

## Alimentación

- A esta edad debe tener una dieta completa y variada, que incluya alimentos de todos los grupos, siguiendo unos horarios regulares de las comidas y evitando picotear entre ellas.
- En esta edad es habitual que persista la INAPETENCIA FISIOLÓGICA. Conviene dar más importancia a la variedad y la autonomía en las comidas que a la cantidad ingerida. Su estómago es aún pequeño.
- Es aconsejable potenciar el consumo de frutas, verduras, pescado, cereales y legumbres, moderando el consumo de carne (sobre todo vacuno y carnes procesadas). Moderen el consumo de sal, que preferiblemente será yodada. Utilicen aceite de oliva para cocinar y condimentar.
- Estimulen que desayune a diario y ofrezcan alimentos variados para que amplíe sus preferencias.
- Las meriendas de media mañana y media tarde deben ser saludables, preferiblemente frutas y bocadillos.
- Puede tomar entre 2 y 3 productos lácteos al día, preferiblemente de bajo contenido en grasa

**El agua es la mejor bebida. Se deben limitar los refrescos y otras bebidas dulces a menos de una al día.**

### Algunas conductas que se deben evitar o limitar:

- Ofrecer alimentos y bebidas de alto contenido calórico y bajo en nutrientes (refrescos, zumos envasados, bebidas dulces, chucherías, bollería, galletas, chokolatinas...).
- Restricciones excesivas de alimentos.
- El uso de la comida o alimentos concretos como recompensa.
- La monotonía en la alimentación: se debe presentar de forma atractiva los alimentos.
- Obligar a comer, ya que puede favorecer el desarrollo de conductas negativas.

- Sustituir o completar comidas con sus alimentos favoritos “*con tal de que coma*” ya que favorece fijaciones y hábitos inadecuados.
- Pedir su opinión sobre el menú. Aún no sabe lo que es o no saludable, elegirá sus sabores favoritos y puede que su dieta se desequilibre.

### Además:

- No es aconsejable comer viendo la televisión.
- Limiten el tiempo que dedica cada día a ver la televisión o a entretenimientos sedentarios.
- No es aconsejable poner aparato de televisión en el dormitorio infantil.

**Pirámide de hábitos saludables de Andalucía:** Accesible en: <http://tinyurl.com/ngev3w>

### Algunas capacidades del menor a esta edad

- Se monta en triciclo. Copia un círculo y una cruz. Se lava las manos.
- A los 4 años, salta sobre un pie, lanza la pelota al aire, dibuja personas con más de tres partes y hace solo sus necesidades.
- Escucha y entiende pequeños cuentos, canta canciones, se expresa con frases sencillas, dice “yo, mi, mío” en lugar de su propio nombre. Participa en conversaciones familiares y pregunta “¿qué?, ¿quién?, ¿dónde?”
- Le gusta mirar los libros y sujeta el lápiz entre los dedos e intenta pintar.
- Sube y baja escaleras sin ayuda y pedalea.



### Estimulación psicomotriz

- Hablen y jueguen con su hija o hijo.
- Permitan que trepe a objetos bajo supervisión, que trepe a una silla o sillón. Ayúdele a subir y bajar escaleras.
- Ofrézcale cubos o bloques para apilarlos, enseñándole a construir torres.
- Háblele de forma clara, correcta y con términos sencillos, evitando el uso de diminutivos.
- Léale libros con figuras de animales, elementos cotidianos, figuras y colores.
- Ofrézcale materiales adecuados para dibujar.
- Dele órdenes sencillas para ver que el niño las lleva a cabo.
- Enséñele a conocer las partes de su cuerpo cuando se bañe o cambie.
- Utilice canciones y música en el juego del niño.
- Juegos que estimulen capacidades psicomotrices (puzzles, juegos homologados)

**Establecer reglas y límites claros.** Deben ser firmes y no contradictorias. Es mejor explicarle el porqué de una norma, así se sentirá más animado a obedecerla.

