

BONO #4

Guía Práctica para Padres

Consejos concretos para comunicarte mejor, crear rutinas y
fomentar la autonomía



Crecé Jugando · Bono Exclusivo

1. Comunicarte Mejor con Tu Hijo/a

La comunicación con un niño pequeño no pasa por lo que le decimos, sino por **cómo lo decimos**. Tres claves que cambian todo:

Ponete a su altura

Agachate, miralo a los ojos. Cuando hablás desde arriba, el mensaje llega con menos conexión. A su nivel, la misma frase se siente como diálogo, no como orden.

Describí en vez de juzgar

En lugar de "¡Qué lío hiciste!", probá "Veo que el agua se cayó de la taza. ¿Querés que busquemos un trapo juntos?". Describir lo que pasó le enseña vocabulario y causa-efecto sin generar culpa.

Esperá 5 segundos

Después de una pregunta, esperá. Los niños procesan más lento que los adultos. Si llenás el silencio, le quitás la oportunidad de responder. Esos 5 segundos son oro.

Evitá: preguntas cerradas todo el tiempo ("¿Te gustó?"). Mejor usá preguntas abiertas: "¿Qué fue lo que más te gustó?" o simplemente describí: "Te vi sonreír cuando tocaste la arena."

2. Rutinas que Calman

Los chicos necesitan previsibilidad. No es rigidez: es un marco que les da seguridad. Tres rutinas que hacen una diferencia enorme:

- **Rutina de la mañana:** siempre el mismo orden — despertar, saludar, vestirse, desayunar. Podés usar un cartel con dibujos para que la sigan solos.
- **Transición del juego a la comida:** avisá 5 minutos antes ("En 5 minutos guardamos"). El aviso previo evita el 80% de las resistencias.
- **Rutina de la noche:** baño → pijama → cuento → canción → buenas noches. Cuando es la misma secuencia todos los días, el cuerpo se prepara solo para dormir.

3. Fomentar la Autonomía

Un niño autónomo no es un niño que hace todo solo. Es un niño al que le dieron espacio para intentar. Algunas formas concretas:

Ofrecé 2 opciones (no 10)

"¿Querés la remera roja o la azul?" le da poder de decisión sin abrumarlo. Demasiadas opciones paralizan; pocas opciones empoderan.

Dejá que se equivoque

Si se pone la media al revés, dejalo. Si el agua se derrama al servirse solo, no es un desastre — es práctica. El mensaje implícito de corregir todo es "no podés solo".

Preparar el ambiente

Poné las cosas a su alcance: un perchero bajo, un banquito en el baño, los juguetes en estantes abiertos. Si puede acceder sin pedir ayuda, va a actuar solo naturalmente.

4. Momentos Difíciles (Berrinches)

Un berrinche no es manipulación. Es un sistema nervioso desbordado. El niño no elige la explosión: la sufre.

Qué funciona:

- **Contener sin controlar.** "Veo que estás muy enojado/a. Acá estoy." No hace falta resolver, sino acompañar.
- **No razonar en el pico.** Cuando está en plena crisis, las explicaciones no entran. Esperá a que baje.
- **Validar antes de redirigir.** "Te enojaste porque querías la pelota" → "Cuando termines de llorar, vamos a buscarla juntos."
- **Después, nombrar.** "Estabas frustrado/a. Eso pasa. La próxima vez podés decirme 'estoy enojado/a'."

Qué NO funciona: ignorar, castigar, gritar más fuerte, comparar con otros chicos ("mirá que tu hermano no llora"). Todo eso corta la conducta visible, no la causa. Y daña la confianza.

5. La Regla de los 20 Minutos

No necesitás horas. Estudios de desarrollo infantil muestran que **20 minutos de juego presente** (sin celular, sin interrupciones, atención completa) tienen más impacto que horas de presencia distraída.

Elegí una actividad de esta guía, ponete un timer de 20 minutos, y jugá. Eso es todo. Es suficiente. Es muchísimo.

"No hay forma incorrecta de jugar con tu hijo/a."

La única forma incorrecta es no jugar."

Bono #4 · Guía para Padres · **Crece Jugando**