

Guía del desarrollo infantil desde el nacimiento hasta los 6 años



Federación Estatal de Asociaciones de Profesionales de Atención Temprana. GAT



Guía para el desarrollo infantil desde el nacimiento hasta los 6 años

Autor: Federación Estatal de Asociaciones de Profesionales de Atención Temprana. GAT

Coordinación:

Emilio J. García-Miranda González
Fátima Pegenaute Lebrelo
Sonsoles Perpiñán Guerras

Comisión Técnica:

Julio Pérez-López
Yolanda Sánchez Fernández
Antonia Márquez Luque
Cristina Cristóbal Mechó
Rosa Mayo Tagarro

Dibujos: Ana Maldonado

Edita: Real Patronato sobre Discapacidad

Cuidado de la edición y distribución: Centro Español de Documentación sobre Discapacidad.
C/Serrano, 140 28006 Madrid. Teléfono 917 452 449 / cedd@cedd.net / www.cedd.net

Imprime: GRAFO, S.A.

NIPO: 842-10-013-9

Depósito Legal: BI-1096-2010

[www: gat-atencientemprana.org](http://www.gat-atencientemprana.org)

Presentación

El nacimiento de un hijo es un acontecimiento trascendental en la vida de toda la familia. Conlleva cambios no sólo en la casa o en las rutinas, sino también en las relaciones que se establecen entre los distintos miembros, sobre todo entre vosotros y el bebé.

El niño y los adultos que le rodean se sitúan en niveles diferentes, pero para ambas partes las primeras experiencias estarán cargadas de emociones, alegrías, deseos, miedos, dudas y expectativas. El bebé tiene que aprender muchas cosas y vosotros vais a poder estar cerca de él, para sostenerle y enseñarle, también éste va a influir en vosotros a través de su forma de ser, su personalidad y sus actitudes ante la vida.

El niño en los primeros años de vida es muy vulnerable, pero los padres que lo cuidáis y lo atendéis también lo sois y podéis veros desbordados por las necesidades de vuestros hijos, por los requerimientos de su vida cotidiana y tener muchas dudas sobre qué debéis hacer. Es imprescindible recordar que las relaciones entre padres e hijos, como toda relación, tienen sus momentos positivos y también negativos. A veces los padres comprenden muy bien al bebé o al niño pequeño, pero otras veces se equivocan o hacen lo que no tendrían que hacer. Este hecho es algo inevitable y siempre se puede reparar. Recuperarse de las dificultades y de los errores constituye una parte esencial del proceso de maduración para unos y para otros.

El bebé necesita un espacio físico y afectivo, sentir que hay alguien que le sujeta, que le mira, le habla, le escucha y responde a sus necesidades, establecer un vínculo afectivo que le permita crecer seguro.

Hay muchas maneras diferentes de sentir o actuar ante el hecho de ser padre o madre. La seguridad con la que afrontéis vuestro papel va a ser crucial para que esta experiencia se viva con plenitud y sea enriquecedora.

Muchas son las preguntas que os hacéis los padres:

¿Cómo es?

¿Qué necesita?

¿Qué podemos hacer para ayudarle en su desarrollo?

Esta guía pretende dar algunas sencillas respuestas a estas dudas, con afán de orientaros en estos momentos. No se trata de un manual de desarrollo que describa con detalle las diferentes etapas por las que atraviesa el niño, sino más bien su objetivo es ofrecer unas pautas fáciles de entender, que incluyan los aspectos más significativos de cómo es un niño de 0 a 6 años y qué necesita.

En estas etapas se observan importantísimos cambios, unos más evidentes que otros. Desde el crecimiento físico, hasta el dominio de distintas habilidades motrices, pasando por los progresos en los conocimientos, el desarrollo del habla, la forma de actuar sobre el mundo, en la expresión y reconocimiento de las emociones y en las relaciones sociales con los demás, el niño avanza de forma vertiginosa hacia un nivel cada vez más elevado de competencias. No debemos perder de vista el hecho de que el ser humano es un todo y como tal hay que entenderlo.

El niño viene al mundo provisto de una serie de capacidades, con una dotación genética concreta que va a determinar en parte su desarrollo, pero la influencia del ambiente también es muy importante. La relación que los padres establecéis con vuestro hijo, la calidad de la atención que le ofrecéis, tanto a nivel físico como emocional, así como las pautas educativas pueden favorecer o limitar este desarrollo.

Debemos destacar que el ritmo con el que suceden estas adquisiciones en cada niño es peculiar. Esto supone que no todos los niños a los 12 meses, por ejemplo, comenzarán a caminar, sino que unos lo harán a los 9 meses y otros a los 15, y todo ello forma parte del desarrollo esperado. La información que incluye la guía respecto a cómo es el niño debe tomarse como orientativa, de modo que si a una determinada edad el niño no posee las habilidades descritas no debemos alarmarnos, porque puede ser que su ritmo de desarrollo sea más lento, que el entorno que le rodea no sea el más adecuado o bien por alguna otra razón. No obstante, sí conviene en ese caso que consultéis a vuestro pediatra para descartar alguna dificultad concreta.

