yogur, puré de manzana o puré de patatas. Haz que tu hijo o hija trace letras y números en el alimento con sus dedos. Para una experiencia seca, puedes usar harina o harina de maíz para hacer las trazas.
- Mapas. Comienza con una bandeja con un alimento que se pueda untar, reúne pequeños juguetes y vehículos que quepan dentro de la bandeja. Construyan un “mapa” juntos y luego usen los vehículos para conducir por diferentes rutas. (“Esta es nuestra casa, y esa es la tienda. ¡Vamos a conducir el camión hasta la tienda!”)
- Tesoro enterrado. Llena un recipiente o una bandeja profunda con un alimento como se indica arriba. Esconde objetos pequeños como pequeños juguetes o monedas dentro del alimento y haz que el niño o niña use sus manos para cavar y encontrar los objetos.
- Pasta Picasso. Cocina y enfría espaguetis u otro tipo de pretzel pasta larga. Deja que los niños hagan “obras de arte” con la pasta o que escriban mensajes doblando y torciendo la pasta cocida en diferentes formas.





JUEGOS PARA LA CENA

TATUAJES DE REMOLACHA

1. Enjuaga las remolachas para eliminar la suciedad.
2. Corta las remolachas transversalmente por la mitad.
Deja las raíces y tallos para que sea más fácil sujetarlas.
3. Coloca las remolachas en agua hirviendo con el lado del corte hacia abajo durante 4-5 minutos, hasta que la parte inferior esté blanda al pincharla con un tenedor. Déjalas enfriar hasta que las puedas manipular fácilmente.
4. Presiona un molde sencillo de galletas sobre los lados cortados de las remolachas. También puedes usar estrellas o corazones.
5. Retira el molde. Usa un pequeño cuchillo de pelar para retirar el exceso de remolacha alrededor de la forma.
¡Ahora tienes un sello hecho de remolacha con la forma que quieres!
6. Humedece el sello y presiona las remolachas sobre la piel limpia durante unos segundos. Retira el sello y espera que se seque. La marca se oscurecerá un poco a medida que se seca, en uno o dos minutos.
7. ¡Tienes un "tatuaje" rosado!





JUEGOS PARA LA CENA

DINK DINK DUNK

Todos se sientan en el suelo formando un círculo. Una persona es el “colector” y camina alrededor del círculo golpeando suavemente a la gente en la cabeza, diciendo “dink... dink... dink...”

El colector lleva una taza (pequeña) llena de agua. Cuando el colector se cansa de decir “dink”, empapa a la siguiente persona diciendo “¡DUNK!” y vierte el agua sobre esa persona. La persona mojada tiene que saltar y perseguir al colector alrededor del círculo hasta que toque al colector, o el colector regrese a su propio puesto vacío y se siente.

Si se toca al colector antes de llegar a su puesto de forma segura, el colector debe llenar nuevamente la taza con agua y continuar como colector en la siguiente ronda. Si el colector llega a su puesto a salvo, la persona mojada que persiguió al colector, debe llenar la taza con agua y se convierte en el próximo colector.





JUEGOS PARA LA CENA

¿QUÉ PUEDES HACER CON...?

¡Este es un excelente juego creativo para jugar al aire libre! Despliega una pequeña colección de juguetes u objetos básicos. Algunos buenos ejemplos incluyen un aro de hula-hula, una pelota, un balde y un frisbee.

Ahora desafía a tu familia: “¿Qué pueden hacer con ... el aro de hula-hula?” Cada persona toma un turno para pensar cómo utilizar el aro de hula-hula, desde lo básico a lo absurdo (“¡Puedo balancear el aro de hula-hula sobre mi nariz!”). Luego intenten encontrar una nueva manera de usar el aro de hula-hula con dos personas, luego tres, y así sucesivamente hasta que toda la familia esté involucrada.

¡Repite el juego con cada elemento y observa cuántas formas tontas y divertidas pueden encontrar para utilizar estos objetos comunes!





JUEGOS PARA LA CENA

PRUEBA OLFATIVA CON LOS OJOS VENDADOS

Coloca pequeños tarros con canela, limón, pasta dental, plátano, otras especias de tu cocina, yogur y/o cualquier otra cosa que tengas a mano.

Coloca una venda sobre los ojos de los miembros de tu familia ¡y pídeles que adivinen los ingredientes!





