



Los Juegos del  
**Bientratar**

INSTRUCCIONES  
& MODOS DE JUEGO

*Versión 1.0*

# OBJETIVO

Pasar un rato divertido cuidándonos, reconociendo lo que nos cuida y lo que no, además de aprender a poner límites y soluciones ¡Cómo la vida misma!

Se trata de conseguir todo el bientrato que se pueda, a lo largo de la partida se ganan o se pierden puntos del bientrato a nivel individual y ayudando y cooperando se pueden conseguir más puntos. El objetivo es conseguir todos los puntos del bientrato que se pueda.



# LEYENDA

Aprende a diferenciar los iconos de las cartas y como utilizarlas.



El icono del rayo significa que es una de las cartas que debes usar cuando desees jugar al modo EXPRESS o partida rápida. **Estará siempre localizado en la esquina superior derecha**

El icono del play quiere decir que para usar la carta debes ejecutar la acción que describe en ella. **Ejemplo: Debes felicitar a la persona con la que vas a anular una acción negativa.**

El número que muestra la carta es su puntuación

El icono del play con interrogante quiere decir que para usar la carta debes ejecutar la acción que describe en ella pero antes debes solicitar el consentimiento.

**Ejemplo: ¿Puedo darte un masaje?**

El doblez quiere decir que se trata de una acción que puede ser de efecto contrario si se sobrepasan los límites



## Cartas de acción VERDES (40 cartas)

15 cartas de acciones de cuidado (3 puntos)



15 cartas de acciones de cuidado (2 puntos)



10 cartas de acciones de cuidado (1 punto)



## Cartas de acción ROJAS (40 cartas)

15 cartas de acciones hostiles (3 puntos)



15 cartas de acciones hostiles (2 puntos)

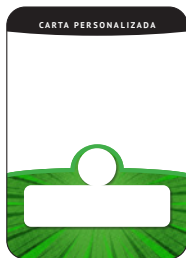


10 cartas de acciones hostiles (1 punto)



## Extra VERDES

3 cartas personalizables  
acciones de cuidado



## Comodín VERDE

7 cartas de acción de  
"Súmate al Bientratar"



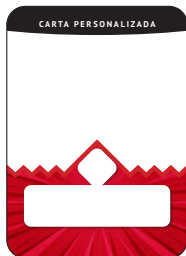
## Fichas VERDES

50 fichas de acciones  
de cuidado



## Extra ROJAS

3 cartas personalizables  
acciones hostiles



## Comodín ROJO

7 cartas de acción de  
"Pedir Cuidado"



## Fichas ROJAS

50 fichas de acciones  
hostiles





5 min

PARTIDAS DE 5 A 90 MIN

## DURACIÓN DE LA PARTIDA

Los juegos abarcan distintas opciones desde los 3 años. Al ser cooperativo, el resto del grupo ayuda por lo que cualquier persona puede jugar incluso sin conocerse las reglas.

## Nº DE PERSONAS JUGANDO

Existen distintos tipos de juegos. Algunos son para parejas otros para grupos de hasta 25 personas. En los juegos para 3 a 8 personas se pueden sumar varios juegos para aumentar el número de participantes. También se puede jugar por parejas de forma que es fácil integrar a personas con necesidades especiales.



JUGADORES



De 3

HASTA 99 AÑOS

## EDAD MÍNIMA

Los juegos abarcan distintas opciones desde los 3 años. Al ser cooperativo, el resto del grupo ayuda por lo que cualquier persona puede jugar incluso sin conocerse las reglas.



## MODOS DE JUEGO

Los juegos del Bientratar son principalmente cooperativos, al ayudarse y llegar a acuerdos se consiguen más puntos y más diversión. Existen también juegos que son dinámicas cooperativas de grupo para profundizar en temas de convivencia. A su vez, existen opciones competitivas.