La guía se estructura en los siguientes períodos de edad:

- En torno al nacimiento.
- Hasta los 3 meses.
- De los 4 a los 6 meses.
- De los 7 a los 9 meses.
- De los 10 a los 12 meses.
- De los 12 a los 18 meses.
- De los 18 a los 24 meses.
- De los 25 a los 36 meses.
- De los 3 a los 4 años.
- De los 4 a los 5 años.

— De los 5 a los 6 años.

Cada período incluye tres apartados:

— **¿Cómo soy?:** Describe brevemente las principales características del niño en ese período de edad.

— **¿Qué necesito?:** Ofrece una serie de pautas sobre cómo actuar para responder a las características del niño.

— **¿Qué podemos hacer los padres?:** Incluye una serie de sugerencias sobre cómo actuar en los ámbitos más significativos de la vida del niño: la alimentación, el sueño, la higiene, la comunicación y el juego.

Para la Federación Estatal de Asociaciones de Profesionales de Atención Temprana (GAT), uno de sus principales objetivos es favorecer la adecuada atención de la población infantil. Esta guía tiene un fin preventivo, ya que ofrece pautas para mejorar la atención al niño en el ámbito de la familia, procurando evitar la aparición de trastornos o dificultades en su desarrollo, la detección precoz de cualquier anomalía y la posibilidad de consultar al pediatra del niño para que éste valore la posibilidad de ser atendido en un Centro de Desarrollo Infantil y Atención Temprana.

Esperamos que los padres y madres podáis encontrar en estas páginas algunas respuestas y orientaciones a vuestras dudas y las sugerencias sobre cómo actuar, que os permitan establecer una buena relación con vuestros hijos.

En torno al nacimiento

¿CÓMO SOY?

- * Llegamos a casa y poco a poco voy conociendo un ambiente nuevo.
- * Me paso casi todo el día durmiendo. Me despierto y lloro si tengo hambre o estoy incómodo.
- * Suelo estar tranquilo, pero me sobresalto cuando hay ruidos fuertes. Reacciono al sonido.
- * Si me pones boca abajo puedo mover la cabeza.
- * Me tranquiliza oír tu voz y aprendo a mirarte. Soy feliz cuando me acurrucas desnudo sobre tu piel.
- * Me gusta comer despacio, sin movimientos ni ruidos bruscos.



¿QUÉ NECESITO?

- * Necesito que me mires y estés cerca, para que nos vayamos conociendo.
- * Preciso un ambiente cálido y tranquilo. Tener mi espacio, pero no estar aislado de los sonidos propios de mi casa.
- * Observa qué me pasa, háblame y cógeme. No siempre es necesario que me tengas en brazos, pero sí que me entiendas y me ayudes a calmarme.
- * Cámbiame de postura con delicadeza.
- * Ayúdame a comer de forma ordenada y tranquila y a dormir siempre en mi cuna.

¿Qué podemos hacer los padres?

Alimentación	La lactancia materna le protege, pero si ésta no es posible sigue las indicaciones del pediatra. No le obligues y no te preocupes, estás aprendiendo y es una oportunidad para estar juntos.
Sueño	Respetar todo lo posible el ritmo del sueño. Procura que la cuna sea apropiada y esté siempre en la misma habitación.
Higiene	El baño diario relaja mucho y es también una ocasión para relacionaros. Ponle ropa cómoda para que se pueda mover.
Comunicación	Acarícialo y háblale. Aunque parezca que no te entiende, estáis comenzando a conoceros. Llegarás a distinguir que su llanto no siempre es por hambre, puede tener sueño, estar molesto...
Juego	Con suavidad acarícialo, muévelo, mécele y cántale.

Hasta los 3 meses

¿CÓMO SOY?

- * Si me pones boca abajo, empiezo a levantar la cabeza y los hombros. En brazos sostengo la cabeza.
- * Me interesa lo que hay a mi alrededor, sobre todo en la cara de mis papás. Si os movéis os seguiré con la mirada.
- * Me fijo en las cosas que me enseñas. Cuando suena el sonajero reacciono y lo sigo con la vista. Me llaman la atención los colores vivos.
- * También me gusta estar en las diferentes habitaciones donde tú estás.
- * Aún no sé decir nada, pero me comunico con sonidos, moviendo las piernas y los brazos, con gestos y con la mirada.
- * Te miro, sonrío y hago sonidos cuando me tocas o me hablas.



¿QUÉ NECESITO?

- * Llévame a pasear un ratito todos los días.
- * Cuando esté despierto cámbiame de postura de vez en cuando.
- * Acerca tu cara a mi rostro, mientras me hablas o me acaricias.
- * Enséñame juguetes que tengan sonido y que sean de colores vivos. Muévelos frente mi cara para que los oiga o los siga con la mirada.
- * Háblame despacio y cántame canciones.
- * Pon palabras a mis emociones y a mis primeras experiencias. Quédate cerca y dime cosas para que me fije en ti cuando estoy despierto.
- * No me dejes pasar frío ni calor. Siento la misma temperatura que tú.

¿Qué podemos hacer los padres?

