

Desarrollo físico

- Durante los primeros seis meses, aumenta entre 110 y 230 gramos por semana.
- Crece aproximadamente 2,5 cm por mes.
- Respira principalmente por la nariz.
- No puede mantener la cabeza erguida durante el primer mes. Puede girar la cabeza de un lado al otro cuando está recostado sobre la espalda. Levanta la cabeza al segundo mes.
- El cuerpo se mantiene flojo a la altura de las rodillas y las caderas cuando uno de los padres lo sostiene en pie.
- Al segundo mes, curva la espalda cuando uno de los padres se la sostiene. También intenta mantener la cabeza erguida, pero se le inclina hacia adelante.
- Durante el primer mes, mantiene las manos bien cerradas. Para el segundo mes, a menudo abre las manos e intenta agarrar objetos.

Desarrollo del habla y resolución de problemas

- Observa los objetos que le sostienen a una distancia de entre 20 y 38 cm. A los dos meses, puede seguir un juguete con la mirada de un lado al otro.
- Le gusta cuando la gente responde con el rostro (por ejemplo, le devuelve la sonrisa).
- Gira la cabeza hacia los estímulos visuales o el sonido.

Desarrollo social y emocional

- Mira con atención la cara de los padres cuando juega con ellos.
- Al segundo mes, puede imitar los gestos de sus padres (por ejemplo, sonreír y sacar la lengua).
- Llora cuando oye llorar a otro bebé.
- A los dos meses, se tranquiliza cuando oye la voz de los padres. Reconoce las voces familiares.
- Llora durante el primer mes para comunicar que está hambriento, incómodo o que se ha mojado.

Consejos prácticos para ayudar a su hijo a desarrollarse

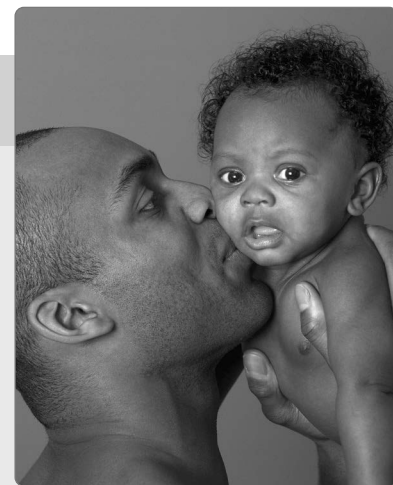
1. Sostenga, acurruque, meza, háblele, abrace y bese a su bebé a menudo para hacerlo sentir más seguro. El contacto piel a piel te ayuda a vincularse con su bebé. Cuéntale a su bebé historias sobre su vida y lo que esperas enseñarle algún día.
2. Intente consolar y reconfortar a su bebé aunque no siempre se calme.
3. Si no puede pasar mucho tiempo con su bebé, júéguele, háblele y cántele durante los momentos en que esté alerta (al vestirlo, bañarlo, alimentarlo, pasearlo y llevarlo en el automóvil), porque así es más divertido para los dos.
4. Cree rutinas y costumbres cuando lave a su bebé, lo alimente o lo lleve a dormir. De esta manera, aprenderá a confiar en usted y dormir mejor de noche.
5. Use juguetes adecuados para la edad de su bebé.
6. Hable con el doctor de su bebé si tiene dudas acerca de cómo se está desarrollando. No tenga temor de hablar sobre cómo se desempeña como papá.
7. **Nada de “tiempo frente a la pantalla”,** excepto para “chatear” o hablar con un padre con un dispositivo multimedia, como FaceTime en un iPhone. Tiempo frente a la pantalla se refiere al tiempo que su hijo pasa viendo algo en un “dispositivo multimedia” con una pantalla: TV, computadora (computadora de escritorio o portátil), tableta, dispositivo móvil utilizado para jugar, etc.



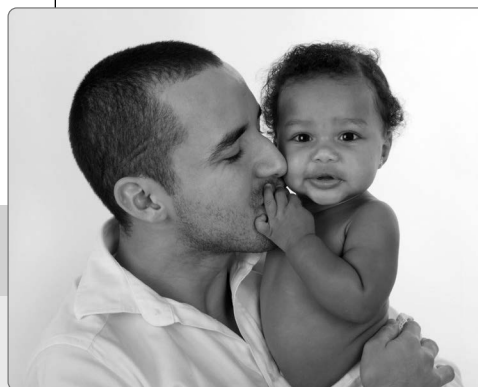
Desarrollo físico	Desarrollo del habla y resolución de problemas	Desarrollo social y emocional
<ul style="list-style-type: none"> • Tiene más control de los movimientos en el cuello, los brazos, las piernas y el pecho. • La fontanela (punto blando) de la parte superior de la cabeza sigue abierta (¡cuidado!). • Comienza a babear. • Mantiene la cabeza erguida con mayor frecuencia. • Se sienta derecho si le dan un apoyo. • Eleva la cabeza y el pecho. Sostiene peso en los antebrazos. • Por un rato, sostiene un poco de peso en las piernas si lo sostienen. • Inspecciona y juega con sus propias manos. • Agarra y sostiene una sonaja. (Es posible que tengas que lo poner en su mano, ¡pero lo puede sostener!). • Se lleva objetos a la boca (¡cuidado!). • Toma con firmeza las mantas o la ropa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gira la cabeza y mira en la dirección en la cual se producen los ruidos para localizarlos. • Empieza a coordinar las manos con la vista. • Empieza a llorar con menos frecuencia. Es más fácil determinar la causa del llanto. • “Conversa” mucho cuando le hablan. • Ríe, chilla, balbucea, suelta risas ahogadas y hace gorgoritos para mostrarse complacido. 	<ul style="list-style-type: none"> • Comienza a aparecer la sonrisa social. ¡Disfrútela! • Muestra mucho interés en su entorno. • Conoce los rostros y objetos familiares, y se muestra complacido. • Hace ruidos, se mueve y arma escándalos para llamar la atención. Deja de llorar cuando ve entrar en la habitación a una persona de rostro familiar. • Comienza a mostrar que recuerda rutinas. • No le gusta la estimulación ni la excitación excesivas.

