

5 Reglas del juego

- 5.1. Al empezar se da a cada jugador dos cartas de Paso.
- 5.2. Cada jugador elige un peón y lo coloca en uno de los cinco soles sonrientes situados en el tablero del juego.
- 5.3. El jugador más pequeño comienza el juego lanzando el dado y moviendo su peón a partir del punto de comienzo hacia la punta más próxima de la estrella en el sentido de las agujas del reloj.
- 5.4. Cuando un jugador llega a una casilla en blanco, toma una carta, la lee y responde a lo que en ella se plantea. Si el jugador está en la zona verde de la estrella (Afrontar) toma una carta verde, y así sucesivamente. Cualquier tentativa de responder por parte del jugador se le recompensa con una ficha del mismo color. El objeto del juego es ganar tres fichas de cada punta de la estrella (3 fichas de cada color) y después terminar el recorrido del sendero de la estrella que hay en el centro del tablero para conseguir una estrella plateada.
- 5.5. Cuando un jugador llega a una estrella fugaz puede saltar hasta otra estrella fugaz o permanecer en el lugar.
- 5.6. Las cartas de Paso se pueden utilizar para saltar un turno o para saltar a un sol sonriente en otro punto de la estrella si el jugador ha ganado ya tres fichas de recompensa en su punta actual de la estrella.
- 5.7. Cuando un jugador ha ganado tres fichas en cada punta de la estrella, mueve su peón al principio del sendero de la estrella que hay en el centro del tablero del juego. Cada vez que lanza el dado mueve su peón y toma una tarjeta púrpura de Afirmación, que es leída en voz alta por el terapeuta o por otro jugador. Cuando un jugador termina el sendero de la estrella central, recibe una estrella brillante plateada, que sirve como un recordatorio de las nuevas habilidades de afrontamiento que ha adquirido.

6 Observaciones

Adiós tristeza se juega en grupo. Pueden jugar un terapeuta y entre uno y tres niños. Cuando se juega con niños pequeños es conveniente que las cartas sean leídas por el propio terapeuta en vez de dejar que lo hagan los niños.

El juego dura aproximadamente 45 minutos y requiere el uso de lápices y papel para dibujar. El juego puede acortarse o alargarse según lo que el terapeuta considere conveniente, simplemente reduciendo o aumentando el número de fichas que deben ganarse en cada punta de la estrella.

Este juego contiene algunas piezas pequeñas y, por tanto, debe conservarse fuera del alcance de los niños menores de 4 años.



I N S T R U C C I O N E S

Copyright original © 1998 by WPS, Western Psychological Services, Los Angeles, CA, USA.
Copyright de la adaptación española © 2005 by TEA Ediciones, S.A.U., Madrid, España.
Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial.

1 Materiales necesarios

- Tablero
- 6 juegos de cartas (entre 30 y 33 cartas cada uno)
- 16 cartas de Paso
- 1 dado
- 100 fichas de premio
- 4 peones
- 1 hoja de estrellas brillantes

2 Edad

El juego está previsto para niños y adolescentes de 6 a 18 años. En algunos casos será conveniente que el terapeuta adapte algunos aspectos del juego a la edad y nivel cultural de los sujetos participantes en cada grupo de terapia, por ejemplo, el lenguaje de algunas de las cartas, los juegos a desarrollar, la duración del juego, etc.

3 Objetivo del juego

La vida es cambio, evolución, y el cambio a menudo implica pérdidas. Para los niños, la pérdida puede presentarse en forma de la enfermedad o la muerte de un miembro de la familia, de un amigo o de un animal doméstico. Puede también deberse a un cambio en la forma de vida, como en el caso de un cambio de residencia, un divorcio o un cambio en la situación de custodia. Cualquiera que sea la causa, la pérdida de un niño no debe ser desconocida ni menospreciada.

La pena en los niños es a menudo menos obvia que en los adultos. Los niños tienden más a buscar compensaciones en la acción, a bromear sobre el asunto, a negar la realidad y a ocultar sus sensaciones. Por lo tanto, es especialmente importante que los niños tengan la oportunidad de expresar y de entender las sensaciones relacionadas con la pérdida.

El juego Adiós tristeza ha sido concebido para facilitar a los niños tal oportunidad. El tablero del juego representa el ciclo básico de la naturaleza que, como el ciclo de la pena, evoluciona desde una intensidad tempestuosa a una calma relativa.

Las tarjetas del juego tratan varias de las facetas del duelo y ofrecen a los niños diversas vías para explorar sus sentimientos y trabajar sobre los procesos relacionados con el duelo y la pérdida. El juego les ayuda a superar su pena en un ambiente abierto, de apoyo y de atención personal.

La experiencia acumulada con el tratamiento del duelo en grupos de niños demuestra que tanto los participantes como los terapeutas han considerado que este juego es de gran utilidad.

4 Las cartas

- **RECUERDOS.** Estas tarjetas azules ayudan a que los niños compartan sus recuerdos, apoyándose en los agradables y estudiando con la ayuda del terapeuta los que puedan implicar sentimientos de culpa, remordimientos u otros sentimientos conflictivos no bien resueltos.
- **IMAGINACIÓN.** Estas tarjetas amarillas proporcionan al terapeuta la oportunidad de enseñar las habilidades básicas de la relajación y la visualización, introduciendo a los niños en las conexiones básicas existentes entre el cuerpo y la mente.
- **AFRONTAR.** Estas cartas verdes sirven de ayuda a los niños para analizar sus sentimientos e identificar sus propias estrategias de afrontamiento.
- **JUEGOS.** Estas tarjetas rojas están pensadas para dar a los niños una ocasión de distraerse del trabajo intenso, y muchas veces doloroso, que implica el proceso de duelo, y de disfrutar con los efectos terapéuticos de la risa.
- **SENTIMIENTOS.** Estas tarjetas anaranjadas permiten que los niños expresen cualesquiera sensaciones que puedan tener sobre su pérdida. Cuando esas emociones se reconocen y se aceptan, la pena resulta más manejable.
- **AFIRMACIÓN.** Estas tarjetas de color púrpura están destinadas a reconocer los esfuerzos hechos por los niños para compartir su pena. Los niños aprenden a reforzarse unos a otros mediante el elogio verbal.
- **PASO.** Estas cartas blancas permiten que los niños salten determinadas preguntas que no desean contestar. El empleo de las cartas de "Paso" puede alertar al terapeuta sobre problemas que el niño trata de ocultar o a los que opone resistencia.