Alimentación	Quando le alimentes mírale a los ojos y háblale. Puede necesitar pausas para comer. Haz que ese momento sea agradable y tranquilo.
Sueño	Aún tiene que dormir muchas horas, pero poco a poco pasa más momentos despierto, observando y jugando contigo.
Higiene	Recuerda que el baño diario le relaja. Al ponerle crema en el cuerpo puedes darle masajes, así os comunicaréis con el tacto, la mirada y la voz.
Comunicación	Dile cosas y espera a que haga algo: se ría, emita algún sonido.
Juego	Muévele los objetos para que los siga con la mirada.

De los 4 a los 6 meses

¿CÓMO SOY?

- * Si me sientas con apoyos, aguanto la cabeza y la muevo a los lados para ver lo que me rodea, así participo de lo que pasa a mi alrededor.
- * Boca abajo puedo levantar los hombros apoyando las manos o los codos.
- * Tumbado boca arriba muevo y me toco las piernas. Cuando me bañas chapoteo con las manos y los pies.
- * Me interesan más los objetos, si me enseñas uno trataré de alcanzarlo con mis manos o cogerlo.
- * Si me tapas la cara con un pañuelo, intento quitármelo y ver qué pasa a mí alrededor.
- * Empiezo a hacer ruidos con lo que tenga a mano: un sonajero, un papel, golpeando un objeto. Me gusta ver qué pasa cuando muevo los objetos.
- * Me gusta tirar o mover los juguetes que me cuelgas con las manos y los pies.



¿QUÉ NECESITO?

- * Méceme y balancéame con seguridad, así disfruto de estar contigo y a la vez aprendo a controlar mi cuerpo.
- * Anímame a cambiar de postura enseñándome cosas atractivas pero no me fuerces, algunos necesitamos un poco de tiempo.
- * Siéntame apoyando mi espalda y vigila que no me caiga.
- * Acércame un pie para que me lo coja. Deja que me mueva y anímame a hacerlo si a mí no me sale.
- * Estando sentado enséñame cosas en distintas direcciones para que me fije y para que estire mis manos e intente cogerlas.
- * Invítame a jugar con objetos apropiados que sean llamativos, seguros y fáciles de coger.
- * Cuélgame juguetes atractivos en la cuna y en el cochecito, devuélvemelos cuando los tiro.
- * Acércame a un espejo para que me vea y haz gestos, señálame.

¿CÓMO SOY?

- * Repito sonidos y me gusta oírme. Nos divertimos juntos y voy aprendiendo a comunicarme y a escuchar.
- * Ya sé reconocer a las personas que cuidan de mí y reacciono con ellas de forma especial, sonrío, hago gestos, etc. Respondo con carcajadas cuando juegas conmigo.
- * Puedo imitar algún gesto sencillo como sacar la lengua, subir las cejas, etc.
- * Produzco sonidos para llamar tu atención.
- * Cuando me llaman, me quedo quieto y miro a quien me ha llamado.



¿QUÉ NECESITO?

- * Juega conmigo al cucú, tápame la cara, anímame y espera a que yo me destape. Tápatela tú y aparece ante mí. Esto me divierte mucho y me hace estar atento.
- * No dejes de decirme cosas y de repetir los sonidos que yo hago. De esta forma ambos podremos iniciar nuestra primera y sencilla conversación. Si tú imitas mis ruidos, yo los repito y parece que estemos hablando.
- * Hazme cosquillas, cántame, méceme, acaríciame y muéstrame tu afecto así me sentiré querido y seguro.
- * Proponme juegos y responde cuando reclamo tu atención, así aprenderé que puedo relacionarme con los demás.
- * Llámame desde distintos sitios para que te busque y cuando te mire, dime cosas y alégrate.

¿Qué podemos hacer los padres?

Alimentación	Ve introduciendo los alimentos que te indique el pediatra aunque a veces le cueste aceptarlos. Haz que ese momento sea agradable y tranquilo.
Sueño	Aún duerme siesta por la mañana y por la tarde. Respeta sus horarios.
Higiene	Dedica un rato tranquilo al baño para que disfrutéis juntos.
Comunicación	Proponle juegos de interacción, háblale y mírale, para que os encontréis en la mirada.
Juego	Ofrécele juguetes atractivos de distintos tamaños y texturas que sean seguros. Si se pone muy nervioso, ayúdale a tranquilizarse y recuerda que lo que prefiere es estar contigo.

De los 7 a los 9 meses

¿CÓMO SOY?

- * Me puedo mantener sentado en el suelo y mirar a mi alrededor, estoy atento a lo que sucede e intento alcanzar las cosas y juguetes que me interesan.
- * Puedo voltearme cuando estoy tumbado y me gusta arrastrarme por el suelo para coger cosas y conocer el espacio donde estoy.
- * Me gusta coger los juguetes y los objetos, cambiármelos de mano y golpearlos entre sí.
- * Me gusta dejar caer los juguetes, escuchar el ruido que hacen, buscarlos con la mirada; pero sobre todo, me gusta que tú me los vuelvas a dar y así jugar muchas veces a tirar y recoger.
- * Giro mi cabeza y te miro si me llamas por mi nombre, y estiro mis brazos cuando quiero que me cojas o quiero reclamar tu atención.
- * Entiendo algunas cosas sencillas como cuando me dices: ven, adiós... Puedo imitar algunos gestos que me enseñas, como el adiós o las palmitas.



