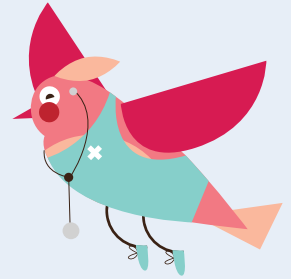


Crecer sano y feliz

Del nacimiento a los 18 meses

El desarrollo infantil implica aprender y dominar ciertas actividades y tareas a las que se refieren como “hitos del desarrollo”. Los padres pueden ayudar en el desarrollo de su hijo/a participando en las actividades que complementan cada etapa. Las habilidades de los niños para dominar estas tareas deberán mejorar a medida que crezcan.



Tareas y transiciones del bebé

Físicas

- Explorar el mundo
- Desarrollar una sonrisa social en respuesta a otras personas
- Aprender a voltearse, sentarse, gatear, subir, ponerse de pie y caminar
- Decir las primeras palabras

Intelectuales

- Experimentar ellos mismos como una persona con el cuidador (no saben aún que son una entidad aparte de sus padres)
- Empezar a aprender de la gente, los lugares y las cosas
- Ser consciente de las rutinas

Emocionales

- Sentir que se les quiere y que vale la pena que les cuiden
- Experimentar sentimientos básicos
- Desarrollar un sentido de “sí mismos”
- Creer que sus necesidades son importantes

Sociales

- Establecer un vínculo con los cuidadores
- Desarrollar confianza en los cuidadores y seguridad en su ambiente
- Desarrollar una relación de apego positivo

Tareas y transiciones de los padres

Físicas

- Crear un espacio seguro para que lo explore su hijo/a
- Tocar gentilmente para fomentar una conexión

Intelectuales

- Prestar atención positiva cálida verbal y no verbal, aunque el niño / la niña quizá no la entienda aún
- Nombrar al niño/la niña, personas y cosas para que su hijo/a aprenda sobre su alrededor
- Narrar la vida y rutinas de su bebé
- Establecer horarios/rutinas para darle un sentido de predictibilidad y seguridad

Emocionales

- Dar cuidado tranquilo y continuo; responder, abrazar y acurrucar cuando el niño / la niña llora para establecer la confianza
- Encontrar maneras de controlar sus frustraciones cuando se encuentre con retos (por ej., berrinches, privación del sueño, dificultad para alimentar, etc.)

Sociales

- Ganar confianza a medida que aprenda a entender el llanto, las necesidades y los deseos del niño/a
- Superar su propio miedo de separación de su hijo/a

Crecer sano y feliz

Niños pequeños: de 18 meses a 3 años de edad

El desarrollo infantil implica aprender y dominar ciertas actividades y tareas a las que se refieren como “hitos del desarrollo”. Los padres pueden ayudar en el desarrollo de su hijo/a participando en las actividades que complementan cada etapa. Las habilidades de los niños para dominar estas tareas deberán mejorar a medida que crezcan.



Tareas y transiciones del bebé mayor

Físicas

- Explorar qué pueden hacer en su mundo y a su mundo
- Usar el cuerpo entero para explorar
- Aprender a caminar solos, tomar de una taza, señalar las partes del cuerpo e ir al baño
- Ser muy activo

Intelectuales

- Aprender hasta 15 palabras
- Hablar, bromear y cantar
- Imitar, practicar papeles sociales
- Empezar a decir cosas como “mío” para definirse a sí mismo

Emocionales

- Empezar a identificar sentimientos y expresarlos de maneras apropiadas
- Fluctuar entre las necesidades de independencia y seguridad
- Empezar posiblemente los “terribles 2”: obstinado, terco, berrinches frecuentes
- Frustrarse fácilmente

Sociales

- Ser más independiente
- Separarse de los padres con un “no”
- Entender lo correcto y lo incorrecto
- Cooperar, ser imaginativo, quizá tenga amigos imaginarios y/o juegos de fantasía

Tareas y transiciones de los padres

Físicas

- Crear un espacio seguro para que los niños puedan explorar más su entorno
- Fijar límites de comportamientos peligrosos

Intelectuales

- Ofrecer opciones
- Tolerar comportamiento “egoísta” para que su hijo/a pueda saber lo que es “ser dueño” y una persona aparte

Emocionales

- Aceptar sentimientos positivos y negativos
- Reconocer sus sentimientos
- Ser selectivo en cuanto a cuándo estar en desacuerdo (saber escoger sus batallas)
- Tratar de no perder la paciencia cuando ellos digan “no” y cuidar de sus propias emociones
- Concentrarse en el panorama general
- Tolerar los berrinches (manteniendo a su hijo/a seguro a la vez)

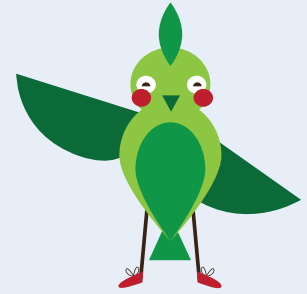
Sociales

- Fomentar la independencia con buenos límites (como ayudar a su hijo/a a dormir en su propia cama)
- Saber que cuando su hijo/a dice “no” es una manera de practicar a independencia y empezar la individualización
- Tratar de decir “sí” siempre que puedan

Crecer sano y feliz

Niños de edad preescolar: de 4 a 5 años de edad

El desarrollo infantil implica aprender y dominar ciertas actividades y tareas a las que se refieren como “hitos del desarrollo”. Los padres pueden ayudar en el desarrollo de su hijo/a participando en las actividades que complementan cada etapa. Las habilidades de los niños para dominar estas tareas deberán mejorar a medida que crezcan.



