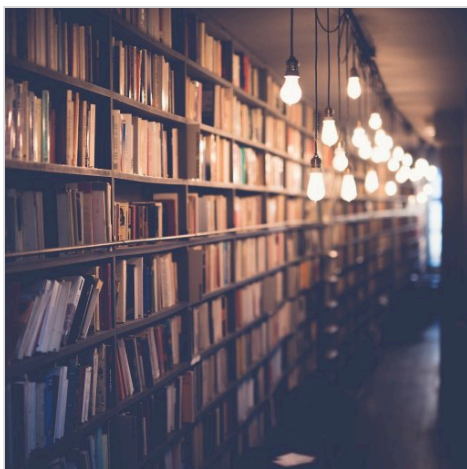


L U M B R E



# Solos en casa: la autonomía que se entrena, no que se teme

**Materia:** Autonomía y seguridad infantil

03/10/2026

## Antes de empezar

«¿Con qué edad puede quedarse solo?» es la pregunta equivocada: la edad es el número menos predictivo de los cuatro criterios que sí importan —maneja lo cotidiano, sigue las reglas sin vigilancia, sabe pedir ayuda y el tiempo solo no lo desorganiza—. Quedarse solo es el primer gran ensayo de autonomía, y se entrena por grados: media hora con tarea, una hora con chequeo, la tarde con plan. Este objeto da los criterios, el protocolo y las reglas de la casa vacía.

### QUÉ APRENDERÁS

- Decidir con criterios observables —no solo con la edad— cuándo un hijo puede quedarse solo en casa, y montar el protocolo de práctica escalonada: reglas claras, contactos a la vista y salidas de prueba.

## La edad es el criterio que menos dice

### Mapa conceptual

Solos en casa: la autonomía que se entrena, no que se teme

La edad es el criterio que menos dice

Las reglas de la casa vacía y los tres escal

Caso: los treinta minutos del sábado

El mapa mental interactivo es interactivo en la versión online.



La pregunta que llega a todos los padres con hijos entre 7 y 12 tiene una respuesta honesta que casi nadie quiere dar: **no hay una edad mágica, y los números que circulan —los 8, los 10, los 12— son referencias, no semáforos.** Lo que sí existe son criterios observables sobre *ese* niño concreto: hay un chico de 9 que maneja la situación mejor que un adolescente de 13, y hay un niño de 12 para el que dos horas solo en casa es demasiado todavía. Comparar con el vecindario —«la mamá de tal ya lo deja solo»— mide la valentía de otros padres, no la preparación de tu hijo.

Y hay algo más que la mayoría de las discusiones familiares pasan por alto: quedarse solo **no es un interruptor, es una carrera.** Nadie cruza de «acompañado siempre» a «solo toda la tarde» en un paso; se llega por escalones —media hora, una hora con llamada, dos horas con tareas—, y cada escalón cumplido bien es el permiso para el siguiente. El miedo del padre es información —lo que protege al niño es que el padre lo tome en serio—; el problema aparece cuando el miedo se vuelve el único criterio y el

niño nunca entrena, o cuando la prisa de la necesidad —jornadas laborales largas, padres solos, abuelos lejos— salta los escalones sin detectarlo.

### Los cuatro criterios de preparación

**1. Maneja lo cotidiano:** sabe prender y apagar luces y ventilador, usar el microondas sin tocar el gas, abrir y cerrar la puerta de entrada desde adentro, reconocer un olor raro y saber qué hacer con él. **2. Sigue reglas sin vigilancia:** el test no es si te obedece cuando estás; es si hace lo acordado cuando nadie mira —la tarea primero, el tiempo de pantalla pactado—. **3. Sabe pedir ayuda de memoria:** su dirección completa, tu número de teléfono sin verlo, el 112/911 local, y a qué vecino o familiar tocar en un susto. **4. El tiempo solo no lo desorganiza:** hay niños que con compañía brillan y solos se pierden —la ansiedad sube, el tiempo se hace enorme, cualquier ruido es una emergencia—. Esto no es un defecto: es un cronómetro que dice «todavía no», y se trabaja con escalones más cortos. Cuatro criterios con respuesta clara y práctica: **si falla uno, no se baja los brazos: se entrena ese y se vuelve en un mes.**



*Imagen libre de Wikimedia Commons (CC BY 3.0, autor: Bohao Zhao)*

**1. Una madre soltera evalúa si su hijo de 9 deja la escuela y llega a un apartamento vacío dos tardes por semana hasta que ella vuelve, dos horas después. El niño maneja lo cotidiano, sabe su dirección y el teléfono de memoria, pero confiesa que le da miedo el silencio y se asusta con los golpes en la puerta. ¿Cuál es la decisión más ajustada?**

- ☐ Dejarlo solo: tiene los números, la casa no va a pasar nada, y en dos semanas se acostumbra
- ☐ Descartar la idea para los próximos tres años: si tiene miedo, no está preparado
- ☐ Organizar el puente: ese tiempo lo cubre con un vecino de confianza o la opción de llegar a la casa de la abuela por teléfono, mientras entrena en casa a solas los sábados con escalones de media hora y un plan concreto para los golpes en la puerta
- ☐ Llevarlo al trabajo con ella todos los días aunque quede del otro lado de la ciudad