### VER ONLINE

[www.bientratar.org/juego-del-bientratar](http://www.bientratar.org/juego-del-bientratar)

En este manual tienes el modo de juego base explicado, pero existen tantas variantes que no caben en un solo documento, por ese motivo, las hemos recopilado en nuestra web para cuando te pique la curiosidad o ya domines el modo clásico y estñes en busca de nuevos retos.

## MATERIAL EXTRA

**Además de contenido de juego y las instrucciones que estás leyendo ahora, hemos incluido un poster con el iceberg para que apliques el Bientratar en tu día a día y aprendas a distinguir la violencia del cuidado.**

Tú también puedes añadir contenido al juego, personalizando la cartas extra o por ejemplo, si queremos prescindir de las caras, se puede usar hoja y lápiz/boli para apuntar puntos de Bientratar positivos o negativos.





# El juego del Bientratar

Resumen para personas ansiosas por empezar: las cartas verdes anulan a las rojas del mismo número y nos dan tantos puntos como marca la carta (solo puntúan la verdes, las rojas no puntúan). Algunas acciones están marcadas con el símbolo de **"play"** y nos dan los puntos si se realiza la acción que nombra, si además tiene el "?" es imprescindible preguntar antes. Hay dos tipos de cartas especiales que implican a todo el grupo y que nos hacen activar los reflejos para conseguir puntos, son las de **"Súmate a Bientratar"** y las de **"Violenciacero"**, la primera persona en poner la mano sobre la carta gana una cara verde y la primera en decir **"súmate al Bientratar"**, otra más. La misma persona puede conseguir las dos si tiene los reflejos suficientes. Con las caras verdes y rojas repartimos puntos de Bientratar positivos o negativos en función de los comportamientos de cuidado que tengamos en el juego. Usando las cartas con el símbolo del rayo y los comodines podemos hacer una partida rápida.

# REGLAS

## PREPARATIVOS: Agentes del Bientratar

-Las caras verdes y rojas sirven para puntuar las acciones de cuidado y no cuidado que se den en el grupo. Al principio del juego se designará la o las personas que harán de Agentes del Bientratar, repartiendo las caras en función de los comportamientos que se den en el juego. Si alguien no quiere jugar, quiere solo ver o requiere de algún acompañamiento por edad o por alguna diversidad, el de agente del Bientratar es un buen rol del que hacerse cargo. También se puede repartir el rol de Agente del Bientratar en una persona que gestione las caras rojas y otra las verdes.

## ACUERDOS Y NORMAS CLARAS

- Cualquier acción de cuidado que el grupo quiera destacar será reconocida con una cara verde que sumará un punto del Bientratar al final de la partida. Cualquiera que se reconozca como hostil, descortés o inapropiada supondrá una cara roja y resta un punto de Bientratar. El manifiesto de convivencia ([www.bientratar.org/iceberg](http://www.bientratar.org/iceberg)) es una buena guía para distinguir acciones verdes y rojas. Se recomienda prestar especial atención a motes despectivos, enfados, insultos, trampas, palabras malsonantes palabrotas o gestos poco deportivos. Cada grupo puede definir sus propios acuerdos. Por ejemplo, que un adulto lea acciones de una carta que le ha tocado a un/a menor puede suponer una cara roja. El reparto de caras da mucho juego para definir normas de convivencia y practicar el llegar a acuerdos. Se recomienda definir claramente los acuerdos desde el principio y no aplicar las normas de forma retroactiva. ¡Cómo en la vida misma! Cualquier persona puede proponer dar cartas **pero quién tenga la función de Agente del Bientratar será quien decida**. Esto nos permite trabajar la negociación, la mediación y el arbitraje. **Para llegar a acuerdos podemos practicar las distintas fórmulas que conozcamos: votación, consenso, consentimiento, consenso sistémico, etc.**

- Las interrupciones por los móviles son una realidad en nuestra sociedad. El uso del móvil durante la partida se penalizará con una cara roja, es decir un punto negativo, salvo que en algún momento sea necesario usarlo y el grupo dé permiso para ello.

