

---

# *E-BOOK*

## **Montessori en Casa para Acompañar las Emociones: 5 Tareas Concretas para Empezar Hoy**

**5 tareas sencillas pero poderosas para implementar en casa. No necesitas comprar nada. Solo observar, ajustar y ofrecer presencia real.**

**Creado por:  
Cami Castro - Guía Montessori (0-3 años)**

**Sígueme y aprende mucho más:  
[@SoyCamiCastro](#)**

---

# ¿Quién soy?



**Cami Castro**

**@SOYCAMICASTRO**

Soy Cami Castro, **mamá y guía Montessori** para las etapas de 0 a 3 años (culminada) y de 3 a 6 años (en formación).

La maternidad transformó profundamente mi vida y me llevó a descubrir el poder de la filosofía Montessori. Desde entonces, he dedicado mi tiempo y corazón a ayudar a otras familias a implementar este enfoque en sus hogares, para que sus hijos crezcan en un **ambiente de amor, respeto y autonomía**.

Ofrezco **asesorías personalizadas, talleres y cursos** en los que acompaño a los padres en el proceso de adaptar sus espacios y rutinas bajo los principios Montessori, promoviendo una crianza consciente y enriquecedora.

También **comparto mi experiencia y aprendizajes en redes sociales** con una comunidad de casi 100k seguidores, donde hablo sobre Montessori y mi maternidad real, mostrando que este camino está lleno de momentos hermosos y desafíos.

Mi misión es **inspirar y guiar a las familias que desean integrar Montessori en sus vidas**, creando espacios donde sus hijos puedan explorar y desarrollar todo su potencial de manera natural y feliz.

---

# *1. Crea un rincón de la calma (no es un castigo)*

Un espacio pequeño, acogedor y accesible donde tu hijo pueda ir a respirar, estar en silencio, tocar algo suave o simplemente estar acompañado.

Puedes incluir:

- Un cojín o alfombra
- Una botellita sensorial (como la que haremos juntos)
- Un peluche suave o libro de emociones
- Una cajita con pañuelos, texturas o caritas para identificar cómo se siente

•  
¿Por qué sirve?

Porque da un lugar físico al mundo emocional, y enseña que está bien sentir, pero que podemos calmar nuestro cuerpo con apoyo y sin castigos.

# *2. Invita a tu hijo a una actividad de vida práctica*

En vez de "calmarlo" con distracción, ayúdalo a canalizar lo que siente a través del movimiento con propósito.

Actividades simples:

- Lavar una mesa
- Verter agua de una jarra a un vaso
- Pelar una banana
- Exprimir una esponja
- Rocíar agua a una planta

¿Por qué sirve?

Porque el niño se calma cuando tiene control, repite un movimiento y siente que está haciendo algo útil. Esto regula desde el cuerpo, no desde el regaño.

### **3. Habla menos, observa más** *E-book?*

En momentos difíciles, nuestra reacción rápida puede empeorar la emoción del niño. En Montessori, el adulto primero observa con calma y luego actúa con intención.

Empieza por preguntarte:

- ¿Está cansado?
- ¿Tiene hambre?
- ¿Está frustrado por no poder hacer algo solo?

¿Por qué sirve?

Porque evita que respondas con impulsos y te permite ver la necesidad detrás del comportamiento. La observación es la base de una crianza respetuosa.

### **4. Valida con pocas palabras, pero con todo tu cuerpo**

No se trata de explicar la emoción, sino de estar disponible mientras la atraviesa.

Frases Montessori que ayudan:

- "Estoy aquí contigo."
- "Eso duele, ¿verdad?"
- "Puedes estar enojado. Vamos a respirar juntos."

¿Por qué sirve?

Porque el niño se regula con tu presencia, no con tu corrección. Tu cuerpo tranquilo, tu tono suave y tus palabras simples hacen el trabajo más profundo.

## *5. Prepara el ambiente a su altura y ritmo*

A veces los desbordes vienen de la frustración de no poder alcanzar algo, no poder decidir o no saber qué se espera de ellos.

Revisa en casa:

- ¿Puede acceder a sus cosas sin pedir ayuda constantemente?
- ¿Puede elegir entre 2 o 3 opciones reales?
- ¿Su espacio de juego y de descanso está ordenado, claro y tranquilo?

¿Por qué sirve?

Porque un ambiente preparado genera orden interno, claridad emocional y menos conflicto.

### *¿Cé? ¿Por dónde empezar? ¿ok?*

No intentes hacerlo todo a la vez. Elige una tarea esta semana y observa el cambio. Montessori no es perfección, es observación, intención y conexión real.

*Pequeños ajustes generan grandes transformaciones.*