Consejos prácticos para ayudar a su hijo a desarrollarse

1. Sostenga, acurruque, meza, hablele, abrace y bese a su bebé a menudo para hacerlo sentir más seguro.
2. Hablele y cántele a su bebé para ayudarlo a hacer sonidos. Repita los sonidos que su bebé le “diga”. Dígale lo que están haciendo juntos. Esto le ayudará a oír el idioma o idiomas que quiere que aprenda.
3. Léale a su bebé y juegue con él a juegos sencillos.
4. Ayude a su bebé a consolarse. Dele el mismo objeto de consuelo cuando va a la cama y en otros lugares. Su bebé elegirá uno (una manta, un animal de peluche, etc.) en algún momento. Esto hará a su bebé más independiente a largo plazo. Estos artículos no pueden irse a la cama con él todavía, pero le ayudarán durante el día cuando esté despierto.
5. Cree una rutina para la hora de ir a dormir. Ayude a su bebé a consolarse; para ello, llévelo a la cama despierto después de haberlo ayudado a calmarse.
6. Use juguetes adecuados para la edad de su bebé.
7. **Nada de “tiempo frente a la pantalla”,** excepto para “chatear” o hablar con un padre con un dispositivo multimedia, como FaceTime en un iPhone. Tiempo frente a la pantalla se refiere al tiempo que su hijo pasa viendo algo en un “dispositivo multimedia” con una pantalla: TV, computadora (computadora de escritorio o portátil), tableta, dispositivo móvil utilizado para jugar, etc.



Desarrollo físico	Desarrollo del habla y resolución de problemas	Desarrollo social y emocional
<ul style="list-style-type: none"> • Pesa el doble que al nacer. • El crecimiento se hace más lento. • Puede que sólo suba entre 85 y 140 gramos y crezca 1,25 cm por mes durante los siguientes seis meses. • El tejido cerebral aumenta con rapidez, pero continúa siendo frágil. No sacuda a su hijo ni le juegue con brusquedad. • Le salen los dientes centrales inferiores. • Puede sentarse por más tiempo cuando la espalda está bien sostenida. • Sostiene la mayor parte de su peso cuando uno de los padres lo sostiene en pie (por un rato). • Gira hasta quedar boca arriba (¡cuidado!). • Se lleva los pies a la boca. • Se puede sentar en una periquera con la espalda recta. • Agarra objetos por sí mismo. • Se lleva objetos a la boca. • Sostiene el biberón con ambas manos (por un rato). 	<ul style="list-style-type: none"> • Busca los objetos caídos. Es posible que inicie juegos. • Busca objetos durante mucho tiempo. • Gira la cabeza y mira hacia arriba y abajo. • Emite chillidos y gorgoritos cuando disfruta o se entusiasma. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se sonríe a sí mismo en el espejo. • Toca el biberón o el pecho con ambas manos. • Inicia juegos con más frecuencia. • Levanta los dos brazos para que lo alcen. • Emite sonidos de “disgusto” cuando le quitan un objeto familiar o se va una persona que conoce. • Imita lo que oye (tos, ruidos de lengua, etc.). • Sus emociones varían con frecuencia. • Comienza a responder cuando le habla. Aprende a tener charlas/conversaciones.



Consejos prácticos para ayudar a su hijo a desarrollarse

1. Copie sonidos que su bebé disfrute, para ayudarlo a hablar.
2. Léale a su bebé y póngale música (de todo tipo). No es necesario usar libros o música para niños a esta edad.
3. Juegue juegos sociales (tortillitas de manteca, cu-cu, escondidas con personas u objetos).
4. Use juguetes adecuados para la edad de su bebé.
5. Establezca límites al comportamiento (arrojar objetos) mediante distracciones, control del entorno (por ejemplo, luces no demasiado fuertes y ruidos no muy altos), estructura y rutina. Es demasiado pronto para aplicar la educación disciplinaria.
6. Mantenga las rutinas de baño, alimentación y hora de ir a dormir, y otras costumbres para evitar que su bebé se canse y se despierte por la noche.
7. Lleve a su bebé despierto a la cama para que aprenda a consolarse.
8. **Nada de “tiempo frente a la pantalla”,** excepto para “chatear” o hablar con un padre con un dispositivo multimedia, como FaceTime en un iPhone. Tiempo frente a la pantalla se refiere al tiempo que su hijo pasa viendo algo en un “dispositivo multimedia” con una pantalla: TV, computadora (computadora de escritorio o portátil), tableta, dispositivo móvil utilizado para jugar, etc.

Desarrollo físico

- Le salen los dientes centrales superiores.
- Tiene un patrón de conducta para hacer pis y caca.
- Se sienta inclinado hacia delante apoyado en las dos manos.
- Sostiene todo su peso sobre los pies cuando está de pie y da brincos.
- Pasa objetos de una mano a la otra.
- Golpea un objeto contra otro.
- Arrastra los dedos para intentar tomar objetos pequeños.
- Comienza a agarrar objetos pequeños con los dedos. (¡Cuidado! Se puede ahogar con objetos pequeños que lleve a la boca).
- Suelta objetos en forma voluntaria (o no).
- Intenta alcanzar juguetes que están fuera de su alcance.

Desarrollo del habla y resolución de problemas

- Responde a su nombre.
- Gira la cabeza en dirección a los sonidos con una sonrisa o el ceño fruncido. Mira a la gente o las cosas que emiten sonidos.
- Le empiezan a gustar o desagradar los alimentos con ciertos sabores.
- Hace sonidos de vocales y otros que suenan como palabras (baba, dada, quiqui), pero no sabe lo que significan.

Desarrollo social y emocional

- Comienza a preferir adultos conocidos/familiares que no son sus padres. El miedo a otros adultos (peligro de extraños) viene después.
- Imita ruidos y actos simples.
- Tose o resopla para llamar la atención.
- Mantiene los labios apretados para mostrar que algunos alimentos le desagradan.
- Podría morder para mostrar excitación o agresión.
- Busca brevemente juguetes que ya no están a la vista.
- Comienza a responder a la palabra "no".

Consejos prácticos para ayudar a su hijo a desarrollarse

1. Para ayudar a su bebé a hablar, háblele y use sus nuevos sonidos. Enséñale nuevos sonidos y palabras, como "papá" y "mamá".
2. Agrande el círculo social de su bebé y hágalo participar en sus actividades sociales. No deje que demasiadas personas desconocidas lo alcen.
3. Léale, cántele y póngale música (de todo tipo).
4. Juegue juegos (tortillitas de manteca, cu-cu, juego de las cosquillas, etc.).
5. Use juguetes adecuados para la edad de su bebé.
6. No deje objetos pequeños al alcance de su bebé, porque se puede ahogar con ellos.
7. Para establecer límites, recurra a la distracción, el control de los estímulos, la estructura y la rutina.
8. Limite la cantidad de reglas y siempre haga que se cumplan.
9. Mantenga la rutina para la hora de ir a dormir. Lleve a su bebé despierto a la cama para que aprenda a consolarse.
10. **Nada de "tiempo frente a la pantalla"**, excepto para "chatear" o hablar con un padre con un dispositivo multimedia, como FaceTime en un iPhone. Tiempo frente a la pantalla se refiere al tiempo que su hijo pasa viendo algo en un "dispositivo multimedia" con una pantalla: TV, computadora (computadora de escritorio o portátil), tableta, dispositivo móvil utilizado para jugar, etc.



