

Cómo jugar

1. Todos los jugadores comienzan en el espacio de "gratitud".
2. Cada jugador encuentra un objeto pequeño (como un clip o una piedrita) para usar como piezas del juego.
3. Use un dado o una moneda para avanzar espacios (cara es 1 espacio hacia adelante, cruz son 2 espacios hacia adelante).
4. Cuando sea su turno, complete la actividad en la casilla a la que llega.
5. Cuando terminen de jugar, pide a cada jugador que comparta 1 cosa que haya aprendido sobre otra persona.
6. Sean creativos y hagan adaptaciones al juego.
7. ¡Cuando terminen de jugar, pueden colorear el tablero de juego!

Personas con las que jugué:

Acerca de este juego

Este juego se basa en el marco de Healthy Outcomes from Positive Experiences (HOPE en inglés) (resultados saludables de experiencias positivas) del Tufts Medical Center. Para más información, visite positiveexperience.org/hope-en-espanol.

Ilustración y diseño de Bryan Wilson © 2025

Adaptado con autorización de Alaska Children's Trust por el Programa Family Connections del Seattle Children's.

Contacte a communitybenefit@seattlechildrens.org para más información.

4/2025
CE4398S



Un juego para jugar con la familia y amistades para aprender unos de otros y de nuestro entorno en el estado de Washington. ¡Todos ganan!



Seattle Children's
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

¡Llegaron hasta el final!

Inventen un nuevo apretón de manos para **celebrarlo** con sus compañeros de juego.

Cuando los volcanes no están activos, se les llama "inactivos". Washington tiene 5 volcanes principales. ¿Puedes aprender sus nombres?

¿Sabías que el estado de Washington tiene alrededor de 8,000 lagos?

¡Empecen aquí!

Cada jugador comparte 1 cosa por la que hoy siente **gratitud**.

Cada uno dice una anécdota sobre una **comida** especial de su familia o de su cultura.

Compartan o aprendan el nombre de un cuerpo de agua cerca de su **hogar**.

Juntos creen un plan para demostrar 1 forma de **interés** cerca de casa.

Juntos **respiren** lento 3 veces.

Compartan su forma favorita de descansar y **relajarse**.

Pregunta: ¿qué significa ser un buen **amigo/a**?

Lancen una moneda al aire para saber en qué dirección dirigirse en cada turno: cara a la derecha, cruz a la izquierda.

Compartan su juego favorito al **aire libre**.

Compartan 1 forma en que saben que les **aman**.

Compartan un **recuerdo** que tengan con sus seres queridos.

Compartan su **lugar favorito** cerca de casa: ¿la biblioteca? ¿el parque? ¿la escuela?

Compartan 1 tradición que les gustaría aprender de su familia o de su **cultura**.

Durante los próximos 10 segundos, simulen ser una montaña, con los pies en la tierra y **poderosa**.

Elijan su siguiente camino.

Las orcas viven en grupos muy unidos liderados por hembras mayores que enseñan tradiciones culturales a las orcas más jóvenes.

¡Llegaron al final!

Compartan 1 cosa que hayan **aprendido** al jugar.

¡Canten un tema de esperanza para el futuro!

Compartan 1 cosa que hacen cuando **sienten** enojo o molestia.

¡Remolino!
Giren 3 veces y vayan al espacio **memoria**

En el espacio de abajo escriban lo que le dirían a un amigo/a que **siente tisteza**.

Digan lo que hacen para sentir **tranquilidad**.

¡Las abejas alcalinas en el este de Washington anidan en lechos de sal creados por humanos solidarios!