

Educación
Montessori en Casa
en 125 Tips

Linda Danon Babani



Índice

Introducción	3
Prenatal	4
0 a 18 meses	5
6 a 12 meses	8
12 a 18 meses	10
18 meses a 3 años	13
3 a 6 años	17
6 a 12 años	24
12 a 18 años	29
Bibliografía	32

Introducción

Desde hace más de 100 años, la filosofía Montessori ha estado presente en la vida de muchos niños a lo largo de todo el mundo. Cada vez son más las familias que aplicando los conceptos y principios de la pedagogía científica desarrollada por la Dra. María Montessori, se unen a esta comunidad, impulsando a todos hacia la creación de un mundo mejor para nuestros hijos. Ayúdenos a difundir esta increíble educación para la vida sumándose a la lista y ayuden a sus hijos a vivir su vida de acuerdo a las leyes naturales de su desarrollo, proporcionándoles los ambientes preparados y las condiciones necesarias para explotar al máximo su potencial.

En este pequeño libro encontrarán 125 tips acerca de la educación Montessori y de cómo aplicarla en la casa desde el nacimiento hasta la adultez. Dichos tips están basados en las enseñanzas de la Dra. Montessori y fundamentados en ocasiones por diversos estudios científicos acerca del desarrollo cognitivo de los niños a lo largo del tiempo. Estas son sugerencias que abarcan las áreas de desarrollo que la filosofía Montessori considera fundamentales para una educación plena – entre ellas aprendizaje multisensorial con actividades enfocadas en diferentes edades, independencia, libertad y responsabilidad, estructura y límites, orden, gracia y cortesía y movimiento.

Criar individuos felices, firmes, compasivos, creativos y curiosos es un regalo en la vida.



Prenatal

- 1. Durante el embarazo canta y lee en voz alta para tu hijo.** El bebé, dentro del útero, ya está tomando clases de lenguaje lo cual ayuda para el temprano desarrollo humano. Gracias al temprano desarrollo neurológico, los sentidos y el movimientos se comienzan a desarrollar a partir de la octava semana de la concepción. El oído del bebé está estructuralmente desarrollado en la semana 24. El recién nacido tiene memoria verbal de largo plazo y será confortado y calmado al escuchar las canciones y los cuentos o libros que escuchó durante los 9 meses del embarazo.
- 2. Toma las medidas necesarias para evitar estrés crónico durante el embarazo.** A través de la placenta, la percepción de la mamá sobre su ambiente, incluyendo sus emociones y comportamiento, están ligadas químicamente con el bebé. Esta programación ayuda al bebé a estar preparado para sobrevivir después del nacimiento. Emociones periódicas como miedo y tristeza no influenciarán fisiológicamente el desarrollo del bebé, sin embargo si dichas emociones son crónicas, el desarrollo del bebé podrá verse afectado (por ejemplo, abuso físico o emocional).
- 3. Prepárate para una relación y comunicación colaborativa con tu bebé.** La relación temprana de un bebé con sus papás tiene una influencia directa en la formación de la estructura y las funciones del cerebro del bebé. Hay que estar pendientes y listos para responder de manera inmediata y consistente a las señales del bebé. Los circuitos neurológicos responsables de las percepciones sociales están ligadas a diversas funciones cerebrales, incluyendo sin limitar la regulación de estados físicos, la modulación de las emociones, la organización de la memoria y la capacidad de comunicación interpersonal. Para poder estar listo y ser un papá/mamá atento y consciente, considera buscar información acerca de la transformación natural hacia la paternidad/maternidad antes de que tu bebé nazca. Busca una forma o punto de desahogo de tus necesidades emocionales (pareja, terapia, grupos de apoyo, amigos, etc.), físicas (soledad, ejercicio, deportes, etc.) y productivas (trabajo, hobbies, etc.).
- 4. Crea un ambiente que sea apto y tentador para los sentidos y el movimiento.** El pequeño cerebro desarrolla estas dos áreas primero – primero los sentidos y después el movimiento. Dada la importancia que tiene el movimiento y la independencia para el cerebro en desarrollo, trata de evitar usar artículos que le quiten o entorpezcan la movilidad de tu bebé (cunas, sillas altas, corrales, columbios, *bouncers*). El cerebro del recién nacido tiene un billón de neuronas – si las pusiéramos una pegada a la otra, se extenderían a lo largo de 3.2 millones de kilómetros lo que hace que el cerebro del recién nacido sea la estructura natural o artificial más compleja del mundo. Fundamentalmente, las neuronas son quienes determinan las habilidades cognitivas y el potencial de los individuos. Los genes

determinan el posicionamiento de las neuronas, pero las experiencias determinan las conexiones entre dichas neuronas. Durante los primeros 6 años de vida, el cerebro descarta las neuronas que no utiliza, es por eso que la riqueza y adecuación del ambiente estructurado para el aprendizaje en edades tempranas es crítico y fundamental para el óptimo desarrollo del bebé.



5. **Edúcate sobre las necesidades físicas de tu hijo.** Toma cursos para padres y un curso de Primeros Auxilios para niños. Encuentra un pediatra que tenga la misma filosofía que tu acerca de las vacunas y remedios para enfermedades. Investiga acerca de los cólicos por si tu bebé padece de ellos.
 6. **Prepárate para el nacimiento de tu bebé.** Puedes considerar tomar un curso como psicoprofiláctico o algo similar. Existen estudios que afirman que un nacimiento pacífico y positivo engrandece el lazo entre madre e hijo.
 7. **Investiga y asegúrate de entender las diferencias entre las etapas de la infancia.** La Dra. Montessori habla sobre 4 planos del desarrollo, cada uno con una duración de 6 años (0-6, 6-12, 12-18 y 18-24); asimismo ella dividía cada uno de estos planos en 2 etapas, cada una de 3 años. Durante cada una de estas subetapas, las necesidades del niño cambian, incluyendo los métodos aptos para el aprendizaje. Los papás deben estar preparados para cambiar sus perspectivas acerca de educación conforme los hijos van avanzando en su desarrollo.
-

0 a 18 Meses

8. **Enfócate en crear un ambiente casero cálido y enriquecedor para optimizar el potencial de tu hijo.** Este periodo se caracteriza por la

autoconstrucción y autodeterminación. El infante está programado para absorber todo lo que lo rodea sin un esfuerzo consciente. Durante los primeros años de vida del niño, pasará por periodos críticos de desarrollo para todas sus habilidades y atributos cognitivos. Las ventanas de oportunidad para el desarrollo de algunos de ellos estarán limitadas (apego social, visión y control emocional, etc.) mientras que el de otros será más amplio (lenguaje, matemáticas y desarrollo motor). Las experiencias durante estos años moldearán permanentemente los circuitos del cerebro del niño y afectarán sus habilidades a largo plazo.

9. Establece estructura y rutinas diarias consistentes. Esto le ayudará a tu hijo a hacer sentido del nuevo y complejo mundo al que llegó. Las rutinas diarias le darán seguridad y confianza en sí mismo y en su ambiente. Sigue el ritmo de tu hijo, particularmente, trata de no despertarlo cuando está dormido. El sueño a esta edad es muy importante para el desarrollo de mente y cuerpo.

10. Ayúdalo a que se tranquilice él solo para que pueda ser independiente y adquiera confianza en sus propias habilidades. La habilidad de tu hijo para tranquilizarse a sí mismo es de extrema importancia, sobre todo a la hora de dormir cuando se está tratando de dormir solo. Esto es importante por si se despierta a media noche y necesita volverse a dormir (alrededor de los 18 meses los niños tienen interrupciones en el sueño debido a actividad del cerebro). Dile a tu hijo que se vaya a su cama o llévalo cuando está cansado, no ya dormido. Si el niño llora cuando te sales de su cuarto, responde inmediatamente pero trata de motivar y promover que tu hijo utilice sus recursos internos para calmarse y no ser tu su muleta emocional. Si el llanto no está relacionado con hambre o con estar mojado, prueba primero con técnicas intrusivas; progresa el involucramiento si el llanto no cesa, haz que te vea y háblale suave, acarícialo poco y lento y finalmente, si nada funciona, cárgalo. Por medio de la observación, aprenderás a reconocer el significado de su llanto así como la mejor manera para responder en cada ocasión.

11. Ten precaución a la hora de introducirle el chupón ya que esto se convierte en un hábito y no siempre está disponible o al alcance. La dependencia de un niño sobre un objeto que está usualmente en la boca puede tener efectos negativos en el desarrollo del lenguaje así como mantenerlo en constante introspección. Guía al niño hacia sus dedos mejor.

