

EL BARCO



DE VAPOR

Neva Milicic

# ¡Vamos más lento, por favor!

Ilustraciones de Loly & Bernardilla



EL BARCO DE VAPOR



# ¡Vamos más lento, por favor!

Neva Milicic

Ilustraciones de Loly & Bernardilla

ediciones  sm



Por apurón

Me volvieron a retar por apurón. Esta vez fue la profesora de matemática.

—¿Por qué se apura en contestar, Rafael?

Resulta que ella había comenzado a preguntar:

—Si en una sala hay cuatro alumnos trabajando cada uno en un computador y hay ocho computadores más desocupados...

Pero antes de que terminara la pregunta, grité con voz de triunfo:

—¡Hay doce computadores!

Pensaba que iba a preguntar cuántos computadores había, pero la pregunta era cuántos alumnos pueden trabajar en la sala ocupando un computador cada uno. Igual eran doce; pero niños, no computadores.

Ella me explicó:

—Rafael, si usted hubiese esperado y dado el tiempo para que yo terminara la pregunta, su respuesta habría sido correcta. Pero como se apuró, se equivocó.

Yo le discutí que estaba casi bien, pero ella me contestó:

—Casi bien no es igual a bien, especialmente en matemática.

*Casi bien*





Cuando llegué a la casa, mi malhumor empeoró. Iba a hacer la tarea de Lenguaje, pero no pude porque había olvidado el cuaderno. Total, tuve que hablar con mi mamá para que me hiciera una comunicación explicándole el problema a la profesora. Pero mi mamá, que es muy comprensiva y que sabe que no lo hago por molestar, me dijo en buena:

—Rafael, tenemos que encontrar una forma para que te acuerdes de traer y llevar todas las cosas que necesitas.

*Un olvido*

—¿Qué puedo hacer? —pregunté bien urgido—. No sé lo que me pasa, trato de hacerlo bien, pero me resulta mal.

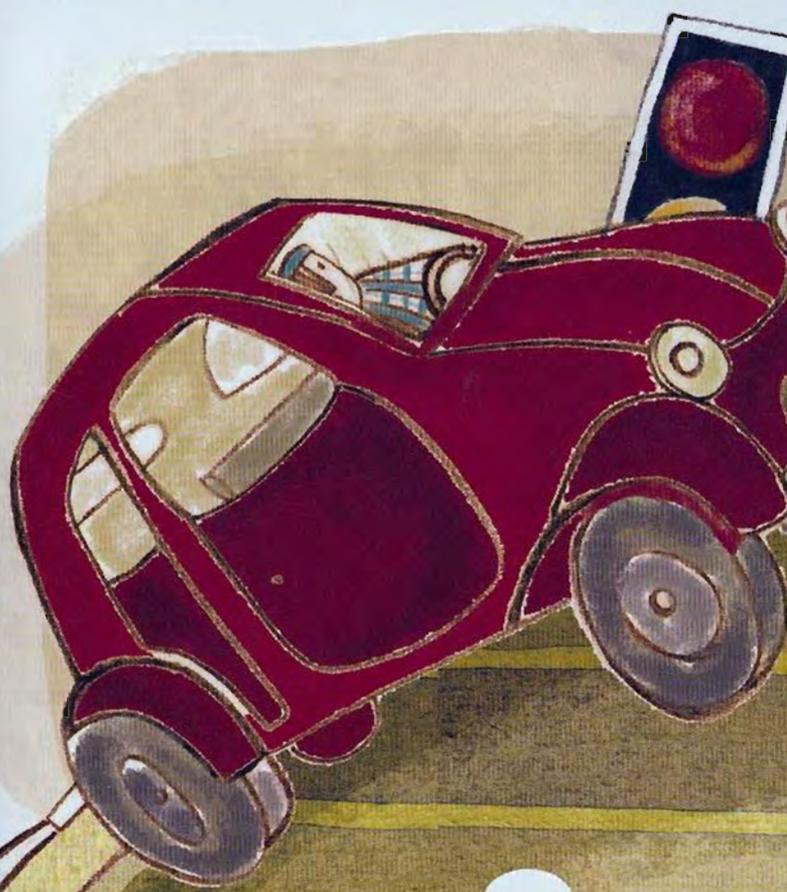
Mi mamá, muy calmadamente, me dijo:

—Ya lo hemos conversado otras veces Rafael, ¿te acuerdas?

