

GUÍA "RISA EN FAMILIA"

Técnicas para Compartir Alegría

con Hijos, Pareja y Contigo

Por Pilar Hernández Baptista - RisaVital

INTRODUCCIÓN: POR QUÉ LA RISA FAMILIAR IMPORTA

La risa no solo es contagiosa, es también la herramienta más poderosa para crear vínculos familiares sólidos. Los niños que crecen en hogares donde se ríe con frecuencia desarrollan mayor resiliencia emocional, mejor autoestima y habilidades sociales más fuertes.

Beneficios científicos de la risa familiar:

- Reduce el cortisol (hormona del estrés) en toda la familia
- Fortalece el sistema inmunológico de todos los miembros
- Mejora la comunicación y reduce conflictos
- Crea memorias positivas duraderas
- Enseña a los niños a gestionar emociones difíciles

PARTE 1: TÉCNICAS PARA COMPARTIR CON HIJOS

GRUPO DE EDAD: 3-7 AÑOS

1. El Juego del Eco Gracioso

Cómo hacerlo:

- Grita algo tonto como "¡Soy un dinosaurio que come brócoli!" y, por supuesto, gesticula como tal
- Tu hijo debe repetirlo cambiando una palabra
- Continúen hasta que se vuelva mucho más absurdo
- Ejemplo: "¡Soy un unicornio que come calcetines!"

Música de fondo recomendada: ["Cantajuego - El Cocodrilo Dante"](#)

Por qué funciona: Los niños pequeños adoran el absurdo y la repetición les da seguridad.

2. La Danza de las Emociones

Materiales: Música variada **Playlist recomendada:**

- ["Manny Pacas - El Baile de los Pajaritos"](#)
- ["Pin Pon - Canción Infantil"](#)
- ["Los Payasos de la Tele - Había una Vez"](#)

Proceso:

1. Pon una de estas canciones u otra que os divierta
2. Baila representando una emoción (tristeza exagerada, felicidad explosiva)
3. Cambia de emoción cada 30 segundos
4. Terminar siempre con "súper felices"

Beneficio: Enseña que las emociones son temporales y manejables.

3. El Teatro de Calcetines

Qué necesitas: Calcetines viejos, rotuladores. Pompones, cartón y goma eva si sois manitas

Videos de inspiración:

- ["Teatro de Títeres Casero"](#)
- ["Cómo hacer marionetas fáciles"](#)

Actividad:

- Dibujar caras en los calcetines o pegarles ojos (pompones o botones)
- Inventaos historias donde los calcetines resuelven problemas cotidianos
- "El calcetín valiente que no quería ir al colegio" puedes inventar otro títulos divertidos y crear el teatro

EXTRA: Podéis jugar a buscaros el botón de la risa.

- Una de vosotras piensa dónde tiene su botón de la risa
- La otras personas, con el dedo estirado, busca dónde está ese botón
- Hasta que lo encuentra y reís juntas

DE EDAD: 8-12 AÑOS

4. El Noticiero Familiar

Frecuencia: Una vez por semana

Inspiración: ["Informativos Telecinco Kids"](#)

Formato:

- Cada miembro es "reportero" de algo gracioso que pasó
- Entrevista a las mascotas (con voces inventadas)
- Comentad "noticias" absurdas del barrio
- Grabar videos cortos usando el móvil

Apps que os pueden facilitar (con supervisión):

- [Canva](#) múltiples plantillas para crear
- [Instagram Edits](#) fácil con variedad de tipografías y músicas
- [Capcut](#) para editar vídeos fácilmente

Habilidades que desarrolla: Comunicación, creatividad, autoestima.

5. Competencia de Chistes Malos

Recursos online:

- ["Chistes para niños - Buenos y malos"](#)
- ["Adivinanzas divertidas para niños"](#)

Reglas:

- Solo chistes de papá/mamá (malos a propósito)
- Punto extra si alguien hace mueca de dolor
- Premio simbólico para el chiste más terrible
- Ejemplo: "¿Cómo se despiden los químicos? Ácido un placer."