**A esta edad son frecuentes las rabietas.** El objetivo principal de la mayoría de las rabietas es llamar la atención y esto lo consiguen no sólo cuando les damos lo que buscan, sino también cuando les regañamos, les miramos, les hablamos intentando razonar con ellos, etc.

Por ello, la forma más rápida para liberarse de este comportamiento es ignorar esta conducta, puesto que no hay forma de razonar en medio de un arranque emocional. Si se le ignora mientras está en un lugar seguro, se le enseñará que las rabietas no son eficaces y aprenderá a utilizarlas con menos frecuencia.

## Cuidados generales

### Hábitos higiénicos

- Baño diario y cuidados de la piel.
- Fomentar autonomía personal en la higiene. En cualquier caso, un buen ejemplo, practicando hábitos adecuados, será más efectivo que cualquier manual, aprenden observando a los demás. Continuar enseñándole hábitos higiénicos. Insistir en correcto lavado de manos.
- Cepillado dental. Introducir pasta fluorada (bajo contenido en flúor<500ppm). También habrá que enseñarles la técnica, guiando su manita y “repasando” la superficie de los molares. Cepílese delante para enseñar con el ejemplo.
- Higiene del periné: limpieza adecuada de manos, limpieza adecuada de la región anal después de ir al baño, siempre de delante hacia atrás, evitar ropas ajustadas y tejidos sintéticos que no permitan una buena ventilación, evitar irritantes locales, no retener las ganas de orinar.

### Tabaquismo pasivo

La exposición al humo del tabaco produce daños en el sistema respiratorio del menor y favorece el desarrollo de enfermedades (asma, infecciones respiratorias,...)

Tener un hijo es un buen motivo para dejar de fumar. Solicite información y ayuda en su centro de salud.

Si no puede dejar este hábito es importante que:

- No fume dentro de casa ni en el coche, sólo al aire libre. No permita que otros lo hagan.
- No lleve al menor a sitios con humo.
- Evite fumar delante de sus hijos,(recuerden que ellos “hacen lo que ven”)

### Fotoprotección

- El paseo y el juego al aire libre son muy recomendables. Conviene que le dé el sol al menos 15 minutos al día.
- Si la exposición al sol va a ser de más de 15-30 minutos o fuera de las “horas buenas” deben utilizar cremas fotoprotectoras.
- Evitar la exposición solar entre las 10 y las 16 horas (18 horas durante los meses de verano).

### Actividad física y deporte

Es recomendable la realización regular de alguna actividad física, principalmente juego libre. A esta edad, es probable que su actividad espontánea sea suficiente para mantener su aptitud física. Los deportes en los que el niño participe deben estar de acuerdo con su deseo. Que aprendan a disfrutar del deporte como algo lúdico.

Es recomendable que realicen actividad física y jueguen con sus hijos, que sean sus modelos para fomentarla.

## PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

### Precauciones en el HOGAR

La **cocina** es el lugar más peligroso para los niños pequeños. Los niños deben estar lejos de esta cuando se está cocinando y si ello no es posible:

- Procurar cocinar en los fuegos del fondo y evitar que sobresalgan los mangos de los utensilios.
- Especial precaución al trasladar alimentos calientes de un lugar a otro por el riesgo de tropiezo con un menor.
- Todos los utensilios de limpieza han de guardarse en alto y nunca mezclados con alimentos.
- Procurar que los manteles no sobresalgan del borde de la mesa de la cocina.
- Nunca dejar que los menores manipulen las llaves de gas o los enchufes.
- Guardar bien los cuchillos, tijeras, cerillas y encendedores.

### En el baño

- Nunca dejar sólo a un niño en la bañera, incluso con poco agua.
- Evitar las caídas del baño intentando no tener el suelo húmedo y en el caso de usar alfombras deben disponer de rejillas de caucho adhesivas.
- Controlar la temperatura del agua del baño, abriendo primero el grifo del agua fría y modulando después con el de agua caliente.
- Desenchufar los electrodomésticos mientras se baña al menor.
- Guardar las cuchillas de afeitar inmediatamente después de su uso.