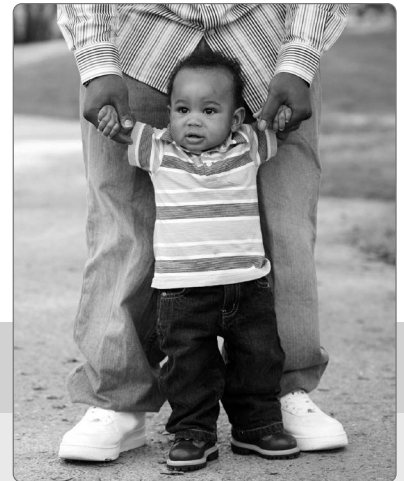
Desarrollo físico	Desarrollo del habla y resolución de problemas	Desarrollo social y emocional
<ul style="list-style-type: none"> • Le salen más dientes y ello puede causarle dolor. • Levanta la cabeza cuando está acostado o sentado. • Comienza a gatear. Podría suceder que al principio gatee hacia atrás. Se impulsa hacia delante (¡cuidado!). • Se sienta por sí solo cuando está acostado. • Se sienta en el piso por períodos más largos. • Se levanta y se mantiene de pie sosteniéndose de los muebles. • Usa los dedos pulgar e índice para agarrar objetos pequeños. • Podría comenzar a mostrar si es zurdo o diestro. 	<ul style="list-style-type: none"> • Juzga mejor las distancias (como entre los objetos y la gente), pero no la altura (como qué tan alto es algo o qué altura hay de la silla al piso). • Gira la cabeza hacia los sonidos. • Responde a órdenes simples. • Dice “papá” y “mamá” y comienza a entender qué significan esas palabras. • Imita el lenguaje verdadero. • Habla con palabras inventadas. Suena como si fueran oraciones, pero todavía no lo son. • Es posible que tema ir a la cama o que lo dejen solo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Los padres son importantes para jugar y reconfortarlo. • Tiene muchos deseos de complacer a sus padres. • Pone los brazos frente a su cara para impedir que lo laven. • Imita los gestos de la cara de las personas (ceños fruncidos, sonrisas, etc.). • Le gusta la atención. Repite acciones o jala de la ropa para llamar la atención. • Llora cuando lo reprenden o siente miedo. • Comienza a mostrar independencia para vestirse, alimentarse y poner a prueba a los padres.

Consejos prácticos para ayudar a su hijo a desarrollarse

1. Su bebé se traslada, así que coloque protecciones en su casa para evitar que se lastime. Recuerda, ¡la seguridad ante todo!
2. Proporcione un lugar al bebé donde pueda explorar y practicar nuevas habilidades. Dígame lo que está haciendo mientras gatea sobre o alrededor de almohadas o juguetes en el suelo.
3. Hable con su bebé y responda a lo que intente decirle.
4. Léale, cántele y póngale música (de todo tipo).
5. Juegue juegos sociales (tortillitas de manteca, cu-cu, etc.).
6. Use juguetes adecuados para la edad de su bebé.
7. Para establecer límites a su agresión y educarlo, recurra a la distracción, el control de los estímulos, la estructura y la rutina.
8. Limite la cantidad de reglas y siempre haga que se cumplan.
9. Mantenga una rutina para la hora de ir a dormir.
10. **Nada de “tiempo frente a la pantalla”,** excepto para “chatear” o hablar con un padre con un dispositivo multimedia, como FaceTime en un iPhone. Tiempo frente a la pantalla se refiere al tiempo que su hijo pasa viendo algo en un “dispositivo multimedia” con una pantalla: TV, computadora (computadora de escritorio o portátil), tableta, dispositivo móvil utilizado para jugar, etc.



Desarrollo físico	Desarrollo del habla y resolución de problemas	Desarrollo social y emocional
<ul style="list-style-type: none"> • Le salen más dientes. • Pesa el triple y mide el doble de cuando nació. • La fontanela de la parte superior de la cabeza está casi cerrada. • Gatea bien. • Camina tomándose de los muebles o de su mano. • Puede sentarse desde la posición de parado. • Cuando se sienta, gira para inclinarse hacia atrás cuando quiere recoger un objeto. • Puede sostener un crayón. • Explora los objetos con más detenimiento (todavía usa la boca, ¡cuidado!). • Deja caer objetos en cajas, cuencos, vasos, etc. • Puede pasar las páginas de un libro, con frecuencia de a varias. 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede seguir objetos que se mueven rápido. • Conoce el significado de cientos de palabras, aunque sólo puede decir dos o tres. • Conoce objetos por el nombre. • Entiende órdenes simples. • Señalará o traerá un objeto que quiere que vea. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se alegra y aumenta su autoestima cuando es capaz de realizar una tarea. • Se puede frustrar o enojar cuando le impiden hacer algo. • Muestra emociones de toda clase. • Le teme a los lugares, entornos o personas extraños. • Probablemente se aferre más a objetos de consuelo como una manta.