- Las caras que consigamos se colocan boca abajo y las que están por repartir boca arriba. Así evitamos que se nos mezclen.

## ATENDER LAS PETICIONES DE CUIDADO

- Es muy importante en este juego que todas las personas disfruten y se sientan cuidadas. Si sentimos alguna incomodidad durante el juego, hacemos el símbolo del Bientratar (con las dos manos formando una paloma de la paz) que significa “necesito un cuidado”. El resto de personas harán el mismo gesto y preguntarán a la persona que pide cuidado lo que necesita. Atendida la petición, se reanudará el juego. Quienes sean Agentes del Bientratar tendrán un buen momento en estos casos para repartir caras. Este gesto es útil durante el juego, pero también nos sirve en el día a día, en casa, en el aula o el trabajo ¡y ojalá cada vez en más espacios! **¿Te imaginas lo que sería si pedir cuidado fuese fácil y darlo rápido y efectivo? ¡Úmate al Bientratar!**

## ¡A JUGAR!

- Se colocan todas las cartas en un mazo boca abajo. Hay cuatro tipos de cartas: comodines verdes de Súmate al Bientratar, comodines rojos de Violenciadero y cartas verdes y rojas.

- **Empieza la persona de más edad.**

## JUEGO LIMPIO

- Cada persona puede voltear tres cartas en el primer turno y una carta en los siguientes. Se voltea rápidamente para que todo el mundo la pueda ver a la vez y se voltea en el sentido que quién levanta sea la última persona en verla. Si voltea la carta de forma que la vea ella primero se gana una cara roja por darse ventaja respecto al resto del grupo. Esto es porque es posible que salgan cartas en las que tenga que participar todo el grupo.

## ATENCIÓN A LOS COMODINES VERDES Y ROJOS

- Si aparece una carta verde comodín de “Súmate al Bientratar”, se dice eso mismo y se pone la mano sobre la carta de forma que todas las manos se amontonarán en un punto. La primera que ponga la mano suma un punto y la primera en decir “Súmate al Bientratar” también. Puede que la misma persona sea la primera en hacer las dos cosas, en ese caso recibirá 2 puntos (caras verdes). Si son muchas personas jugando, es posible que no todas lleguen a poner la mano sobre la carta. En ese caso se pueden convenir más puntos y ganarán punto las primeras personas en poner la mano sobre cada punto convenido y la primera que lo diga de viva voz. Puede haber empates que resolverá quien tenga la función de Agente del Bientratar. La carta pasará al montón de “logros” de la persona que la ha sacado y sumará un punto del Bientratar.

- Si aparece una carta roja comodín de Violenciacero:

▶ **Opción simple para primeras partidas, público infantil y atención a la diversidad:** hacer lo mismo que con las verdes.

▶ **Opción avanzada:** cuando aparece el comodín rojo se hace con las manos el símbolo de pedir cuidado (manos formando una paloma) y se dice “Violenciacero”, la última persona en decirlo y la última en hacer el gesto de las manos, deberán darle una vuelta a la mesa de juego o realizar otra acción simpática acordada por el grupo previamente.

**Explicación:** en nuestras relaciones es muy importante prestar atención a los abusos ajenos y a las incomodidades propias. Expresar que se necesita cuidado es muy importante para que el desequilibrio o el abuso pare. No hay que dormirse en los laureles a la hora de ser parte activa para un cambio saludable y atender a quien pide cuidado. Las cartas de Violenciacero restan un punto al final de la partida y reflejan el daño que a veces hacemos sin querer.

## JUEGO COOPERATIVO

- Se trata de conseguir sacar cartas verdes para poder anular cartas rojas. Si se saca una carta roja se tendrá que esperar al siguiente turno para jugar. Las acciones verdes neutralizan a las rojas de la misma puntuación. Si hay varias rojas que elegir, se selecciona la que más te gustaría que desapareciese en tus relaciones. Se coloca boca abajo la carta verde y la roja que se ha conseguido. Son los “logros” que darán puntos al final de la partida. Sólo puntuarán las acciones verdes sumando los números que incorporan. Las rojas simplemente se descartan.

