Una breve guía para madres, padres y personas cuidadoras

"Mírame jugar" es una forma sencilla para que madres, padres o cuidadores/as ayuden a su bebé o niño/a de hasta ocho años. Puede ayudarle a conocer mejor a su hijo/a y a disfrutar el estar juntos/as.

Los/as bebés y los/as niños/as pequeños/as necesitan atención para ayudarles a crecer, como las plantas necesitan el sol. Tener su atención plena, aunque sea por poco tiempo, ayuda a su hijo/a a sentirse tranquilo/a.

El juego puede ayudar a su hijo/a a sentirse cerca de usted, a aprender y desarrollarse. Con solo observar a su hijo/a jugar, podrá descubrir más sobre lo que a su hijo/a le gusta y le interesa en este momento. Hablar con su hijo/a acerca de su juego le ayuda a darle sentido al mundo y le transmite que sus pensamientos e ideas son importantes para usted.

Todo lo que necesita son algunos juguetes o materiales sencillos, su tiempo y alguien con quien hablar sobre el juego de su hijo. Estos cinco pasos que presentamos a continuación tienen como objetivo ayudarle a usted y a su hijo/a a disfrutar de pasar tiempo juntos/as:

1. **Empezar**
2. **Dejar que su hijo/a tome la iniciativa en el juego**
3. **Mirar su hijo/a mientras juega**
4. **Hablar con su hijo/a sobre su juego**
5. **Hablar con otra persona adulta sobre el juego de su hijo/a**

"Una breve guía para madres, padres y personas cuidadoras" © Jenifer Wakelyn (2022)
Traducción española: Federica Gullo y Jorge F. Del Valle (2024)

1. Empezar

Encontrar un momento en el que se pueda prestar atención plena al niño/a durante 5, 10 o 20 minutos. Probar un poco de tiempo para empezar con el juego, incluso cinco minutos pueden resultar útiles. Elegir 5 o 6 juguetes, libros o materiales. Si su hijo/a tira cosas que podrían romperse o dañarse, saque juguetes blandos.

Apagar televisores, ordenadores, tabletas y teléfonos. Guardar los juguetes electrónicos o que funcionen con baterías durante el tiempo dedicado a "Mírame jugar".

Probar juguetes sencillos que le permitan a su hijo/a usar su imaginación:

- Cajas, recipientes, cucharas de plástico o madera.
- Muñecos/as, ositos de peluche, peluches, pequeños muñecos de madera.
- Animales de juguete, trenes, coches o barcos.
- Una manta y un cojín.
- Pelotas blandas.
- Plastilina u otras pastas para modelar.
- Teléfono de juguete, juego de té de plástico.
- Papel normal, lápices, rotuladores.
- Pinturas para dedos, pintura y pinceles.
- Libros ilustrados o de tela.

Si no está seguro de qué es apropiado o seguro para la edad de su hijo/a, hable con un/a profesional que conozca su hijo/a. Sentarse cómodamente con el niño/a, en el suelo o cerca de él/ella. Decirle al niño/a cuánto tiempo lo va a observar jugar.

Ayudar al niño/a a estar listo/a para cuando termine el tiempo dedicado a "Mírame jugar". Cantar una canción juntos/as o hablar sobre lo que van a hacer a continuación es una estrategia para ayudar el niño/a a pasar a una nueva actividad. Mostrar al niño/a cómo guardamos sus juguetes para la próxima vez.

2. Dejar que su hijo/a tome la iniciativa en el juego

Dejar que su bebé o niño/a juegue libremente, tomando sus propias decisiones. Dejar que explore con cualquiera de los juguetes, usándolos como quiera, siempre que sea seguro para él/ella.

Observar si el niño/a está cansado, tiene hambre o necesita un descanso. Darle tiempo para que mire a su alrededor y a usted.