Consejos prácticos para ayudar a su hijo a desarrollarse

1. Elogie a su bebé cuando haga algo bien y cuando incorpore habilidades y conocimientos nuevos, pero no se exceda.
2. Para ayudar a hablar a su bebé, léale libros, cántele, y hablele acerca de lo que usted hace y ve.
3. Use libros con páginas duras (podrían ser de cartón) que su bebé pueda hojear por sí mismo.
4. Ayude a su bebé a seguir órdenes simples; para ello, juegue algún juego en el cual señale la parte del cuerpo que corresponda cuando usted diga "¿Dónde tienes los ojos?; ¿Dónde tienes la nariz?", etc.
5. Ayude a su bebé a que explore y corra riesgos en forma segura.
6. Deje que su bebé juegue solo por períodos cortos de tiempo mientras usted lo vigila. Pero nunca lo deje fuera de vista.
7. Para establecer límites, recurra a la distracción y a la limitación sin brusquedad. Quítele objetos y utilice el sistema de pausas, si es necesario.
8. Limite la cantidad de reglas y emplee la estructura. Prevenga los problemas antes de que comiencen, para evitar conflictos. Enfocar las reglas solo en la seguridad. Evita las reglas sobre gustos y disgustos.
9. Mantenga una rutina para la hora de ir a dormir; será útil para que el bebé duerma toda la noche.
10. Es probable que su bebé todavía no esté listo para que le enseñen a usar la bacinica. No dude en hablar con el doctor de su hijo para preguntarle cuándo comenzar.
11. **Nada de "tiempo frente a la pantalla",** excepto para "chatear" o hablar con un padre con un dispositivo multimedia, como FaceTime en un iPhone. Tiempo frente a la pantalla se refiere al tiempo que su hijo pasa viendo algo en un "dispositivo multimedia" con una pantalla: TV, computadora (computadora de escritorio o portátil), tableta, dispositivo móvil utilizado para jugar, etc.

Desarrollo físico

- Aumenta aproximadamente entre 2 y 2,5 kg al año.
- Crece aproximadamente entre 10 y 12,5 cm.
- Probablemente controle sus necesidades durante el día.
- Camina sin ayuda.
- Se traslada mucho. Comienza a subir escaleras, al principio arrastrando el cuerpo y después con ambos pies en cada escalón.
- Aprende a correr y al principio se cae con frecuencia.
- A medida que tiene más equilibrio, se pone de pie sin ayuda.
- Se detiene rápido sin caerse. Recoge objetos, patea y arroja pelotas.
- Le gusta empujar juguetes y jalar de ellos.
- Se sienta en una silla sin ayuda.
- Usa vasos.
- Hace garabatos por su cuenta.
- Construye torres de 6 o 7 bloques.
- Gira picaportes y desenrosca tapas.

Desarrollo del habla y resolución de problemas

- Nombra algunas figuras.
- Muestra que le gustan mucho las imágenes.
- Puede decir unas 300 palabras hacia el final del segundo año.
- Conoce una o dos órdenes directas.
- Se refiere a sí mismo por el nombre.
- A menudo habla todo el tiempo.
- Comienza a "jugar a simular" cuando se le dan juguetes de objetos domésticos como platos o herramientas.
- Aprende nombres de partes básicas del cuerpo.

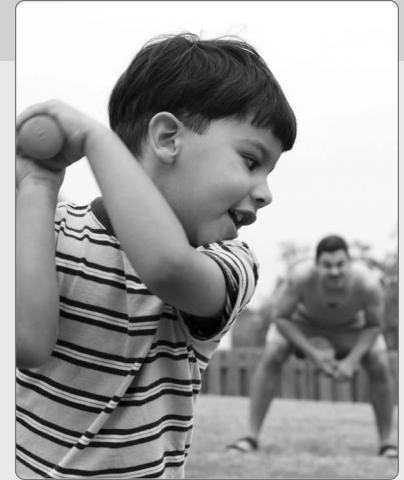
Desarrollo social y emocional

- A veces no le afecta estar separado de los padres.
- Muestra emociones. Abraza y besa a los padres, y tiene rabietas.
- Abre cajones y puertas para buscar objetos.
- Imita muy bien los malos y buenos comportamientos.
- Comienza a saber que "posee" cosas.
- Tiene cierto sentido del tiempo. Espera cuando le dicen "espera un minuto".
- Aprende a desvestirse por sí mismo antes de aprender a vestirse. Luego es capaz de vestirse solo con ropa simple.
- Puede que no juegue "con" amigos, aunque jueguen con los mismos juguetes.



Consejos prácticos para ayudar a su hijo a desarrollarse

1. Elogie a su hijo cuando haga algo bien y cuando incorpore habilidades y conocimientos nuevos, pero no se exceda.
2. Para ayudar a hablar a su hijo, léale libros, cántele, y hablele acerca de lo que usted hace y ve. Señale colores, formas y letras.
3. Apoye los intentos de su hijo de cuidarse y expresarse.
4. Ayude a su hijo a tomar decisiones simples con la mayor frecuencia que pueda.
5. Ayude a su hijo a hacerse valer en los entornos adecuados.
6. Decida cuáles son los mejores límites para su hijo y comience a educarlo con disciplina. Dígale brevemente por qué lo están educando. Imponga límites con disciplina en forma breve y simple.
7. Enfoque la disciplina en la "acción", no en el "actor" ("Te quiero, pero no me gusta cuando tú...").
8. Intente decir un "sí" y un "no" cuando lo educa mediante la disciplina ("No puedes jugar con este jarrón. Puedes jugar con estos bloques").
9. No inicie luchas de poder con su hijo. Evite los conflictos y use su poder en forma tranquila y rápida. Solamente puede controlar la manera en que reacciona a lo que dice o hace su hijo. Por ejemplo, no puede hacer que su hijo se duerma, pero puede insistir en que se quede en su habitación.
10. No le enseñe a su hijo a usar la bacinica hasta que mantenga los pañales secos por dos horas, sepa cuándo mojó los pañales y cuándo no, pueda subirse los pantalones, quiera aprender y avise cuando vaya a hacer caca.
11. Pase tiempo a solas con su hijo. Esto es muy importante si tiene otros hijos. Juegue con él, abrácelo y sosténgalo. Den paseos, pinten y armen rompecabezas juntos. Estos tiempos ofrecen más oportunidades para señalar colores, tamaños y formas.
12. Permita que su hijo explore y corra riesgos en los entornos adecuados. No lo limite demasiado.
13. Fomente la actividad física segura.
14. Ayude a su hijo a jugar con otros niños, pero no espere que comparta todavía.
15. Si hace algo malo, use el método de pausas y retire el origen del conflicto (podría ser un juguete).
16. Resuelva qué hacer si su hijo se despierta de noche o tiene temores nocturnos o pesadillas. Consuele con calma a su hijo y llévelo de vuelta a su cama. Dígales que está allí para mantenerlos a salvo.
17. **Nada de "tiempo frente a la pantalla"**, excepto para "chatear" o hablar con un padre con un dispositivo multimedia, como FaceTime en un iPhone. Tiempo frente a la pantalla se refiere al tiempo que su hijo pasa viendo algo en un "dispositivo multimedia" con una pantalla: TV, computadora (computadora de escritorio o portátil), tableta, dispositivo móvil utilizado para jugar, etc. **Si su hijo cumplió los 18 meses de edad**, puede elegir que vea programas/aplicaciones de alta calidad. Si lo hace, mire los programas/aplicaciones con su hijo. Hable con él sobre lo que están viendo. Nunca lo deje solo para ver programas/aplicaciones.




