

11 amenos juegos en casa para adolescentes como alternativa al móvil

Te recomendamos algunos juegos caseros para que tus hijos adolescentes dejen el móvil y las pantallas ¡y jueguen en familia!

Jimena Ocampo Lozano, Psicopedagoga

Tomado de:

<https://www.guiainfantil.com/adolescencia/comunicacion-y-socializacion/11-amenos-juegos-en-casa-para-adolescentes-como-alternativa-al-movil/>

En este artículo

- El juego como recurso de comunicación con los hijos adolescentes
- Juegos en casa para los adolescentes de 12 y 14 años
- Los juegos, como alternativa al móvil, para tu hijo de 15 años o más
- Actividades para que los adolescentes se impliquen en casa

Hay vida más allá de las pantallas, aunque a veces nuestros hijos adolescentes no son capaces de verlo. Los padres debemos enseñarles que existe otro tipo de ocio dentro del hogar que, además de ser entretenido, nos permite pasar un rato juntos.

Por eso, a continuación os proponemos algunas **actividades y juegos en casa para que los adolescentes encuentren alternativas divertidas al móvil** o la tableta.

El juego como recurso de comunicación con los hijos adolescentes



Casi siempre solemos hablar de lo importante que es el juego para los más pequeños de la casa, y a nuestra disposición tenemos infinidad de recursos, juegos y actividades que podemos llevar a cabo dentro de nuestras casas. Pero poco se habla de juegos y actividades para los más mayorcitos de la casa.

Según se acerca la adolescencia, **el juego va quedando en un segundo plano** y va cobrando más importancia el área social. Los juegos se limitan a videojuegos online o a practicar deporte. Sin embargo, no podemos olvidar que el juego es importante en cualquier etapa de la vida. Algunos de sus beneficios que no podemos obviar son:

- Facilita el contacto con otras personas.
- Hace que los adolescentes desconecten de las rutinas.
- Desarrolla la creatividad.

- Y lo más importante, les divierte.

Sabiendo lo necesario que es el juego, también **el que va más allá de las pantallas**, a continuación os hacemos algunas propuestas. Primero para adolescentes de 12 a 14 años y después, para los que tienen más de 15 años.

Juegos en casa para los adolescentes de 12 y 14 años



Los juegos que se proponen están pensados para jugar en familia o con amigos, implican la presencia de otras personas y recuperar juegos para los que no necesitamos grandes materiales ni recursos.

Teléfono estropeado

Es un juego tradicional muy divertido para el que no necesitamos ningún material. Se trata de pasar un mensaje al oído, diciéndolo lo más rápido posible y la última persona que lo escuche tiene que descifrar de qué se trata. Para jugar necesitamos ser mínimo 4 personas.

Jugar a las películas

Lo ideal es jugar por equipos, mínimo dos y dos personas en cada equipo, pero podemos jugar solo dos personas. Se trata de hacer con mímica y gestos el título de una película y que la otra persona de tu equipo la adivine. Se puede hacer lo mismo, pero adivinando palabras.

Juegos de tablero

Ajedrez, damas o Backgammon; Juegos de toda la vida que ponen a prueba y entrenan la capacidad de planificación de los jugadores, el pensamiento estratégico, la atención y la concentración.

Experimentos y ciencia

Se trata de buscar experimentos sencillos que podamos realizar en casa con los materiales que tenemos normalmente a mano, así podemos aprender propiedades de los materiales o poner en práctica conceptos aprendidos en el colegio o instituto.

Juegos de lápiz y papel

Los juegos con lápiz y papel son una excelente alternativa al móvil: juegos como el stop (también conocido como tutti frutti, bachillerato o basta), las 3 en raya o Hundir la flota.

El mentiroso

Se trata de un juego de cartas, en el que podemos jugar dos o más personas. El objetivo del juego es ir echando cartas al centro, turno por turno, hasta nos quedemos sin cartas. En cada turno, cada jugador tiene que deshacerse poco a poco de sus cartas, diciendo en voz alta qué cartas tira. Puede ser verdad o mentira. El jugador que va a continuación puede creerse o no la jugada.

Si la cree, pasa y tira sus cartas, si no la cree, levanta las cartas. Si pilla al mentiroso, este se llevará todas las cartas que haya en el centro, pero si ha dicho la verdad, el jugador que destapa las cartas se lleva todas las del centro y pierde su turno.

Los juegos, como alternativa al móvil, para tu hijo de 15 años o más



Si tu hijo tiene 15 años o más, estos juegos también le gustarán mucho.

Acertijos y juegos de lógica e ingenio

Estos juegos y acertijos nos ayudan a ejercitar la capacidad deductiva, la resolución de problemas, la creatividad, capacidad viso espacial o el pensamiento lógico. Podemos tratar de resolverlos solos, o en compañía, con amigos o hermanos. Son algunos como el cubo de Rubik, el pentominós, etc.

Juegos de mesa

Más allá de los juegos tradicionales de la oca, el parchís (o ludo) o el Trivial, los juegos de mesa cada vez están más de moda y en

las tiendas están cada vez más presentes. Son una forma divertida de pasar una tarde con amigos o en familia. Lo mejor de estos juegos es que ponen a prueba la imaginación, creatividad, planificación y estrategia.

Juegos de cartas individuales

A las cartas podemos jugar en familia, pero también cada uno en solo. ¿Has enseñado a tus hijos adolescentes a jugar al clásico Solitario?

Video Fórum

Más allá de ver películas en familia, podemos buscar películas con 'mensaje', que les hagan reflexionar sobre valores sociales o morales, o que les ayuden a conocer, entender y reflexionar sobre la historia reciente, Películas como 'Babel', 'El jardinero fiel', 'La Caza', 'Ciudad de dios', 'La lengua de las mariposas'...

Una obra de teatro

Aunque al principio se puedan mostrar un poco reacios, organizar una obra de teatro familiar puede ser muy muy divertido. ¡Quizá alguien descubre una vocación nueva!

Actividades para que los adolescentes se impliquen en casa



Durante el tiempo que los adolescentes pasan en casa, también debemos propiciar que se impliquen en el mantenimiento y limpieza del hogar así como en la planificación y organización familiar. Para conseguirlo, te proponemos algunas ideas.

Actividades para los adolescentes entre 12 y 14 años

Planificar los menús de la semana y organizar la compra ajustándose a un presupuesto. Se trata de que los adolescentes tomen partido de encargos de la casa más allá de ocuparse de sus tareas (recoger habitación, colaborar en tareas de casa como poner la mesa o tirar la basura). Esto les da un papel más activo en el hogar y les dota de mayor responsabilidad.

Que los jóvenes a partir de 15 años se impliquen en casa

Buscar recetas de cocina y elaborar un recetario saludable. La adolescencia es una etapa en la que los chicos y chicas suelen preocuparse por la alimentación, pero no siempre llevan una dieta sana y equilibrada. Por lo tanto podemos plantear esta actividad, en la que tienen que buscar ideas de desayunos, comidas, cenas equilibradas, variadas y saludables y elaborar un recetario, buscar los ingredientes y elaborar las recetas que han elegido.