

### 3 años

- Puedo contar historias sencillas.
- Me gusta escuchar y ver la misma historia una y otra vez.
- Puedo cantar canciones sencillas y puedo tararear la tonada.
- Puedo nombrar e identificar los colores básicos, tales como el rojo, el azul, el amarillo y el verde. Estoy empezando a aprender las formas.
- Me gusta preguntar: quién, qué y por qué.
- Me interesan las cosas que son iguales y las que son diferentes.
- Quiero mover mi cuerpo de nuevas maneras.
- Me gusta ayudar en la casa y hacer quehaceres fáciles.
- Yo sé si soy una niña o un niño. Estoy aprendiendo lo que supuestamente se ponen los niños y las niñas y lo que se supone que cada quién hace.
- Me gusta escuchar historias acerca de mí.
- Me paso mucho tiempo viendo lo que pasa a mi alrededor.
- Si me encuentro cerca de personas que parecen diferentes a mí, me da curiosidad y hago preguntas.



### 4 años

- He aprendido que, en la mayoría de los días, mi familia hace las mismas cosas en el mismo orden.
- Entiendo cuando algo es más alto, más grande, igual, o más que yo, o que está sobre, adentro o debajo de mí.
- Disfruto las canciones y los ritmos sencillos y el usar palabras que no tienen sentido.
- Puedo tener miedo de la oscuridad y los monstruos.
- Me encanta contar chistes, aunque a los adultos no les hagan gracia.
- Tengo muchísima energía. Puedo andar en triciclo, saltar, correr, brincar con un pie, coger la pelota y lanzarla.
- Pongo atención a lo que hacen las niñas, como las mamás y las hermanas, y a lo que hacen los niños, como los papás y los hermanos.
- Tengo una gran imaginación. Algunas veces no sé lo que es real y lo que es inventado.
- Me gusta hablar y mantener conversaciones elaboradas. Pregunto y respondo a las preguntas sobre quién, qué, cuando, por qué y a dónde.
- Puedo sentir mucha rabia y frustración — normalmente sé cómo usar mis palabras en vez de mis puños.
- Tengo una gran imaginación y a veces invento compañeros de juego. Me encanta fingir que soy otra persona u otra cosa.



### 5 años

- Me encanta inventar y contar cuentos. Yo sé que un cuento tiene un principio, una parte central y un final.
- Me gusta crear juegos con reglas sencillas.
- Puedo tener miedo de los ruidos fuertes, la oscuridad, los animales y de algunas personas.
- Cuando estoy enfadado o celoso, a veces empiezo a golpear.
- Me gusta mover mi cuerpo.
- Comprendo las reglas. Trato de preguntar si está bien que haga algo antes de hacerlo.
- Algunas veces necesito distanciarme y estar solo conmigo.
- Puedo entender quién es la gente que me rodea, como mi hermano, mi hermana o mi abuela. También sé que otras familias pueden ser iguales o distintas a la mía.
- Ya me sé algunas letras y números y me gusta calcarlas o copiarlas. También puedo dibujar animales y gente.
- Conozco algunos colores y puedo usar palabras como "pequeño", "más pequeño" y "pequeñísimo". También puedo ordenar las cosas por tamaño y puedo hacer grupos.
- Me gusta discutir y trato de entender las cosas. Me gusta usar la palabra "por qué".
- Estoy interesado en saber cómo una cosa puede hacer que otra cosa suceda.
- Empiezo a distinguir entre lo que es bueno y lo que es malo.



## 6 años

- Me encanta dibujar, colorear, leer palabras sencillas, escribir letras y números, y jugar juegos de mesa y de naipes.
- Me encanta jugar a que soy alguien o algo, y tengo mis juegos y cosas de juego favoritas, tales como trenes o muñecas. También tengo cosas que me encanta coleccionar.
- Me encanta saber que estoy aprendiendo a leer. Empiezo a conocer algunas letras y algunas palabras.
- Me encanta recibir elogios.
- Ya estoy conociendo el mundo fuera de mi casa. Las cosas que no comprendo — como los ruidos fuertes, los rayos, el viento, la lluvia, a los seres extraños y los animales — pueden asustarme.
- Puedo tener juegos favoritos. Algunos de ellos pueden ser muy tontos o poco interesantes para los adultos.
- Me puede costar mucho trabajo escoger algo o hacer lo que me dicen que haga.
- Me gusta mover mi cuerpo de diferentes formas, como cuando me columpio, juego a las escondidas y ando en bicicleta.
- Estoy aprendiendo que hay gente diferente y con estilo de vidas diferentes, pero todavía estoy muy centrado en mí mismo.



