



Colegios  
"El Valle"

Departamento  
de Orientación 

# RISOTERAPIA

LA MEJOR TERAPIA ES LA RISA



# RISOTERAPIA EN FAMILIA

Reír es un gran aliado para la salud y ayuda a mantener tanto el bienestar físico como el mental.

*La risa también es salud*

*Levanta el ánimo.*

*Potencia la memoria.*



*Reduce el estrés.*

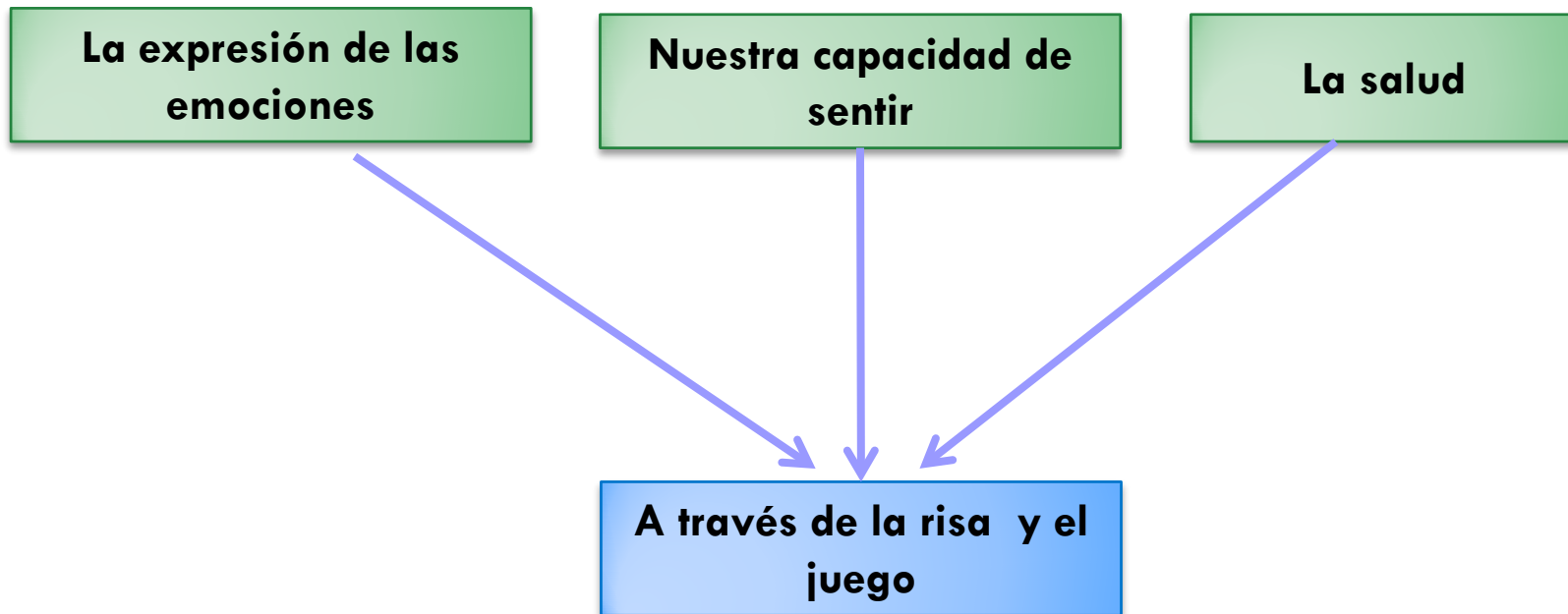
*Quema calorías.*

*Y ADEMÁS...  
Hace la vida más fácil y divertida*

*Reduce la presión arterial.*

# ¿QUÉ ES LA RISOTERAPIA?

**Sensaciones positivas** que nos permiten mejorar:



# EFFECTOS Y BENEFICIOS

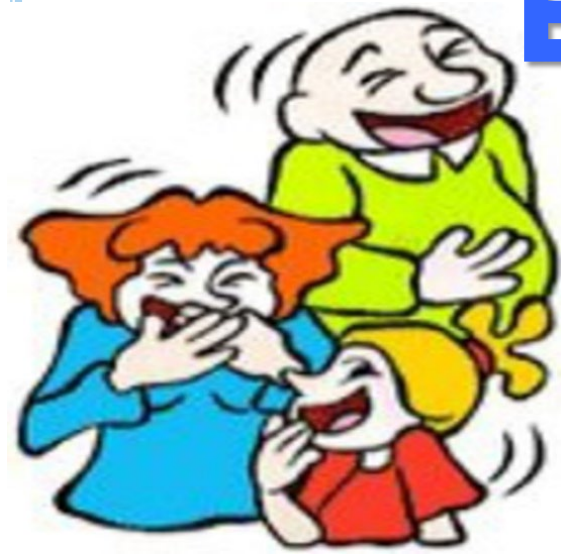
BENEFICIOS FÍSICOS	BENEFICIOS PSICOLÓGICOS
Relaja los músculos y elimina tensiones	Reduce la angustia y el estrés
Reduce el dolor	Provoca un cambio de actitudes y refuerza el pensamiento positivo y creativo
Favorece la digestión y la oxigenación	Facilita las relaciones sociales y afectivas
Previene el insomnio, problemas cardiovasculares y respiratorios	Ayuda a vencer miedos y prejuicios.



RISOTERAPIA en familia



# JUEGOS PARA PRACTICAR EN CASA ...



# CHISTES, COSQUILLAS Y RISA

PODEMOS EMPEZAR A REÍR CON:

- **Guerra de chistes:** Cada persona cuenta un chiste y gana el que más haga de reír. También podemos leer libros de chistes para niños.
- **Ataque de cosquillas:** Es un juego compartido en familia. Hacemos cosquillas por todo el cuerpo y se termina cuando alguien se rinde.
- **Visionado de imágenes y vídeos divertidos:** Un ejemplo puede ser vídeos de risa contagiosa. Escuchar tipos de risa nos puede hacer reír.

<https://www.youtube.com/watch?v=LhLOH-LI8SE>