Tratar de no enseñar ni corregir a al niño/a durante el tiempo de "¡Mírame jugar!". Esperar a que el niño/a sea quien le pida que se una a su juego. Si su hijo/a le pide que se una, trate de seguir su ejemplo en lugar de aportar sus propias ideas. Dejar de ordenar hasta que termine el tiempo de "¡Mírame jugar!".

3. Mirar a su hijo/a mientras juega

Durante el tiempo del programa "¡Mírame jugar!", preste toda su atención a su hijo/a. Para tener una idea de lo que su hijo/a quiere, esperar a ver hacia dónde van sus ojos. Observar lo que el niño/a mira puede dar indicaciones sobre qué es lo que le interesa en este momento. Cuando el niño/a mira hacia otro lado o comienza a llorar, es posible que esté cansado/a o necesite un descanso.

Mostrar interés en cualquier cosa que el niño/a elija hacer. Mirarle a la cara o tocarle, mover los juguetes o esconderlos, son todos tipos de juegos de los que se puede hablar con los niños/as.

Los niños suelen hacer las mismas cosas una y otra vez mientras juegan; observar qué es lo que hacen.

Tratar de no interrumpir a al niño/a y de no usar el teléfono. Mirar para ver qué sucede mientras su hijo/a juega. Observar cómo él o ella le responde.

4. Hablar con su hijo/a sobre su juego

Hablar con su hijo/a sobre lo que está haciendo. Hacer eco de los sonidos que hace el niño/a y añadir nuevos sonidos de vez en cuando. Responder a las sonrisas de su hijo/a sonriéndole o mostrando placer o sorpresa. Decir algo sobre lo que el niño/a mira (por ejemplo: "¿Quieres mirar afuera?").

Mostrar interés sonriendo y hablando con el niño/a sobre lo que está haciendo.

Dejar algunos silencios para que su hijo/a tenga tiempo para pensar, o simplemente esperar la siguiente idea.

5. Hablar con otra persona adulta sobre el juego de su hijo/a

El juego de los niños/as puede ser divertido, pero a veces puede resultar difícil de observar. Hablar sobre el juego de su hijo/a con otra persona adulta puede ayudar a disfrutar más de éste y también a compartir cualquier preocupación o inquietud. Podría ser un/a familiar, un/a amigo/a o un/a profesional que conozca a su hijo/a.

Si tiene alguna preocupación con respecto a su hijo/a, intente ver qué pasa cuando su hijo/a juega y cómo responde cuando se interesa. Lo que observe puede ayudar a determinar si su hijo/a podría beneficiarse de algún apoyo adicional. Hablar y pensar en cómo se siente usted cuando ve jugar a su hijo/a también podría ayudar a comprender lo que le puede estar pasando a su hijo/a.

PUNTOS CLAVE

- Ver jugar a su hijo/a puede ayudar a crear vínculos afectivos
- Jugar libremente puede fomentar el desarrollo y aprendizaje de su hijo/a
- Mostrar interés ayuda a la concentración de su hijo/a
- El hecho que las personas adultas reflexionen en conjunto ayuda el niño/a a sentirse seguro

LO QUE DICEN MADRES, PADRES Y PERSONAS CUIDADORAS

- "Puedo ir a casa y hacerlo hoy"
- "Me llevó un tiempo marcar la diferencia, pero ahora veo muchos cambios"
- "Estoy empezando a ver cuándo mi hijo/a está listo/a para jugar y cuándo necesita un descanso o un abrazo"
- "Está más tranquilo/a cuando jugamos así"
- "Mira más y hace más sonidos"
- "Entiendo por qué es importante simplemente estar con ella"
- "Me siento más segura"
- "Mi hija sonríe más"

Este recurso puede ser almacenado y compartido por madres, padres, cuidadores/as y profesionales para su propio uso.

Para más material y traducciones, visitar la página web *https://tavistockandportman.nhs.uk/watch-me-play*

Para debatir sobre la traducción de este recurso para su servicio, contactar con: *jeniferwakelyn@btinternet.com*