## 7 años

- Me gusta jugar solo. Especialmente, me gustan las manualidades y hacer cosas.
- Una vez que empiezo un proyecto, quiero terminarlo y hacerlo a la perfección.
- Puedo ser muy tímido cuando hago algo por primera vez.
- Me encanta pensar acerca de las cosas.
- Puede que me esté costando trabajo llevarme con mis hermanos y hermanas y con otros niños.
- Me gusta planear mi día.
- Puedo sentir temor de las actividades y los quehaceres nuevos, porque no estoy seguro de cómo empezar.
- Puede que ya no tenga tantos sueños que me asusten como antes.
- Estoy orgulloso de mi familia.
- Mi interés por el espacio está empezando a aumentar.
- Puede que me gusten los juegos de mesa y los rompecabezas. También me pueden gustar los trucos de magia.
- Puede que esté empezando a leer más por mí cuenta, pero todavía disfruto cuando tú me lees.
- Puede que haga preguntas acerca de la vida y la muerte y sobre por qué existo.



## 8 años

- Estoy interesado en las cosas y las personas fuera de mi casa.
- Mis amigos son muy importantes para mí, y es posible que tenga un mejor amigo. Algunas veces siento presión de los otros niños que me rodean.
- Soy atrevido y estoy dispuesto a intentar algo nuevo. No obstante, a veces me da miedo fracasar o que me acusen de algo. Puede ser que todavía me dé miedo la oscuridad. Una de las formas como supero el miedo es encarándolo.
- Puedo muy dramático, me entrego hasta ensimismarme cuando actúo el papel de un personaje.
- Necesito algo de ayuda para organizarme. Tengo quehaceres y tareas que hacer.
- Me gusta construir cosas y experimentar en poner las cosas en orden. Me entretengo con juegos de construcción, muñecas, juegos de ciencias, artesanías y manualidades y los equipos deportivos.
- Estoy empezando a leer más por mi cuenta, pero todavía me gusta cuando me lees.
- Hablo mejor que lo que escribo.
- Estoy muy orgulloso de mi familia.
- Mi interés en el espacio está empezando a aumentar.
- Estoy interesado en saber lo que es correcto y lo que es incorrecto y me sienta mal haber hecho algo "malo".
- Me interesa el pasado.



## 9 años

- Me gusta planear mis días.
- Empiezo a admirar a distintas personas.
- Me gusta acabar bien las cosas.
- Puede ser que tenga muchos sueños de terror.
- Puedo pensar por mí mismo y soy capaz de hacer mucho más cosas por mí mismo que antes.
- Soy bueno para resolver problemas y me puedo concentrar por largo tiempo.
- Puede ser que no juegue mucho con las niñas (si soy un niño) ni con los niños (si soy una niña).
- Soy responsable y puedo cuidar a mis hermanitos más pequeños.
- Puede ser que me gusten los deportes.
- El ser justo y el decir la verdad son importantes para mí.
- Si me interesa un tema, me gusta explorarlo lo más que pueda.



## 10 años

- Me gusta planear mis días.
- Me gusta hacer las cosas lo mejor posible, pero no necesito ganar.
- Me encanta coleccionar cosas.
- Quiero a mis amigos y me gusta saber mucho de ellos. Especialmente quiero mucho a los amigos en quienes puedo confiar.
- Puede que me guste estar afuera y ser activo. Me encanta mover mi cuerpo.
- A veces me enoja y tengo arranques de ira, pero normalmente no duran mucho.
- Puede ser que me gusten las historias sobre personas famosas, de aventuras y de misterio.
- No siempre puedo distinguir el bien del mal.
- Me gusta hablar cuando estoy listo. Cuando me hacen una pregunta -- sobre qué tal me va, por ejemplo -- a veces contestaré: "no lo sé."
- Ser justo es algo muy importante para mí.
- Necesito cierta ayuda para hacer las cosas.
- Estoy desarrollando mi propio sentido del humor. Me gustan los chistes y los juegos de palabras.