# VENTA DE COSAS ABSURDAS

Buscamos objetos “absurdos” por la casa y tenemos que hacer como si fuéramos presentadores de la tele-tienda e improvisar el anuncio del objeto. Debemos intentar venderlo en un tiempo récord y al mejor precio.



# BOCABULABIOS

Participan varias personas, una de ellas con un aparato bucal que impiden hablar correctamente. Deberá pronunciar una palabra, frase, refrán, trabalenguas para que el otro lo entienda. Ganará el que consiga adivinar lo que dice.



# PALABRAS AL REVÉS

Debemos decir una palabra de dos sílabas pero con el orden invertido (LOR-CA= CA-LOR) y los niños han de adivinar en un tiempo límite de qué palabra se trata. Es tan simple como que repitan muchas veces y rápido esas sílabas para que aparezca la palabra escondida.

Palabras al revés  
MÁS FONOAUDIOLÓGIA

💡 "JO - A" 💡  
*¿Qué palabra es?*

A B C

AJO AGUA OJO



# ENCADENAMIENTOS

- **Historias encadenadas.** Cada persona deberá inventar una frase de una historia. El siguiente participante deberá continuarla y, así, uno a uno iréis creando un cuento con inicio y final.
- **Palabras encadenadas.** La idea es ir encadenando palabras por turnos donde la palabra ha de empezar por la última letra o sílaba de la palabra que acaban de decir.



Tortilla  
llave  
ve\_ \_



# PALABRAS TABÚ

Se da un papel con una serie de palabras escritas. Una de ellas es la principal, y el resto "son tabú", que no se pueden utilizar. La persona escogida debe decir lo que se le ocurra para que ellos adivinen cuál es la palabra principal. Dispone de un minuto. Si se le escapa una palabra tabú, se dará una vuelta sobre sí mismo como castigo divertido.



