

TRAER LAS LECCIONES A CASA

para Familias y Cuidadores



IR DESPACIO ES IR DEPRISA

En el juego centrado en el niño, la frase "ir despacio es ir deprisa" significa que, al tomarse el tiempo necesario para seguir el ritmo del niño sin prisas, se acelera el desarrollo de la confianza, la regulación emocional y la cooperación a largo plazo. Si bien una crianza "rápida" (apresurarse, exigir o hacer las cosas por ellos) puede que les permita salir de casa más rápido, a menudo atrasa el crecimiento interno del niño.

POR QUÉ "LENTO" EN REALIDAD ES "RÁPIDO"

- **Construye una base sólida:** Tomarse las cosas con calma sienta una base sólida de relación y confianza. Una vez que el niño se siente seguro y conectado, es más probable que escuche y coopere voluntariamente más adelante, lo que le ahorrará tiempo en el futuro.
- **Dominio de habilidades:** Cuando resiste la tentación de intervenir y "solucionar" las cosas (como atarles los cordones o terminar un rompecabezas), les brinda la práctica repetida que necesitan para dominar las habilidades. Esto conduce a la independencia mucho más rápido que si siempre lo hiciera por ellos.
- **Inteligencia emocional:** Durante el juego, los niños usan los juguetes para procesar emociones intensas como la frustración o el miedo. Cuando se toma su tiempo y simplemente "está presente" con ellos, aprenden a identificar y gestionar estos sentimientos y desarrollan sus habilidades para resolver problemas, lo que mejora su comportamiento con el tiempo.
- **Aprendizaje profundo:** Los niños aprenden mejor a través de la exploración sin prisas. Un niño que pasa 20 minutos investigando una sola hoja desarrolla una mayor concentración y curiosidad que un niño al que se le obliga a realizar cinco actividades diferentes rápidamente.

CÓMO PRACTICAR LA CRIANZA "LENTA" EN CASA

- **Espere antes de intervenir:** En lugar de intervenir en cuanto se les presente una dificultad, cuente hasta diez. Dele la oportunidad de resolverlo por sí mismos.
- **Describa, no de órdenes:** En lugar de decir "Pon el bloque ahí", intente describir la acción: "Estás poniendo el bloque azul encima del rojo". Esto enriquece su vocabulario y valida sus decisiones sin que usted tome el control.
- **Dedique tiempo cada día:** Ya sea que lo distribuya en varios momentos a lo largo del día o que dedique 20-30 minutos diarios exclusivamente a su hijo/a, sin teléfonos ni distracciones.

Al adoptar un ritmo más pausado, no está haciendo "menos", sino que está siendo más consciente e intencional, lo que contribuye a que su hijo/a sea más seguro y capaz.