Desarrollo físico	Desarrollo del habla y resolución de problemas	Desarrollo social y emocional
<ul style="list-style-type: none"> • Aumenta de peso aproximadamente entre 2 y 2,5 kg y crece unos 7,5 cm. • A veces duerme toda la noche sin tener que hacer pis ni caca. • Pedalea en un triciclo. • Salta desde el pie de la escalera. • Se para en una sola pierna. • Usa un pie y después el otro cuando sube de un escalón a otro. • Intenta bailar. • Dibuja círculos y cruces. • Construye torres y puentes con bloques. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dice alrededor de 900 palabras. • Usa oraciones completas de tres o cuatro palabras. • Es posible que hable todo el tiempo. • Puede vestirse por su cuenta casi por completo. • Se alimenta sin ayuda. • Ayuda con tareas simples de uno o dos pasos. • Es posible que tema a la oscuridad o a ir a la cama. • Habla a los muñecos, los animales, los camiones, etc. • Comienza un juego de simulación más "complejo", como fingir que un palo es una espada o una almohada es un barco. 	<ul style="list-style-type: none"> • Todavía piensa y actúa en forma egoísta, pero puede empezar a ver las cosas desde el punto de vista de otros. • Intenta a menudo complacer a los padres y hacer y decir lo que ellos esperan. • Es consciente de las relaciones familiares y los roles en la familia según el sexo. • Los varones ven que su aspecto es como el de su padre y otros hombres de la familia. Las niñas ven que su aspecto es como el de su madre y otras mujeres de la familia. • Comienza a usar el juego para ser sociable. • Es más capaz de compartir y esperar su turno.

Consejos prácticos para ayudar a su hijo a desarrollarse

1. Elogie a su hijo cuando haga algo bien y cuando incorpore habilidades y conocimientos nuevos, pero no se exceda. Involúcralo de forma segura en cosas que te gusten hacer.
2. Pida a su hijo que le hable acerca de lo bueno y lo malo del preescolar, sus amigos y lo que ve suceder a su alrededor. Haga preguntas simples que no requieran emitir juicios.
3. Léale a su hijo y también lea con él. ¡Sea paciente, porque podría repetir palabras mucho más de lo que a usted le gustaría!
4. Pase tiempo a solas con su hijo. Esto es muy importante si tiene otros hijos.
5. Organice horarios para que su hijo juegue y esté con otros niños.
6. No le enseñe a su hijo a usar la bacinica hasta que mantenga los pañales secos por dos horas, sepa cuándo mojó los pañales y cuándo no, pueda subirse los pantalones, quiera aprender y avise cuando vaya a hacer caca. Está bien esperar antes de enseñar a un niño de tres años a usar la bacinica si no está listo. Hable con el doctor si le preocupa que todavía no esté listo.
7. Fomente la actividad física segura.
8. Recuérdele a su hijo cuáles son los límites y cómo debe comportarse, y haga que los cumpla.
9. Dele a su hijo oportunidades de tomar decisiones.
10. **Limite el "tiempo frente a la pantalla" con programas/aplicaciones de alta calidad a no más de una hora por día.** Siempre vea los programas/aplicaciones con su hijo. Hable con él sobre lo que están viendo. Nunca lo deje solo para ver programas/aplicaciones. Tiempo frente a la pantalla se refiere al tiempo que su hijo pasa viendo algo en un "dispositivo multimedia" con una pantalla: TV, computadora (computadora de escritorio o portátil), tableta, dispositivo móvil utilizado para jugar, etc. Este tiempo **no incluye** el tiempo para "chatear" o hablar con un padre con un dispositivo multimedia, como FaceTime en un iPhone.



Desarrollo físico	Desarrollo del habla y resolución de problemas	Desarrollo social y emocional
<ul style="list-style-type: none"> • Aumenta de peso aproximadamente entre 2 y 2,5 kg y crece unos 7,5 cm. • Da brincos y salta apoyado en una sola pierna. • Atrapa y arroja pelotas. • Usa bien las tijeras. • Dibuja cuadrados y figuras con palotes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dice alrededor de 1500 palabras. • Usa oraciones completas de tres o cuatro palabras. • Habla todo el tiempo. • Hace muchas preguntas. • Cuenta cuentos inverosímiles o imaginarios. • Sabe canciones simples. • Conoce el significado de “debajo”, “encima”, “al lado”, “atrás” y “enfrente”. • Puede repetir cuatro dígitos o números. • A menudo le encanta ayudar a cocinar, limpiar y guardar la ropa para lavar. • Todavía tiene muchos temores (truenos, perros, etc.). • Conoce mejor los horarios (sabe que ciertas situaciones, como la comida, suceden de día). • Es posible que sepa contar, pero maneja muy poco o nada las matemáticas. • Lo que se puede y no se puede hacer se vuelve muy importante. 	<ul style="list-style-type: none"> • Es bastante independiente. • Todavía es egoísta, impaciente y agresivo. • Alardea, acusa y cuenta historias acerca de la familia. • Es común que tenga amigos imaginarios. • Supera los conflictos con un poco de ayuda. • Descarga su enojo y frustración en los padres y hermanos. • Puede tener un “mejor amigo.” • Comienza a aprender nombres de emociones complejas (aparte de feliz, enojado y triste). 