### En el resto de la casa

Todos los domicilios deben disponer de interruptor diferencial y los enchufes, tener toma de tierra y estar protegidos. Las alargaderas deben estar protegidas para evitar su desconexión.



- No dejar al alcance de los niños juguetes inapropiados, tijeras, agujas, pilas botón, medicamentos o productos tóxicos y recipientes de productos peligrosos aunque estén vacíos.
- Los medicamentos y productos tóxicos deben guardarse en lugares inaccesibles para los niños y a ser posible bajo llave.
- Las bolsas de plástico pueden ser peligrosas porque pueden producir asfixia.
- Las escaleras y las ventanas deben protegerse para evitar caídas.
- Revisar las calderas de gas por riesgo de intoxicación de monóxido de carbono.
- Las casas con chimenea, brasero, estufa de leña o eléctrica tienen mayor riesgo de que se produzcan quemaduras o incendios por lo que deben tener extintores.

- Si hay armas, deben estar ocultas, descargadas y fuera del alcance de los menores.
- Los animales domésticos, deben estar correctamente vacunados, domesticados y adiestrados para evitar ataques y mordeduras.
- Si tienen piscina debe tener medidas de protección (vayas, lonas,...)

### Precauciones en la calle

- Enseñar al menor a nadar lo antes posible para prevenir los ahogamientos por inmersión

### Seguridad vial

- Utilice sistemas de retención homologados, grupo 1 ó grupo 2.
- Nunca llevar al menor en brazos cuando se viaja en coche, incluso en trayectos cortos, especialmente peligroso es el asiento delantero.
- Utilizar casco (bicicleta, motocicleta,...)

### Intoxicaciones

- Deben guardar bajo llave o en lugar inaccesible los productos de limpieza y medicamentos, preferiblemente con cierre "anti-niños". Deben asegurarse que estos productos no están a su alcance.
- No guardar nunca productos industriales y domésticos en envases de alimentos o bebidas. Teléfono del Instituto Nacional de toxicología: 91 562 04 20



GRUPO	PESO/TALLA	Sistema	Descripción
1	9-18 kg	Silla	Orientada preferentemente en sentido de la marcha. Anclada o fija con el cinturón de seguridad y sistemas de anclaje. Ajustar la silla al crecimiento del menor y evitar holguras en arneses y cinturón.
2	15-25 kg (mayores de 3 años)	Asiento o cojín elevador con respaldo.	Orientado en sentido de la marcha. Utiliza el cinturón de seguridad del vehículo adaptando su recorrido para sujetar al menor.

### VACUNAS

- A los 3 años le corresponde la administración de vacunas.
- Recuerden que la siguiente se administra a los 6 años (en el colegio 1 de primaria).
- En el documento de salud infantil se registrarán las vacunas que reciba según el calendario vigente.

## ESTIMULACIÓN Y DESARROLLO DE LOS 4 A LOS 6 AÑOS

### Aprendiendo con su cuerpo

#### ¡Cada vez se mueve mejor!

En esta edad vuestro hijo o vuestra hija trepará, saltará, correrá más lejos, más rápido y mejor y tendrá más control al parar y girarse mientras corre. Podrá dar cuatro o cinco "saltitos" a la pata coja, caminar haciendo equilibrios sobre un bordillo, o subir y bajar escaleras de muchos escalones.



También podrá montar en bicicleta, pero todavía con ayuda de ruedecitas de apoyo. Podrá jugar cada vez mejor con pelotas, tanto con sus manos (atraparla con ambas manos, lanzarla con cierta precisión), como con sus pies (pararla, dirigirla al lanzarla, aunque todavía con poco control).

**Animadle a disfrutar corriendo, saltando, trepando, jugando a la pelota o montando en bici, aún con apoyos.**

**Compartid estas actividades y decidle "ánimo, tú puedes" o "no te preocupes" si veis que hay algo que no consigue del**

**todo y alabad sus pequeños avances que para él o ella significan tanto.**

### También con las manos

Será capaz de cortar una línea con tijeras o doblar un papel, colorear formas simples o modelar con plastilina. Podrá copiar dibujos simples (un "sol", un cuadrado, una cruz) y también reproducir algunos números y letras, todavía con trazos irregulares y poco enlazados.