12. Construye una relación segura y amorosa con tu bebé por medio de manejarlo cuidadosamente, hablándole y narrándole los acontecimientos que suceden durante el día y respondiendo a su llanto en tiempo. La interacción continua y repetida entre tu y tu bebé será recordada por él. Comportamiento, emociones, percepciones, sensaciones y el ejemplo de otros se gravan en sus mentes a través de esas experiencias diarias. Tu bebé absorbe tu forma de interactuar

con él así como la forma en que operas en el mundo. La inteligencia emocional de tu hijo se verá directamente y permanentemente influenciada por tu comportamiento noble, amable y cortés.

13. De preferencia, amamántalo. Los niños se benefician del lazo emocional cercano y táctil que representa el amamantarlo. Es importante que el niño sea tu prioridad durante esta etapa. Durante este momento, apaga la televisión y trata de no hablar por teléfono. Siéntate en un lugar cómodo, de preferencia que sea siempre el mismo. La conexión que se realiza entre ustedes durante este periodo le dará optimismo a tu hijo y confianza en el mundo. Amamantarlo también ayuda a subir las defensas de tu hijo y a fortalecer su sistema inmunológico.

14. Coloca a tu bebé sobre su estómago 2 veces al día de 15 a 20 minutos. Colócalo sobre una superficie cómoda y ayúdalo a rolar hasta quedar sobre su estómago. Esto le ayudará a fortalecer su espalda, sus brazos y los músculos del tronco lo cual lo prepara para movimientos futuros como gateo y caminata. Asimismo le dará al bebé otra perspectiva visual de su ambiente.



15. Elige ropa para tu bebé que sea apropiada para el movimiento. Los niños y bebés necesitan mucho movimiento, es tarea de los adultos facilitarles la exploración de moverse. La ropa de los niños puede ser muy bonita y llamarnos la atención pero recuerda que él es quien debe estar cómodo y no ser un punto de atracción para los adultos. Elige ropa que le permita moverse libremente y explorar con su cuerpo.

16. Platica con tu bebé. Usa un lenguaje claro y conciso. Explícale cada cosa que hacen en el día a día, ponle nombre a todas sus experiencias. Valida los esfuerzos que él hace al tratar de hablar con una caricia o una sonrisa, así lo motivarás para seguir tratando.

17. Procura permitir que tu hijo tenga acceso a diferentes sensaciones. Los niños conocen el mundo a través de sus sentidos;

la estimulación sensorial es muy importante en su desarrollo, no tengan miedo en dejarlos experimentar.

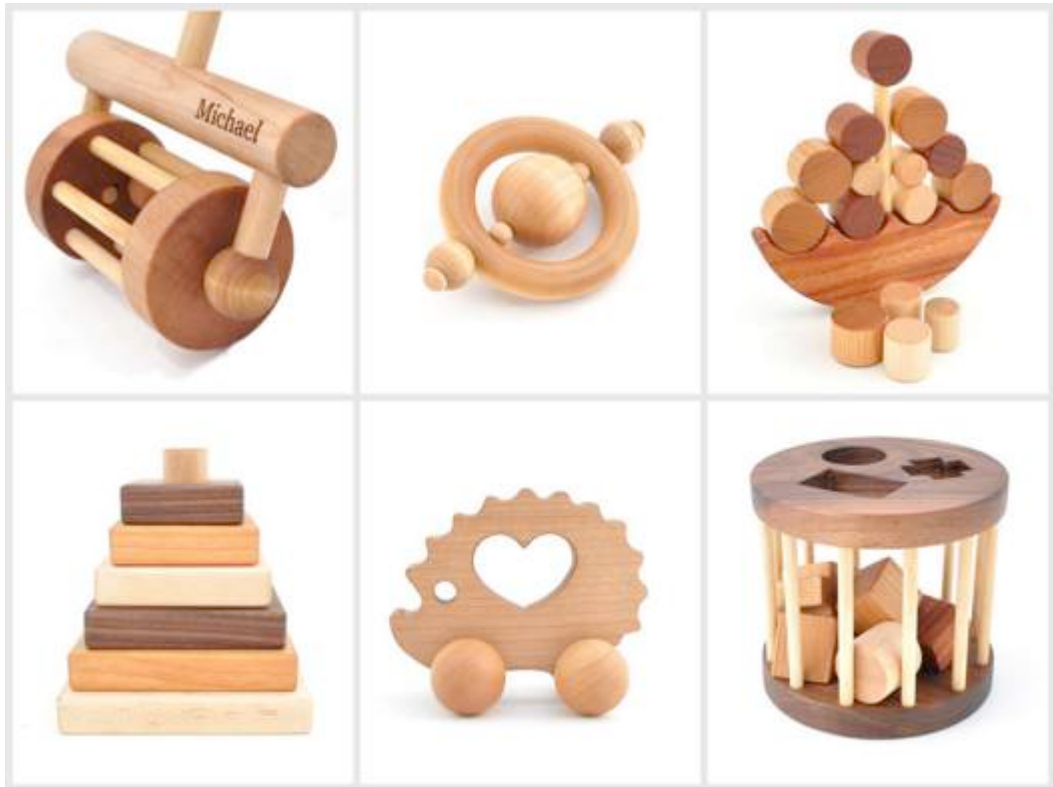


- 18. Ten presente que tu hijo tiene una mente absorbente.** Los niños de los 0 a los 6 años tienen unas mentes muy poderosas que absorben todo, como esponjas, esto es una ventaja pero también puede ser desventaja. Como adultos, tenemos que cuidar nuestro lenguaje, tono y actitud frente de los niños.

6 a 12 Meses

- 19. Compra juguetes que estén hechos de materiales reales y que ayuden al desarrollo motor y sensorial como los que se apilan, arman y requieren interacción (versus los que sólo implican observación pasiva).** Es mejor evitar juguetes con música, sonidos y luces ya que el cerebro de un niño pequeño no puede procesar más de una experiencia sensorial a la vez. Asimismo trata de no mezclar instrumentos musicales con juguetes; ellos deberán estar separados en su propio espacio. Los niños de esta edad se desarrollan rápido, por eso proporciónale juguetes que estimulen su curiosidad y puedan crecer con el niño. Cuando el bebé ya es capaz de usar sus manos, integra sonajas, pelotas pequeñas y suaves así como otros objetos seguros que le quepan en las manos y que puedan ser manipulados. Llena canastas vacías con objetos que puedan ser abiertos y cerrados, objetos misteriosos y productos de la casa ordenados por área. Conforme el niño vaya demostrando interés en moverse, integra artículos que propicien dicho movimiento como pelotas o un vagón con ruedas (como andadera pero sólo lo usa para detenerse y empujar, no está amarrado a él). Utiliza una barra de ballet o mobiliario fijo y seguro (otomán) para ayudar al desarrollo de balance y equilibrio; éstos le ayudarán en el desarrollo de sus habilidades motoras manteniendo su independencia. Trata de evitar las andaderas ya que éstas además de ser sobre-estimulantes por los adornos que contienen, le dan una sensación falsa de independencia y pueden

dañarlo ya que sus músculos aún no están lo suficientemente fuertes ni desarrollados.



20. Provee un ambiente rico en lenguaje. Habla en un tono claro y amable con tu hijo conforme interactúan durante el día. Es importante ver a tu hijo mientras le hablas. Cuando tu hijo empieza a balbucear es importante responder a su lenguaje pero por favor trata de no usar lenguaje de bebé (por ejemplo, gua-gua). Los bebés cuyos papás responden lingüísticamente a su balbuceo, siguen hablando, se hacen más seguros de sí mismos y mejoran sus habilidades de lenguaje. Estudios demuestran que los bebés cuyos papás no respondieron ante sus balbuceos limitan sus instintos y ganas de comunicarse. Los bebés se ven beneficiados por canciones y libros. Asimismo es importante llamarle a los objetos por su nombre cuando hablamos con los bebés o enfrente de ellos; se recomienda primero introducir al bebé a los objetos reales y después a fotos de dichos objetos ya que las fotos son simplemente otro símbolo que ellos tienen que decodificar.