—Sí —dije—, tengo que prestar más atención y parece que para eso debo hacer las cosas más lentamente.

—Bien —me felicitó mi mamá—, es un gran avance entender lo que a uno le pasa. Cuando vas muy rápido no pones la atención suficiente. Imagina lo que pasa cuando un conductor que maneja a gran velocidad no alcanza a ver la luz roja del semáforo: puede provocar un grave accidente.

*Al borde de la desesperación*





No por mucho  
madrugar...

A veces me acelero tanto que no logro descansar. Por ejemplo, el otro día, en que teníamos un paseo de curso, me desperté a las cuatro de la mañana y me levanté a revisar si llevaba todo lo necesario.

Mi hermano Andrés, que se despertó furioso por el ruido que metí, me gritó:

—¡Rafael, déjame dormir!

El resultado fue que dormí poco y mal, me peleé con mi hermano y, para colmo, en la mañana tenía mucho pero mucho sueño y andaba como atontado. Al ver mi cara de sueño para el desayuno, mi mamá me dijo:

—¿Ves, Rafael? Tal como conversamos: ¡no por mucho madrugar, amanece más temprano!

Sé que cuando hago las cosas más despacio y me tomo mi tiempo, todo me resulta mejor. Pero me cuesta mucho bajar las revoluciones, como dice mi mamá. A mi cabeza se le ocurren las cosas tan pero tan rápido que no alcanzo a terminar una idea cuando ya estoy pensando en otra.

Pero no crean que no he progresado algo. He aprendido a decirme: "Anda un poco más lento y te irá mejor".

Incluso, me hice un cartel en la pizarra para recordarme que tengo que ir más lento.

*Ir más lento*



En eso estaba, cuando mi abuela llegó a la casa. Ella es muy pero muy activa. Mi mamá dice que heredé de mi "Abu" la energía que tengo. Ella es muy simpática. Mi papá dice que es hiperkinética. Cuando me vio, mi abuela me preguntó:

—¿Por qué esa cara, Rafael?

Le conté de mis olvidos y errores. Ella me consoló diciendo:

—Los errores son una oportunidad para aprender, Rafael. ¿Qué aprendiste hoy?

—¡Que tengo que terminar de escuchar antes de dar una respuesta!  
¡Y que tengo que ir más lento!

*Mi abuela es un poco hiperkinética*



Mi Abu, así le digo a mi abuela, me contó que a ella le pasaba lo mismo cuando estaba estudiando, y me entregó su secreto para no equivocarse en las pruebas.

—Es muy simple, Rafael: leer siempre las instrucciones, al menos dos veces, pero la segunda vez leerlas con tanto cuidado como si fuera la primera.

Me explicó que muchas veces los profesores hacen las preguntas con una trampa para pillar a los niños que estudian a última hora o responden muy rápido o a la ligera.

*El secreto de mi abuela*



Con este consejo de mi Abu en la cabeza, empecé a ordenar las cosas para el otro día, muy lentamente y con cuidado. Primero saqué todo lo que tenía en la mochila. Era increíble la cantidad de cosas que no necesitaba y que tenía adentro: un envoltorio de un sándwich, una circular que tendría que haber entregado a mi mamá hace como un mes y una manzana a medio comer. Por suerte limpié la mochila, porque en ella estaba la invitación al cumpleaños de Martina, que si no ordeno, se me olvida.



*Muy lentamente*

Al encontrar todas esas cosas inútiles y “perdidas”, me propuse revisar la mochila todos los días y limpiarla. Además, mientras ordenaba me acordé de que tenía que pedirle ayuda a mi mamá para confeccionar un disfraz de astronauta para una presentación del viernes.

Si no lo hubiese hecho, la profesora de tecnología se hubiera enfurecido y mi grupo de trabajo también... y para qué decir mi mamá, que es súper planificada y le carga que le pidan las cosas a última hora.