Tareas y transiciones de los niños

Físicas

- Continuar explorando su mundo y aprendiendo del mismo
- Aprender a usar su poder físico
- Tomar la iniciativa y probar cosas nuevas
- Aprender a dar saltitos, dar volteretas, escalar, columpiarse y brincar
- Vestirse solos
- Ir al baño por su cuenta

Intelectuales

- Hablar usando oraciones cada vez más complicadas
- Tener muchas preguntas sobre el mundo
- Aprender el concepto de causa y efecto cuando vean que hay consecuencias positivas y negativas de sus acciones
- La forma de pensar sigue siendo literal

Emocionales

- Sentirse orgulloso cuando “puedo hacerlo yo mismo”
- Sentirse frustrados a veces por lo que no pueden hacer
- La autoestima depende de la manera en que las otras personas reaccionan a ellos

Sociales

- Disfrutar de las fantasías y de juegos de ficción
- Aprender a portarse bien en diferentes sitios
- Aprender a tomar turnos y a compartir
- Interesarse más en jugar con amigos

Tareas y transiciones de los padres

Físicas

- Continuar ofreciendo un espacio seguro para que su hijo/a explore el interior y el exterior de su casa
- Tolerar su deseo de “hacerlo yo mismo”, aunque no lo hagan perfectamente

Intelectuales

- Dar información y corregir la información falsa; responder a preguntas (incluso las preguntas de “por qué”)
- Usar consecuencias positivas y negativas para enseñar el concepto de causa y efecto
- Dejarles tomar decisiones sencillas para darles un sentimiento de poder y control

Emocionales

- Establecer límites con calma e imparcialidad, ser consistente y cumplir con lo que se dice
- Desafiar y negarse a seguir las reglas es típico; la mejor respuesta es mantener la calma y ser consistente
- Ayudar a su hijo/a a lidiar con la pérdida y el dolor (de mascotas, familiares)

Sociales

- Fomentar los juegos “ficticios” y ayudarles a la vez a aprender la diferencia entre la fantasía y la realidad
- Fomentar las relaciones con compañeros de su edad

Crecer sano y feliz

Niños en edad de educación primaria: de 6 a 11 años de edad

El desarrollo infantil implica aprender y dominar ciertas actividades y tareas a las que se refieren como “hitos del desarrollo”. Los padres pueden ayudar en el desarrollo de su hijo/a participando en las actividades que complementan cada etapa. Las habilidades de los niños para dominar estas tareas deberán mejorar a medida que crezcan.



Tareas y transiciones de los niños

Físicas

- Desarrollar el dominio de habilidades
- Asumir más responsabilidades en casa
- Equilibrar el “tiempo frente a una pantalla” con actividades al aire libre, sociales y físicas

Intelectuales

- Mostrar más curiosidad sobre el mundo, cómo funcionan las cosas y qué significan
- Aprender cómo resolver problemas
- Aprender a leer y escribir
- Desarrollar intereses especiales
- Desarrollar el pensamiento abstracto
- Desarrollar períodos de atención más largos

Emocionales

- Desarrollar más autocontrol emocional y habilidad para tolerar la angustia
- Es posible que se vuelva más consciente de sí mismo
- Es posible que desarrolle más temores y preocupaciones sobre el futuro, la muerte, la presión de las personas de su edad y otros problemas

Sociales

- Aprender sobre la manera en que su comportamiento puede afectar a otras personas
- Aprender sobre las reglas, la responsabilidad y la cooperación
- Es posible que tenga un “mejor amigo” y que también tenga “enemigos”

- Aprender habilidades sociales (cómo leer claves sociales, participar en juegos, servir de anfitrión, aprender a tener espíritu deportivo)
- Pasar más tiempo con los amigos

Tareas y transiciones de los padres

Físicas

- Fomentar nuevas habilidades y actividades
- Fomentar (y a veces ayudar) a terminar tareas
- Fomentar las actividades al aire libre y hacer ejercicio; fijar límites del “tiempo enfrente de la pantalla”
- Fomentar una alimentación sana

Intelectuales

- Fomentar la curiosidad y responder honestamente a las preguntas con información apropiada para la edad
- Tolerar y fomentar preguntas desafiantes
- Fomentar la resolución de problemas (“¿Qué tratarías de hacer de una manera diferente la próxima vez?” o “¿Cómo podemos arreglar eso?”)
- No esperar la perfección cuando se fomenten nuevos intereses o actividades

