



De 6 a 12 años



Un juego de cartas
para mejorar
la autoestima

Max Nass y Marcia Nass



www.teaediciones.com



UNO entre un MILLÓN

Juego de cartas para mejorar
la autoestima

Max Nass y Marcia Nass

Adaptación española: Jaime Pereña Brand

Edades: De 6 a 12 años

De 2 a 4 jugadores



Madrid, 2013

Copyright © 2013 by TEA Ediciones, S.A.U.

Prohibida la reproducción total o parcial de la obra. Todos los
derechos reservados. Impreso en España.



Contenido del juego

100 cartas

- 18 cartas *Propulsores de autoestima* (color morado)
- 18 cartas *¿Qué harías si...?* (color rojo)
- 18 cartas *Cuando te sientes bien contigo mismo...* (color verde)
- 18 cartas *Me respeto* (color azul)
- 8 cartas *Toma una carta*
- 8 cartas *Cambio de sentido*
- 8 cartas *Salto*
- 4 cartas *Comodín*

1 manual de instrucciones



Descripción del juego

El juego *Uno entre un millón* es un dinámico juego de cartas para mejorar la autoestima de los niños.

La autoestima es un factor esencial para la salud académica, social y psicológica. Los sentimientos que los niños experimentan sobre sí mismos influyen decisivamente en la forma que tienen de relacionarse con los demás y de responder a los retos de la vida. Aunque muchos niños sufren por tener una autoestima baja, pueden aprender hábitos cognitivos y conductuales que les ayuden a sentirse mejor consigo mismos y a desarrollar niveles de autoconfianza más elevados.

Uno entre un millón invita a los niños a plantearse preguntas sobre su forma de tomar decisiones, de responder a las críticas y a las presiones de sus compañeros, sobre lo que serían capaces de hacer por amistad, sobre cómo proponerse y alcanzar objetivos, sobre cómo usar el pensamiento positivo, etc. Todo ello ayuda a que los niños se den cuenta de que ciertos tipos de pensamientos, actividades y situa-



ciones tienden a hacer que se sientan mejor consigo mismos, mientras que otros, por el contrario, no producen ese efecto. A partir del juego de cartas surgen conversaciones interesantes que los profesores y los terapeutas pueden aprovechar para enseñar hábitos cognitivos que refuercen la autoestima.

Cada tipo de cartas contiene tarjetas numeradas con y sin preguntas. En el caso de que haya una pregunta escrita el niño deberá leerla y responderla. Las tarjetas que no tienen texto solo sirven para descartarse, de manera que el juego avance con rapidez. Si se quiere agilizar el juego aún más, el terapeuta puede hacer otras preguntas (formuladas por él mismo) cada vez que un jugador saque una tarjeta sin texto.

Objetivo del juego

El objetivo del juego es descartarse de todas las cartas al mismo tiempo que se responde a distintas preguntas. El primer jugador que se quede sin cartas gana el juego.



Instrucciones del juego

1. Baraje todas las cartas y reparta 5 a cada jugador. Si solo hay dos jugadores, entregue 7 cartas a cada uno.
2. Deje las cartas sobrantes boca abajo en un montón y sitúelo en el centro de la mesa. Este será el mazo para «robar» cartas.
3. Dé la vuelta a la carta superior del mazo y déjela a un lado para empezar un montón de descarte. Esta primera carta debe ser una de las que están numeradas. En caso de que fuera una carta de **poderes** (*Toma una carta, Cambio de sentido, Salto o Comodín*), tómela e introdúzcala en el interior del mazo y dé la vuelta a la siguiente carta. Por tanto, la carta que se gire para empezar el montón de descarte debe ser siempre una carta numerada.
4. Comenzará el juego el niño situado a su izquierda y luego se continuará siguiendo el sentido de las agujas del reloj.
5. Pida al primer jugador que busque entre sus cartas una que tenga el mismo color, el mismo



número o el mismo dibujo que la que ha quedado boca arriba en el montón de descarte.

- 6.** Si el jugador tiene una carta que encaja con la del montón e incluye texto, pídale que la lea en voz alta y que responda a la pregunta o afirmación que contiene. Después la deberá descartar dejándola boca arriba en el montón correspondiente. En el caso de los niños más pequeños puede ser conveniente que sea el monitor quien lea el texto de la carta. Anime al resto de jugadores a intervenir también en la conversación.
- 7.** Si el jugador no tiene ninguna carta que se corresponda o que encaje con la del montón, pídale que siga tomando («robando») cartas del mazo hasta que pueda jugar.
- 8.** El juego prosigue de esta manera hasta que algún jugador se descarta de su penúltima carta (¡nunca antes!), en cuyo momento debe decir rápidamente: «Uno entre un millón». Si otro jugador se da cuenta y dice esta frase antes que él, el jugador que se ha quedado con su última carta es penalizado y deberá tomar dos cartas del mazo. El juego termina

cuando un jugador consiga descartarse de todas sus cartas.



Cartas de poderes

Toma una carta: El siguiente jugador debe tomar («robar») dos cartas del mazo.

Cambio de sentido: El sentido del juego se invierte, de forma que si se estaba jugando siguiendo el movimiento de las agujas del reloj, ahora se sigue en sentido contrario. Si solo están jugando dos niños, la carta *Cambio de sentido* se convierte en carta *Salto*.

Salto: El siguiente jugador pierde su turno.

Comodín: Los comodines pueden utilizarse en cualquier momento de la partida. El jugador que tiene un comodín decide el color que debe continuar el juego. Por ejemplo, si el jugador que tiene el comodín elige el color verde, el siguiente jugador está obligado a poner sobre la mesa una carta verde.

Algunas de las cartas de poderes también contendrán texto. En esos casos el niño deberá leer la pregunta y responderla.

Versión abreviada

En cada turno, en lugar de descartarse de una sola carta, el jugador se descarta de todas las cartas que coincidan con el color o el número que tiene la tarjeta superior del montón de descarte. En este caso solo tendría que contestar a la pregunta que figurase en la última de las cartas de las que se ha descartado.



www.teaediciones.com