

VERBAKIDS

5 verdades que aprendí intentando hacer Doman sola en casa

Lo que nadie te cuenta antes de empezar

Kerry

Mamá de Uriel · Fundadora de VerbaKids

Hola, soy Kerry

Te escribo desde una madrugada cualquiera. Ya recogí los libros que dejé tirados por el suelo, ya cerré el cuaderno donde anoto cosas de Uriel, y ya me prometí —otra vez— que mañana sí me acuesto temprano. Las dos sabemos que no lo voy a hacer.

Si llegaste hasta este PDF, probablemente eres como yo. Investigaste el método Doman. Te emocionó por fin tener algo concreto que hacer por tu hijo. Empezaste con todas las ganas del mundo. Y en algún punto, todo se desmoronó.

Quiero contarte cinco verdades que aprendí intentando hacer Doman sola con Uriel, mi hijo de 3 años con síndrome de Down. No son consejos. No son técnicas. Son verdades incómodas que me habría gustado que alguien me dijera antes de empezar.

Léelas con calma. No te van a hacer sentir mejor de inmediato. Pero quizás te ayuden a soltar un poco de la culpa que cargas. Y eso, créeme, ya es suficiente para empezar.

Un abrazo,

Kerry

VERDAD 1

La logística no es opcional. Es el corazón del problema.

Cuando lees los libros de Doman, todo suena simple. Una sesión dura 30 segundos. Tres veces al día son 90 segundos. ¿Quién no puede dedicarle 90 segundos a su hijo?

Yo me lo creí. Y empecé.

La primera semana imprimí tarjetas, las plastifiqué, las recorté. Busqué imágenes que cumplieran los requisitos: una sola cosa por imagen, fondo blanco, alta resolución. Las pegué en cartulina y escribí las palabras en rojo grande. La segunda semana ya tenía 60 tarjetas en cinco categorías. La tercera semana me di cuenta de algo:

La sesión dura 30 segundos. Preparar cada categoría me había tomado entre dos y tres horas.

Y todavía me faltaban más categorías. Más los bits de inteligencia. Más matemáticas. Cuando hice el cálculo real, no eran 90 segundos al día: eran horas de logística por cada minuto y medio de aplicación efectiva.

Y si estás pensando «bueno, las tarjetas se hacen una sola vez», déjame decirte algo: cada set te pide palabras nuevas cada pocos días. La rotación es constante. El material no se prepara una vez — se prepara cada semana, para siempre.

La logística no es un detalle. La logística es el método.

VERDAD 2

Tu cuaderno de registro te va a traicionar.

Empecé con un cuaderno bonito. Una página por día, las categorías en columnas, palomitas verdes para las sesiones cumplidas. Pensé que llevar el registro me haría sentir en control.

Duró nueve días.

Al décimo, Uriel se enfermó. Pasé la noche cargándolo y al día siguiente lo llevé al pediatra. Cuando volví y abrí el cuaderno, ya no me acordaba si la categoría de animales tocaba el martes o el miércoles, ni si había que cambiar palabras o seguir con las de la semana anterior. Le mandé una foto a una amiga que también intentaba Doman. Me respondió:

Yo dejé de registrar hace tres semanas. Marco las palomitas al final del día, todas juntas, aunque no haya hecho ni la mitad. Me hace sentir mejor.

Las dos estábamos mintiéndole a un cuaderno. El problema no era nuestra falta de disciplina. El problema era que Doman exige una precisión casi matemática que ningún ser humano puede sostener mientras cría a un niño con necesidades especiales.

Haz las cuentas: 10 categorías activas, cada una mostrada 3 veces al día, son 30 puntos a registrar diariamente. Por 7 días, más de 200 entradas a la semana. Si pierdes un solo día, ya no puedes reconstruir dónde quedaste. Y cuando no puedes reconstruir, empiezas a inventar. Y cuando inventas, ya no es Doman: es teatro.

La culpa que sientes al poner una palomita que no cumpliste no es por floja. Es tu cerebro avisándote de que el sistema te está pidiendo algo imposible de mantener.

VERDAD 3

Una semana mala destruye tres meses de trabajo.

Esta es la verdad más cruel, y la que más me costó aceptar. Iba bien. Tenía sistema. Había superado el «esto es imposible» y llegado al «esto es duro, pero lo voy logrando». Casi tres meses de constancia.

Entonces vino el verano. Viajamos a casa de mis suegros. No me llevé las tarjetas porque pensé que volvía en una semana. Me quedé tres.

Cuando regresé y abrí la caja del material, no sabía en qué semana del programa estaba, ni si las palabras seguían vigentes o ya tenían que haber rotado. Me senté con el cuaderno, hice cálculos, reorganicé. Después de dos horas de «prepararme para retomar», metí todo de vuelta en el cajón y me dije:

Esta semana descanso. Empiezo de nuevo el lunes.

Esa semana se volvió mes. Ese mes se volvió «ya retomaré». Y «ya retomaré» se volvió una caja en el placard que pesa más por la culpa que por las tarjetas.

Esa es la trampa: no es solo que el método sea difícil de sostener. Es que es casi imposible de retomar cuando se interrumpe. Y siempre se interrumpe. Tu hijo se enferma. Te enfermas tú. Hay un viaje, una mudanza, un día en que simplemente no puedes.