Consejos prácticos para ayudar a su hijo a desarrollarse

1. Elogie a su hijo cuando haga algo bien y cuando incorpore habilidades y conocimientos nuevos, pero no se exceda.
2. Pida a su hijo que le hable acerca de lo bueno y lo malo del preescolar, sus amigos y lo que ve suceder a su alrededor. Responda sus preguntas. Ayúdale a explorar los sentimientos que tuvo en esas y otras situaciones buenas y malas.
3. Léale a su hijo y también lea con él.
4. Pase tiempo a solas con su hijo. Esto es muy importante si tiene otros hijos.
5. Organice horarios para que su hijo juegue y esté con otros niños.
6. Fomente la actividad física segura.
7. Recuérdele a su hijo cuáles son los límites y cómo debe comportarse, y haga que los cumpla.
8. Dele a su hijo oportunidades de tomar decisiones, crear cosas, hacer buenas acciones, dar cosas a la familia y a otras personas.
9. Ayude a su hijo a que se valga por sí mismo sin ser agresivo.
10. Ponga a su hijo en lugares o entornos que no conozca y siga permitiéndole correr riesgos que no sean peligrosos.
11. **Limite el “tiempo frente a la pantalla” con programas/aplicaciones de alta calidad a no más de una hora por día.** Siempre vea los programas/aplicaciones con su hijo. Hable con él sobre lo que están viendo. Nunca lo deje solo para ver programas/aplicaciones. Tiempo frente a la pantalla se refiere al tiempo que su hijo pasa viendo algo en un “dispositivo multimedia” con una pantalla: TV, computadora (computadora de escritorio o portátil), tableta, dispositivo móvil utilizado para jugar, etc. Este tiempo **no incluye** el tiempo para “chatear” o hablar con un padre con un dispositivo multimedia, como FaceTime en un iPhone.
12. Enseñe a su hijo el concepto de “contacto seguro.” Use palabras como: “Hay ciertas partes del cuerpo que otras personas no deben mirar o tocar, especialmente las partes cubiertas por ropa interior”. Enseñe a su hijo los nombres apropiados para estas partes del cuerpo. Dile si alguien miró o tocó estas áreas para contarte al respecto. Dile que no tendrá problemas si comparte eso contigo.

Desarrollo físico

- Crece entre 5 y 7,5 cm, pero aumenta apenas entre 1 y 2 kg al año. Los niños crecen y aumentan de peso a ritmos muy diferentes.
- Probablemente le empiecen a salir los dientes definitivos.
- Ya resulta claro si es diestro o zurdo.
- Da brincos y salta apoyado en una pierna y luego en la otra.
- Atrapa y arroja pelotas.
- Salta a la soga y patina.
- Aprende a amarrarse las agujetas.

Desarrollo del habla y resolución de problemas

- Dice alrededor de 2500 palabras.
- Usa oraciones completas con muchas palabras.
- Aprende los nombres de las monedas, los colores, los días de la semana y los meses.
- Pregunta el significado de palabras.
- Hace preguntas bien pensadas.
- Se encarga de su cuidado básico (vestirse, cepillarse los dientes).
- Escribe algunas letras, números y palabras.
- Ayuda con tareas hogareñas sencillas.

Desarrollo social y emocional

- Es más decidido y enfocado cuando está con los demás.
- Es más independiente y confiable.
- Depende de otros (los padres) para controlar su mundo.
- Le gustan las reglas e intenta seguirlas, pero puede que haga trampas para no perder.
- Comienza a notar el mundo exterior, dónde pertenece y cómo.
- Disfruta de hacer cosas con el progenitor del mismo sexo.

Consejos prácticos para ayudar a su hijo a desarrollarse

1. Elogie a su hijo por cooperar e incorporar nuevas habilidades y conocimientos.
2. Pida a su hijo que hable con usted acerca de su mundo (escuela y amigos). Para que se suelte, cuénteles un poco acerca del suyo.
3. Dígale a su hijo que exteriorice sus sentimientos. Esto es muy importante para los varones.
4. Léale a su hijo y también lea con él.
5. Pase tiempo a solas con su hijo haciendo cosas que ambos disfruten. Esto es muy importante si tiene otros hijos.
6. Ponga a su hijo en lugares o entornos que no conozca y siga permitiéndole correr riesgos que no sean peligrosos. Hagan algo que ninguno de ustedes haya hecho antes.
7. Organice horarios para que su hijo juegue y esté con otros niños.
8. Ayude a su hijo a llevarse bien con los otros niños de su edad. Sirva de ejemplo sobre cómo llevarse bien con los demás.
9. Fomente la actividad física segura y ponga un límite a la cantidad de tiempo para mirar televisión o usar la computadora.
10. Dele a su hijo tareas domésticas adecuadas para su edad. No le pague por hacerlas.
11. Enséñele cómo usar una computadora.
12. Espere que su hijo siga reglas, como las relacionadas con la hora de ir a dormir, la televisión, la computadora y las tareas domésticas.
13. Enseñe a su hijo la diferencia entre lo que está bien y lo que está mal, a respetar a los demás y a las personas que lo cuidan, y cómo manejar la ira. Si pierde los estribos, ayúdale a decidir qué hacer de manera diferente la próxima vez.
14. **Limite el "tiempo frente a la pantalla" con programas/aplicaciones de alta calidad a no más de una hora por día.** Siempre vea los programas/aplicaciones con su hijo. Hable con él sobre lo que están viendo. Nunca lo deje solo para ver programas/aplicaciones. Tiempo frente a la pantalla se refiere al tiempo que su hijo pasa viendo algo en un "dispositivo multimedia" con una pantalla: TV, computadora (computadora de escritorio o portátil), tableta, dispositivo móvil utilizado para jugar, etc. Este tiempo **no incluye** el tiempo para "chatear" o hablar con un padre con un dispositivo multimedia, como FaceTime en un iPhone.
15. Continúe enseñando a su hijo el concepto de "contacto seguro." (Comenzó a los 4 años) Use palabras como: "Hay ciertas partes del cuerpo que otras personas no deben mirar o tocar, especialmente las partes cubiertas por ropa interior". Enseñe a su hijo los nombres apropiados para estas partes del cuerpo. Dile si alguien miró o tocó estas áreas para contarte al respecto. Dile que no tendrá problemas si comparte eso contigo.



Desarrollo físico

- Crece en altura y gana peso con lentitud. Crece unos 6 cm y aumenta unos 2 kg al año.
- Le empiezan a salir los dientes definitivos.
- Todavía usa los dedos para comer.
- Practica nuevas habilidades.
- Dibuja, escribe y colorea.
- Usa el cuchillo para untar mantequilla o mermelada.
- Corta, pliega y pega papel.
- Crea figuras simples con arcilla o plastilina.

Desarrollo del habla y resolución de problemas

- Usa nuevas habilidades relacionadas con el lenguaje, la memoria y las matemáticas.
- Cuenta hasta 13 centavos.
- Sabe si es de mañana o tarde.
- Define objetos comunes como "tenedor" y "silla" en términos de uso.
- Puede seguir tres órdenes a la vez.
- Cuando mira imágenes, dice cuál es bonita y cuál es fea.
- Lee de memoria y disfruta los juegos de deletreo oral.
- Le gustan los juegos de mesa, las damas y los juegos simples de cartas.
- Tiene su propia manera de hacer las cosas.
- Prueba habilidades por su cuenta.
- A menudo se frustra.
- Le cuesta admitir que hizo algo malo.
- A veces hurta dinero u objetos y después miente.
- Se baña sin que lo observen. Sigue solo la rutina para la hora de ir a dormir.