# TELÉFONO ESCACHARRADO

En un círculo, una persona dice una frase, dicho o refrán a la persona que tiene a su lado, al oído. Esa frase irá pasando de persona en persona hasta que el último diga lo que ha entendido.



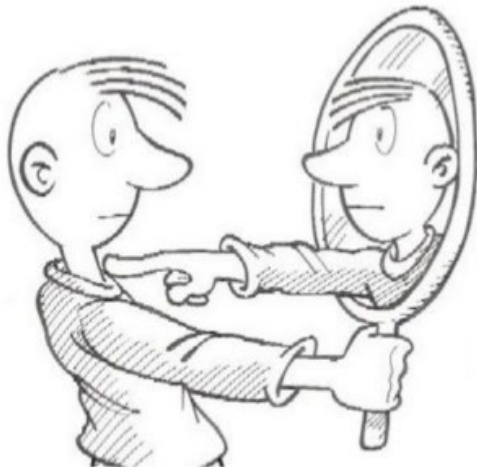
# ¿QUÉ TENGO EN EL COCO?

Se puede jugar o crear tarjetas con diferentes temáticas. Después, se debe colocar en la frente una tarjeta e intentar adivinar lo que te ha tocado a través de la mímica y de las pistas proporcionadas por los demás.



# EL ESPEJO

Ponte frente al espejo y haz muecas cambiando los gestos del rostro. También podemos utilizar un falso espejo, que tiene marco pero no cristal. Uno hará de reflejo y tendrá que imitar los movimientos que haga el otro, que podrá ser un contorsionista, un modelo, una gimnasta...



# MANOS A LA SOMBRA

Juego popular basado en un efecto óptico. Consiste en adivinar el título de una película, serie o libro, proyectando sombras chinescas.



# FIGURAS CORPORALES

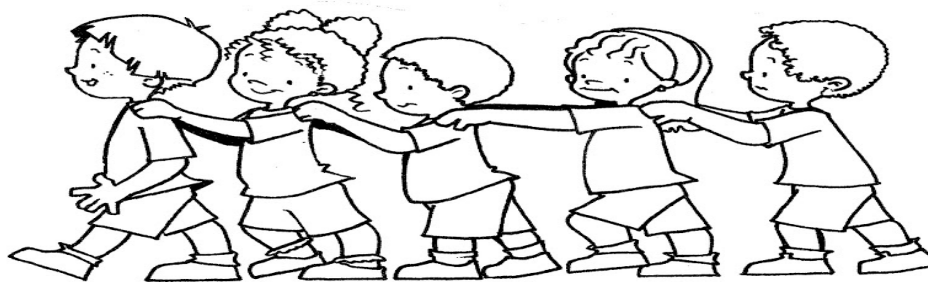
Hacer figuras con el cuerpo. A cada persona se le asignará la tarea de componer, empleando su cuerpo, una determinada figura que todos tratarán de adivinar. Puede ser una letra, una palabra, un número, un objeto, un animal. Tenemos que fijar un límite de tiempo.