21. Expón a tu hijo a diferentes idiomas. Los cerebros de los bebés están hechos de forma que puedan aprender todas las lenguas del mundo para poder adaptarse a su país y lengua materna. Cuando el bebé nace, su cerebro empieza a deshacerse del potencial que tiene para aprender idiomas para así dedicar más energía y recursos a otras funciones. Este proceso sucede durante los primeros 6 años de vida - periodo crítico para el desarrollo del lenguaje. En estos 6 años, los niños pueden aprender idiomas de una manera más natural y sencilla que durante cualquier otro momento de su vida. Lo que absorba también tendrá un efecto en sus habilidades lingüísticas futuras. Saber

un segundo idioma mejora el desarrollo cognitivo haciendo que el área lingüística del cerebro sea más eficiente y más desarrollada. Al exponer al niño a otro idioma: (a) haz que su maestra, padre o madre o cualquier otra persona encargada de su cuidado le hable únicamente en ese idioma y no mezcle con otros; (b) el método de enseñanza es igual al que hace que aprenden su lengua materna - mediante comunicación del día a día; (c) no presiones al niño a aprender las reglas de gramática. Aprender un segundo idioma debería ser algo útil, natural y divertido - no estresante. Cuidado - si tu hijo tiene dificultades para desarrollar sus habilidades lingüísticas en su idioma natal, espera a que las supere para introducir un segundo idioma.

22. Proporciona una silla y mesa pequeñas para comer una vez que el bebé ya se siente. Comer en la mesa es uno de los primeros pasos en la independencia y del comienzo del ritual de comidas familiares. Proporciona sólo opciones sanas. Los niños nacen con una regulación interna acerca de la cantidad diaria de alimentos a ingerir lo que puede tener un impacto negativo al tratar de forzar comida. Ten un enfoque respetuoso y cuidadoso en cuanto a las opciones alimenticias de tu hijo (qué y cómo come).

23. Crea una rutina que le ayude a tu hijo a entender cuando es la hora de dormir. Cualquier rutina que elijas, recuerden una cosa: jugar antes de dormir podría causar un conflicto. Jugar, bañarse/cenar, leer un cuento y a dormir puede ser muy efectivo.

12 a 18 Meses

24. Evita interrumpir a tu hijo cuando está concentrado. Las interrupciones provocan que los niños estén distraídos. Los pensamientos internos de tu hijo le ayudarán a cultivar disciplina interna, creatividad y percepciones positivas sobre sí mismo y su trabajo. Durante este periodo, tu hijo está desarrollando conocimiento de sí mismo.

25. Crea un nuevo nivel de independencia en la casa cuando tu hijo comience a caminar. Permite a tu hijo satisfacer sus propias necesidades mostrándole con detalle cómo vestirse, lavarse los dientes, peinarse, bañarse y poner la mesa. Lo anterior tendrán un impacto directo positivo en el desarrollo de su voluntad (pasión y compasión), en su autoestima y en su confianza y seguridad. Una vez aprendido, le quitarán trabajo a los papás aliviándoles la carga. Es importante que algunos de los cuartos de la casa como la cocina, baño, cuarto y salón de juegos estén habilitados para fomentar independencia en los niños.

a. **En el cuarto:** guarda poca ropa en un armario o gabinete con puertas que se abran fácilmente y que estén a la altura del niño.

La ropa de las diferentes estaciones o eventos así como los zapatos separados con fotos de para qué son. Cada categoría debe tener pocas opciones para que no se vea el niño abrumado con demasiadas opciones. Trata de comprar ropa que sea fácil para tu hijo ponérsela solo como pantalones con resorte, blusas o playeras sin botones y zapatos de velcro (los cierres, botones y agujetas son para edades más avanzadas ya que requieren de mayor habilidad). Al elegir que comprar, trata de que la ropa no le quite movilidad como pantalones duros y demasiado pegados. Cuelga uno o varios ganchos a la altura del niño para que éste pueda colgar sus chamarras y/o abrigos. Coloca un espejo de cuerpo completo donde el niño pueda ver cómo se está vistiendo y cómo se ve ya vestido. Coloca una canasta para la ropa sucia. Muéstrale a tu hijo cómo ponerse las sudaderas y chamarras él solo usando la siguiente técnica: colocan la chamarra estirada sobre el suelo y se para el niño con las puntas de los pies detrás de la chamarra (donde está la etiqueta), se agacha para deslizar los brazos en las mangas y columpiar los brazos hacia atrás de manera que la chamarra pase por encima de la cabeza hasta estar puesta correctamente.

- b. En la cocina:** ten un cajón bajo en el que puedas guardar todos los trastes y utensilios para tu hijo, platos, vasos, una jarra, un mantel (al principio de los que marcan en dónde se pone cada plato y cubierto). Trata de evitar objetos de plástico. Coloca un banco cerca del lavabo lo suficientemente alto para que él pueda alcanzar el agua. Para enseñarle qué lado es agua caliente se pueden marcar con listones rojo y azul.
- c. En el área de juegos:** primero que nada pon atención en la cantidad de juguetes que hay en este espacio. Organízalos de una forma que se pueda ver todos los que hay y que tu hijo los pueda alcanzar. Trata de no usar cajas en las cuales se ponen todos los juguetes revueltos ya que en esta edad el orden externo le da orden interno a tu hijo. Un librero pequeño es un buen lugar para poner los juguetes en canastas o charolas pequeñas. Durante esta edad, tu hijo se familiarizará rápidamente con los juguetes por lo que es importante cambiarlos habitualmente para mantenerlo con interés y enganchado. Trata de usar los intereses más recientes de tu hijo para enseñarle acerca de los diferentes objetos y del mundo que lo rodea.
- d. En los baños:** coloca bancos cerca de los lavabos y también aquí coloca los listones rojo y azul para que tu hijo sepa diferenciar entre el agua caliente y el agua fría. Ten un escusado pequeño para bebés/niños pequeños a un lado o frente al escusado grande. Asimismo, para cuando su seguridad incrementa coloca un banco junto al escusado que le permita

subirse y un asiento para niños para hacer más pequeño el agujero y no se caiga por la taza. Coloca ganchos para las toallas a la altura de tu hijo. Una buena forma de empezar con la costumbre de lavarse los dientes es colocar el cepillo y la pasta a su alcance y vista para que no se le olvide que es un hábito diario.

26. Ofrécele a tu hijo el escusado cuando empiece a caminar. Mantén una bitácora de las horas en las que tu hijo hace pipi para que puedas dirigirlo hacia el baño en las horas que él necesita. Asimismo, puedes colocar un escusado pequeño (portátil) en alguna otra área de la casa en donde tu hijo pase mucho tiempo. Ten en mente que puede ser más fácil para tu hijo bajarse calzones de algodón que los pañales entrenadores, de igual forma los pañales absorben líquidos y no le ayudarán a tu hijo a darse cuenta de que está mojado. Evita a toda costa los premios y castigos en relación con este entrenamiento. Él usará el escusado cuando esté listo y si está accesible. Esta independencia se sumará a su autoestima que va creciendo.



27. Frena la mala conducta de tu hijo redirigiendo su energía hacia algo positivo. Es importante que lo manejes firme pero amablemente. No humilles o avergüences a tu hijo. En esta etapa, se puede frenar con malos comportamientos mediante la dirección de su energía hacia otras tareas o actividades que le gusten o sean nuevas para él. Cuando tu hijo tenga un conflicto con algún otro niño, habla de la situación de una manera simple, concisa y sin juzgarlos para resolver el asunto.

28. Pon un alto a los berrinches descartando todas las necesidades físicas y emocionales que pudiera tener tu hijo. Existen 7 situaciones en las que tu hijo puede hacer berrinche; (i) hambre; (ii) cansado; (iii) enfermo; (iv) hipersensible (a la ropa o a cambios

abruptos); (v) te está probando; (vi) se siente con mucho poder; (vii) se siente frustrado. Las primeras 4 situaciones responden a necesidades físicas de tu hijo lo cual hace que el niño no este en control de sí mismo. En las últimas 3, es más probable que el niño tenga mayor control sobre sí mismo y va a requerir de un mayor esfuerzo para descifrar qué es lo que sucede. Recuerda que cuando tu hijo hace un berrinche, lo que quiere es comunicarte algo.

Cuando cualquiera de estas 7 situaciones ocurra, trata de:

- No demostrarle que tiene el poder de controlare (no lo agarres, castigues o amenazas).
- No burlarte o discutir con él.
- Irte a un lugar privado para que la presión de hacer una escena en público no se interponga en tu método de solucionar las cosas.
- Si sus necesidades no son físicas y nada parece estar funcionando para parar el comportamiento, déjalo que haga el berrinche hasta que se canse y sigue con tus actividades ignorándolo.

18 Meses a 3 Años

29. Desacelera y trabaja al ritmo de tu hijo. No satures el día con actividades. Permítele a tu hijo que absorba plenamente y reflexione sobre cada una de las actividades realizadas.

