

Cómo ser un adulto tranquilo: cinco trucos para fomentar el juego auto dependiente del niño

Por la Dra. Mamá sin pantalla¹

Recientemente, mis dos jóvenes sin pantalla (actualmente de 2 y 4 años) han estado haciendo algo asombroso. Juegan solos, a veces durante horas. Lo curioso fue que esta situación mágica parecía estar limitada a cuando sólo yo estaba "con" mis hijos. No sucedía cuando las tías, los tíos, los abuelos estaban cerca. También noté que no ocurría tan a menudo cuando mi marido estaba cerca. Inicialmente atribuí eso a la novedad que otros adultos traen a una situación. Creía que para mis hijos, mamá era una "noticia vieja". Sin embargo, después de observar su juego (y después de mucha reflexión), creo que su feliz juego independiente ocurre conmigo por dos razones. En primer lugar, soy un poco "noticia vieja". Triste, pero cierto. Segundo, pero quizás más importante, es que cuando mis hijos juegan, me he convertido en lo que he llamado un "adulto tranquilo". Obviamente el juego libre independiente tiene sus límites. Al final agotan sus juegos creativos y vienen a mí. Pero una hora o dos de juego libre independiente está bien para mí. Cuando vienen a buscarme, me siento refrescada y lista para leerles o llevarlos de paseo.

Seis maneras de ser un "adulto tranquilo"

Decidí reflexionar un poco sobre qué es lo que hago que no sucede tanto con otras personas. Me he apodado a mí mismo un "adulto tranquilo" y se me ocurrieron algunas formas de ser un adulto tranquilo también:

1. Esperar.

En mi casa, mis hijos juegan mejor juntos: (1) después de hacer sus tareas matinales y (2) por la tarde después de la hora de la siesta. Cuando veo que empieza, no los dirijo. No hago nada. Sólo me aparto y me ocupo de lo que tengo que hacer en ese momento y les permito sumergirse en su juego. Por supuesto, ayuda mantener las pantallas y otros juguetes electrónicos apagados.

2. Mantente cerca, pero a distancia

Elijo una tarea que puedo completar con algunas interrupciones y que generalmente se encuentra en el mismo nivel de la casa que han elegido para jugar. Estoy lo suficientemente cerca para supervisar auditivamente (aún necesario para mi hijo de dos años), pero normalmente no soy directamente visible para los niños. Evito entrar en la habitación en la que están jugando e interrumpirlos. Como dijo María Montessori, "El juego es el trabajo de la infancia". Trato de respetar eso (física y emocionalmente).

3. No interrumpa

No interrumpo su proceso. Dejo que otras cosas esperen si están jugando bien juntos (cambio de pañales, tomar un video adorable de su proceso, etc.). También sigo esta

¹ Publicado en el sitio web screenfreeparenting.com

regla para la mayoría de las disputas entre ellos. A menudo encuentran una solución por sí mismos y aprenden de sus negociaciones.

4. Ponlo en tu bolsillo

Mientras los escucho jugar, pongo en un bolsillo mental todas las cosas que quiero decirle a mi hijo, enseñarle o hacer con él. No quiero interrumpir su trabajo, así que guardo una lista mental de cosas de las que puedo hablar con ellos más tarde.

5. Practicar el minimalismo del sonido

Me mantengo callado y sin interés. No hago mucho ruido ni maldigo la lavadora. Esto es porque estoy siguiendo la regla número tres.

6. Responder a las peticiones y nada más

Mis hijos aún son pequeños, así que a veces necesitan cosas mientras juegan. Les daré el recipiente de agua que piden para jugar de forma imaginativa. No los ignoro, pero respeto sus peticiones y no les doy más de lo que piden (es decir, no les indicaciones ni elogios).

A veces ocurrirá y a veces no.

Un día de esta semana, mis hijos jugaron juntos durante unas tres horas. Al día siguiente, parecían incapaces de ponerse a jugar y pasamos mucho más tiempo jugando a juegos de mesa, leyendo y haciendo tareas. No necesito saber por qué. Respeto su proceso cuando es largo y cuando es corto. Sus cerebros saben lo que necesitan. Por ejemplo, recientemente volamos en familia para nuestras últimas vacaciones. Después de un día lleno de conducir, volar y conducir más, tenía un plan para ir a la piscina del complejo turístico a primera hora del día siguiente. Después del desayuno, mis hijos comenzaron a jugar juntos en el apartamento que estábamos alquilando y no pararon hasta después del almuerzo. Supongo que tenían mucho más que procesar ese día (jugaron al "avión" durante unas horas).

Un "adulto tranquilo" o el adulto menos interesante

Aquí hay una estrategia de crianza con la que cualquier adulto puede subirse a bordo: hazte menos interesante que el juego de tus hijos. Cualquiera puede hacer esto y tal vez le posibilite hacer algunas cosas. Esto es bueno para sus hijos. Si tienes más de un hijo y están jugando juntos, están aprendiendo grandes habilidades sociales. Si tienes un hijo, está explorando sus intereses y aprendiendo a confiar en sí mismo .