6. El Desafío de Reírse sin Motivo

Videos de referencia:

- ["Yoga de la Risa para niños"](#)
- ["Ejercicios de risa familiar"](#)

Instrucciones:

1. Sentaos en círculo
2. Una persona empieza riéndose "ja, ja, ja"
3. Cada uno añade una "ja" más
4. Continuar hasta que la risa se vuelva real
5. Tiempo récord: ¿cuánto podéis mantenerla?

Beneficios: Enseñarles desde pequeños que la risa es una elección y una herramienta maravillosa

GRUPO DE EDAD: 13+ AÑOS (ADOLESCENTES)

7. Memes Familiares

Plataformas recomendadas:

- [Meme Generator](#): Para crear memes caseros
- [Canva](#): Plantillas profesionales
- [Mematic](#): App móvil fácil

Actividad:

- Crear memes sobre situaciones familiares
- Compartir en el grupo familiar de WhatsApp
- Respetar límites: nada que lastime autoestima

Inspiración: ["Memes familiares divertidos"](#)

8. Stand-Up Familiar

Referencias españolas:

- ["Monólogos de niños graciosos"](#)
- ["Got Talent España - Niños cómicos"](#)

Una vez al mes:

- Cada miembro prepara 2-3 minutos de monólogo
- Temas: anécdotas familiares, situaciones escolares/laborales
- Regla de oro: reírse CON, nunca DE alguien
- Premios caseros para todos

EXTRA: Podéis "echaros unas risas"

- . Se reparten cartas (ficticias)
- . Cada quién tiene un
 - Se reparten cartas ficticias para toda la familia
 - Cada quién tiene sus cartas (sólo tenemos ja, je, ji, jo y ju)
 - Hacéis una ronda
 - Cada quién echa su carcajada al centro respetando el orden
 - Las risas orgánicas llegan solas

PARTE 2: TÉCNICAS PARA PAREJAS

PARA FORTALECER LA RELACIÓN

9. La Cita de Risa Semanal

Contenido recomendado para ver juntos:

- ["Late Motiv - Mejores momentos"](#)
- ["El Hormiguero - Momentos divertidos"](#)
- ["Ilustres Ignorantes"](#)

Estructura (30 minutos):

- 10 min: Compartir algo gracioso de la semana
- 10 min: Ver juntos un video divertido
- 10 min: Inventar historias absurdas sobre personas que ven en la calle

10. El Diario de Momentos Graciosos

Herramientas digitales:

- [WhatsApp](#): Grupo privado de pareja
- [Google Keep](#): Notas compartidas
- [Notion](#): Para parejas más tecnológicos

Uso:

- Cada uno anota momentos divertidos del día
- Leerlos juntos antes de dormir
- Incluir también "errores graciosos" propios
- Revisitar entradas antiguas en momentos difíciles

11. Resolución de Conflictos con Humor

Referencia: ["Terapia de pareja con humor"](#)

Técnica para discusiones:

1. Pausa de 5 minutos cuando se acalore la discusión
2. Quien se dé cuenta, puede abrir piernas y brazos y decir: "Tulipán"
3. Nadie puede hablar hasta que la pareja pase por debajo de las piernas.
4. Cada uno debe contar el problema como si fuera comedia
5. Exagerar los roles en modo telenovela
6. Buscar la solución desde la perspectiva del humor

Importante: Esto solo funciona en conflictos menores, no reemplaza comunicación seria.