30. Entiende y acepta que a lo mejor tu hijo prefiere jugar solo que con algún otro niño/niña. Puede ser que estén juntos, pero cada quien jugando por su lado. Tal vez tu hijo prefiere interactuar con adultos en lugar de otros niños. Esto puede causar que hermano grandes y/o amigos se pueden sentir frustrados con esta elección pero debemos respetarla.

31. Proporciona límites y estructura para tu hijo. Para que tu hijo se sienta seguro, debe tener lineamientos, expectativas y retroalimentación claras, consistentes y apropiadas, así como consecuencias lógicas. Es de suma importancia que los padres lleguen de mutuo acuerdo a establecer las reglas y los límites y éstas deben ser consistentes con los valores inculcados, de esta forma las consecuencias no serán un problema. A los niños se les deberá advertir con anticipación sobre cualquier cambio a los límites o a las circunstancias en que se va a establecer una consecuencia. Cuando hay un incumplimiento a los límites por parte del niño, él mismo deberá tener opciones en cuanto a cómo proceder y hacerlo participe de una manera firme pero noble acerca de dichas consecuencias.

32. Ayuda a tu hijo a asumir la responsabilidad de sus acciones. Es muy fácil aprender desde pequeños a echar culpas. Los niños son fáciles de influenciar tanto para bien cómo para mal; ayuda a tu hijo a aprender la importancia de asumir la responsabilidad de sus acciones.

- 33. Limita la cantidad de televisión a la que los niños están expuestos.** La Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños menores a 2 años no estén expuestos a la televisión. Ver la TV puede interferir con: (i) el desarrollo del lenguaje; (ii) el desarrollo de habilidades motoras (por la falta de actividad física); (iii) la nutrición (por los comerciales que anuncian comida chatarra); (iv) el enfoque/concentración (por la naturaleza tan veloz de la programación); (v) inteligencia social; (vi) creatividad; y (vii) motivación. Cuando los niños están viendo la TV, no siempre podemos controlar lo que ven, especialmente conforme crecen y aprenden a controlar los canales; esto hace que estén expuestos a comportamientos violentos, agresivos y lascivos mismos que son absorbidos por las poderosas mentes absorbentes que tienen los niños. Además, los comerciales y algunos otros programas promueven o despiertan deseos por cosas materiales que son innecesarias, creando una confusión en los niños en cuanto a sus necesidades y sus deseos.
- 34. Honra y respeta el trabajo de tu hijo, su capacidad para ver detalles y su concentración creciente no corrigiéndolo o interrumpiéndolo.** Hacer lo contrario crea dependencia en los adultos y además reduce su seguridad y confianza en sus habilidades. Por ejemplo, trata de no decir nada cuando su ropa no combine, o tenga salida la camisa, zapatos en el pie incorrecto, etc. Mejor, pregúntale si está cómodo o si necesita ayuda con algo.
- 35. Haz que tu hijo comparta las tareas de la casa.** Esto incluye actividades como lavar los platos, cocinar, sacudir, barrer, doblar la ropa y regar las plantas. Enseñarle a tu hijo cómo contribuir y ser un miembro activo de la casa, familia y de la comunidad manda un mensaje importante sobre su valor y la importancia de su contribución. Asegúrate que los artículos de limpieza no sean tóxicos (por ejemplo, se puede usar vinagre para lavar las ventanas). Asegúrate de tener las herramientas necesarias del tamaño apropiado para tu hijo como escobas, trapeadores, recogedores, regaderas, cubetas, esponjas y toallas. En la cocina ten a la mano una tabla para picar, un cuchillo (no muy filoso y que sólo lo use bajo supervisión de un adulto), una coladera, un pelador, rayador y exprimidor.



- 36. Ten todas las cosas que tu hijo utiliza al rededor de la casa en sus lugares designados y enseña a tu hijo a ponerlas de regreso en dicho lugar después de usarlas.** Recuerda que el orden externo promueve el orden interno. Puedes tener pequeñas canastas y/o charolas con pocos juguetes, libros, trabajos y/o materiales en cada una. Todos los juguetes extras mantenlos guardados fuera del alcance de tu hijo y cámbialos paulatinamente (2 o 3 semanas).
- 37. Promueve el lenguaje y el desarrollo emocional involucrándote en conversaciones significativas con tu hijo usando lenguaje y vocabulario correcto y específico.** Asegúrate de escuchar y elaborar sobre lo que tu hijo dice. Otras formas de explorar le lenguaje es disfrutando de comidas juntos así como explorando la naturaleza.
- 38. Establece un área de lectura.** Ten 4 o 5 libros con ilustraciones reales, que no sean de ficción, con lenguaje claro y con las portadas a la vista de tu hijo. Incorpora la hora de lectura en la rutina cotidiana. Da a todos una oportunidad de leer. Si tu hijo aún no sabe leer, pregúntale si quiere contar alguna historia de un libro que él ya conoce.



- 39. Prepara un área para hacer manualidades en una mesa baja y con los artículos al alcance del niño.** Las actividades manuales promueven la creatividad así como el desarrollo de habilidades motoras finas, organización perceptual, secuencia de pasos y pensamiento analítico. Organiza el área con pocas opciones de trabajos. Un área exterior de manualidades también es recomendable para pintar con las manos y otras actividades que puedan manchar el interior de la casa. Haz que tu hijo se acostumbre a usar un delantal al trabajar con estos materiales para que no manche su ropa así como para marcar el comienzo y el fin de la actividad.
- 40. Establece un área para el desarrollo motor grueso.** Podrían considerar algunas de las siguientes: carreras de obstáculos, vigas de balance, triciclos, patines del diablo, pequeños brincolines, etc. Estructuras de juegos exteriores también son recomendables con columpios, domos para escalar, tubos de bomberos, etc.
- 41. Establece un área para la música.** A tu hijo le va a encantar crear su propia música así como cantar y bailar al ritmo de canciones. De preferencia elige un aparato que tu hijo pueda manejar.
- 42. Disfruten de la naturaleza juntos.** A esta edad tu hijo puede caminar hasta 3.2 km (normalmente un niño puede caminar las millas equivalentes a su edad). Pasen tiempo afuera explorando plantas, animales y rocas. Tu hijo estará encantado con lo que el mundo tiene para ofrecerle. Por favor sigan el ritmo de su hijo. El contacto con la naturaleza les ayuda a desarrollar un sentido de cuidado por los ambientes externos y los sensibiliza. Cuanto más grande sea su

exposición a la naturaleza, más va a ser su sentido de responsabilidad por cuidarla. Trata de encontrar lugares seguros en donde tu hijo pueda explorar esta gran parte de nuestro mundo. Acuérdate que tu hijo es el futuro y nuestro mundo requiere de mucho cuidado; hay que enseñarle desde pequeño a cuidarlo.

43. No expliques las cosas con mucho lujo de detalle. Tu hijo está en una etapa sensorial de aprendizaje así que las experiencias serán más significativas si él puede manipular objetos.

44. Asegúrate que tu hijo este constantemente expuesto a retos. Para que tu hijo sea independiente y desarrolle las capacidades necesarias para lograr sus objetivos, es necesario ayudarlo dándole retos que estén a su alcance.

45. Fomenta la independencia de tu hijo. Para ayudar a tu hijo a ser más independiente, déjalo que tome algunas decisiones de su vida como elegir su ropa. Los niños necesitan pocas opciones y antes de dárselas, asegúrate que tu estás de acuerdo con cualquier decisión que él tome.

46. Explica a tus hijos que cada objeto en la casa tiene un propósito y que dicho propósito es el único. De este modo, si algún día hacen uso incorrecto de algo, como sentarse sobre la mesa o brincar sobre las camas, en lugar de decir "no saltes en la cama", decir: "recuerda que las camas son para acostarse y dormir". Los niños empezarán a desarrollar mayor responsabilidad por usar las cosas para su debido propósito.

47. Evita los premios. Para los niños, la mayoría de las acciones que realizan ya conllevan un premio – la satisfacción de haberlo hecho o los resultados de la misma acción. Si constantemente los premiamos por realizar las acciones que son parte de su vida cotidiana, les estamos transmitiendo que las acciones en sí no son lo suficientemente importante si no van acompañadas de un premio. Además los niños después aprenden esta táctica para manipularlos y conseguir cosas sin esfuerzo.