Emocionales

- Apoyar esfuerzos para lidiar con la frustración cuando ocurra una desilusión
- Permitir que se sienta angustia al enfrentarse al temor u otras emociones desagradables

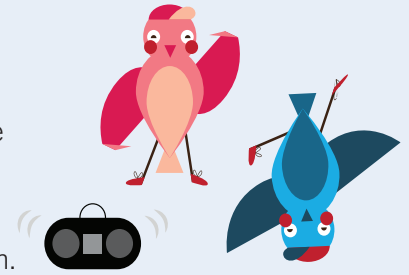
Sociales

- Esperar respuestas insolentes, pero fijar límites con calma y sin enojo
- Fijar expectativas y reglas claras de comportamiento
- Asignar tareas para ayudar a crear un sentido de familia y responsabilidad
- Hablar juntos sobre lo que ven en la televisión y otras pantallas (en familia)

Crecer sano y feliz

Preadolescentes: de 12 a 14 años de edad

El desarrollo infantil implica aprender y dominar ciertas actividades y tareas a las que se refieren como “hitos del desarrollo”. Los padres pueden ayudar en el desarrollo de su hijo/a participando en las actividades que complementan cada etapa. Las habilidades de los niños/las niñas para dominar estas tareas deberán mejorar a medida que crezcan.



Tareas y transiciones del preadolescente

Físicas

- Crecimiento físico rápido y cambios en el cuerpo
- Incremento en comportamientos peligrosos, como empezar a experimentar con sus propios límites y con una “conducta adulta”

Intelectuales

- Habilidad cada vez mayor de ver múltiples perspectivas
- Mayor énfasis en compararse con otras personas

Emocionales

- Adoptar un sistema de valores personales
- Establecer una identidad sexual
- Puede volverse más consciente de sí mismo y temeroso del rechazo
- Separarse emocionalmente de los padres

Sociales

- Equilibrar la independencia con la conexión con los padres
- Desarrollar relaciones estables con personas de su edad
- Las relaciones sociales se vuelven muy importantes

Tareas y transiciones de los padres

Físicas

- Darles la información que necesitan para proteger su salud y seguridad

Intelectuales

- Escuchar más, hablar menos
- Esperar que cometan algunos errores a medida que trabajen para establecer sus identidades únicas

Emocionales

- Ser paciente; saber que volverán a conectar con ustedes en la adolescencia tardía/la edad adulta temprana cuando tengan un sentido más fuerte de quiénes son
- Esperar que sus hormonas les causen un desequilibrio
- Tratar de mantenerse calmados con los adolescentes discutidores (están practicando cómo lidiar con esta habilidad)
- Participar, aunque el adolescente no lo quiera

Sociales

- Seguir ofreciendo apoyo, fijar límites y ayudar en la toma de decisiones
- Supervisar abiertamente sus amistades

Crecer sano y feliz

Adolescentes: de 15 a 18 años de edad

El desarrollo infantil implica aprender y dominar ciertas actividades y tareas a las que se refieren como “hitos del desarrollo”. Los padres pueden ayudar en el desarrollo de su hijo/a participando en las actividades que complementan cada etapa. Las habilidades de los niños para dominar estas tareas deberán mejorar a medida que crezcan.



Tareas y transiciones del adolescente

Físicas

- Adaptarse a un cuerpo que está madurando sexualmente (y a emociones)
- Dormir lo suficiente para compensar el aumento de sueño que se necesita en la adolescencia

Intelectuales

- Desarrollar su sentido de identidad personal
- Desarrollar un conjunto de valores maduro y principios éticos
- Ser más observador y reflexivo
- Desarrollar mejores habilidades para el pensamiento abstracto (incluido planificar con anticipación)

Emocionales

- Alcanzar independencia emocional de los padres
- Cambiar la relación con los cuidadores
- Explorar sus valores, creencias y teorías

Sociales

- Formar relaciones íntimas sanas a largo plazo
- Controlar las funciones y responsabilidades de maduración
- Hacer la transición al trabajo, la universidad y/o una vida independiente

Tareas y transiciones de los padres

Físicas

- Continuar fijando límites firmes de seguridad y valores
- Celebrar su independencia al madurar y crecer

Intelectuales

- Hablar con ellos de opciones y consecuencias
- Guiar resistiendo a la vez la tentación de controlar

Emocionales

- Alentarles a que gradualmente tomen sus propias decisiones
- Ser selectivo en cuanto a cuándo estar en desacuerdo
- Trabajar para crear un equilibrio entre darles demasiada libertad y aferrarse mucho
- Respetar la diferencia en opinión de su hijo/a adolescente (aun cuando sus selecciones, gustos, estilos y forma de vestirse le parezcan a usted estafalarios)

Sociales

- Ser un buen modelo
- Fomentar un ambiente sano de personas de su edad