PARA MANTENER LA COMPLICIDAD

12. Propuestas divertidas en pareja

Ejemplos:

- Recuérdame alguna vez que te hablé con un trozo de acelga en el diente
- Dime lo que más te gusta de mi pero con la lengua afuera
- Declárate a mi como si fueras Dartañan, Pulgoso o Chiquito de la Calzada
-

Códigos Secretos Divertidos

Ejemplos:

- Palabra clave cuando alguien se pone pedante en público, incluso si es uno de vosotros
- Gesto secreto para "este momento es absurdo"
- Frases en clave para situaciones sociales incómodas
- Podéis jugar con códigos secretos para cuando, estando en público, os apetezca intimidad

13. La Lista de "Primeras Veces Ridículas"

Ideas de actividades:

- [Prácticas deportivas divertidas para practicar en pareja](#)
- [Clases de salsa online](#)
- [Karaoke en casa](#)

Actividad mensual:

- Prueba algo nuevo y potencialmente vergonzoso juntos
- El objetivo es reírse de vosotros mismos, no ser perfectos

PARTE 3: ACTIVIDADES PARA TODA LA FAMILIA

RUTINAS DIARIAS

14. La Cena del Chiste

Recursos para chistes familiares:

- ["1000 chistes para niños"](#)
- ["Adivinanzas familiares divertidas"](#)
- ["Trabalenguas graciosos"](#)

Una vez por semana:

- Cada persona trae un chiste/anécdota graciosa
- Prohibido usar teléfonos durante la cena
- Quien no ríe, lava platos

15. El Baile de la Mañana

Playlist familiar energética:

- ["Manu Chao - Me Gustas Tú"](#)
- ["Jesse & Joy - ¡Corre!"](#)
- ["Los del Río - Macarena"](#)
- ["Chayanne - Torero"](#)

Duración: 3-5 minutos antes del colegio/trabajo

- Bailad todos juntos sin coreografía
- Terminar el baile con un abrazo grupal
- Cambiar la canción cada semana

ACTIVIDADES ESPECIALES

16. La Película Muda Familiar

Inspiración: ["Charlie Chaplin para niños"](#)

Materiales: Cámara del teléfono

Proceso:

1. Elegir una "historia" simple (hacer desayuno, buscar llaves perdidas)
2. Actúa de forma exagerada sin hablar
3. Uno narra en vivo mientras ve el video
4. Guarden estos videos para momentos difíciles

17. El Día del Humor Invertido

Ideas de inspiración:

- ["Freaky Friday - Intercambio de roles"](#)
- ["El mundo al revés para niños"](#)

Una vez cada 3 meses:

- Los padres actúan como niños, los niños como adultos
- Cambiar roles en las tareas (supervisado)
- Hablar con acentos inventados todo el día
- Cenar "desayuno" y desayunar "cena"

PARTE 4: GESTIÓN DE MOMENTOS DIFÍCILES

CUANDO HAY TENSION FAMILIAR

18. Técnica del "Time-Out Gracioso"

Referencia: ["Mindfulness con humor para familias"](#)

Para conflictos familiares:

1. Cuando todos estén estresados, declaren "time-out gracioso"
2. Cada persona debe hacer una cara tonta durante 10 segundos
3. Compartan qué les haría reír en este momento
4. Regresen al problema con perspectiva renovada

Otra opción es "activar el momento risas"

1. Empezáis a reír sin ganas
2. Vais ampliando la carcajada aunque esté vacía de humor
3. Reiréis de manera orgánica enseguida

19. La Lluvia de Ideas Absurdas

Técnica de creatividad familiar:

- ["Brainstorming divertido para niños"](#)

Para problemas familiares:

- Antes de buscar soluciones reales, propongan 5 soluciones completamente absurdas
- Ejemplo: "¿Cómo organizamos mejor las mañanas?" → "Entrenar monos mayordomo"
- Esto relaja el ambiente y a veces surge creatividad real

PARA DÍAS ESPECIALMENTE GRISES

20. El Kit de Emergencia Familiar

Películas familiares españolas:

- ["Mortadelo y Filemón"](#)
- ["El Libro de la Selva"](#) y su inmejorable [leive motive](#)
- ["Tadeo Jones"](#)

Juegos rápidos:

- Inventar "abrazos y besos de" (oso, hormiga, vaca, torero...)
- Jugad a adivinar películas, canciones, cosas, pero sin hablar o con un idioma inventado
- [UNO Online](#): Para jugar digital, aunque si es offline, mejor
- [Pictionary online](#): Dibujar y adivinar, mejor en mesa, claro

Recetas de "comida de emergencia" divertida:

- ["Pizzas caseras divertidas"](#)
- ["Batidos raros pero ricos"](#)

PARTE 5: RISAS PARA TODA SITUACIÓN

FAMILIAS UNIPERSONALES

Lo fundamental es que recuerdes que reír es una decisión, así que, está en tu mano.