# SUBMARINO

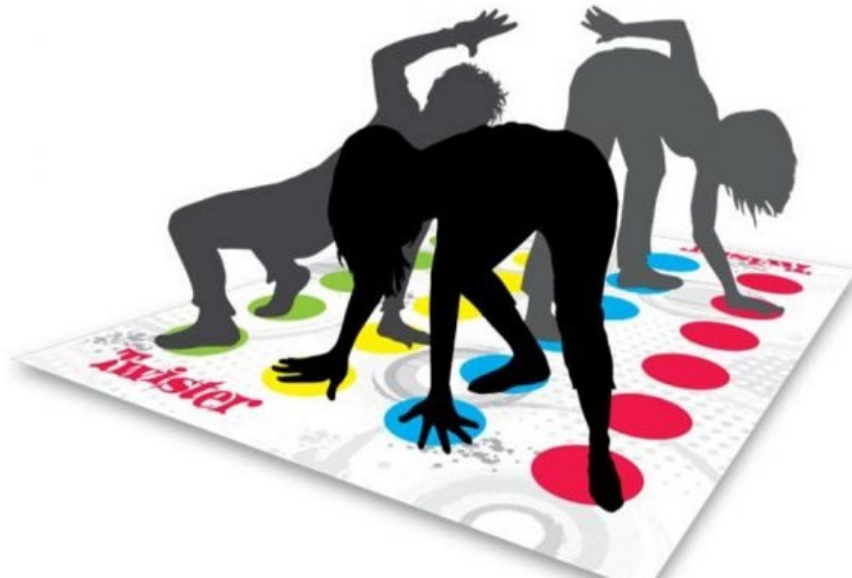
Recorrer un camino con los ojos cerrados esquivando los obstáculos, guiados mediante golpecillos en el hombro por la persona que tenga los ojos abiertos (situada al final de la fila).

- Parte de delante de los hombros: Caminar
- Hombro derecho: Girar a la derecha
- Hombro izquierdo: Girar a la izquierda
- Parte de detrás de los hombros: Marcha atrás



# TWISTER

Es un juego divertido que seguramente todo el mundo conoce. Consiste en colocar una especie de alfombra de plástico con círculos de colores. Luego hay que realizar un lanzamiento para que una flecha nos indique el color que hemos de pisar y debemos poner uno de los miembros sobre un círculo de esa tonalidad.



# ESCOBA MUSICAL

Se forman parejas de baile. Alguien tendrá de pareja una escoba. Comienza el baile pero de repente, se detiene la música. Todos tienen que cambiar al instante de pareja. El que no alcance a emparejarse, se queda con la escoba. Durante varias rondas, se anotará las veces que una misma persona baila con la escoba. A la tercera, se le pone un castigo o penitencia simpática.



# YO TENGO UN TIC

Tenemos que expresar la canción a través de los gestos. Existen muchas variantes, pero el objetivo es el mismo: hacernos reír.

Yo tengo un tic tic

Y el médico me dijo que mueva una mano.

Y el médico me dijo que mueva la otra mano.

Yo tengo un tic, tic, tic ...

<https://www.youtube.com/watch?v=RiPoe6yc8SQ>



# NUDO HUMANO

Una persona sale fuera de la sala y el resto forma un corro que se ha de entremezclar sin separar las manos, creando un nudo humano. Una vez hecho el nudo, la persona que está fuera pasa y ha de procurar desliar el nudo sin que se suelten las manos.



# RISA FONADORA

Tumbado en el suelo relajado y mirando al techo, practica diferentes tipos de risa como alegre, acogedora, maliciosa, juguetona, etc. Utiliza los 5 tipos de risa, comienza a reír con la sílaba JA y repite luego con JE,JI,JO,JU.

<https://www.youtube.com/watch?v=jSAS0LuzIAM>



# LA FOTO-COMENTADA

Se pide a los niños traer fotos de cuando eran más pequeños. Las fotos van rotando y en un papel adjunto, cada persona irá poniendo sus comentarios divertidos (como pie de fotos), sin que el dueño de la imagen sepa quién lo escribe. Después, cada dueño de foto tiene que adivinar quién escribió qué y “gana” el que más aciertos tenga.



# GLOBO CON EMOCIONES

- Repartimos globos y rotuladores. Tenemos que dibujar una cara con una emoción. Después pasamos los globos uno a uno imitando la imagen, así hasta que vuelvan a su dueño. Esta actividad nos puede servir también para evaluar otras actividades realizadas.
- Para finalizar, podemos realizar una serie de ESTIRAMIENTOS CORPORALES con música acorde, por ejemplo “don’t worry, be happy”.





Colegios  
"El Valle"

Departamento  
de Orientación 

# MUCHO ÁNIMO Y FUERZA