## 11 años

- Constantemente estoy haciendo algo. Tengo mucha energía y me cuesta trabajo quedarme quieto.
- Estoy totalmente absorto en mi persona y en la forma como mi cuerpo empieza a cambiar.
- Cuando se trata de comer, puedo parecer un barril sin fondo.
- Aunque parezca que no siempre estoy interesado, me encanta pasar tiempo con mi familia. A veces paso más tiempo en la sala familiar que en mi propio cuarto.
- Tengo emociones fuertes. Cuando me enoja, puede ser que pelee, que dé de patadas y dé golpes y que azote las puertas. También puedo soltarme a carcajadas cuando estoy contento.
- Me encanta coleccionar cosas y tal vez me guste intercambiar las cosas de mi colección.
- Mis amigos son muy importantes para mí, a pesar de que a veces tenga envidia de lo que tienen.
- Tengo tendencia a experimentar más miedo que el año pasado. Especialmente no me gusta estar solo.
- Puede ser que me guste competir, aún hasta en contra de mi mejor amigo.
- Me encantan las buenas historias -- ya sean reales o disparatadas. Los sucesos de actualidad tienden a gustarme más que la historia y puede ser que me guste también usar un mapa para ubicar los lugares de los que he oído hablar.
- Puede ser que me interese más ir al cine.



## 12 años

- En general, me siento cómodo conmigo mismo y con lo que puedo hacer. Sé que no soy perfecto y tampoco espero que los demás lo sean.
- Mis amigos con frecuencia son una fuente de apoyo y de placer. Me intereso tanto en lo que ellos tienen que decirme como en lo que yo tengo que decirles.
- Estoy tratando de comprender por mi cuenta lo que es bueno y lo que es malo, y puede ser que sea menos dependiente de lo que mis padres digan.
- Cuando se trata de comer, puedo parecer un barril sin fondo.
- Puede ser que esté cobrando conciencia de mi apariencia.
- Puede ser que ya no tenga tantos temores como solía tener, pero puede ser que aún no me sienta totalmente cómodo al estar solo.
- Puede ser que sea bueno para planear por adelantado y que muestre una gran motivación.
- Puede ser que algunos de mis amigos estén experimentando probar el cigarro y la bebida.
- Antes de ver una película, quiero saber más acerca de ella.
- Puede ser que esté aumentando mi interés por los experimentos científicos reales, el arte y la música.



## Adolescencia (en general)

- Estoy entre la niñez y la edad adulta, descubriendo quién soy y cómo encajo en el mundo. Estoy entrando en mi propia etapa de separación de mis padres y de la familia.
- La imagen de mi cuerpo está cambiando conforme crezco y me desarrollo. Mi dieta y mi salud contribuyen a la forma cómo me siento acerca de mí mismo(a), pero también lo hacen las actitudes sociales.
- Todavía estoy tratando de entender lo que es bueno y lo que es malo. Al final, estableceré mi propio sistema de convicciones. Pero de momento, todavía estoy tratando de entender los puntos de vista de mis amigos y los de mis padres.
- Puede ser que le dé más importancia a mi apariencia. Es posible que mis amigos influyan en mi ropa y mi estilo.
- Aún estoy aprendiendo a lidiar con mi enojo.
- Estoy pensando en el futuro y en lo que voy a hacer, pero es probable que aún no haya tomado una decisión.
- Tiendo a tener muchos amigos. A menudo nos gusta hacer muchas cosas iguales.
- Como muchos de mis amigos(as), puede ser que ya tenga novio(a), lo cual me da la oportunidad de experimentar y aprender.
- Tiendo a estar conciente de la forma cómo difiero de otras personas, aunque puede ser que aún lo haya aceptado totalmente.
- Puede ser que piense bastante acerca de la clase de mundo en el que quisiera vivir. Estoy aprendiendo a cómo trabajar con los demás para alcanzar las metas que compartimos.