3 a 6 Años

48. Inscribe a tu hijo a la escuela. Tu hijo ya está adquiriendo un mejor entendimiento de él mismo y del mundo que lo rodea. Crear y participar en una comunidad distinta a la familia es importante para la auto-construcción de tu hijo y el desarrollo de sus habilidades sociales. Él tiene mucha curiosidad y constantemente pregunta ¿qué? y ¿por qué? para mejor entender su mundo y su ambiente así como para poder etiquetar todo lo que observa. Es un buen momento para exponer a tu hijo a los materiales de un salón, enfocándose en

lenguaje, matemáticas, cultura, geografía, vida práctica y sensorial. Al elegir una escuela, a lo mejor querrás considerar lo siguiente: (i) la filosofía de la escuela para construir habilidades académicas; (ii) si el ambiente promueve desarrollo y aprendizaje sensorial ya que tu hijo sigue en el periodo sensitivo de refinamiento de los sentidos; (iii) la estructura del salón y la libertad de movimiento (movimiento a esta edad es de suma importancia para el desarrollo del cerebro); (iv) el horario de trabajo y las interrupciones al mismo para otras actividades (permitirle a tu hijo que esté concentrado y enfocado en una actividad es muy importante a esta edad y la libertad de elección en cuanto a su trabajo promueve la habilidad y capacidad de tomar decisiones en la vida desde temprana edad); y (v) el tipo de ejemplos que son las maestras o guías (su amabilidad, cortesía, estilo de liderazgo, etc.).

49. Ayuda a tu hijo a disfrutar del aprendizaje. Es a través del juego (actividad inteligente) que los niños aprenden. El aprendizaje no es impuesto desde afuera, sino que viene desde adentro del niño. Dadas las condiciones necesarias, los niños prefieren aprender y educarse a sí mismos que realizar cualquier otra actividad. El niño, a diferencia del adulto, trabaja en base a la ley del máximo esfuerzo, trabaja para auto-construirse y crear el adulto en el que se va a convertir; lo que busca es meramente una satisfacción por haber hecho o logrado algo.

50. Apoya la experiencia escolar de tu hijo ofreciendo tus servicios voluntarios en la escuela, así como comunicándote con la maestra y yendo a las juntas para padres. Estos esfuerzos le darán a tu hijo un sólido ejemplo del valor que le das a la educación y a estar involucrados en tu comunidad.

51. Fomenta actividades en la casa que ayuden a tu hijo a fortalecer la mano para escribir. Por ejemplo, rompecabezas, coser, tejer, jardinería, plastilina, pintura para los dedos, entre otros. El movimiento que se realiza al hacer todas estas actividades es muy similar al movimiento que la mano y la muñeca realizan al escribir así que entre antes lo desarrollen, les será más fácil perfeccionar su escritura.

52. Enséñale a tu hijo acerca de los números. Hay varias formas de exponer a tu hijo a los números en las actividades cotidianas, por ejemplo: (i) cuenten en voz alta durante las actividades rutinarias (cuantos pasos dan, cuantas blusas doblan, platos lavados, rebanadas de manzanas, etc.); (ii) utiliza números frecuentemente en tus conversaciones; (iii) jueguen juegos de clasificar objetos.

53. Enséñale a tu hijo los sonidos de las letras con juegos como el “Veo, veo”. (se eligen algunos objetos que no tengan fonemas (ch, sh, c como en “maceta”, etc.) en una charolita y se le preguntan a los niños primero los nombres de cada objeto, si el niño no reconoce todos los objetos se le enseñan los nombres, posteriormente se colocan las manos como telescopio en un ojo tomando un objeto en la mano y se dice “veo veo en mi mano un objeto que empieza con el

sonido “t”, es muy importante recordar que no enseñamos los nombres de las letras sino su sonido). Una vez que los niños ya conocen a la perfección todos los sonidos de las letras, se procede a enseñarle los nombres de las letras, esto ayuda a eliminar la confusión en el proceso de aprendizaje.

54. Demuéstrale a tu hijo tu interés y curiosidad en el mundo. Tus preguntas ayudarán a estimular el pensamiento, ideas y decisiones de tu hijo.

55. Elige adultos en tu vida que sean una imagen y ejemplo positivo para tu hijo.

56. Deja que tus hijos aprendan de sus propios errores. Ellos no harán las cosas como tú, tan rápido y eficiente. Si está aprendiendo, por ejemplo, a trapear, a lo mejor se quedarán algo de agua o jabón en el piso. Para ellos lo más importante es el proceso, no el resultado. No es lo mismo intervenir para terminar el trabajo que ellos comenzaron, que decirles que tu harás las partes más difíciles y con la práctica ellos podrán hacer todo.

57. Se un ejemplo de cortesía, aceptación y amabilidad para con otros. Participa en trabajos voluntarios para la comunidad, especialmente en servicios para niños. Enséñale a tu hijo acerca de otras culturas por medio de libros, productos, cocina, literatura, gente y rituales de otros países. Una buena manera de que aprehendan la información es elegir un país y hablar de ese mismo país durante una semana o más si el niño demuestra el interés, preparar alimentos típicos, buscar trajes y moneda típicos así como algunos puntos de referencia importantes o famosos de dicho país, por ejemplo la Torre Eiffel.

58. Adapta el enfoque de la educación que impartes a tu hijo a su temperamento y características particulares. El temperamento es la forma en que tu hijo responde e interactúa con la gente, materiales y situaciones de su mundo. Las diferencias en temperamentos en los bebés pueden ser notorias desde los 4 meses de edad. Aunque algunos estudios indican que las características particulares de cada temperamento sólo varían ligeramente a lo largo de la vida, los papás pueden ayudar a sus hijos a moldear su temperamento a su vida. Thomas y Chess fueron los principales investigadores en esta área clasificaron a la gente en 9 categorías de acuerdo a lo siguiente: nivel de actividad, forma de acercamiento y retiro, humor, ritmo, persistencia, nivel de concentración/atención, adaptabilidad, límites, intensidad y grado de distracción. Además de analizar cómo encaja tu hijo en cada una de dichas categorías, analiza si tu hijo es introvertido o extrovertido. El tipo de personalidad también influye en cómo tu hijo aprende y lidia con su entorno.

- 59. Comprende que la rivalidad entre hermanos es natural, especialmente cuando se integra un bebé a la familia.** Por favor evita comparar a tus hijos. Es muy importante ver a cada niño como único, con su propia personalidad, fortalezas y retos. Trata de pasar un tiempo a solas con cada uno de tus hijos cada día. Enséñale a tus hijos a colaborar. Pon un alto a cualquier comportamiento agresivo pero no asumas que sabes quién tiene la culpa cuando una disputa surja. Ayuda a tus hijos a salir de sus conflictos para que ellos aprendan a marcar y pedir su propio espacio, a tomar turnos y a hablar de lo que los hiera o lastima. Esto les ayudará también para ponerle nombres a sus emociones y para definir su realidad interna. Invita a tus hijos a solucionar sus propios problemas y a proponer posibles soluciones.
- 60. Dales amor incondicional y evita los premios y castigos.** El autoestima de tu hijo se verá beneficiado por la expresión de tu agradecimiento y apreciación de su conducta productiva, sus actividades y trabajo. Tu hijo también aprenderá de los comentarios que hagas sobre las consecuencias naturales de sus acciones. Procura no hablar con otros sobre él cuando él está presente y escuchando. Asimismo, permítele a tu hijo responder las preguntas que otros le hacen directamente a él así como a contribuir en la conversación que esté sucediendo frente de él; confía en su proceso interno.
- 61. Continúa estableciendo límites y estructura.** De acuerdo a lo mencionado con anterioridad, el niño debe tener una entendimiento claro, consistente y apropiado sobre las expectativas, reglas y la forma de cumplimiento de los límites para sentirse seguro. Asegúrate de advertir a tu hijo un poco antes de que las cosas sucedan, de lo que va a suceder así como de las posibles consecuencias que tendrán lugar en caso de ciertos comportamientos. Cuando el niño no cumple con los límites y reglas, se le deberán de dar pocas opciones sobre cómo proceder y deberás tomar una postura firme pero amable sobre las consecuencias. Por ejemplo, si vas a llevar a tu hijo a la escuela, avísale unos minutos antes de llegar que pronto van a llegar a la escuela y se deberá bajar del coche. Si pone resistencia dile que tiene 2 opciones: se baja él solo o alguien lo va a ayudar a bajar; si tu o algún otro adulto van a ayudarlo a bajar del coche, háganlo con cuidado y paciencia. Al recogerlo de la escuela, habla con él sobre lo sucedido esa mañana y pídele que piense en una posible solución para cuando se repita dicha situación. Comprende que tu hijo va a poner a prueba los límites, es natural, y trata de no tomártelo personal. Conforme tu hijo crece y se desarrolla, busca la forma de hacer que las reglas y las consecuencias evolucionen con él.
- 62. Ofrece más libertad con mayor responsabilidad.** Conforme las habilidades motoras de tu hijo se desarrollan y le permiten mayor participación en la vida cotidiana, poco a poco ofrécele más libertad. Hazle notar que con dicha libertad también viene mayor

responsabilidad. Por ejemplo, cuando creas que tu hijo ya está listo para cortar un plátano con un cuchillo, muéstrale cómo hacerlo y enfatiza que el cuchillo se usa cuidadosamente y sólo para cortar el plátano cuando él está con un adulto. Si notas que no está siendo cuidadoso, guarda todo y dile que lo van a tratar en otra ocasión. Cuando se le da libertad, se le da también la oportunidad de tomar decisiones; esto es muy importante en el desarrollo de su intelecto.