A partir de los 5 años, coloreará y dibujará de modo más preciso, podrá recortar formas más complejas y también mejorar su escritura de números y letras, que todavía hará sin enlazar, una a una.

**Proponedle tareas para disfrutar con sus manos. No pretendáis que todo quede perfecto; es más importante que lo haga por sí solo o sola o con algo de ayuda, a que terminéis haciéndolo vosotros.**

- **Animadle a colorear, modelar o a copiar figuras y proporcionadle también pegamento, tijeras o punzón, siempre bajo vuestra supervisión.**
- **También podéis fomentar que escriba algunos números y letras, pidiéndole que ponga su nombre en sus dibujos o señalando vosotros primero con "puntitos" el camino que debe seguir.**

**¿Izquierda o derecha?** Lo más probable es que vuestra hija o vuestro hijo haya mostrado ya una preferencia clara por usar una mano u otra. No obstante, hay quien llega a esta edad sin terminar de definirse.

**Si no se ha definido espontáneamente todavía como persona diestra o zurda, en torno a los 5 años debería hacerlo, y desde luego antes de que tenga que aprender a escribir. Si aún no muestra una preferencia clara por la derecha o la izquierda, lo mejor es pedir consejo a los profesionales de la escuela infantil.**

**Si tiene igual capacidad con la izquierda que con la derecha, es más aconsejable orientar hacia la derecha, ya que nuestro mundo está organizado en muchos aspectos para las personas diestras.**



**Descubriendo su cuerpo.** A esta edad explorará y descubrirá distintas partes de su cuerpo, que ya es capaz de nombrar, dirigiendo más atención a sus genitales de la que prestaba antes. Además, será el tiempo de “jugar a los médicos” o a las “cosquillitas”.

*Aceptad con naturalidad el hecho de que vayan descubriéndose, haciéndole sentir que todo su cuerpo es bonito y que no hay ninguna zona fea, sucia o que no pueda tocar o nombrar. Si se toca en público, es mejor decirle que eso de tocarse está bien y es gustoso, pero se hace en la intimidad, en su cuarto o en el baño.*

### Cada día más inteligente

**¡Hora de jugar! Juguemos como si...** En este tiempo veréis que vuestra hija o vuestro hijo sigue jugando con su imaginación pero de un modo más complejo, recreando pequeñas historias, con muñecos o siendo ellos los propios protagonistas. Cuando jueguen en grupo, podréis oírles asignar papeles y negociar los “argumentos” del juego (“tú serás una astronauta”, “y ahora tú vienes a comprar a mi tienda, ¿vale?”).

**Podéis fomentar estos juegos dándole materiales que lo favorezcan: muñecos que permitan reproducir escenas (una consulta médica, una granja), ropas con las que puedan disfrazarse o materiales que ya no sirvan y que puedan convertir en otra cosa (una caja en una cueva, por ejemplo).**

**Jugad a estas cosas juntos y dadle oportunidad de compartir estos juegos con otros niños y niñas porque disfrutarán y aprenderán aún más, desarrollando juntos su desbordante fantasía.**

## Estimulación y desarrollo de los 4 a los 6 años

### Comprendiendo y organizando mejor su mundo.

En estos años también avanzará su inteligencia. Será capaz, por ejemplo, de comprender que una cosa es la causa o la consecuencia de otra (*“hoy no vamos al cole porque es domingo”, “aquí hay un charco grande porque ha llovido mucho”*), o de anticipar lo que puede ocurrir (*“si nos escondemos, le damos un susto a mamá”*). También será capaz de ordenar de mayor a menor un número pequeño de objetos.

También organizará mejor las cosas que conoce. Por ejemplo, no sólo sabrá diferenciar entre una silla y una mesa, sino entre la silla alta de comer y la sillita baja de sentarse a pintar, sabiendo que ambas son sillas, a pesar de ser tan distintas.