► **Variante:** En partidas dónde se quiera hacer una labor más pedagógica, comentamos cómo creemos que la acción verde puede anular a la roja cuando neutralizamos las cartas.

## LAS CARTAS CON SÍMBOLOS

- Si la acción verde está marcada con un círculo blanco con un **triángulo (símbolo de “play” es decir “jugar”)**, para poderla usar se tiene que realizar dicha acción y así se suma esa carta a nuestros logros. Por ejemplo, la carta “hacer reír” con puntuación 3 implica que debemos hacer reír a la persona que tiene la carta roja con puntuación 3. Para ello tendremos 30 segundos y nos puede ayudar el resto de participantes. Si la persona con la carta roja se ríe o decide que se ha cumplido con la acción, le entregará su carta. Si se quiere, se puede no jugar la carta verde y no se conseguirán sus puntos.

- Si la acción verde está marcada con el símbolo de “jugar” y “?”, **es decir, requiere consentimiento de la otra persona por lo que se debe preguntar antes de hacerla ¡Cómo en la vida misma! Besar, abrazar o masajear son acciones que requieren contacto físico y por ello necesitamos el consentimiento de la otra persona para hacerlas..**

- Los abrazos, valoraciones, agradecimientos y similares serán mínimo de 10 segundos. Por defecto será a la persona a la que queremos liberar de una carta roja pero si el grupo así lo decide puede ser también a todas las personas del grupo que quieran recibirlos.

**- Es muy importante no interrumpir cuando se estén haciendo las acciones del Bientratar, como agradecer, valorar y similares. Hacerlo es un punto negativo del Bientratar, es decir, una carita roja.**

- Para hacer reír tiene que ser en menos de 30 segundos y puede colaborar el resto del grupo.

- Masajear mínimo 30 segundos

- Bailar se realizará un mínimo de 30 segundos y será la canción que seleccione quien ha obtenido la carta. Bailarán todas las personas del grupo que quieran hacerlo.

- Las acciones rojas que una misma persona saque representan lo que tiene normalizado. Es decir, lo que hace como parte de su forma de relacionarme y no es consciente de la importancia que tiene dejar de hacerlo. Como representan lo normalizado, resulta muy difícil darse cuenta de que las hace y por eso no las puede quitar. Tendrá que ser otra persona la que le ayude a sanearlas.

**Evidentemente las acciones rojas no se pueden usar contra otra persona y si alguien lo hiciese se le descalificaría. ¡Es el juego del Bientratar!**

- El juego acaba cuando se acaben las cartas.

- Las cartas que no hayan sido usadas se las queda la persona que las tenga de su mano.

- Hay algunas cartas que tiene un doblez con el color contrario, eso es porque la acción que representa puede tener su variante tanto positiva como negativa ¿te atreves a explicarlo? **Hacerlo podría ser una carita verde.**





## FIN DE LA PARTIDA



1. En las cartas solo se suman las verdes. Se suma el valor de todas las acciones de Bientratar utilizadas. Las de 3 puntos, las de 2 y las de 1. Los comodines verdes de “Súmate al Bientratar” valen 1 punto, **los comodines rojos restan un punto. El resto de cartas rojas no se cuentan.**
2. Se suman los puntos de Bientratar, las caras verdes que se han conseguido.
3. Se restan los puntos de maltratar, las caras rojas que se han conseguido.

## ¿CÓMO SE GANA EN ESTE JUEGO?

La persona ganadora decide la acción de Bientratar que quiere recibir de todo el grupo, de las que han aparecido en el juego. Podrá pedir que se baile la canción que elija, que cada persona cuente un chiste, que se le haga reír, un abrazo o masaje colectivo, etc. El consentimiento será necesario siempre, por supuesto. Una vez más ¡cómo la vida misma!