63. Establece en tu casa una serie de principios o reglas explícitas.

Muchos tenemos reglas implícitas y nos acostumbramos a ellas, sin embargo, los niños no siempre se dan cuenta de su existencia y al incumplir con ellas, son castigados. Lo mejor que puedes hacer para que exista armonía y respeto en casa es hablar de lo que está permitido y lo que no está permitido. Si tu hijo quiere entender el por qué de alguna regla, explícaselo; si esperas que cumpla con algo, es más probable que lo haga si lo entiende.

64. Trata los errores con amabilidad. Errores y accidentes son señales de que tu hijo está practicando nuevas habilidades o midiendo hasta dónde llegan sus límites. Demostrar entendimiento hacia sus errores lo va a motivar a seguir tratando.

65. Aprende a observar a tu hijo. Es importante que tanto tu como el ambiente en la casa se adapten a los planos de desarrollo de tu hijo, obsérvalo. Tómate el tiempo cada día de analizar los detalles de la vida de tu hijo (cómo utiliza el lenguaje, qué ropa y cómo la elige, qué le gusta comer, etc.). Hacer anotaciones y discutirlo con tu pareja puede ser útil. Para poder apoyar el desarrollo constante y dinámico de tu hijo, te pueden ayudar tus reflexiones sobre su desarrollo emocional, necesidades físicas, hábitos alimenticios, intereses académicos, agrados y desagradados, amigos, actividades en la casa y la dinámica con sus hermanos. Entre otras cosas, te ayudarán a pensar acerca de las libertades y responsabilidades, límites y estructura así como en los materiales y actividades disponibles en la casa.

66. Cuando le des retroalimentación a tu hijo sobre su trabajo y habilidades, comenta acerca del proceso y del esfuerzo, no sobre el producto final. Por ejemplo, utiliza frases como “me gusta cómo utilizaste el color verde en tu dibujo”, en lugar de “que bonito dibujo”. Esto le ayudará a tu hijo a mantenerse enfocado en su trabajo y perfeccionar sus habilidades, en lugar de sólo enfocarse en los resultados. Ten cuidado con usar premios puesto que una vez que el aprendizaje es motivado con algo externo, el proceso del niño puede perder creatividad, enfoque y pasión. Por favor recuerda en no interrumpir a tu hijo cuando esté concentrado.

67. Observen a sus hijos, ellos más que nadie saben que les gusta y que llama su atención. Para realmente conocer a nuestros hijos, necesitamos saber cuales son sus intereses y de esa forma saber

responder adecuadamente a sus necesidades. ¿Si nosotros no los ayudamos a desarrollar sus intereses y talentos, quién lo hará?.

- 68. Demuestra confianza en tus hijos.** Para los niños es de gran satisfacción cuidarse a sí mismos, ser productivos y cooperar en el hogar, dales esa oportunidad permitiéndoles y empujándolos a cuidar de sus propias cosas. Los niños pequeños lo harán con muchas ganas, los más grandes a lo mejor ponen algo de resistencia, pero es cuestión de tiempo que se darán cuenta de lo bien que los hace sentir ser independientes y cooperar.
- 69. Continúen disfrutando de la naturaleza juntos – planten, vayan en caminatas, busquen insectos y exploren.** Esto ayudará a que tu hijo desarrolle un respeto por todos los seres vivos y facilitará su entendimiento del mundo físico.
- 70. Promueve el aprendizaje a largo plazo buscando conocimiento y verdades científicas con tu hijo.** Visiten bibliotecas, museos, acuarios y otros centros de aprendizaje. Busquen tours de estaciones de bomberos, policías, panaderías y otras industrias que sean de su interés.



- 71. Incluye en tu rutina familiar un momento para contar historias.** A tu hijo le va a encantar escuchar historias sobre tu infancia, el origen de tu familia y en general, los eventos de la vida cotidiana. Estas discusiones ayudarán a desarrollar en tu hijo habilidad para la escritura imitando la narrativa de dichas historias y creando el contenido. Asimismo le ayudan a visualizar y crear imágenes mentales. La organización espacial que estos ejercicios le dan a tu hijo, le serán útiles en un futuro para las matemáticas y la ciencia.
- 72. Establece momentos para pasar con la familia y rituales familiares.** Comer juntos es importante para la construcción de una buena relación familiar así como para desarrollar buenos hábitos

alimenticios. Limita la cantidad de televisión y trata de no incluirla en las rutinas cotidianas y rituales familiares.

73. Asegúrate que tu hijo tenga tiempo de paz y silencio sin actividades. En este tiempo no debe haber ningún plan y no se le debe interrumpir al niño. Esto le permite establecer su mundo interno y desarrollar su conciencia. El entendimiento de sí mismo y de su mundo va creciendo cada vez más y es por ello que él puede ahora reflexionar sobre sus actividades y eventos de cada día con mayor profundidad y enfoque.

74. Dale a tu hijo la posibilidad de resolver sus problemas. Si asumimos un papel de solucionar problemas, dentro de poco tiempo estaremos viendo todo roto.

75. Preguntale constantemente a tus hijos como se sienten, ayúdalos a expresar sus sentimientos y emociones. Explícale las diferentes emociones y enséñale los nombres de cada una para que él pueda decir como se siente. Valida cualquier cosa que te diga para que mantenga la motivación de expresarse. Si notas que le cuesta trabajo ponerlo en palabras, pídele que lo exprese de alguna otra forma; esto podría ser a través del dibujo, pintura, danza, música, etc.

76. Enséñale a tu hijo modelando las acciones y mostrando cómo hacerlas, no juzgándolo y corrigiéndolo. Si él comete un error, muéstrale la manera correcta de hacerlo. No hagas un gran evento de la situación, haz que se de cuenta de su error sutilmente - sin mencionar las palabras "no" o "así no es".

77. Enséñale a tus hijos a tomar la responsabilidad de sus acciones desde que son pequeños. La mejor manera de hacerlo es mediante el ejemplo y el uso correcto de las palabras. No eches culpas a otros por tus sentimientos o acciones ya que eso también se absorbe y se aprende desde pequeño. En lugar de decir: "me siento triste porque alguien me hizo sentir así" decir "decidí estar triste por lo que hizo alguien". Si tu hijo llega contigo para acusar a alguien, pídele que te cuente todo lo que pasó y que te diga también que hizo él. Si trata de justificar lo que él hizo por que alguien le hizo algo primero, explícale que no podemos controlar las acciones de los demás pero si podemos controlar y decidir qué queremos hacer al respecto. A lo mejor no tenemos que responder con el mismo comportamiento. Hay que enseñarle a nuestros hijos a entender que ellos son los que controlan sus emociones.

78. Haz que tu hijo tenga contacto con los animales. De preferencia, si te es posible, ten una mascota en casa. Las mascotas están incondicionalmente ahí para estar con tu hijo; no importa si está de buen o de mal humor, nunca está ocupado, siempre tiene ganas de jugar. Una mascota ayuda a los niños a desarrollar un sentido de responsabilidad ya que el niño debe aprender a cuidarlo, limpiarlo,

alimentarlo, etc. También ayudan al niño a desarrollar un amor incondicional y a sentirse amados. Enseñan a los niños sobre el ciclo de la vida. Pueden representar una oportunidad de aprendizaje ya que motivan al niño a investigar acerca de su especie o raza.