El sistema asume que tu vida será perfectamente estable durante años. Y la vida con un niño con síndrome de Down es muchas cosas maravillosas, pero nunca perfectamente estable.

VERDAD 4

El método no falla. La traducción falla.

Después de meses sintiéndome un fracaso, hice algo que lo cambió todo: investigué la historia del método. Y lo que descubrí me liberó.

Glenn Doman desarrolló su método en los años 50, en Filadelfia, trabajando con niños con lesiones cerebrales. Tenía una idea revolucionaria para su época: que la madre es la mejor maestra de su hijo, que el cerebro crece con uso, y que los primeros años son la ventana de oro. Hasta acuñó un término para nosotras: «madres profesionales».

Pero el método que diseñó pedía horas y horas de dedicación al día. Eso era posible en su contexto: una madre de clase media de los años 50, en casa a tiempo completo, sin trabajo fuera, sin cuidar a sus padres, sin las exigencias de hoy.

Cuando una mamá de hoy intenta aplicar un método diseñado para una mamá de los años 50, no falla la mamá. Falla la traducción del método a su realidad.

Esto no es una justificación. Es una liberación. Cuando lo entendí, dejé de sentirme un fracaso. No había fracasado yo: había fracasado el supuesto de que mi vida se parecía a la de una madre profesional de hace setenta años. Ninguna vida real se parece a esa.

Lo que me faltaba no era más disciplina. Era una herramienta diseñada para una madre real, no para una madre ideal de otra época.

VERDAD 5

No estás sola. Y no es tu culpa.

Esta es la verdad más importante, y la más difícil de creer. Cuando empiezas a fallar con Doman, te aíslas. ¿Cómo le vas a contar a otra mamá que abandonaste el método que prometiste sostener? ¿Cómo le admites a tu pareja que las tarjetas llevan tres semanas en el cajón? Lo guardas, lo tragas, y cargas la culpa en silencio.

Yo lo hice durante meses. Hasta que encontré un blog escrito por una mujer llamada Pamela, en DomanMom.com. Y leí una frase que me cambió:

Me tomó muchos años sentirme un fracaso antes de darme cuenta de que las sugerencias de Doman no eran solo poco realistas. Eran imposibles.

Lloré como no lloraba hacía tiempo. No porque Pamela tuviera razón, sino porque por primera vez alguien decía en voz alta lo que yo sentía y no me había permitido pensar. Desde ese día empecé a escuchar a otras mamás, a leer otros blogs, a entrar a los grupos con otros ojos. Y descubrí algo que necesitas saber:

No éramos las únicas. Éramos miles. Mamás de niños con síndrome de Down, con retraso del lenguaje, con autismo, intentando aplicar un método que en su forma original es, sencillamente, imposible de sostener para una madre real.

Si en este momento cargas culpa por una caja de tarjetas en el placard, por un cuaderno con palomitas inventadas, por meses que sientes perdidos: **suéltala. No es tuya. No te pertenece.**

Tu hijo no necesita una mamá perfecta. Necesita una mamá presente. Y tú has estado presente cada día desde que él nació, aunque las tarjetas estén en el cajón.

Qué hago yo ahora

Después de todo lo que te conté, quizás te preguntes qué hago yo hoy con Uriel. Te lo cuento sin venderte nada.

Construí una herramienta. Se llama VerbaKids. La hice porque, después de fracasar con Doman, en lugar de rendirme decidí buscar la forma de que el método respetara mi realidad. La idea es simple: la app toma toda la complejidad logística y la hace invisible. Sabe en qué día del programa estoy, qué palabras tocan hoy, las muestra con el formato correcto, lleva el registro por mí y, si me pauso una semana, retoma exactamente donde quedó.

Mi único trabajo es estar con Uriel unos segundos, unas veces al día. La app se encarga de todo lo demás. La construí para mí: soy mi primera usuaria. Si te suena útil, puedes probarla gratis 7 días, sin tarjeta y sin compromiso. Y si no es para ti, no continuas y listo.

verbakids.com

Y si esto no es lo que necesitas en este momento, también está bien. Que hayas llegado hasta el final de este PDF ya significa que estás haciendo más por tu hijo de lo que crees.

Una última cosa

Si algo de lo que leíste te tocó y quieres responderme, hazlo. Mi correo personal es kerry@verbakids.com. Soy yo del otro lado, no un equipo, no un bot. Cuéntame de tu hijo, qué método aplicas, qué te tiene cansada. Cuéntame cómo te llamas y cómo se llama tu hijo. Yo te leo.

Y si quieres compartir este PDF con otra mamá que esté pasando por lo mismo, hazlo sin pedirme permiso. No vendo nada con este documento: lo escribí para que circule. Las mamás como nosotras somos una comunidad —a veces invisible, a veces silenciosa, pero comunidad—. Cuanto más nos contemos las verdades incómodas, menos las cargamos en soledad.

Gracias por leerme hasta aquí. Gracias por seguir intentando. Gracias por ser la mamá que tu hijo necesita, aunque algunos días no lo sientas así.

Un abrazo enorme,

Kerry — Mamá de Uriel

VERBAKIDS

Estimulación temprana para familias con hijos con síndrome de Down y retraso del lenguaje.

verbakids.com · kerry@verbakids.com · © 2026 VerbaKids