JUEGO				 TIPO DE JUEGO Y DESCRIPCIÓN
1. El juego del Bientratar	2 a 8	30 min	5	<p align="center"><b>JUEGO COOPERATIVO</b></p> <p>Consiste en juntar parejas de cartas de mismo número y distinto color y valorar cómo nos cuidamos durante la partida. Ver instrucciones extendidas.</p>
2. Ponle cara a los cuidados	<25	Ilimitado	3	<p align="center"><b>DINÁMICA GRUPAL COOPERATIVA</b></p> <p>En todos los juegos se pueden usar las caras para reconocer las acciones de cuidado y las hostiles. Si lo que haces cuida al grupo, te llevas una cara verde, si por el contrario no cuida, te llevas una roja. Quien mejor puntuación obtenga, selecciona la acción que quiere recibir del resto del grupo.</p>
3. El caritómetro	<25	De una semana a un mes	3	<p align="center"><b>DINÁMICA GRUPAL COOPERATIVA</b></p> <p>Usamos las fichas de caras verdes y rojas para contabilizar las veces que los miembros del grupo hacen acciones de cuidado y de no cuidado en un periodo de tiempo de días o semanas. Ideal para hacerlo en familia o grupos de trabajo</p>
4. Cuenta cómo lo vives	<25	45min	5	<p align="center"><b>DINÁMICA GRUPAL COOPERATIVA</b></p> <p>Se extienden todas las cartas para que estén visibles. Cada persona coge una carta y cuenta cómo le sienta esa acción y qué hace con ella, como la gestiona, previene o confronta. Las verdes de punto blanco se las hacemos a alguien del grupo. Las cartas que tienen interrogación implican pedir permiso antes</p>
5. El Ying y el Yang. Enfrentate al lado oscuro.	2	5 min, juego rápido	3	<p align="center"><b>JUEGO COMPETITIVO</b></p> <p>Se hace un mazo con cada color de cartas. Cada persona elige un color y saca una carta por turno. Los comodines ganan al resto y las cartas de más puntuación ganan a las de menos. Si se empata se continúa poniendo las nuevas cartas encima. Al final del pase gana quien más puntos verdes tenga y decide la acción que quiere recibir. (Los comodines y cartas personalizables valen 1 punto).</p>

JUEGO				 TIPO DE JUEGO Y DESCRIPCIÓN
6. El Bientratar siempre gana ¿con quien quiero estar? Los malos tratos se curan con el Bientratar	2 a 4	5 a 15min	3	<p align="center"><b>JUEGO COMPETITIVO</b></p> <p>Se mezclan las cartas en un solo mazo. Cada persona saca una carta. Las verdes ganan a las rojas, las rojas empatan a las rojas independientemente de la puntuación. En un duelo entre cartas verdes gana la de mayor puntuación. Las cartas verdes de mismo color y mismo número empatan. Si hay empate se sigue sacando cartas y quien gana la última ronda se lleva todas las cartas que estaban en juego por el empate. Al ganar se explica cómo esa acción neutraliza a la otra. Se puede jugar aprovechando los iconos de acción de forma que quien gana con una acción con icono la tiene que realizar. Gana quien más cartas tenga en la primera ronda.</p> <p align="center">Si se prefiere, se pueden retirar cartas comodín y personalizables.</p>
7. Acuérdate del Bientratar	2 a 4 o en grupos hasta 12	15 min	3	<p align="center"><b>JUEGO COMPETITIVO</b></p> <p>Con todas las cartas boca abajo, ir volteando y juntar parejas de mismo número y distinto color. Gana quien más puntos tenga de cartas verdes. Los Comodines valen 1. un punto y las Cartas rojas no puntúan.</p> <p>Variante "por turnos": Una jugada por turno. Si no se acierta, se vuelven a poner boca abajo.</p> <p>Variante "quien acierta sigue": Quien acierta sigue volteando. Si no se acierta, se vuelven a poner boca abajo y pasa el turno a otra persona.</p> <p>Variante "primeros pasos": Ideal para edades tempranas y atención a la diversidad. Una jugada por turno. Si no se acierta, se dejan volteadas.</p>
8. ¿Cómo nos gusta que nos cuiden? Diagnóstico del Bientratar	<25	45 min	5	<p align="center"><b>DINÁMICA GRUPAL COOPERATIVA</b></p> <p>Se colocan todas las cartas vistas y se reparten 3 caras rojas y 3 verdes por persona que cada cual colocará en las acciones que quiere que pasen más y en las que quieren que pasen menos. Para la infancia se retirarán acciones para simplificar la dinámica. Se puede jugar antes a otros juegos para familiarizarse con las fichas.</p>