79. Enseña cómo y ayuda a tu hijo a lidiar con la frustración. Cuando un niño está frustrado por algo, puede ser que se sienta abrumado con la actividad en cuestión. Antes de nada analiza qué es lo que está ocasionando dicha frustración; ¿es una actividad elegida por el niño o impuesta por el adulto?. En caso de ser elegida por el niño, asegúrate que sabe cuales son los pasos a seguir y que la actividad sea apropiada para su edad; en caso de serlo, entonces ayúdalo a dividir la actividad en pasos más sencillos y con mayor posibilidad de ser logrados. En caso de ser una actividad impuesta por un adulto, pregúntate si las expectativas son muy altas y cual es la razón por la que quieres que el niño haga dicha actividad.

6 a 12 Años

80. Trata de entender los cambios en el desarrollo de tu hijo. Tu hijo de 3 a 6 años estaba interesado en absorber información y constantemente preguntaba ¿qué? para etiquetar información nueva. Ahora sus preguntas van a empezar a ser mucho más elaboradas, complejas y analíticas, incluyendo ¿qué?, ¿por qué?, ¿cuando?, ¿cómo?, entre otras. Sentirá mayor curiosidad en cuanto a la cultura, historia, animales, botánica, geografía y muchos otros temas. Su naturaleza analítica estará acompañada por un interés creciente en sus compañeros y por ganas de trabajar en grupos. Tu hijo, en su primera etapa del desarrollo (0 a 6 años) estaba ocupado construyéndose a sí mismo; ahora él estará enfocado en el mundo externo y en su rol dentro de la comunidad. Este enfoque en el grupo le ayudará a entender mejor el comportamiento aceptado por las

normas sociales. Esta nueva etapa del desarrollo moral dará lugar a preguntas sobre el bien y el mal, justicia, compasión, etc.

81. **Estudia acerca de las etapas del desarrollo así como de los escalones importantes que cada etapa; es importante estar al corriente de las actividades sociales y las cosas de “moda” entre los niños de la edad de tu hijo, de esta forma podrás evitar cualquier tipo de presión social por parte de tu hijo y de sus grupos sociales.**
82. **Trata a tu hijo como un ser social pensante.** Ayudarás a incrementar su autoestima si lo enganchas en discusiones serias y debates.
83. **Deja que tu hijo vea y experimente en el mundo en sus propios términos (ensuciarse, subirse a árboles, etc).**



84. **Crea un ambiente de respeto mutuo.** Crea y mantén un canal abierto y honesto de comunicación recíproca entre tu y tu hijo para que se sienta cómodo en empezar discusiones acerca de temas personales. Escúchalo con atención y valida sus sentimientos.

- 85. Educa a tu hijo en temas relacionados con sexo, drogas y alcohol ya que él estará expuesto a dichos temas aunque tu no lo quieras y será sujeto, como todos los demás, a presión social.**
- 86. Mantén consistencia en cuanto a la disciplina y tipo de educación que proveas.**
- 87. Pasen tiempo en familia.** Coman o cenen juntos en familia y hagan tiempo para jugar juegos de mesa, barajas, deportes o cualquier actividad que fomente la comunicación familiar. Eviten que su tiempo en familia implique ver la televisión.
- 88. Haz un constante esfuerzo para ayudar a tu hijo a ser independiente.** Conforme él vaya creciendo y tenga la capacidad, empújalo a ser más autosuficiente, por ejemplo, que él haga sus citas en el dentista o para cortarse el pelo.
- 89. Permítele a tu hijo lidiar con sus conflictos sociales en la medida de que sea posible.**
- 90. Continúa ofreciéndole más libertades, haciendo énfasis en las responsabilidades que conlleva el proceso.** Haz que tu hijo participe en las actividades cotidianas como cocinar, ir de compras, limpiar, etc. Motívalo para que se prepare su propio lunch, mantenga orden de sus cosas y sepa donde está cada una así como honrar su palabra.
- 91. Motiva a tu hijo a seguir explorando el mundo fuera de la casa y del salón de clases siguiendo su proceso de orientación y adaptación a su cultura y su sociedad.** De esta forma él seguirá entendiendo qué comportamiento es típico y aceptable dentro de la sociedad.
- 92. Haz que tu hijo organice excursiones culturales.** Programen idas al museo, al ballet, sinfonías, cuando se pueda, a la playa, exhibiciones de arte, etc. para ampliar la exposición de tu hijo a la cultura.
- 93. Sigue los intereses espontáneos de tu hijo planeando idas al zoológico, bibliotecas, museos, montañas, etc.** Es importante exponer a tu hijo a diferentes tipos de actividades enriquecedoras.
- 94. Motiva la interacción social con otros miembros de la comunidad en diferentes formas como deportes, servicio social, clubes, etc.** Una actividad por semana es suficiente.
- 95. Ayuda a tu hijo a ser parte de la comunidad, explorándola y sintiendo la satisfacción de prestar un servicio.** Considera oportunidades en casas de adultos mayores, oficinas políticas, centros

de conservación, teatros, museos, universidades, refugios de animales, etc.

- 96. Ayuda a tu hijo a tener contacto con personas que para él sean ejemplos a seguir: pintores, músicos, maestros, escritores, bomberos, etc.** Esto le ayudará a tu hijo a entender mejor sus oportunidades y a encontrar mentores.
- 97. Tomen vacaciones en familia que expongan a tu hijo a diferentes culturas y sus atributos únicos como comida, arte, lenguaje y costumbres.** Estudien la cultura antes de salir en la vacación.
- 98. Crea una biblioteca en tu casa con materiales que abarquen una variedad distinta de temas (historia, biología, geografía, etc.).** Hoy en día todo está disponible en el Internet pero no es lo mismo ver libros que ver la computadora. Trata en la medida que sea posible de tener algunos libros que tu hijo pueda ver y leer.
- 99. Establece un área con espacio suficiente para realizar actividades y experimentos así como para tener colecciones de lo que sea que a tu hijo le interese.** Ten artículos como redes, microscopios, telescopio, cuadernos, etc. Si ponemos estos artículos a la mano, es más probable que tu hijo quiera usarlos que si no los tenemos. Esta es una forma de promover la investigación y la exploración.
- 100. Continúa leyendo para tu hijo y que tu hijo lea para ti.** Pídele que te explique qué es lo que entendió de lo que leyeron.
- 101. Expón a tu hijo a buena literatura.** Héroe y heroínas de ficción y reales son excelentes mentores y fuentes de inspiración para que tu hijo sienta que puede alcanzar sueños y logros así como para construir una fuerte personalidad y carácter.
- 102. Restringe el uso de la televisión, celulares, computadoras y videojuegos.** No pongas computadora ni televisión en el cuarto de tu hijo. Dirige su energía hacia actividades que requieran resolver problemas y que promuevan la motivación y la creatividad.
- 103. Pon el ejemplo de una vida dinámica y activa.** Haz ejercicio con tu hijo, motiva una sana alimentación y buenos hábitos de dormir.
- 104. Provee tiempo en silencio para meditación y reflexión.** Tu hijo consolidará información reflexionando sobre sus experiencias.
- 105. Cuando sea el momento, ayuda a tu hijo a hacer un hábito de hacer la tarea.** Ayuda a establecer rutinas de trabajo, a desarrollar habilidades para administrar su tiempo, organizar un espacio de trabajo y a mantener un balance con sus necesidades físicas (botanas, deporte, descanso, etc.).