¿QUÉ NECESITO?

- * Déjame que me mueva por un espacio amplio, como la alfombra o el suelo, pero protégame de los peligros.
- * No me pongas en el tacatá, ni me dejes mucho tiempo en el parque o la sillita solo.
- * Enséñame objetos que me gusten para que intente alcanzarlos, así empezaré a cambiar de postura y a moverme solo.
- * Déjame objetos con diferentes colores, tamaños y texturas para que los explore y juegue con ellos.
- * Anímame a hacer ruidos con los objetos y disfruta conmigo de este juego.
- * Llámame y espera a que te mire o que responda de alguna manera.
- * Cuando hago gestos para que me cojas o me atiendas, préstame atención.
- * Enséñame cosas y dime su nombre.
- * Ponme delante del espejo. Juega mucho conmigo a hacerme reír y espera a que yo te pida seguir jugando.

¿CÓMO SOY?

- * Hago sonidos para comunicarme como ta-ta-ta, pa-pa-pa y me gusta jugar contigo cuando me respondes con los mismos u otros diferentes.
- * Me entretengo jugando solo algún ratito y me gusta ir de paseo y ver cosas nuevas.
- * A veces puedo llorar si te vas o me dejas con alguien que no conozco.



¿QUÉ NECESITO?

- * Cántame canciones con gestos para que las aprenda (palmitas, lobitos...) e intente repetirlas.
- * Imita los sonidos que yo hago.

¿Qué podemos hacer los padres?

Alimentación	Ve introduciendo los alimentos triturados como te indique el pediatra y observa cómo reacciona a los diferentes sabores. Es bueno que se vaya acostumbrando a comer en el mismo lugar. Ya puede comer sentado y no necesita comer durante la noche.
Sueño	Aunque cada vez duerme un poco menos, aún duerme siesta por la mañana y por la tarde. Conviene que le acostumbres a dormirse solo. Respeta sus horarios. Por la noche debe dormir 10 horas aproximadamente sin interrupciones.
Higiene	Ahora ya puede bañarse sentado, aunque siempre con vigilancia. Le gusta sentirse limpio. Pídele que colabore al vestirse estirando las piernas o los brazos.
Comunicación	Juega con él: Aserrín-aserrán, cucú, etc. y disfruta de esos momentos. Gracias a tu atención y a tus palabras irá aprendiendo a imitar algunos sonidos y gestos.
Juego	Ofrécele juguetes atractivos de distintos tamaños, colores y texturas que sean seguros. Déjale que se entretenga solo algún ratito.

De los 10 a los 12 meses

¿CÓMO SOY?

- * Cambio de una postura a otra: de sentado a tumbado, a rodillas, etc.
- * Apoyándome en algo puedo ponerme de pie.
- * Me desplazo de un lado a otro gateando o a veces de otras maneras.
- * Empiezo a dar los primeros pasos sujeto de las dos manitas.
- * Puedo sacar y meter objetos en un recipiente.
- * Me fijo en objetos pequeños e intento cogerlos con el dedo índice y pulgar.
- * Busco un juguete que has tapado delante de mí.
- * Intento repetir acciones para ver qué pasa: dar al interruptor de la luz, apretar un botón, tirar de una cuerda para alcanzar algo...



¿QUÉ NECESITO?

- * Anímame para que me desplace y cambie de postura para conseguir algo. No insistas en que camine si aún no estoy preparado.
- * Déjame que intente coger cosas pequeñas pero vigílamme para que no me las lleve a la boca.
- * Juega conmigo a esconder los juguetes para que los busque y aparezcan.
- * Déjame que descubra lo que pasa cuando hago algo. Si me lo haces todo aprenderé menos.
- * Enséñame a señalar las cosas que me gustan.
- * Habla mucho conmigo. Dime el nombre de las cosas para que vaya comprendiendo lo que son.
- * Enséñame los sonidos que hacen los animales y anímame a repetirlos.

¿CÓMO SOY?

- * Comprendo cuando me dices que “no” o me dices “dame”, “ven”, “adiós”.
- * Señalo y/o busco algún objeto conocido cuando me preguntas “¿dónde está el...?”
- * Puedo decir algunas palabras a mi manera: mamá, papá, agua, pan.
- * Pido lo que deseo señalándolo y haciendo sonidos.
- * Imito gestos cuando me cantas una canción.
- * Puedo beber de un vaso si me ayudas.



¿QUÉ NECESITO?

- * Mírame cuando hables conmigo y usa frases sencillas.
- * Repite correctamente las palabras que digo. No me digas las palabras mal dichas aunque te haga gracia.
- * Tus diferentes tonos de voz me ayudan a entender la situación.

¿Qué podemos hacer los padres?

Alimentación	Ve introduciendo los alimentos enteros poco a poco como te indique el pediatra. Déjale coger la comida con las manos y haz que sea un momento agradable.
Sueño	Dormir solo es una rutina adecuada.
Higiene	Juega con él en el baño y ve nombrando las partes de su cuerpo.
Comunicación	Dile el nombre de los objetos y las personas, explícale las cosas que estáis haciendo.
Juego	Anímale en sus desplazamientos para que no coja miedo. Procura que siga jugando solo algunos períodos de tiempo.