Además, podrá clasificar las cosas según dos criterios como su color y su forma (*“pon ahí los cochecitos pequeños y azules”*). Empleará esta capacidad para ordenar muchos aspectos de su vida, clasificando a las personas como “conocidas”, “no conocidas”, “simpáticas”, “antipáticas”, etc.

Sin embargo, todavía se dejará llevar por las apariencias y, por ejemplo, protestará si ponéis su refresco en un vaso ancho y el de su hermana en un vaso estrecho, porque le parecerá que en el estrecho hay mucha más cantidad, o inventará explicaciones curiosas de la realidad que menos puede manipular (*“las nubes pasan deprisa porque tienen que ir a llover a otro sitio”*).

Ayudad a vuestro hijo o hija a comprender su mundo, explicándole las razones de lo que ve, adelantando consecuencias, animándole a adivinar las causas y hablándole de las reglas que lo rigen (*“si haces una torre tan alta y estrecha, se caerá, porque no tendrá suficiente base”*).

Proponedle también actividades donde deba clasificar objetos según distintas cualidades: *“vamos a poner aquí todos los coches pequeños y aquí los que son grandes”, “en esta caja irán todas las fichas de construcción amarillas, y en esta las verdes; las pequeñas en una esquina y las grandes en la otra”*.

**¡Los números!** En este tiempo demostrará ser capaz de contar cada vez mejor: a los 5 años, la mayoría de niñas y niños puede contar hasta 20 o más e incluso realizar, de modo natural, sumas y restas de cantidades muy simples. Contarán también con más palabras para comparar las cantidades, ayudándose de sus dedos o de objetos.

Utilizad cualquier momento para afianzar estos aprendizajes de modo natural, manejando al inicio cantidades de hasta cinco elementos, que luego irán ampliando. Por ejemplo, *“¿cuántos caramelos tienes?”, “y si te doy dos más, ¿cuántos tendrías?”, “y si le das uno a tu primo, ¿con cuántos te quedas?”*. También podéis jugar al parchís, la oca, o cualquier otro juego que implique desplazarse por un tablero “contando”: le ayudará a afianzar su aprendizaje de los números.

## Estimulación y desarrollo de los 4 a los 6 años

### Orientándose en su entorno.

A partir de ahora, será capaz de orientarse cada vez mejor en casa o fuera de ella, usando palabras como “encima”, “al lado”, “enfrente”, “debajo”, “cerca” o “lejos”.

**De igual forma, id haciendo que responda a preguntas del tipo “¿dónde está el cuento que estábamos viendo?” o que atienda órdenes como “pon el muñeco dentro del baúl que está junto a tu cama”.**



**¡A dibujar!** Sus dibujos irán mejorando también y serán cada vez más fieles a la realidad. Así, los dibujos de figuras humanas serán más reconocibles, porque empezarán a tener tronco y extremidades y con frecuencia aparecerán acompañadas de objetos, animales u otras personas. Con frecuencia dibujará incluso lo que no se ve, pero sabe que existe (*el cuerpo bajo la ropa, como si fuera transparente; las cuatro ruedas de un coche como si estuvieran todas en un lado*).

**Tened en casa materiales para pintar y que éstos estén accesibles para él o ella. Lo importante no es sólo que dibuje, sino que luego habléis sobre lo que ha dibujado: quiénes son y qué están haciendo los personajes, por qué ha escogido un color u otro...**

**Su atención mejora.** Notaréis que vuestra hija o vuestro hijo será capaz de prestar atención a una cosa mientras se desentiende de otras que también están presentes, aunque aún necesitará ayuda para lograrlo. También veréis que es capaz de atender de un modo continuado a la misma actividad, pudiendo centrar su atención en una tarea o un juego más de un cuarto de hora seguido.

