




PAUTAS DE APOYO AL DESARROLLO

De 0 a 12 años



0 a 1 año

- Establezca una rutina con su bebé, por ejemplo, que duerma más de noche que de día y que tenga regularidad en sus horarios
- Asegúrese que su hijo duerma la cantidad recomendada cada noche. Bebés de 4 a 12 meses: de 12 a 16 horas cada 24 horas, incluyendo siestas
- Demuestre su entusiasmo y sonría cuando su bebé “habla”



1 a 2 años

- **Cuando haga algo que no debe, diga “no” con firmeza. No le grite o le pegue, ni tampoco le dé largas explicaciones. Cuando el niño/a haga algo mal, dígame o muéstrole lo que debería haber hecho**
- **Dele a su hijo muchos abrazos, besos y felicitaciones cuando se porta bien**
- **Fomente la independencia que está adquiriendo dejándolo que se vista y coma por sí solo**



2 a 3 años

- **Preste mucha atención a su hijo y felicítelo cuando sigue las instrucciones. Evite prestarle atención cuando se comporta en forma desafiante**
- **Deje que su hijo ayude con tareas sencillas en el hogar, como barrer o preparar la cena. Felicítelo por ser un buen ayudante**
- **Anímelo a participar en juegos de simulación (jugar a papás y mamás...**



- **No coloque televisores en la habitación de su hijo. Limite el tiempo que su hijo pasa frente a la pantalla, como cuando juega videojuegos y electrónicos, a no más de 1 o 2 horas al día**
- **Promueva los juegos al aire libre tanto como sea posible. Esto ayudará a que el niño se mantenga activo y fuerte, y a que desarrolle sus habilidades motoras**



3 a 4 años

- **Reúnase a jugar en grupos con su hijo o vaya a otros lugares donde hay más niños, para enseñarle a que se lleve bien con los demás**

- **Hable sobre las emociones de su hijo/a. Por ejemplo, dígame “me doy cuenta de que estás enfadado porque tiraste la pieza del puzzle”. Anime a su hijo/a a identificar sentimientos en los libros**



- **Dele un número limitado de opciones sencillas (por ejemplo, que decida la ropa que se pondrá, cuándo puede jugar o qué quiere de postre)**
- **Sea claro y no cambie las reglas a la hora de disciplinar a su hijo/a. Explíquele y muéstrole el comportamiento que espera de él/ella. Es muy importante que los cuidadores del niño/a estén en sintonía respecto a los límites y forma de educar**




5 a 6 años

- **Cuando le lea a su hijo, pídale que adivine qué va a pasar en la historia a continuación**
- **Ayude a su hijo a desarrollar destrezas del lenguaje hablándole con oraciones completas y palabras de adultos. Ayúdelo a usar las palabras y frases correctas**
 - **Ayude a su hijo a resolver problemas cuando esté frustrado**
 - **Ofrézcale a su hijo juguetes adecuados para su edad, pero deje que escoja a qué quiere jugar. Esto hará que moverse y estar activo sea algo divertido para él**

6 a 8 años

- **Ayúdelo a desarrollar el sentido de la responsabilidad; por ejemplo, pídale ayuda con las tareas del hogar, como poner la mesa**
- **Enséñele a ser paciente; por ejemplo, a esperar su turno y terminar una tarea antes de ir a jugar**
- **Anímelo a que piense en las posibles consecuencias antes de hacer algo**
- **Practique hábitos de alimentación saludables y actividad física desde edades tempranas**

9 a 11 años

- Ayúde a desarrollar el sentido de la responsabilidad, asígnele tareas en la casa, como limpiar o cocinar. Hablen sobre el ahorro y enséñele a no malgastar el dinero
 - Hable con su hijo sobre el respeto hacia los demás. Anímelo a ayudar a las personas necesitadas. Hable con él sobre qué hacer si alguien se comporta de manera descortés u ofensiva
 - Ayude a su hijo a establecer sus propios objetivos. Anímelo a hablar de las habilidades y destrezas que le gustaría tener y de cómo adquirirlas.
- 

12 a 14 años



- **Hable con su hijo/a sobre el peligro de las drogas, el alcohol, el tabaco y el contacto sexual sin protección. Pregúntele qué sabe y qué piensa sobre estos temas, y comparta con él sus ideas y sentimientos**
- **Respete las opiniones de su hijo/a, y tenga en cuenta sus ideas y sentimientos**
- **Aliente a su hijo/a a que realice actividad física. Las tareas domésticas como sacar el perro a pasear y lavar el coche también sirven para que se mantenga activo**

15 a 18 años

- **Demuéstrele afecto. Pasen tiempo juntos haciendo cosas que disfruten**
- **Elógielo y celebre sus logros y esfuerzos**
- **Respete la opinión de su hijo. Escúchelo sin restar importancia a sus inquietudes**
- **Explíquele la importancia de escoger amigos que no actúen de forma peligrosa o perjudicial.**