MATEMÁTICAS

Una vez terminada esta especie de orden, comencé a leer el horario, lentamente, ramo por ramo... y me paré a pensar qué tendría que hacer para el día siguiente. Revisé las hojas de cada cuaderno para ver si tenía algo pendiente. En eso me llamó Anita y me preguntó:

—¿En qué estás, Rafael?

—En un ataque de orden —le respondí.

—¿Qué es eso? —preguntó asustada.

—Miro cuaderno por cuaderno para revisar lo que tengo que preparar para cada ramo —contesté.

¿Qué me espera mañana?

LENGUAJE

—Buena técnica, Rafael. Te dejo trabajar —y me colgó.

Creo que fue a hacer lo mismo que le conté. Esto del orden puede ser contagioso.





Estaba terminando de revisar el horario cuando oí a mi mamá decir:

—¡Rafael, a tomar la leche!

Iba a salir disparado, cuando me acordé de mi propósito de hacer todo más lento, andar a 60 kilómetros por hora y no a 120, como dice mi tía María Elena, que es sicóloga. Esto ayuda mucho a no cometer errores.

*Bajan la velocidad*



Así que guardé con cuidado el último cuaderno en la mochila, dejé sobre el escritorio el libro del que tenía que hacer un resumen para que no se me olvidara y partí lentamente hacia el comedor, muy calmado. Hasta me acordé de pasar al baño y lavarme las manos con mucho cuidado. Incluso me las sequé.

*Con cuidado*

## En el comedon

Todo estaba exquisito. Mi mamá había hecho huevos revueltos y tostadas, que me encantan. Me las comí lentamente. Mi hermana Victoria no lo podía creer y dijo:

—Hoy Rafael ni siquiera se manchó ¡y terminó después que yo!

—Eso está muy bien —le contestó mi mamá—. Es mejor para la salud comer lentamente y con cuidado.

—Además, es más elegante —agregó mi Abu, que siempre quiere enseñarnos una cosa que ella llama buenos modales, y que es algo así como comer con la boca cerrada, decir “gracias” y también “por favor”.



La conversación en la mesa estuvo genial. Todos opinamos acerca de por qué las cosas, cuando se hacen con cuidado y lentamente, resultan mejor.

—Pasa —dijo Victoria— que cuando uno lo hace más lento, tiene tiempo para pensar. Así se tienen mejores ideas.

—Además, cuando uno piensa puede “planificar”, que es como ordenarse a sí mismo —dijo la Abu—. Y si uno está organizado, comete menos errores porque tiene menos “nervios” de que las cosas no resulten.





Después decidí eliminar algunos juguetes que ya no uso. Regalé varios a mi hermana chica, boté los juegos que estaban incompletos y después clasifiqué los que quería conservar.

Clasificar ayuda mucho a ordenar:

- ◆ Los autos que colecciono quedan a un lado.
- ◆ Los libros los pongo en la repisa.
- ◆ Los rompecabezas los dejo en el armario.
- ◆ Los legos los guardo en la caja que tengo para eso.
- ◆ En una bolsa puse una cantidad de libros y juguetes que tengo que devolver porque no son míos.

*Se agrandó la pieza*



En eso estaba cuando entró mi Abu para despedirse:

—¿Qué le pasó a esta pieza? —dijo—. Parece que está más grande y se ve muy bonita.

Yo me sentí orgulloso y eso me motivó a seguir ordenando mi escritorio.

Me acordé de algo que leí en un libro sobre los hábitos de estudio. Decía que hay cosas que ayudan mucho a organizarse. Por ejemplo, el reloj ayuda a calcular el tiempo que se necesita para cumplir las tareas, porque el tiempo no es un chicle y no se estira. Cuando se acaba, se acaba.

Tener agendas también sirve para eso. Así, si uno anota que tiene prueba el martes, no se compromete a jugar fútbol el lunes. Además, al final del año, cuando la revisas, ¡te acuerdas de todo lo que has hecho!

*Algunas ayudas útiles*



Llevo como una semana haciendo las cosas más despacio. Me ha costado harto y tengo que recordármelo varias veces al día, pero está claro que me está resultando. Parece que hasta la atención me está mejorando. Se me olvidan menos las cosas, ya no tengo que decir a cada rato: "¡es que se me olvidó!"