**Procurad que no haya demasiados ruidos o interrupciones cuando realicen alguna actividad, ya que es probable que aún se distraigan con facilidad. Proponedles actividades que sean atractivas, aunque complejas (un rompecabezas, por ejemplo) y animadles a seguir completándolas prestando toda su atención (“vamos a terminar esto primero y luego hacemos eso otro”).**

**También su memoria...** A partir de esta edad recordará mejor experiencias que tienen un significado especial para él o ella. También será más capaz de acordarse de una lista de unos pocos objetos si los necesita para algo interesante (*por ejemplo, piezas de un juego que le faltan, chucherías distintas que le hemos prometido*). También será capaz de recordar y contar cuentos con estructura clara y que haya oído repetir varias veces, y también de cantar canciones o recitar poemas pequeños.

**Seguid hablando con él o ella sobre qué ha hecho durante el día, o de cosas que han pasado en un tiempo un poco más remoto, sin insistir mucho si comprobáis que no recuerda bien. En esos momentos, agregad la información que no recuerde y ayudadle a enlazar sus recuerdos. Compartid con ella o él cuentos, poemas o pequeños juegos de lenguaje que le ayuden a ejercitar su memoria.**

## Hablando cada vez mejor

### Ahora hablo mejor.

En estos años su lenguaje va a mejorar muchísimo. Será ya capaz de pronunciar la mayor parte de los sonidos, aunque es normal que se le resistan algunos sonidos, como la “r” (en vez de “perro” puede que diga algo parecido a “pedro”). También dirá las cosas de forma cada vez más correcta, superando poco a poco errores que eran frecuentes en los años anteriores (puede que aún diga “poní”, pero al cabo de estos próximos años dirá “puse”). Cada vez que diga “poní” es bueno recordarle que se dice “puse”, pero sin afearle el error y pidiendo que repita la forma correcta: *“se dice puse; a ver, repite: ayer puse el plato aquí... Muy bien, así se dice”*.

También veréis que sus frases se alargan, teniendo cada vez más palabras y que las cosas que nos cuenta resultan mejor “hilvanadas”, porque va aprendiendo a enlazar una frase con otra (*“ha venido la abuela y me ha traído un cuento nuevo”, “hoy comemos pronto porque vamos al cine esta tarde”*), aunque con frecuencia lo hará a su manera, diciendo *“...y entonces...y entonces”*.

### Sigo aprendiendo nuevas palabras.

Seguirá aumentando su vocabulario, aprendiendo palabras nuevas cada día. En su afán por saber, será muy frecuente que pregunte “por qué” y “cómo”, lo que hará que su comprensión de las cosas sea cada vez mayor, llegando incluso a darse cuenta de que dos palabras pueden referirse a lo mismo (chico/pequeño). Además, seguirá inventando palabras y comenzará a utilizar comparaciones, aún simples y concretas: “nubes como algodón”.

### ¡Sigamos charlando juntos!

Es importante que aprovechéis cada oportunidad de conversar con vuestra hija o vuestro hijo, escuchándole, respondiendo a sus continuas preguntas, pidiéndole que os cuente lo que le ha pasado en el cole o con quién ha estado jugando en el parque, por ejemplo. Es muy importante que sepa que os interesa lo que hace, lo que piensa o lo que siente. Dadle tiempo para contestar o contaros las cosas a su manera. Seguro que le encantará que le contéis cuentos y también que los veáis juntos y habléis sobre ellos.

En estos años podéis utilizar con él o ella un lenguaje más complejo, donde podéis usar dos palabras para llamar a una misma cosa, o utilizar comparaciones y metáforas: “¡te quiero hasta el cielo!”. Enseñadle también canciones o adivinanzas: le encantarán y su lenguaje será cada vez más creativo.

**Cada quien, a su ritmo.** Aunque veréis que avanzan en el lenguaje, cada quien lo hará al ritmo que su maduración le permita. Es común que pueda darse algún retraso en la adquisición de vocabulario, alguna tartamudez pasajera o dificultad para pronunciar algunos sonidos.