- 106. Sin meter presión, haz que tu hijo sepa que crees en él y que él puede lograr grandes cosas.**
- 107. Continúa siendo firme pero noble al establecer los límites y la estructura en la rutina de tus hijos.** En ocasiones ellos pondrán resistencia a dichos límites y hasta los retarán; y en esos momentos es cuando más importante es que seas muy firme. Lo anterior les da seguridad y les reafirma que son amados y protegidos. Si ellos crecen acostumbrados a esto, les serán más fáciles las transiciones a distintas etapas; si han crecido sin límites y/o estructura firme, podrá tomarles tiempo acostumbrarse, pero lo lograrán.
- 108. Evita los retrasos y pleitos de las mañanas. Haz lo que puedas la noche anterior.** Planear con anticipación puede ayudar a que la mañana se pase con fluidez. Haz que los niños saquen la ropa que se van a poner la noche anterior. Planea los menús de desayuno semanalmente y pon la mesa para el desayuno después de cenar. Ponle un lugar a cada cosa de cada quién – chamarras, zapatos, mochilas, lunch, etc. Y trata de que de cada quien lo deje listo en la noche. Haz los lunches la noche anterior. Haz que los niños hagan las cosas que puedan según sea apropiado para su edad.
- 109. Asegúrate de pasar tiempo de calidad con tus hijos.** Recuerda que al tener hijos estás adquiriendo una gran responsabilidad y en el momento que ellos nacen se convierten en lo más importante de tu vida. Darles cosas materiales y satisfacer sus necesidades es parte de dicha responsabilidad pero no es todo; pasar tiempo con ellos, darles amor, consejos, jugar con ellos, entre muchas otras cosas, es la otra parte de la moneda. Aunque como padres no lo veamos, los niños desde pequeños pueden sentir nuestra ausencia y esto puede crearles ideas que no son queridos o no son importantes.
- 110. Tratemos entre todos de acabar con el *bullying*.** Habla con tus hijos acerca del *bullying*. Es importante ayudarlos a entender que lo que para ellos puede parecer una broma o algo no tan grave, para otros puede tener consecuencias fuertes y a largo plazo. Como padres debemos entender que en muchas ocasiones los niños eligen ser los que molestan como un mecanismo de defensa para que no los molesten a ellos. Hablemos con ellos para ayudarles a subir su autoestima y estar seguros de sí mismo de forma que puedan encontrar las fuerzas de defenderse si alguien los ataca sin la necesidad de convertirse él en el que ataca. Asimismo es de suma importancia que ayudemos a nuestros hijos a tener el valor de hablar si ellos son el objeto de *bullying* ya que las consecuencias de no recibir ningún tipo de ayuda pueden hacerse peores con el paso del tiempo.
- 111. No caigas en la manipulación producida por los berrinches de tu hijo.** Cuando tu hijo hace un berrinche en esta etapa (6 a 12 años), puede ser más fácil poner un fin ya que él ya está en una edad en donde puedes razonar con él las diversas posibilidades. Primero

que nada, niégate a negociar cualquier posible solución hasta que se tranquilice y demuestre respeto; valida su enojo; trata de encontrar una solución en la que los dos sientan que están ganando; hagan una lluvia de ideas de posibles soluciones; haz que tu hijo se sienta poderoso (para llegar a una solución amigable y respetuosamente, no para controlar y manipularlo); si no logran llegar a una solución, habla con tu hijo sobre su deseo o necesidad no satisfecha.

- 112. Platica con tu hijo sobre sus sueños y alientalo a perseguirlos.** Para él será más fácil hacerlo si sabe que cuenta con tu apoyo. Si sientes que su sueño es algo inalcanzable, busca la forma de hablar con él para que él mismo se de cuenta y ayúdalo a establecer retos con mayor posibilidad de logro. Evita demostrar con gestos o palabras tu desacuerdo.

12 a 18 Años

- 113. Respeta la independencia de tu hijo.** El periodo de 12 a 18 años es un periodo intenso y de descubrimiento para los adolescentes. Su mente y su cuerpo cambia drásticamente lo cual en muchas ocasiones los desorienta. Para que ellos puedan encontrar como adaptarse al contexto del mundo y puedan empezar a descubrir cual es el camino que quieren tomar, es necesario que tengan independencia. Es probable que en este periodo haya turbulencia emocional; los cambios físicos, hormonales y emocionales por lo general van más rápido de lo que ellos pueden manejar y esto los lleva a sentirse inseguros e inestables y en ocasiones rebeldes. Las actividades físicas y dinámicas en las que ellos tienen que poner esfuerzo de cuerpo y mente hacen que puedan aprender mejor. Ayúdalos a sentirse respetados y seguros de sí mismos.
- 114. Dale espacio a tu hijo.** Mientras que continúas dándole apoyo y amor a tu hijo, déjalo que cometa errores y que aprenda de ellos. espera respeto, responsabilidad y confiabilidad. Continúa colaborando con tu hijo acerca de la estructura y reglas de la casa. Se firme en cuanto a exigir el cumplimiento.
- 115. Provee un ambiente emocionalmente seguro en el que tu hijo de sienta libre y con la confianza de discutir y explorar sin ser juzgado.** Escúchalo activamente. Esto puede incluir repetir algunas de las palabras que él utilizó en tu respuesta. Ten una discusión honesta con él acerca de los cambios físicos por los que va a pasar en la adolescencia y en el proceso de maduración.
- 116. Modela y apoya una autoestima sana apreciando las diferencias de tu hijo, ayudándolo a desarrollar fortalezas, motivándolo a tener sus propias pasiones y apoyando su tiempo para pensar.** La adolescencia no es una etapa fácil por que lo es de

suma importancia que tu hijo sienta que estás con él apoyándolo en sus decisiones y que no eres un enemigo más.

- 117. Habla con tu hijo acerca de la presión social y de cómo no importa lo que los demás digan.** Esta es una etapa en la que los jóvenes se presionan y molestan mutuamente con afán de no sentirse mal ellos mismos; es importante ayudar a nuestros hijos a entender que hacer sentir mal a alguien no va a evitar que nos sintamos mal nosotros mismos y que si alguien nos hace algo así, no es personal si no es un mecanismo de defensa.
- 118. Trata de permitir a tu hijo seguir sus propios ritmos de comer y dormir.** En la adolescencia los jóvenes tienden a estar más cansados y dormir más. Evita juzgar a tu hijo por ello.
- 119. Conoce a los amigos de tu hijo e invítalos a menudo a tu casa.**
- 120. Promueve los proyectos emprendedores, la independencia económica y la responsabilidad en el manejo de dinero y objetos personales.**
- 121. Motiva la conexión de tu hijo con un mundo mayor.** Haz que lea el periódico y discutan los eventos sucedidos en el mundo. Entre otras cosas, haz que tu hijo siga yendo a eventos culturales, museos y haga trabajo voluntario. Ten la expectativa de que tu hijo haga servicios para otros y para la comunidad.
- 122. Lee mucho acerca de los cambios por los que pasa un adolescente.** Es importante como padres estar informados acerca de los efectos secundarios de los cambios hormonales y físicos ya que es una etapa en que los jóvenes se ponen a la defensiva y tienden a ver a sus padres como enemigos en lugar de aliados; si este es el caso, trata de no tomártelo personal y ten compasión por tu hijo.
- 123. No premies las malas conductas.** Tu hijo está ya en una edad en la que tiene la razón suficiente para entender las consecuencias de sus acciones, es por ello que ahora más que nunca hay que ser muy firmes con ayudarlos a tomar la responsabilidad de sus acciones y a aprender a lidiar con las consecuencias de las mismas.
- 124. No presiones a tu hijo.** Hoy en día, más y más niños viven un constante estrés de sobresalir y ser los mejores en la escuela, en el deporte o en las artes. No presiones a tu hijo a hacer algo que él no quiere hacer; trata de no meterle ideas en la cabeza. Motívalo a hacer las cosas que le gusten y sean su elección. Ayúdalo a pensar en áreas de estudio que llamen su atención, a acercarse a diferentes profesionistas que le platicuen un poco de cómo es su práctica y

finalmente a tomar la decisión, pero recuerda que ésta tiene que venir de él.

- 125. Enseña a tu hijo el valor del dinero y del trabajo.** Esto es algo que debemos hacer desde que los niños son pequeños. No caigas en la trampa de querer satisfacer todos los deseos y caprichos de tu hijo ya que esto va a ocasionar que sienta que merece todo y sin esfuerzo. La única forma en que aprenda a valorar lo que tiene es si tiene que hacer algo para ganárselo. Obviamente existen cosas que como padres nos corresponden proveer y no podemos condicionarlas, como ropa, comida, educación, medicina. Sin embargo, los lujos como juegos y juguetes, coches, dinero para salir con amigos, son cosas que debemos dar con medida para que entienda su valor. Haz que coopere en la casa y que contribuya con la familia con lo que él pueda o que consiga un trabajo de pocas horas que le permita ganar algo de dinero.



Bibliografía

- Lillard, Angeline Stoll. The Science behind the Genius. Editorial Oxford University Press. Nueva York, 2005.
- Montanaro, Silvana. Entendiendo al ser humano. La importancia de los primeros 3 años de vida. Editorial Oxford University Press. Nueva York, 2005.
- Montessori, María. La Pedagogía Científica. Editorial Araluce, Barcelona.
- Montessori, María. What you should know about your child. Clio Press, Oxford, 1989.
- Montessori, María. Creative Development in the Child. Vol 1, Kalakshetra Press. India, 1994.
- Montessori, María. La Mente Absorbente del Niño. Editorial Diana. México, 1986.
- Montessori, María. El Niño, el Secreto de la Infancia. Editorial Diana. México, 1982.
- Montessori, María. La Formación del Hombre. Editorial Diana. México, 1986.
- Pedersen, Heather. One Hundred Child Development Tips: Insights and Suggestions from AMI Teachers for Educators Working in Partnership with Parents. Sanpiper Press, LLC. 2007.