# LA ADOLESCENCIA



## 11 hasta las 15 años

### Cambios físicos

Llegada de la pubertad con velocidad distinta dependiendo de cada adolescente. Aumento de apetito en épocas de crecimiento. Necesitan dormir más. Desarrollo de los órganos sexuales, cambios en la voz, posible olor corporal.

### Fase cognitiva

Desarrollo de nuevas capacidades para ver las cosas en términos relativos y abstractos y para pensar. Sentido de humor puede estar más centrado en la ironía y el sexo. Época de mayor conflicto con padres.

### Desarrollo moral

Tendencia hacia el egocentrismo. Buscan la aprobación social de sus compañeros. Aunque entienden los conceptos relacionados con el orden social, a esta edad suelen cuestionar ciertos principios sociales, morales y/o éticos, a veces sobre todo los que tienen los padres.

### Concepto de si mismo

Depende de cómo aceptan los cambios que ocurren durante la pubertad. Tendencia a conformarse con estereotipos de hombre o mujer. Preocupación con problemas de peso, piel, altura y el aspecto físico en general.

### Características psicológicas

Atención centrado en si mismo. Preocupación por la opinión de otros.

Necesitan más intimidad en el hogar.

Sufren cambios muy fuertes de humor y pueden pasar de la tristeza absoluta a la alegría desbordada en cuestión de horas, sin saber muy bien por qué.

Tendencia a olvidar todo.

### Relaciones con padres

Suele ser la etapa de mayor conflicto con los padres mientras buscan una identidad propia dentro de la familia más allá que la del niño o la niña de antes. Busca más compañía de sus compañeros. Rechaza a veces muestras de cariño, aunque las sigue necesitando. Deseo de tomar sus propias decisiones y rebelar contra las limitaciones de la disciplina de padres aunque la siguen necesitando.

### Relaciones con compañeros

Los cambios de la pubertad y cómo reaccionan los compañeros pueden condicionar las amistades. Mayor tendencia a compartir confidencialidades y formar grupos de 2 a 6 amigos. Se despierta el deseo sexual y algunos empiezan ya a formar parejas.



## 15 hasta las 18 años

### Cambios físicos

Mayor homogenidad entre sus compañeros porque la mayoría ya ha pasado por la pubertad y durante esta etapa llegan a su altura y peso de adulto.

### Fase cognitiva

Mayor capacidad para pensar de forma abstracta e hipotética sobre el presente y el futuro. Al poder entender y compartir mejor los acontecimientos que les rodean y que ocurren más allá de su círculo social inmediato, pueden adoptar una nueva conciencia social.

### Desarrollo moral

Menos egocentrismo y mayor énfasis sobre valores abstractos y principios morales. Como el desarrollo emocional y el desarrollo cognitivo no van al mismo paso, es posible que los mismos adolescentes que reivindican ciertos valores, los violan a la vez. En este sentido es una etapa algo contradictoria.

### Concepto de si mismo

Es la etapa en la que los adolescentes forman su propia identidad. Experimentan con distintos aspectos, papeles, valores, amigos, aficiones... Niñas con problemas de peso pueden tener tendencia a la depresión.

### Características psicológicas

Cierta vulnerabilidad ante posibles preocupaciones, depresiones y trastornos como la anorexia.

### Relaciones con padres

Conforme se van avanzando por esta última etapa de la adolescencia, suele haber menos conflictos entre hijos y padres y mayor respeto porque los hijos ya pueden ver sus padres como individuos y comprender que sus opiniones se basan en ciertos valores y esto produce una mejoría en las relaciones familiares. Siguen discrepando con algunos límites impuestos por los padres (como dinero, tareas en casa, hora de llegar a casa, apariencia...), aunque la existencia de estos límites les beneficiarán mucho a largo plazo.

### Relaciones con compañeros

Las amistades entre chicos y chicas empiezan a ser más frecuentes y la influencia de los amigos sigue siendo clave en el desarrollo personal de una identidad propia. Los amigos anti-sociales pueden aumentar un comportamiento antisocial en el adolescente.