De los 12 a los 18 meses

¿CÓMO SOY?

- * Camino solo. Me gusta ir de un lado a otro.
- * Puedo subir escaleras gateando.
- * Me agacho a coger un juguete del suelo.
- * Lanzo una pelota.
- * Me gusta apilar los objetos y sacar cosas de los cajones.
- * Uso el dedo índice para señalar o tocar.
- * Me intereso por las imágenes.
- * Conozco para qué sirven algunos objetos.
- * Aprendo continuamente nuevas palabras y también uso la misma palabra para expresar muchas cosas.
- * Comprendo cuando me dicen que coja o dé algún objeto concreto.



¿QUÉ NECESITO?

- * Déjame que me separe un poco de ti para caminar por casa o en el parque, pero sin perderme de vista.
- * Juega conmigo a tirarnos la pelota o lanzarnos un coche y repite este juego.
- * Haz construcciones con cajas, bloques de madera, etc., para que te imite.
- * Ofreceme recipientes con distintos objetos para que busque y explore.
- * Juega conmigo al escondite para que te busque.
- * Dedicar un rato a enseñarme cuentos de imágenes y animarme a señalar con el dedo cuando me preguntas “¿dónde está el...?”
- * Juega conmigo a descubrir los sonidos de los objetos y de los animales, muéstrame lo que suena y pregúntame “¿Cómo hace...?”

¿CÓMO SOY?

- * Señalo partes de mi cuerpo cuando me lo pides.
- * Lmito acciones como peinarme, mover un coche, dar de comer a un muñeco...
- * A veces me muestro testarudo.
- * Me puedo quitar los calcetines y los zapatos para ayudar a desvestirme.
- * Me llevo la comida a la boca con las manos y puedo beber solo de un vaso.



¿QUÉ NECESITO?

- * Enséñame a mirarte cuando me hablas.
- * Sé firme cuando me empeñe en algo que no es adecuado.
- * Aprovecha las rutinas diarias del baño, la comida o el cambio de pañal para hablar conmigo.
- * Déjame que intente beber solo, aunque derrame un poco.

¿Qué podemos hacer los padres?

Alimentación	Dale alimentos sólidos para estimular la masticación y variados para que vaya aceptando nuevos sabores. Aunque rechace algunos alimentos vuelve a intentarlo con paciencia. A partir de los 12 meses, ve retirando el chupete.
Sueño	Asegúrate de que duerme solo y el tiempo suficiente.
Higiene	Haz que participe cuando le lavas, le vistes y le desvistes.
Comunicación	Anímale a usar algunas palabras para pedir lo que necesita pero no lo atosigues. Si le entiendes sin necesidad de que hable tardará más en hacerlo.
Juego	Muéstrale las consecuencias de sus acciones para que descubra sus posibilidades. Valora y premia sus conductas positivas. Y muéstrale lo que no hace bien para que vaya aprendiendo.

De los 18 a los 24 meses

¿CÓMO SOY?

- * Subo y bajo escaleras de pie con ayuda.
- * Voy adquiriendo cada vez más agilidad para caminar e ir de un sitio a otro.
- * Puedo lanzar una pelota hacia donde quiero.
- * Puedo garabatear, encajar formas sencillas en un puzzle y hacer torres y filas.
- * Me gusta buscar juguetes escondidos.
- * Me gusta ver cuentos y fotografías. Me fijo en ellas y puedo señalar imágenes.
- * Conozco el uso de algunos objetos cotidianos.
- * Saludo y me despido con gestos y palabras.
- * Cada vez digo más palabras y empiezo a unirlas.
- * Señalo algunas partes del cuerpo en un muñeco y en una imagen.



¿QUÉ NECESITO?

- * Llévame caminando de la mano.
- * Déjame garabatear con pinturas de cera.
- * Permíteme que use la mano izquierda o derecha espontáneamente.
- * Déjame jugar con objetos pequeños bajo tu vigilancia.
- * Anímame a hacer juegos de construcciones, encajes de figuras...
- * Procura que permanezca atento un ratito a las tareas que estemos haciendo.
- * Enséñame cuentos y haz que yo pueda participar buscando, señalando y repitiendo los nombres de las cosas.
- * Juega conmigo teniendo en cuenta lo que me gusta.
- * Nómbrame las cosas que hay a mi alrededor y explícame lo que hacemos.

¿CÓMO SOY?

- * Uso el sí y el no con gestos y con palabras.
- * Me gusta imitar acciones que he visto hacer en otros momentos (peinarme, hablar por teléfono...).
- * Pido ayuda al adulto cuando no puedo hacer una tarea yo solo.
- * Le muestro al adulto las cosas que me interesan.
- * Atiendo cuando me llamas.
- * Puedo utilizar la cuchara para intentar comer yo solo.
- * He dejado la cuna, me gusta dormir en mi cama.



¿QUÉ NECESITO?