**Si aún dice pocas palabras, no os preocupéis, todo lo que vaya comprendiendo lo terminará diciendo. Tened paciencia e intentad estimularle todo lo posible, sin transmitirle ansiedad. En el caso de que tartamudee, es mejor mantener la serenidad y no presionarle. Es normal que también le cueste pronunciar la “r” en palabras como ratón o correr, pero poco a poco se las arreglará para terminar pronunciándolas bien.**

## Estimulación y desarrollo de los 4 a los 6 años



**¿Y si se equivoca?** *Que siga cometiendo errores con los verbos, es algo muy común que irá desapareciendo en estos próximos años. Muchos de esos errores se deben a la dificultad de algunas formas del lenguaje. Si sabe que se dice caído, bebido, dormido..., es lógico que empiece diciendo rotpido, en vez de roto. Cuando lo diga mal, corregidle sin que se note, diciéndolo vosotros de la forma correcta (“Sí, el lápiz se ha roto”). No prestéis atención sólo a lo que dice mal, sino a todos sus avances, mostrándole vuestra satisfacción cuando lo haga bien.*

**Si habla a solas...** Puede que veáis a vuestro hijo o hija hablar a solas en algunas ocasiones. No os preocupéis, esto forma parte de sus ejercicios con el lenguaje y también del desarrollo de su inteligencia: se habla para organizar sus acciones según las hace (“y ahora viene el coche rojo y adelanta al azul y gana”).

### Aprendiendo a querer y a relacionarse

**Hermanos y hermanas.** En estas edades, hermanas y hermanos serán muy importantes en su vida y vivirán una relación de afecto, compañía, influencia mutua y alguna que otra pelea pasajera.

**Para que vuestras hijas e hijos se lleven bien es importante que respondáis a las necesidades de cada uno y que no favorezcáis a un hijo o hija sobre otro, o hagáis comparaciones en público. Si ven que les queréis como son y valoráis sus cualidades, también ellos y ellas aprenderán a hacerlo.**

**Expresando y comprendiendo lo que siente.** A partir de ahora será capaz de reconocer que puede sentir dos emociones distintas en la misma situación, por ejemplo, cuando dice “mi hermano me ha pegado, estoy enfadado y triste” o cuando le hace mucha ilusión subir a un

tobogán muy alto, pero al tiempo le da miedo.

**Seguid conversando con vuestros hijos o hijas acerca de las emociones, ayudándoles a buscar las palabras que definan sus sentimientos y facilitando que se den cuenta de los vuestros y de los de otras personas (“Te da rabia que se te haya perdido, pero no te preocupes, que seguro que lo encontraremos algún día y verás qué contenta te pones”).**

**Yo soy.** Va conociéndose mejor a sí misma o mismo, sobre todo en función de lo que más se ve o más le gusta (“tengo el pelo largo”, “tengo un gato que se llama Canela”, “me gusta jugar a la pelota”). Van dándose cuenta de que unas cosas se les dan mejor que otras. A veces no tienen todavía una visión muy realista de sus propias capacidades.

La idea que tenga sobre sí va a depender de qué le digáis, así que no olvidéis mostrar vuestra satisfacción por sus logros y vuestro apoyo cuando las cosas no le salgan bien.

También es muy importante el modo en que habléis de él o ella delante de otras personas. Procurad valorar todos sus aspectos positivos, así como sus avances en aquellos que deba mejorar (“es muy alegre y muy cariñoso; a veces le cuesta recoger sus cosas, pero cada día se esfuerza más en hacerlo bien”), evitando los comentarios y etiquetas que den una visión negativa (“es bastante torpe”, “no es tan inteligente como su hermana”, etc.).

### A estar con las demás personas también se aprende.

Seguro que vuestro hijo o hija ya tiene muchos “amiguitos” y “amiguitas”, bien del barrio o del cole, con quienes cada día les gusta más compartir juegos y actividades. Aprenderán mucho hablando, negociando, imitándose y comparándose entre ellos y ellas. Frecuentemente tendrán peleas pasajeras que les harán aprender a solucionarlas.

- Animadle a participar en actividades de grupo para que comience a colaborar como un miembro más.



- Enseñadle que tiene que ir aceptando las opiniones de otros

niños y niñas y respetando los turnos cuando está jugando. Quizás todavía tenga poca paciencia para esperar a que le toque.