Estoy muy contento. Mi mamá me ha dicho varias veces:

—¡Bien, Rafael! Estás haciendo las cosas con mucho cuidado.

*Me está resultando*



¡Es bien raro! A pesar de que hago las cosas mucho, pero mucho más lento, siento que el tiempo me cunde más y como que tengo más horas libres. Pero lo mejor de todo es que las cosas me resultan tanto mejor.

Hablé con Anita sobre lo raro que es que tenga más tiempo desde que hago las cosas más lentamente. Ella piensa que quizás es porque como me equivoco menos no tengo que hacerlo todo de nuevo y, además, porque pierdo menos tiempo buscando las cosas perdidas.

*¡Es bien raro!*





También estoy haciendo más espacio las cosas que me gustan. Las disfruto más. Antes me compraba un helado y sin darme cuenta ya me lo había comido. Ahora me lo como lentamente y el gustito me dura más. Lo mismo que me pasa con los helados me sucede cuando voy de paseo por el parque o cuando me estoy columpiando. Ahora disfruto cada juego un rato más largo.

Incluso he visto unas flores en la plaza en las que antes ni me había fijado.

*Parece que disfruto más*

Igual, muchas veces tengo la tentación de apurarme y hacerlo todo rápido, especialmente cuando tocan el timbre para salir de clases, pero me digo a mí mismo: "¡Frena! Si sales disparado, vas a dejar la mitad de las cosas que necesitas".

Así que freno, pienso y me pregunto: "¿Llevo todo lo que necesito?" Miro bien, respiro profundo y recojo mis útiles con calma. Así aprendí a salir con todo y calmadamente. No me sale nada fácil, pero me está resultando.



**CUADERNOS**

**LIBRETA**

**LIBROS**



**LÁPICES**

*Poniendo freno*

Ahora que pienso un poco más en cómo hago lo que hago, me empezó a importar qué opinan los demás de mis acciones. Ahora escucho sus opiniones.

Si Verónica me dice “no vayas tan rápido” cuando estamos jugando en el computador, la dejo que tome su tiempo y no me apuro ni la apuro. Así, el juego nos resulta más divertido a los dos. Aunque a veces, tengo que confesar, me gustaría que se apurara un poco. Cuando se lo dije, se rió y me contestó:

—Sabes, Rafael, a mí también me gustaría que fueras todavía un poco más lento.

No tan rápido



Parece que me resulta más fácil hacer las tareas.

Le pregunté a mi tía María Elena, la sicóloga, por qué sería y ella me explicó la causa:

—Al hacerlas más lento, te concentras más y entiendes mejor. Te resulta más claro lo que tienes que realizar y por eso te equivocas menos.

*Hay cosas que hago más rápido*



Una de las cosas que me decidió a ir más lento y a pensar más antes de actuar, como han tratado de enseñarme, fue que el otro día, cuando fui a casa de Anita a hacer una tarea, cometí un error que me hizo sentir muy mal.

Éramos cuatro compañeros, y la mamá de Anita había preparado una bandeja con dulces. Eran dos para cada uno, pero yo andaba tan acelerado que sin pensar me comí cuatro. De repente me di cuenta y me dio mucha vergüenza, pero ya no tenía cómo arreglarlo. Y todo por no pensar antes un poquito, porque ni siquiera tenía tanta hambre. Anita trató de ayudarme diciendo que no importaba, pero igual me sentí muy avergonzado.



Una de las cosas que he aprendido es que cuando uno se equivoca tiene que darse cuenta de que no lo hizo bien, pero por sobre todo pensar: "¿Qué puedo aprender de este error?", como dice mi Abu.

Y lo que aprendí esta vez es que tengo que darme un poquito más de tiempo para pensar antes de actuar. Así lo haré mejor y me equivocaré menos.

*Aprender de los errores*



Conversé con mi amigo Lucas, que es muy parecido a mí en lo apurón. Él va donde una sicóloga que lo ayuda a aprender a concentrarse más, porque no tiene muy buenas notas. Lucas me contó que la sicóloga le había dicho que para prestar más atención ayuda mucho mirar a los ojos cuando uno está escuchando a alguien; así, las cosas se quedan más grabadas en la memoria.