- * Cántame canciones acompañadas de gestos para que yo participe.
- * Pídemme y ayúdame a que recoja los juguetes, aunque yo no tenga ganas de hacerlo.
- * Enséñame a compartir las cosas con los demás.
- * Anímame a que vaya haciendo cosas solo.
- * Déjame comer aunque me ensucie.
- * Continúa respetando mis horarios.

¿Qué podemos hacer los padres?

Alimentación	Ofrécele una alimentación variada y equilibrada. Intenta que mastique y coma solo. Dale tiempo para comer sentado frente a la mesa, animándole, pero sin forzarle. El momento de la alimentación tiene que ser agradable.
Sueño	Procura que duerma la siesta y toda la noche él solo en su cama.
Higiene	Anímale a que colabore más para lavarse las manos y a que se quite alguna prenda. Aprovecha la situación del baño para jugar y divertiros.
Comunicación	Responde cuando él intente comunicarse contigo y, cuando te dirijas a él, procura que te atienda.
Juego	Anímale a que, de forma autónoma, explore los espacios, experimente con las cosas e intente resolver pequeñas dificultades.

De los 25 a los 36 meses

¿CÓMO SOY?

- * Me gusta bastante moverme: saltar, correr, subir y bajar del tobogán...
- * Puedo aprender a pedalear en un triciclo.
- * Doy patadas a una pelota para jugar con otro.
- * Empiezo a imitar trazos sencillos.
- * Puedo hacer puzzles de dos piezas e imitar alguna construcción simple.
- * Comprendo conceptos como grande y pequeño o uno y muchos.
- * Puedo agrupar objetos iguales si me fijo en un modelo.
- * Soy muy curioso y continuamente estoy preguntando el porqué de las cosas.
- * Me mantengo atento más tiempo en una tarea.
- * Realizo órdenes con dos o más indicaciones.
- * Utilizo frases de varias palabras para comunicarme y sé contestar cuando me preguntan mi nombre y mi edad.
- * Conozco y nombro objetos familiares en dibujos o fotografías y reconozco las acciones de los personajes en una imagen.
- * Me reconozco y reconozco a mi familia en una foto reciente.



¿QUÉ NECESITO?

- * Deja que me entretenga jugando solo.
- * Dame juguetes adecuados para mi edad y mis capacidades.
- * Háblame como a un niño mayor, no imites mis palabras mal dichas.
- * Dame tiempo para explicarme.
- * Fíjate, valora y dime lo que hago bien en vez de señalarme solamente lo que hago mal.
- * Dime que me quieres y demuéstramelo.
- * Enfádate conmigo, si es necesario, pero no me digas cosas que me hagan pensar que no me quieres o que te puedo perder.
- * No me digas cosas que no sean verdad.
- * Mantén el mismo criterio de unos momentos a otros, así aprenderé a distinguir lo que está bien y mal.
- * Enséñame a esperar mi turno.
- * Márcame unas normas y límites muy claros y constantes y enséñame a respetarlos.
- * Enséñame a controlar el pis y la caca.
- * Facilitame la compañía de otros niños para jugar.

¿CÓMO SOY?

- * A veces me muestro obstinado y puedo tener rabietas.
- * Reconozco cuando los demás están contentos, tristes o enfadados.
- * Limito en el juego posturas y formas de hablar de los adultos y canto alguna canción.
- * Me reconozco como un niño o una niña.
- * Me interesa el juego con otros niños aunque a veces nos peleemos.
- * Juego con muñecos, coches, cocinitas, etc., imitando acciones de la vida cotidiana.
- * Quiero las cosas de inmediato. Pero he de aprender a esperar.
- * Soy capaz de comer solo utilizando la cuchara y el tenedor.
- * Controlo el pis y la caca durante el día.
- * Colaboro y voy siendo autónomo para ponerme y quitarme la ropa y para lavarme y secarme.



¿QUÉ NECESITO?

- * Me gusta que me cuentes muchas veces las mismas historias, cuentos o canciones.
- * Si digo una palabra mal dicha ofréceme tú la correcta, pero no me fuerces a repetirla.
- * Cuando haya cogido una rabieta, mantén la calma y mantente firme. Espera a que esté tranquilo para prestarme atención y darme una explicación.
- * Déjame ser autónomo en todo aquello que pueda hacer por mí mismo.
- * Invítame a participar en las tareas de casa que ya pueda hacer.
- * En ocasiones, déjame escoger entre dos propuestas que tú me ofrezcas.
- * Enséñame a saludar, pedir las cosas por favor, dar las gracias...
- * Ofréceme posibilidades de salir de casa y tener experiencias nuevas, en el parque u otros lugares donde haya niños.

¿Qué podemos hacer los padres?

Alimentación	Busca momentos para comer todos juntos siempre que sea posible. Anímale a que cada vez sea más autónomo. Ofrécele los mismos alimentos que a los mayores.
Sueño	Garantiza que duerma el tiempo suficiente. Tranquilízale si se despierta sobresaltado y haz que permanezca en su cama.
Higiene	Enséñale a pedir el pis y la caca. Déjale que se vista y se desvista solo. Acostúmbrale a lavarse los dientes.
Comunicación	Pregúntale por lo que ha hecho y por las cosas que le gustan. Dale tiempo para que pueda expresarse. Habla mucho con él y explícale cosas tuyas.
Juego	Anímale a jugar a los papás y mamás, a las cocinitas, médicos, coches, etc. Facilitale el contacto con otros niños. Si juega con el ordenador, colabora con él. Haz que recoja sus juguetes.