Desarrollo social y emocional

- Comparte y coopera más.
- Tiene una gran necesidad de jugar con niños de su edad.
- A menudo juega con brusquedad.
- Con frecuencia es celoso de sus hermanos menores.
- Imita lo que ve hacer a los adultos, ya sea bueno o malo.
- Le gusta alardear.
- Es posible que haga trampas para ganar.
- Sus amigos influyen en él.

Consejos prácticos para ayudar a su hijo a desarrollarse

1. Elogie a su hijo por cooperar e incorporar nuevas habilidades y conocimientos.
2. Pida a su hijo que hable acerca de su mundo (escuela y amigos). Escuche con atención y recuerde lo que le diga. Responda sus preguntas honestamente como pueda.
3. Díglele a su hijo que exteriorice sus sentimientos. Sea un ejemplo exteriorizando sus sentimientos. Esto es muy importante en el caso de los varones.
4. Léale a su hijo y también lea con él. Díglele a su hijo que lea solo o que se sienten juntos y lean diferentes libros al mismo tiempo.
5. Pase tiempo a solas con su hijo haciendo cosas que ambos disfruten. Esto es muy importante si tiene otros hijos.
6. Expanda el mundo de su hijo con viajes y salidas en familia.
7. Ayude a su hijo a llevarse bien con los otros niños de su edad.
8. Ayude a su hijo a aprender a seguir reglas grupales.



Edades 6 y 7: Consejos prácticos para ayudar a su hijo a desarrollarse— continuación

9. Fomente la actividad física segura diaria. Observe sus hábitos televisivos y limite la cantidad de tiempo que puede mirar televisión o usar la computadora.
10. Establezca reglas y límites claros de disciplina y castigo por mal comportamiento. Use consecuencias que su hijo pueda predecir. Es decir, si hago esto, eso sucederá.
11. Ayude a su hijo a controlar sus impulsos.
12. Espere a que su hijo siga las reglas de la familia, como las relacionadas con la hora de ir a dormir, mirar televisión y las tareas domésticas. No le pague por hacer las tareas domésticas.
13. Enseñe a su hijo a respetar a los demás y a las personas que lo tengan a su cuidado.
14. Ayude a su hijo a que desarrolle en la escuela la habilidad de comunicarse con usted, los maestros y otros adultos.
15. Explíquelo a su hijo con frecuencia la diferencia entre lo que está bien y lo que está mal.
16. Enséñele a su hijo a manejar su ira y a resolver conflictos sin violencia física ni emocional.
17. **Establezca un límite en la cantidad de “tiempo frente a la pantalla” que su hijo puede pasar y atégase a él.** Tiempo frente a la pantalla se refiere al tiempo que su hijo pasa viendo algo en un “dispositivo multimedia” con una pantalla: TV, computadora (computadora de escritorio o portátil), tableta, dispositivo móvil utilizado para jugar, etc. Asegúrese de que los dispositivos multimedia no interfieran con el sueño, la actividad física y otras actividades vitales para la salud de su hijo. Converse con su hijo para **elegir horarios para no usar dispositivos multimedia**, como en la cena y al conducir. Converse con él **para elegir sectores de su hogar donde no se puedan usar dispositivos multimedia**, como en los dormitorios. Hable con él acerca de ser un buen “ciudadano en línea” que trata a los demás con respeto cuando está conectado. Hable con él acerca de preservar su seguridad mientras está en línea.
18. Continúe enseñando a su hijo el concepto de “contacto seguro.” (Comenzó a los 4 años) Use palabras como: “Hay ciertas partes del cuerpo que otras personas no deben mirar o tocar, especialmente las partes cubiertas por ropa interior”. Enseñe a su hijo los nombres apropiados para estas partes del cuerpo. Dile si alguien miró o tocó estas áreas para contarte al respecto. Dile que no tendrá problemas si comparte eso contigo.



Desarrollo físico

- Crece unos 6 cm y aumenta unos 3 kg al año.
- Está siempre en movimiento. Salta, corre y da brincos.
- Muestra mayor uniformidad y velocidad en el control motor.
- El movimiento es constante, a menudo con gracia y desenvoltura.
- Los ojos y las manos tienen buena coordinación.

Desarrollo del habla y resolución de problemas

- Puede usar herramientas comunes, tales como un martillo, una licuadora, una batidora y una tostadora siempre y cuando los padres lo vigilen. No le permita usar las herramientas solo.
- Ayuda con las tareas de la casa.
- Se ocupa de todo lo que necesita cuando está en la mesa.
- Muestra cierta capacidad de elección para comprar.
- Lee mucho. Le gustan las revistas con muchas imágenes.
- Le gusta ir a la escuela.
- Le gusta hacer las cosas en exceso. Le cuesta calmarse después de un recreo.
- Se viste por sí mismo y a menudo con el mismo tipo de ropa.
- Dice de memoria en qué se parecen y en qué son diferentes dos cosas.
- Repite los días de la semana y los meses en orden.
- Cuenta hacia atrás desde 20.
- Sabe dar cambio de 25 centavos.
- Le gustan las recompensas.
- Lee libros clásicos y disfruta las historietas.
- Sabe distinguir lo que está bien de lo que está mal. Comienza a comprender lo que es justo.
- Es más consciente del tiempo. Llega puntualmente a la escuela.
- Teme no pasar de grado. Siente vergüenza por las malas calificaciones y los errores.

Desarrollo social y emocional

- Es de trato más fácil en la casa y se comporta mejor.
- A menudo alardea.
- Tiene más facilidad para relacionarse con los demás.
- Le interesan las relaciones entre varones y mujeres, pero no lo admite.
- Le gusta competir y jugar.
- Es más exigente consigo mismo.

Consejos prácticos para ayudar a su hijo a desarrollarse

1. Enseñe con el ejemplo normas morales, valores, ética y comportamiento.
2. Valore el esfuerzo de su hijo y muéstrele que lo quiere para mejorar su autoestima.
3. Muestre y dígame a su hijo lo importante que es la escuela. Asista a las reuniones de padres y maestros, y a los demás eventos escolares. Conozca sus proyectos escolares y ayúdelo con la tarea, porque la cantidad y la dificultad son mayores.
4. Sea razonable con lo que espera de su hijo. Desafíelo a que establezca metas elevadas pero razonables.
5. Fomente el sentido de responsabilidad por sus acciones discutiendo cómo manejar mejor las situaciones difíciles.
6. Enseñe con el ejemplo el afecto y el respeto por la familia.
7. Pase tiempo a solas con su hijo. Esto es muy importante si tiene otros hijos.
8. Fomente la actividad física segura.