Entonces nos pusimos a jugar los dos a escuchar. Comenzamos mirándonos a los ojos y, aunque nos dio ataque de risa, nos resultó de lo más bien.

*Mirar a los ojos*





He seguido practicando eso de mirar a los ojos para poner más atención y la verdad es que resulta súper bien. La profesora de Inglés lo notó y me felicitó:

—Rafael, usted está muy atento en clase, lo felicito.

Y para mi sorpresa, me puso una anotación positiva. Creo que nunca me habían puesto una. Mi mamá va a estar más feliz que yo.

*Una anécdota positiva*



Cuando uno mira, parece que escucha mejor y se acuerda mucho más de lo que le contaron. Lucas está de acuerdo conmigo, pero dice que le ha costado mucho practicarlos. Sabe que si se esfuerza, va a lograr hacerlo un hábito, como dice su sicóloga.

Antes de empezar la clase, me digo a mí mismo: "Rafael, mira a la profesora cuando te habla, acuérdate de la anotación de la miss de Inglés". Y parece que me estoy acostumbrando a escuchar con más atención.

*Escuchar mejor*



Llevo varios días en esto de ir más lento y escuchar. Hemos hecho una sociedad con Lucas para apoyarnos mutuamente en esto de hacer las cosas más lento y de prestar más atención. Cada uno le cuenta al otro lo que ha logrado y lo que le ha resultado más difícil.

Encuentro que Lucas ha progresado mucho y la profesora jefe también, porque le escribió una anotación positiva que decía: "Lucas ha mejorado notablemente su conducta y presta atención en clases". Lucas no cabía en su pellejo de felicidad, como dice mi mamá.

*Una sociedad de apoyo mutuo*



Hace casi un mes que empecé la campaña:

**“Hazlo más lento y pon más atención”**

Nos juntamos con mi mamá y mi abuela a evaluar los resultados. Me pusieron buena nota. Mi mamá me dijo que estaba muy orgullosa de mí. Yo también lo estoy. No crean que ha sido fácil, mi mente es muy “apurete” y me cuesta lograr que vaya con más calma.

*Una buena nota*



La Abu me dijo:

—Tienes que valorar todo lo que te da una mente rápida, pero también es bueno que tomes las cosas con calma para aprender a seleccionar lo más relevante y poner en ello toda tu energía. ¡Verás que vas a conseguir resultados maravillosos!

Una mente rápida, pero que trabaja con tranquilidad es un gran regalo. Y si lo dice mi abuela, debe ser verdad.

*Valorar lo que se es*





16 

Neva Milicic

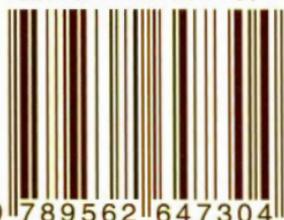
**¡VAMOS MÁS LENTO,  
POR FAVOR!**

RAFAEL ES UN NIÑO APLICADO, PERO DEBIDO A SU URGENCIA POR HACER LAS COSAS RÁPIDO, LAS HACE MAL O A MEDIAS. AFORTUNADAMENTE, SU ABUELA LE AYUDA CON UNOS CONSEJOS QUE LE CAMBIARÁN LA VIDA NO SOLO A ÉL, SINO A OTROS AMIGOS CON EL MISMO PROBLEMA.

NEVA MILICIC ES SICÓLOGA Y ESPECIALISTA EN EDUCACIÓN. HA PUBLICADO NUMEROSOS LIBROS SOBRE DESARROLLO EMOCIONAL, LOS QUE SON UN REFERENTE PARA NIÑOS, JÓVENES, PADRES Y PROFESORES. ADEMÁS, SUS COLUMNAS DE OPINIÓN PONEN EN VIGENCIA TEMAS VINCULADOS A LA CONVIVENCIA FAMILIAR Y ESCOLAR.

**A PARTIR DE 7 AÑOS**

ISBN 978-956-264-730-4



9 789562 647304