JUEGOS PARA LA CENA

CARRERA DE GALLETAS

Esta divertida carrera no tiene que jugarse con galletas, ¡cualquier alimento plano, como galletas saladas, pan, rebanadas de queso o tiras de fruta seca también sirve!

Cada jugador debe inclinar su cabeza hacia atrás. Coloca una galleta (u otro alimento) sobre la frente de cada persona. Programa un temporizador para un minuto y anuncia “En sus marcas, listos, ¡ya!” Las personas tienen que mover la galleta desde su frente hasta su boca, ¡sin usar las manos! ¡Gana el que lo logre primero! Los jugadores solo pueden utilizar sus músculos faciales para mover las galletas.





JUEGOS PARA LA CENA

DIFERENTES BATERISTAS

Selecciona a una persona para que sea el líder. El Líder comienza a tocar un ritmo con golpecitos a la mesa (o aplaudiendo). Los otros alrededor de la mesa comienzan a tocar o aplaudir siguiendo el mismo ritmo que el Líder. El Líder puede cambiar el ritmo cuando quiera y todos deben seguirlo. De repente, sin previo aviso, el Líder deja de tocar. La última persona que deje de tocar queda eliminada del juego.

senses

feel

taste

look

hear

smell



JUEGOS PARA LA CENA

UTILIZA TUS SENTIDOS

¡Juega este juego sen-sacional!

Cierren los ojos y pregúntale a tu familia:
“¿Qué escuchan? ¿Qué huelen?”

Para garantizar risas, dile a tu familia que imiten los sonidos que escuchan.



JUEGOS PARA LA CENA

ADIVINA EL SENTIMIENTO

Dile a una persona que se aleje de la mesa por un minuto. Una vez que se haya ido, el resto de la familia elige un sentimiento. Cuando la otra persona regrese a la mesa, el resto de la familia come y actúa teniendo en cuenta ese sentimiento. Por ejemplo, si el sentimiento es “preocuparse”, alguien podría decir “tengo tantas tareas esta noche que no voy a poder dormir”.

Puedes hacerlo un poco más difícil para los niños mayores, permitiendo solo el uso de lenguaje corporal y expresiones faciales para transmitir sentimientos, o incluso solo expresiones faciales.





JUEGOS PARA LA CENA

HACER CREMA BATIDA

Si te atrae la idea de hacer algo de la nada, te encantará esta receta.

Coloca la crema para batir en un recipiente bien cerrado (verifica primero que la tapa esté bien ajustada para evitar catástrofes en tu vestimenta). Luego, agita el recipiente hasta más no poder. Puedes poner música y bailar con ella. Pasa el recipiente de una persona a otra ¡y bailen "La Macarena"; si les provoca!

Cuando hayan terminado, la crema estará espesa y se ha convertido en crema batida. Guárdala para el postre... si puedes esperar.





JUEGOS PARA LA CENA

JUEGO DE PRETZEL

Muchos tipos de masas se pueden doblar y torcer en formas reconocibles, y a los niños les parece divertido tener las manos pegajosas.

En tu propia cocina, tus hijos se pueden divertir en grande moldeando la masa en diferentes formas. La fermentación del pan generalmente requiere paciencia, pero los pretzels brindan satisfacción más rápidamente.

¡Puedes encontrar la receta aquí!
<https://thefamilydinnerproject.org/food/pretzels/>





JUEGOS PARA LA CENA

RUEDA LA NARANJA

- Coloca una naranja (o una pequeña pelota) en el centro de la mesa.
- Elige una persona — persona A — para iniciar la conversación.
- La persona A extrae de un frasco un tema inicial de conversación o utiliza el botón “iniciar la conversación” de un dispositivo.
- La persona A lee en voz alta el tema inicial de la conversación, luego toma la naranja y la rueda suavemente a otra persona en la mesa.
- A la persona que recibe la naranja le toca el primer turno para responder a la pregunta. Esa persona sostiene la naranja hasta que haya terminado de hablar, y luego rueda suavemente la naranja hacia otra persona.
- Continúen rodando la naranja a diferentes miembros de la familia hasta que todos hayan tenido un turno. Recuerda: Si no tienes la naranja en tus manos, ¡no te corresponde responder!