De los 3 a los 4 años

¿CÓMO SOY?

- * Cada vez soy más hábil para moverme.
- * Subo y bajo escaleras.
- * Puedo seguir algún ritmo.
- * Me gusta mucho pintar: hago dibujos y coloreo.
- * Soy más hábil con mis manos: moldeo plastilina, pego papeles y comienzo a usar las tijeras.
- * Hago puzzles de 3 ó 4 piezas.
- * Reconozco y nombro colores.
- * Puedo clasificar objetos según su tamaño, forma, color, uso, etc.
- * Sé dónde hay más o menos cosas y puedo contar hasta 5.
- * Pregunto el significado de palabras que no entiendo.
- * Puedo contar algo de lo que me ha pasado o lo que veo en una imagen.
- * Me gusta participar en conversaciones.
- * Todavía pronuncio mal algunas palabras.



¿QUÉ NECESITO?

- * Déjame que corra, salte y juegue.
- * Dibuja conmigo y acepta que yo dibuje a mi manera.
- * Déjame que use la mano que yo quiera para pintar, comer, etc.
- * Ayúdame a estar centrado un ratito en una sola actividad.
- * Responde a mis preguntas con la verdad y con un lenguaje que yo pueda entender.
- * Explícame cuentos y anímame a que yo te los cuente a ti.
- * Habla conmigo y escucha lo que te cuento.
- * Ayúdame a resolver mis conflictos con los demás haciéndome pensar.
- * Dame pequeñas responsabilidades para que pueda ayudar en casa o en la escuela.
- * Ponme las normas claras y ayúdame a respetarlas, así podré organizarme.

¿CÓMO SOY?

- * Aprendo canciones y poesías.
- * Sé decir “gracias” y “por favor” cuando es oportuno.
- * Juego con otros niños en la escuela y en el parque
- * Me gusta jugar a papás y mamás, a médicos, etc usando mi imaginación.
- * Me gusta hacer cosas yo solo pero todavía pido ayuda a los mayores.
- * Aún tengo rabieta, sobre todo si estoy cansado o enfermo.
- * Soy capaz de vestirme y desvestirme sin ayuda.
- * Ya puedo ir al WC yo solo.



¿QUÉ NECESITO?

- * Dime con claridad lo que quieres que haga y ayúdame a seguir tus indicaciones.
- * Ofréceme la oportunidad de relacionarme con otros niños y con otros adultos.
- * Confía en mí. Puedo adaptarme a situaciones nuevas.
- * Dame tiempo para hacer las cosas yo solo.
- * Las rutinas me ayudan y me dan seguridad.
- * Dime cuáles son mis cualidades en vez de hablar sólo de mis defectos.

¿Qué podemos hacer los padres?

Alimentación	Continúa favoreciendo su autonomía en la mesa y ofreciéndole los mismos alimentos que coméis vosotros. Evita todo lo posible las chucherías.
Sueño	Cada vez necesita menos tiempo de la siesta por la tarde. Ofrécele, a cambio, momentos en los que pueda relajarse y descansar de su actividad. Debe tener un horario de sueño que le permita estar bien todo el día. Puede tener pesadillas.
Higiene	Deja que vaya solo al baño, con una pequeña supervisión. También podrá lavarse las manos solo, vestirse y desvestirse cada vez con menos ayuda. Continúa con el hábito de lavarse los dientes.
Comunicación	Háblale de lo que tenga curiosidad por conocer. Deja que se exprese cuando te cuente algo, aunque debes enseñarle a respetar turnos de conversación. Si se confunde, repítele la palabra correcta.
Juego	Favorece que juegue con otros niños el mayor tiempo posible y fomenta su imaginación.

De los 4 a los 5 años

¿CÓMO SOY?

- * Subo y bajo escaleras con un pie en cada escalón.
- * Soy capaz de pedalear o saltar sobre un pie.
- * Tengo más habilidad con las manos; puedo cortar siguiendo una línea, imitar trazos de figuras simples, etc.
- * Mis dibujos son cada vez más elaborados.
- * A veces hago preguntas difíciles de responder sobre el nacimiento, la muerte, etc.
- * Recuerdo canciones, adivinanzas y partes de cuentos.
- * Cada vez me entretengo más yo solo.
- * Utilizo frases para explicar vivencias y también emociones.
- * Puedo esperar mi turno para hablar o bien para llevar a cabo una actividad.



¿QUÉ NECESITO?

- * Ofréceme tiempo libre para jugar.
- * Controla el tiempo que paso delante de la televisión y el ordenador, y acompáñame.
- * Enséñame fotos o vídeos de cuando era pequeño.
- * Proponme actividades y déjame escoger entre ellas.
- * Permíteme investigar, aunque me manche, y moverme por distintos espacios.
- * Deja que me equivoque, si me solucionas tú siempre las cosas no aprenderé a hacerlas solo.
- * Ofréceme juguetes que me ayuden a ser creativo.
- * Escucha mis protestas pero manteniendo firmes las normas que me has enseñado.
- * Sé para mí un buen modelo de conducta que pueda imitar.

