

DINÁMICAS FAMILIARES PARA IMPRIMIR Y JUGAR (PDF DESCARGABLE MNEMOS)

Formato: Juegos breves, cero materiales especiales, alta rejugabilidad.

Objetivo: activar vínculos desde el juego.

PARA JUGAR CON NIÑOS Y NIÑAS MENORES DE 12 AÑOS

1. Animales Imposibles

-  Edades: 6 a 12 años
-  Jugadores: 2 a 6
-  Dificultad: Baja

Cómo se juega:

Cada jugador inventa un nuevo animal mezclando dos reales (por ej. “Cocodrilo + Tigre = Cocotigre”). Luego lo dibuja por partes (cabeza, cuerpo, patas). Se puede agregar nombre, hábitat y sonido.

Qué se gana:

 Creatividad ·  Expresión gráfica ·  Humor compartido

2. Los 5 Desafíos del Piso

-  Edades: 5 a 11 años
-  Jugadores: 2 a 10
-  Dificultad: Media

Cómo se juega:

Se delimitan 5 estaciones en el piso (con cinta, almohadones o papeles). En cada estación hay



un reto físico-lúdico (ej: “caminar como cangrejo”, “lanzar una media a una caja”). Se pasa por todas en orden.

Qué se gana:

 Coordinación física ·  Juego cooperativo ·  Energía positiva

3. Dígalo con Todo Menos Palabras

-  Edades: 7 a 12 años
-  Jugadores: 3 a 10
-  Dificultad: Media

Cómo se juega:

Versión libre de mímica: se elige un tema (películas, profesiones, animales) y se actúa sin hablar ni hacer sonidos. Quien adivina primero, pasa al frente.

Qué se gana:

 Atención corporal ·  Expresión lúdica ·  Vínculo sin palabras

4. El Crítico Exagerado

-  Edades: 8 a 12 años
-  Jugadores: 3 a 8
-  Dificultad: Baja

Cómo se juega:

Uno prueba un alimento común y lo describe como un crítico gourmet exagerado (“Las notas terrosas del fideo evocan la tragedia griega...”). Ronda rotativa.

Qué se gana:

 Lenguaje expresivo ·  Juego actoral ·  Humor verbal

5. Te Sigo, Capitán



- 👤 Edades: 6 a 10 años
- 👥 Jugadores: 2 a 6
- 🎯 Dificultad: Progresiva

Cómo se juega:

Un jugador inventa una serie de movimientos físicos (salto, aplauso, giro) que se van acumulando como una coreografía. Quien se equivoca, anima la próxima ronda.

Qué se gana:

🧠 Memoria corporal · 😄 Coordinación y risa · 🔄 Dinámica rítmica

🧑‍🎓 PARA JUGAR CON ADOLESCENTES Y ADULTOS

6. ¡Mentime que me gusta!

- 👤 Edades: 12+
- 👥 Jugadores: 3 a 10
- 🎯 Dificultad: Baja

Cómo se juega:

Cada jugador dice 3 cosas sobre sí: dos verdaderas y una falsa. El resto debe adivinar cuál es la mentira y justificar su elección.

Qué se gana:

🧠 Pensamiento lateral · 😊 Revelación personal · 🎤 Habilidad argumentativa

7. Dibujo Cadavérico

- 👤 Edades: 10+
- 👥 Jugadores: 3 a 6



- 🎯 Dificultad: Baja

Cómo se juega:

Cada jugador dibuja una parte del cuerpo (cabeza, torso, piernas, pies) en una hoja doblada que oculta lo anterior. Al final se despliega el personaje completo.

Qué se gana:

🧠 Cooperación · 🖋️ Creatividad sin control · 😄 Humor visual

8. Fábrica de Frases Prohibidas

- 👤 Edades: 12+
- 👥 Jugadores: 3 a 10
- 🎯 Dificultad: Media

Cómo se juega:

Cada jugador recibe (o inventa) 3 palabras absurdas (ej: “pepino, ovni, jirafa”) y debe improvisar una historia breve en la que todas aparezcan de forma creíble.

Qué se gana:

🗣️ Improvisación · 🧠 Creatividad · 🐱 Desafío verbal

9. El Juego de las Microescenas

- 👤 Edades: 13+
- 👥 Jugadores: 4 a 10
- 🎯 Dificultad: Media

Cómo se juega:

Se arman papeles con tres categorías: lugar (playa, ascensor), relación (jefe-empleado, espías), y emoción (furia, amor). Al azar se toma una de cada, y se actúa una escena de 1 minuto.



Qué se gana:

🗣️ Improvisación teatral · 🧠 Adaptabilidad creativa · 🤗 Desinhibición lúdica

10. Reescribí el Final

- 👤 Edades: 11+
- 👥 Jugadores: 2 a 10
- 🎯 Dificultad: Baja

Cómo se juega:

Se elige una película, serie o cuento conocido. Cada jugador propone un final alternativo: trágico, feliz, musical, absurdo, etc. Se vota el más original.

Qué se gana:

📖 Narrativa · 🗣️ Creatividad libre · 🌐 Vínculo cultural



Gracias por llegar hasta acá. Jugar no es solo un pasatiempo: es una de las formas más profundas de transformación que tenemos como seres humanos. Desde la psicología social sabemos que las experiencias compartidas que surgen del deseo —y no de la obligación— generan vínculos más duraderos, más sinceros y más reparadores. Y desde las neurociencias, está demostrado que cada vez que nos reímos, que inventamos, que resolvemos algo juntos, estamos literalmente modificando nuestro cerebro: estimulando nuevas conexiones, activando la neuroplasticidad, revitalizando zonas asociadas a la memoria, la atención y la emoción.

Por eso, jugar en familia no es una actividad menor. Es una herramienta poderosa, amorosa y efectiva para atravesar tiempos difíciles sin dejar de construir.

🔍 **Te invitamos a seguir explorando más recursos gratuitos para familias, profesionales e instituciones en nuestra web:**

👉 www.mnemos.com.ar