Rutinas diarias:

Cada mañana:

- Hazte muecas frente al espejo y piensa en alguien a quien enviársela y reíros en común
- Estírate exageradamente y suelta un suspiro ruidoso con sonrisa
- Ponte una [canción](#) que te chifle y baila como si no hubiera un mañana
- Llévate a la ducha [canciones alegres](#)

Durante el día:

- Mantén en tu entorno cosas a las que te guste sonreír (fotos, cuadros, plantas) y dedícale varias sonrisas al día a cada
- Ponte un temporizador y ríete "sin motivo durante" 1 o 2 minutos
- Explora en los tipos de risa que puedes hacer (jajaja, jojojo, hihhi...)
- Respira hondo y siente la energía que genera la risa en el pecho

Observación: puedes hacerlo mientras cocinas, mientras ves la tele... aunque mejor no veas la tele.

Tu kit de emergencia

Apps con posibilidades

- [Canales de Telegrama de risa](#): vídeos, memes y bromas
- ["Memes"](#)

- ["Canal del humor"](#)
- ["Grupos de telegram de vídeos de risa"](#)
-

Vídeos y películas para partirte de risa

- ["Le guerra de Las Cuñadas"](#): comedia divertida
- ["Comedia española"](#) : Playlist con comedias clásicas
- ["Top 10"](#): vídeo con las 10 mejores comedias españolas
- ["Listado de las 29 comedias españolas"](#): para no parar de reír

Películas que levantan el ánimo:

- ["La vida de Brian"](#): un acierto para cualquier momento
- ["La boda de mi mejor amiga"](#) comedia con momentos divertidos
- ["Listado de películas molonas"](#) para levantar el ánimo

Repite mantras para situaciones cotidianas:

- "Si esto es una prueba del Universo, que me lo ponga tipo test, no de desarrollo"
- "Yo estoy tranquila, es mi ojo izquierdo el que tiembla, será frío"
- "No controlo nada, pero me queda genial el drama"
- "No es un mal día, es una improvisación con poca luz"
- "Mi planta murió. Le dije: "Sé fuerte"... no escuchó"
- "Hoy me levanté con ganas... luego se me olvidó qué ganas eran"
- "Respira, ríe y recuerda, ni los yogures están siempre frescos"
- "Que el drama no me despeine"
- "Respiro, me río y dejo que el universo haga su stand-up"
- "Todo pasa. Hasta el autobús si corres poco"

EXTRAS:

- . Sonríete cada vez que te mires al espejo
- . Haz por socializar cada día, apúntate a talleres de cosas que te gusten
- . Mantén contacto con personas que te diviertan y proponte divertirlos, aprenderá cada día más
- . Ponte alarmas para reír y sonreír
- . Obligatorio, comedias semanales
- . Bailes y risas a voluntad

MONOPARENTALES

Técnicas Específicas:

Recursos de apoyo:

- ["Actividades para familias monoparentales"](#)
- ["Grupos de WhatsApp para madres/padres solteros"](#)
- **Red de apoyo:** Incluye abuelos/tíos en actividades de risa por videollamada
- **Auto-cuidado con humor:** Enséñales que reírse de los errores propios es saludable
- **Tradiciones únicas:** Creen rituales especiales que solo ustedes entienden

FAMILIAS CON NIÑOS CON NECESIDADES ESPECIALES

Adaptaciones:

Recursos especializados:

- ["Terapia de risa para niños con autismo"](#)
- ["Actividades sensoriales divertidas"](#)
- **Ritmo personalizado:** Ajusten duración según atención disponible
- **Estimulación sensorial:** Incluyan texturas, sonidos en las actividades
- **Celebración de pequeños logros:** Conviertan cada avance en motivo de celebración

FAMILIAS GRANDES

Gestión de grupo:

Apps para organizar familias grandes:

- [Google Calendar familiar:](#) Para coordinar actividades
- [WhatsApp grupos familiares:](#) Comunicación rápida

- [Cozi Family Organizer](#): App específica para familias
- **Equipos rotativos**: No todos participan en todo siempre
- **Roles específicos**: Cada uno tiene una "especialidad" de humor
- **Momentos individuales**: También tengan tiempo 1:1 con cada hijo

PARTE 6: ERRORES COMUNES A EVITAR

❌ LO QUE NO HACER:

1. Forzar la risa cuando alguien está genuinamente triste
2. Usar el humor para evitar conversaciones importantes
3. Reírse DE alguien en lugar de CON alguien
4. Ignorar límites personales (algunos no les gusta ser el centro de atención)
5. Comparar el sentido del humor entre hermanos

✅ LO QUE SÍ HACER:

1. Respetar estados de ánimo y ofrecer humor suave
2. Equilibrar humor con seriedad cuando se necesite
3. Celebrar diferencias en estilos de humor
4. Crear ambiente seguro donde equivocarse es gracioso, no vergonzoso
5. Ser modelo riéndose de sus propios errores

RECURSOS ADICIONALES

Apps y Herramientas Recomendadas:

- [Heads Up! en español](#): Juego de adivinanzas familiar
- [Spotify Family](#): Playlists familiares de música divertida
- [YouTube Kids](#): Contenido seguro y divertido
- [Kahoot](#): Crear trivias familiares personalizadas

Canales de YouTube familiares españoles:

- [Familia Carameluchi](#): Contenido familiar divertido
- [The Crazy Haacks](#): Familia española popular
- [Los Juguetes de Arantxa](#): Para los más pequeños

Libros Recomendados:

- ["1000 chistes para partirse de risa"](#) – Selecciones del Reader's Digest
- ["Adivinanzas para niños"](#) – Varios autores
- ["El humor en la familia"](#) – Libros de crianza positiva

PLAN DE IMPLEMENTACIÓN GRADUAL

SEMANA 1-2: Establecer rutinas básicas

- Una actividad de risa diaria (5 minutos)
- [Playlist matutina](#) para el baile de la mañana
- Cena del chiste semanal

SEMANA 3-4: Añadir creatividad

- Teatro de calcetines o actividades más elaboradas
- Introducir códigos secretos de pareja
- [Crear primer video familiar](#)

SEMANA 5-6: Personalizar

- Identificar qué funciona mejor para su familia
- Adaptar técnicas a sus horarios y personalidades
- [Documentar en redes sociales](#) (opcional)

SEMANA 7+: Mantener y evolucionar

- Rotar actividades para evitar aburrimiento
- Crear nuevas tradiciones familiares
- [Únanse a comunidades online](#) de familias con humor

CONCLUSIÓN

La risa familiar no es solo entretenimiento, es una inversión en la salud emocional de todos los miembros. Un hogar donde se ríe frecuentemente es un hogar donde todos se sienten seguros de ser auténticos, de equivocarse y de crecer.

Recuerden:

- La cantidad de risa importa menos que la calidad de la conexión
- Está bien tener días sin humor, son parte de la vida

- El objetivo es crear un ambiente donde la alegría sea posible, no obligatoria

Recuerda que tengas la edad que tengas o el número de seres por el que esté compuesto tu familia, puedes disfrutar de las actividades de otros apartados. Ve probándolas y añade las tuyas.

Y sobre todo, sé consciente que la alegría es un estado natural en tu ser, solo tienes que poner el foco en ella y aparece.

© RisaVital - Para uso personal de participantes del programa