- Recordad que sois su mejor ejemplo: si os ve respetar los turnos, esperar en una cola... aprende a respetar turnos y esperar a que le toque. Si no gritáis nunca a nadie, aprende a no gritar nunca a nadie.

### ¿Qué pasa con sus normas y valores?

Conocerá y hará suyas cada vez más normas por las que regirse (*respetar los turnos, lavarse las manos antes de comer, compartir los juguetes, no hacer daño a otros*), y se sentirá culpable cuando no las cumpla.

**Aunque ya vaya cumpliendo algunas normas, intentará de vez en cuando ver si se las puede saltar. Ante esto, tenéis que darle órdenes sencillas, tener paciencia, manteneos firmes y razonar acerca del sentido de las normas que le pedís seguir, sin usar nunca castigos físicos.**

También en este tiempo mostrará que es capaz de tener más en cuenta a otras personas y sus necesidades, por lo que veréis que es capaz de compartir, ayudar o colaborar.

Por otro lado, a estas edades los niños y niñas empezarán a mostrar que son capaces de conformarse y esperar para conseguir algo que les gusta, sin necesitar que se les premie inmediatamente, como ocurría unos años atrás (por ejemplo, ahora podrán esperar al postre para comerse el bombón de chocolate que le dieron antes de comer).

## Estimulación y desarrollo de los 4 a los 6 años

Animadle a tener en cuenta a otras personas (sus sentimientos, sus necesidades) y a actuar para ayudarlas. Intentad hacerle ver que nadie puede conseguir siempre lo que quiere inmediatamente. En alguna ocasión es mejor que esperéis un rato antes de darle lo que os está pidiendo insistentemente y le expliquéis que tiene que esperar un poco.

**Niñas y niños: más iguales que diferentes.** A partir de ahora, sabrá que si es una niña se convertirá en una mujer cuando sea mayor, y que si es un niño será un hombre, aunque todavía va a relacionar estas diferencias con características

externas como la ropa o el pelo. También es probable que se vayan comportando como típicamente lo hacen niños y niñas, aunque eso dependerá en gran medida de vuestra actitud y la del resto de su mundo.

*Proponedle todo tipo de actividades y respetad sus aficiones, teniendo presente que no existen juguetes de niños y juguetes de niñas. Compartiendo juegos y juguetes aprenden a compartir la vida. Valorad las cualidades positivas tanto en unas como en otros, independientemente del sexo. Si de un niño que se sube a un árbol decís que es "muy valiente", no digáis que la niña que hace lo mismo es "muy atrevida", porque también es "muy valiente".*

## Recordad

Si vuestro hijo o hija aún no se ha definido espontáneamente como persona diestra o zurda, conviene que se defina antes de que se inicie con la escritura. Si veis que no muestra preferencia alguna, orientadle mejor hacia la derecha.

Niños y niñas van siendo cada vez más inteligentes, capaces de ir comprendiendo mejor su mundo. Le ayudaréis a ello si le explicáis las reglas que lo rigen, si le preguntáis por el nombre de las cosas o le pedís que las clasifique, las ordene, las cuente o las sitúe en el espacio.

No todos los niños y niñas avanzan al mismo ritmo en el lenguaje. Si veis que a vuestro hijo o hija le cuesta más, no os preocupéis, lo importante es que sigáis conversando y estimulándolo: lo que vaya comprendiendo lo terminará diciendo. Una forma muy fácil y agradable de conseguirlo es leer cuentos juntos a diario, pidiéndole que vaya diciendo algunas cosas que forman parte del cuento.

Niños y niñas construyen la imagen que tienen de sí mismos a partir de lo que otras personas les transmiten. Procurad valorar todos sus aspectos positivos, así como sus avances en aquello que deba mejorar, intentando evitar los comentarios y etiquetas negativas.

Pasad tiempo con vuestros hijos e hijas. Disfrutad de hacer cosas juntos. La infancia pasa deprisa. Haced que vuestra hija o hijo la recuerden siempre con cariño. Cuanto más lo paséis bien juntos y cuanto más riáis juntos, mucho mejor.