JUEGO				 TIPO DE JUEGO Y DESCRIPCIÓN
-------	---	---	---	---

9. Cuidómetro de grupo	<25	45min	5	<p><b>DINÁMICA GRUPAL COOPERATIVA</b></p> <p>Después de la dinámica de diagnóstico se ponderan las acciones que más han salido y se pueden plantear dinámicas de prevención y de potenciación o compensación según sean acciones de cuidado u hostiles</p>
10. Hablemos de cuidados, hablemos de nuestro grupo	<25	45 min	8	<p><b>DINÁMICA GRUPAL COOPERATIVA</b></p> <p>Se ponen todas las cartas visibles y cada persona o grupo coge una de cada color en función de las acciones que les llamen la atención, les resuenen o de las que quieran decir algo. A continuación se pide que quien quiera hable de las palabras que ha seleccionado. Se puede hablar referido al grupo, a la sociedad o mixto cogiendo más cartas incluso. Por ejemplo: una verde y una roja para hablar de nuestro grupo y otras dos para hablar de la sociedad</p>
11. Ginkana del Bientratar	>25	Sin límite	3	<p><b>DINÁMICA GRUPAL COOPERATIVA + COMPETITIVA</b></p> <p>Se seleccionan distintas pruebas y se divide a la gente por grupos. Se explica la dinámica del cuidómetro y por cada prueba se reparten caras verdes en función del puesto que se logre en cada prueba. Quién gane selecciona la acción de cuidado que quiere recibir.</p>
12. Escape room del Bientratar	<3	1h	5	<p><b>JUEGO COOPERATIVO</b></p> <p><a href="https://docs.google.com/document/d/1Br_2d2qsBcdDWC0oZb7wyrDWk-aYjLX3geR-MO4sAQC4/edit?usp=drivesdk">https://docs.google.com/document/d/1Br_2d2qsBcdDWC0oZb7wyrDWk-aYjLX3geR-MO4sAQC4/edit?usp=drivesdk</a> (poner un enlace fijo)</p>
13. Historias en solitario	1	20min	8	<p><b>SOLITARIO</b></p> <p>Con el mazo boca abajo vamos sacando las cartas de dos en dos de forma que solo se puede usar la primera. Según vayan apareciendo eliminamos los comodines. Vamos montando escaleras empezando por el 1 verde, seguido del 1 rojo, 2 verdes, 2 rojo, 3 verdes hasta llegar a 3 rojo. Consiste en crear tantas escaleras como se pueda o hacerlas todas en 2 pases de descartes del mazo. Al final, seleccionaremos una de las escaleras creadas y pensaremos cómo haciendo la acción verde 1 se puede llegar a frenar la acción roja 3 del final de la escalera nombrando todas las acciones de la escalera. Puesto que hay 10 cartas del número 1 y 15 del 2 y del 3. Las cartas personalizadas se contabilizarán como de 1</p>
<i>Nuevas opciones e instrucciones actualizadas en <a href="http://www.bientratar.org/juegos">www.bientratar.org/juegos</a></i>				

# PRÓXIMAMENTE NOVEDADES



**PRÓXIMAMENTE  
NOVEDADES**