JUEGOS PARA LA CENA

ADIVINANZAS

Una persona actúa y los demás deben adivinar. La persona que actúa debe representar con mímica, sin hablar, una palabra o una frase. Puedes dejar que cada persona que actúa decida las palabras que quiere representar, o tú puedes tener una lista de ideas ya preparada.

Cuando esté lista, la persona mostrará con los dedos cuántas palabras tiene la respuesta. Luego representará con mímica la palabra o frase que ha elegido. ¡La primera persona que adivine correctamente la palabra o frase es la próxima persona que actuará!

Para que tu ronda de Adivinanzas sea más divertida, puedes acordar una categoría, como “títulos de libros”, “películas” o “animales”. ¡O pueden ser realmente creativos y jugar a las Adivinanzas sobre recuerdos familiares, donde cada persona representa un momento memorable!





JUEGOS PARA LA CENA

MASA PARA JUGAR

A los niños les encanta hacer brebajes con restos de comida y productos de limpieza. Estas reacciones químicas inesperadas crean dramáticas burbujas, aromas peculiares y colores extraños que requieren una cuidadosa supervisión para que tus hijos no intenten comer ni beber estos brebajes.

Hacer masa para jugar es sencillo y divertido. Solo tienes que mezclar dos tazas de harina, 1 taza de sal, 2 tazas de agua, 4 cucharaditas de cremor tártaro, 2 cucharadas de aceite y colorante para alimentos. Mezcla y revuelve constantemente a fuego lento hasta que se forme una bola. Y luego, ¡juega con tu masa!





JUEGOS PARA LA CENA

LA X MARCA EL PUNTO

- La primera regla es que los adultos de la familia se olviden de que todos tienen que sentarse a la mesa.
- Una vez que estén de acuerdo con que algunos miembros de la familia pueden estar de pie a la hora de la comida, para ayudar con sus necesidades motoras, ¡es hora de empezar a marcar puntos!
- Recomendamos utilizar cinta de pintor de colores para marcar tus puntos. Puedes modificar esta idea colocando pequeñas colchonetas para yoga, alfombrillas o incluso aros de hula-hula.
- Coloca una “X” grande o forma un cuadrado o un círculo en el piso donde tu hijo o hija pueda estar de pie durante las comidas. Hazlo suficientemente grande para que puedan moverse, contonearse, saltar y quemar energía, pero lo suficientemente pequeña para que permanezcan cerca de la mesa y no choquen con otros.
- Una vez que hayas marcado el espacio, preséntale la idea a tu hijo o hija. Diles que se pueden sentar si lo desean, o si necesitan moverse durante las comidas, pueden quitar su silla y utilizar su punto marcado.





JUEGOS PARA LA CENA

¡CAMARERO, CAMARERO!

- El juego ¡Camarero, camarero! ayuda a tener breves pausas mientras están sentados a la mesa. Necesitarás algo para controlar el tiempo y/o indicar que llegó el momento del “camarero”. Utiliza una alarma en un teléfono, o una campana o timbre en la mesa.
- En diferentes intervalos a lo largo de la comida, toca la campana para indicar que es hora de que tu hijo o hija se prepare para ayudar.
- Cuando suene la campana o la alarma, di “¡Camarero, camarero!” Luego solicita ayuda para algo que le permita a tu hijo o hija levantarse de la mesa para completar una tarea. Por ejemplo:
 - “¡Camarero, camarero! ¡Por favor traiga más agua a la mesa!”
 - “¡Camarero, camarero! ¡Necesitamos más servilletas, por favor!”
 - “¡Camarero, camarero! Derramé un poco de salsa. ¿Puede traer un trapo?”
 - “¡Camarero, camarero! ¡Por favor traiga ketchup!”
- Una vez que tu hijo o hija haya completado la tarea, asegúrate de darle las gracias antes de que se vuelvan a sentar.





JUEGOS PARA LA CENA

COLLAGE DE ALIMENTOS

Las investigaciones demuestran que cuando los niños juegan con sus alimentos tienden más a comérselos. ¡Deja que tus hijos jueguen con su comida!

Toma los componentes de una ensalada como pimiento rojo en rodajas, pepinos, aguacate, palitos de zanahoria, hojas de lechuga, tomates cereza, brotes de soja y nueces, y dile a cada uno que forme una cara, un coche, un avión, casas, o animales en un plato usando estos componentes.

La única regla es que tienen que comerse lo que elijan, o por lo menos probarlo.