## Las reglas de la casa vacía y los tres escalones

Antes del primer minuto a solas, la casa se prepara **con él, no para él**. Las reglas de la casa vacía son pocas, concretas y escritas a la altura del refrigerador: **la puerta se mantiene cerrada y nadie entra sin autorización previa de mamá o papá** —incluidos «amigos» del hijo y conocidos que «pasan a dejar algo»—; **no se baja a nadie a la calle** aunque sea el vecino de toda la vida; **la cocina se limita a lo acordado** —microondas sí, gas y cuchillos grandes no—; **los contactos están a la vista**: tu número, el 112/911, el vecino, en una tarjeta pegada junto al teléfono y memorizados; **y el plan del susto**: a quién llama, a dónde se va, qué se hace con un olor a gas —puerta y ventana, salir, llamar desde afuera—.

**2. Clasifica cada práctica del protocolo «solos en casa»: ¿ORDENA la transición (bien) o la improvisa / la bloquea (mal)?**

### Elementos:

- Escalones: media hora solo con el padre fuera de casa, luego una con llamada, luego la tarde corta
- Primera vez de cuatro horas porque la madre tenía turno doble y no había otra opción
- Reglas escritas en el refrigerador y ensayadas en juego de roles
- «Tú ya eres grande, no hace falta ensayar»
- Llamada de chequeo a mitad del tiempo, corta y afectuosa, sin interrogatorio
- Videovigilancia permanente para revisar uno cada diez minutos desde el trabajo

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| <b>Ordena</b>              | . . . |
| <b>Improvisa o bloquea</b> | . . . |

**3. Si tu hijo se queda solo con un buen protocolo y, pese a todo, un día tiene miedo, lo correcto es retirar el permiso hasta la adolescencia: el miedo demuestra que no estaba listo.**

☐ Verdadero

☐ Falso

## Caso: los treinta minutos del sábado

**\*\*Caso** — Nicolás, 8 y medio, pidió quedarse solo después de ver a su primo mayor hacerlo. Su papá no dijo que sí ni que no: dijo «entrenemos». Los primeros sábados el papá bajó a la ferretería veinte minutos —a la vista, por la ventana—; el niño tenía una misión: poner la mesa para el almuerzo y vigilar que la ropa no se quedara sonando. Semana tres: media hora con la llamada corta de chequeo; Nicolás la contestó con la importancia de un gerente: «todo bajo control». Semana cinco, la prueba de fuego no planificada: sonaron fuerte en la puerta a los seis minutos de estar solo, y Nicolás — que tenía el plan pegado en la nevera— no abrió, llamó a su papá, y del otro lado era el vecino que traía un paquete y había tocado tres veces porque no lo escuchó por los audífonos. Nada pasó, y todo pasó: el plan funcionó exactamente como estaba ensayado, y el niño descubrió que su calma bajo presión era real. Hoy, a los 10, se queda las tardes cortas; el papel en la nevera sigue pegado, un poco borroso.

*Lección:* la confianza no se declara («confío en ti»), se construye con escalones: cada vuelta a casa tranquilo es el único diploma que importa.

**4. Evalúa a tu hijo en los cuatro criterios —cotidiano, reglas sin vigilancia, ayuda de memoria, tiempo solo— y escribe un ejemplo concreto por cada uno, con valiente honestidad. Si los cuatro están, diseña los tres escalones de práctica con fecha; si falta uno, escribe el plan de entrenamiento de ese criterio para el próximo mes. Termina con la lista de la tarjeta del refrigerador: sus datos, tus números, el número de emergencia local y el vecino de referencia.**

La prueba de la puerta: ¿sabe tu hijo, sin pensarlo, qué haría si tocan fuerte y nadie con cita aparece a las 7 de la tarde? Si la respuesta no sale de memoria, eso se entrena antes que el tiempo solo.

---

---

---

---

1. No hay edad mágica: hay cuatro criterios observables sobre tu hijo concreto.
2. La autonomía se entrena por escalones; el salto grande por necesidad no educa: asusta.

3. Reglas de la casa vacía: puerta cerrada, nadie entra, cocina limitada, contactos a la vista.
4. El miedo puntual se investiga y se ajusta el escalón; no se usa como sentencia.
5. La confianza se construye con vueltas a casa tranquilas, no con discursos de «ya eres grande».

**Siguiente paso:** quedarse solo en casa es el escalón uno; el dos es la puerta de la calle. En *La calle y el transporte: soltar sin desaparecer* vemos cómo entrenar la autonomía de movimiento sin contagiar el miedo.

---

## Referencia curricular

|                 |                                |
|-----------------|--------------------------------|
| <b>Materia:</b> | Autonomía y seguridad infantil |
|-----------------|--------------------------------|

---

Versión interactiva completa (con actividades, videos y autoevaluación):



<https://lumbre.lat/object/ep-16-solos-en-casa>

Material educativo generado desde Lumbre · [lumbre.lat](https://lumbre.lat)