¿CÓMO SOY?

- * Me gusta que los mayores me sorprendan con adivinanzas y juegos de palabras.
- * Me gusta disfrazarme e interpretar personajes.
- * Cuando protesto utilizo más las palabras que las pataletas.
- * Comienzo a elegir algún amigo de juego.
- * Ya no uso pañal por la noche.
- * Soy más independiente: me peino, puedo recoger mi ropa, etc.



¿QUÉ NECESITO?

- * Cuando pregunte ciertas cosas, dime la verdad.
- * Ayúdame a comprender los sentimientos y las necesidades de los demás.
- * Enséñame a reflexionar sobre las consecuencias de mis acciones sobre mí mismo y sobre los demás.
- * No necesito que me pongas una televisión en mi cuarto.
- * Ayúdame a comprender y aceptar que hay personas diferentes, otras razas, culturas, capacidades, religiones...

¿Qué podemos hacer los padres?

Alimentación	Proporcióname la mayor autonomía posible en la comida. Deja que os ayude a poner y quitar la mesa. Dale alimentos sanos y trata de evitar la bollería industrial. Mantén una alimentación lo más equilibrada posible.
Sueño	Sigue ofreciéndome momentos de descanso durante el día. Garantízame unas horas de sueño suficientes.
Higiene	Continúa con los hábitos de autonomía en el baño. Deja que cada vez haga más cosas solo. Enséñame a peinarme y a recoger su ropa.
Comunicación	Habla con él, cuéntale cosas y pregúntale. No prometas o amenaces si no lo vas a cumplir. Trata de negociar en situaciones conflictivas y recuerda que los premios y los castigos tienen que ser inmediatos, medidos y apropiados para su edad.
Juego	Llévame al parque para que juegue con otros niños. Comparte juegos con él que sean apropiados para su edad. Fomenta el hábito de recoger después de jugar. Participa con él en las fiestas de tradición cultural y en actividades al aire libre. Evita que pase mucho tiempo delante de las pantallas de televisión, ordenador, consolas, etc.

De los 5 a los 6 años

¿CÓMO SOY?

- * Me gustan los juegos de riesgo: trepar, correr, dar volteretas...
- * Ya soy capaz de dibujar una persona.
- * Conozco y copio algunos números y letras.
- * Puedo escribir mi nombre.
- * Cuento y conozco los números hasta el 10.
- * Me muestro muy creativo y mi imaginación no tiene límites.
- * Puedo permanecer más tiempo atendiendo a lo que me dices y realizando alguna tarea.
- * Tengo curiosidad por mi propio cuerpo y el de los demás.
- * Me interesan los libros y los cuentos, no solamente por las imágenes sino también por lo que pone.



¿QUÉ NECESITO?

- * Enséñame a distinguir situaciones de riesgo: cruzar la calle, usar los columpios....
- * Déjame participar en conversaciones sobre las cosas que ocurren en casa.
- * Sigo necesitando que me proporciones experiencias variadas: excursiones, visitas, ir al cine...
- * Ayúdame a compartir, negociar y respetar.
- * Enséñame a ayudar a los demás.
- * Exígeme que cumpla mis pequeñas responsabilidades.
- * No te alarmes si digo palabrotas pero hazme saber que no está bien.
- * Favorece situaciones en las que tenga que colaborar con otros niños para realizar alguna tarea.

¿CÓMO SOY?

- * Repito frases hechas que he oído a los mayores o a otros niños.
- * Sigo conversaciones.
- * Comienzo a hacer juegos compitiendo con mis amigos.
- * Ya soy capaz de compartir con facilidad mis juguetes.
- * Puedo controlar mejor mis reacciones y comprender los sentimientos de los demás.
- * Me gusta coleccionar cosas.



¿QUÉ NECESITO?

- * Permíteme vivir situaciones fuera de casa, con otros familiares, amigos, etc.
- * Fomenta que me relacione con personas diferentes, respetándolas.
- * Ayúdame a conocerme, a valorar mis cualidades y a mejorar.

¿Qué podemos hacer los padres?

Alimentación	Deja que use el cuchillo y el tenedor. Anímale a ayudar en tareas de la cocina (preparar un bocadillo, un vaso de leche...). Mantén una alimentación lo más equilibrada posible.
Sueño	Ya se puede ir solo a la cama. Es muy importante que le ayudes a respetar la hora de acostarse.
Higiene	Motívale a vestirse y desvestirse solo, bañarse, peinarse y recoger su ropa. No se debe olvidar el hábito de lavarse los dientes después de cada comida.
Comunicación	Préstale atención cuando quiera hablarte. Respetar sus opiniones y fomenta las conversaciones.
Juego	Deja que juegue con su grupo de amigos. Será importante también que sigas jugando con él en ocasiones.



MINISTERIO DE SANIDAD Y POLÍTICA SOCIAL