Edades 8 y 9: Consejos prácticos para ayudar a su hijo a desarrollarse—continuación

9. Comparte comidas en familia. Pídale a su hijo que le ayude a preparar las comidas. Esto funciona mejor como una rutina / hábito hecho a menudo, idealmente todos los días.
10. Conozca a los amigos de su hijo y sus familias.
11. Maneje correctamente la ira en la familia.
12. Dedique tiempo especial a hablar con su hijo.
13. Enséñele a su hijo a manejar su ira y a resolver conflictos sin violencia física ni emocional.
14. **Establezca un límite en la cantidad de “tiempo frente a la pantalla” que su hijo puede pasar y atégase a él.** Tiempo frente a la pantalla se refiere al tiempo que su hijo pasa viendo algo en un “dispositivo multimedia” con una pantalla: TV, computadora (computadora de escritorio o portátil), tableta, dispositivo móvil utilizado para jugar, etc. Asegúrese de que los dispositivos multimedia no interfieran con el sueño, la actividad física y otras actividades vitales para la salud de su hijo. Converse con su hijo para **elegir horarios para no usar dispositivos multimedia**, como en la cena y al conducir. Converse con él **para elegir sectores de su hogar donde no se puedan usar dispositivos multimedia**, como en los dormitorios. Hable con él acerca de ser un buen “ciudadano en línea” que trata a los demás con respeto cuando está conectado. Hable con él acerca de preservar su seguridad mientras está en línea.
15. Continúe enseñando a su hijo el concepto de “contacto seguro.” (Comenzó a los 4 años) Use palabras como: “Hay ciertas partes del cuerpo que otras personas no deben mirar o tocar, especialmente las partes cubiertas por ropa interior”. Enseñe a su hijo los nombres apropiados para estas partes del cuerpo. Dile si alguien miró o tocó estas áreas para contarte al respecto. Dile que no tendrá problemas si comparte eso contigo.



Desarrollo físico

- El crecimiento es lento en altura, pero aumenta rápido de peso. Probablemente se vuelva obeso/pesado a esta edad si no es activo.
- Su postura es más similar a la de un adulto.
- Probablemente entre en la pubertad. En las niñas, las líneas corporales se suavizan y redondean.
- Sale el resto de los dientes definitivos.

Desarrollo del habla y resolución de problemas

- Puede que haga tareas por sí mismo en la casa (tareas domésticas) y en el vecindario.
- Cubre sus propias necesidades o las de los niños que le dejan a cargo por un rato.
- Cocina, cose, repara cosas, cuida mascotas y hace tareas de "adultos" cuando las aprende.
- Se lava y seca el cabello, pero probablemente necesite que se lo recuerden.
- Comienza a hacer más tarea sin ayuda de los padres.
- Usa el teléfono y la computadora con mayor frecuencia.
- Lee más por placer y para aprender (revistas, libros, sitios web).
- Sabe más que simplemente lo que está mal y lo que está bien. Puede explicar qué normas morales y valores hacen que algo esté bien o mal.

Desarrollo social y emocional

- Le agrada la familia. La familia tiene más significado.
- Le agrada su madre y quiere complacerla.
- Se siente más cómodo al mostrar afecto (abrazos) a personas que no son de la familia.
- Adora y admira a su padre (¡disfrútelo mientras dure!).
- Le agradan sus amigos y habla de ellos todo el tiempo.
- Es más selectivo con los amigos.
- Le empieza a gustar el otro sexo.
- Es más amable con los demás, más astuto e inteligente.
- Escribe cartas y mensajes de correo electrónico cortos a sus amigos y familiares.

Consejos prácticos para ayudar a su hijo a desarrollarse

1. Esté preparado para que muestre muchos comportamientos nuevos antes de la adolescencia. Sus amigos se vuelven más importantes. Es posible que su hijo le conteste con insolencia más a menudo y le ponga a prueba de otros modos. Intentará ser más independiente; por ejemplo, se negará a participar en acontecimientos familiares. Probablemente su humor empeore y corra nuevos riesgos no seguros.
2. Hable con su hijo sobre los cambios corporales en la pubertad. Reforzar el toque seguro y su derecho a controlar lo que le sucede a su cuerpo. Ayude a su hijo a crear límites saludables con los niños del otro sexo. Su hijo siempre parecerá demasiado joven para esta charla.
3. Enseñe con el ejemplo normas morales, valores, ética y comportamiento. Su hijo lo observa con mayor atención que nunca.
4. Elogie a su hijo y muéstrele que lo quiere para mejorar su autoestima.
5. Muestre y dígame a su hijo lo importante que es la escuela. Asista a las reuniones de padres y maestros, y a los demás eventos escolares. Conozca sus proyectos escolares y ayúdelo con la tarea, porque la cantidad y la dificultad son mayores.
6. Sea razonable con lo que espera de su hijo. Desafíelo a que establezca metas elevadas pero razonables.
7. Fomente el sentido de responsabilidad por sus acciones, tanto en la casa como fuera de ella.
8. Fomente la actividad física segura.
9. Coman en familia.



Edades 10 y 11: Consejos prácticos para ayudar a su hijo a desarrollarse— continuación

10. Conozca a los amigos de su hijo y sus familias.
11. Dedique tiempo para hablar con su hijo.
12. Hablen del valor y el significado del dinero en la familia y la cultura, y hágaselo ver. Hablen del dinero para gastos personales, tareas domésticas, ahorros, obsequios, beneficencia, etc.
13. Enséñele a su hijo a manejar su ira y a resolver conflictos sin violencia física ni emocional.
14. **Establezca un límite en la cantidad de “tiempo frente a la pantalla” que su hijo puede pasar y atégase a él.** Tiempo frente a la pantalla se refiere al tiempo que su hijo pasa viendo algo en un “dispositivo multimedia” con una pantalla: TV, computadora (computadora de escritorio o portátil), tableta, dispositivo móvil utilizado para jugar, etc. Asegúrese de que los dispositivos multimedia no interfieran con el sueño, la actividad física y otras actividades vitales para la salud de su hijo. Converse con su hijo para **elegir horarios para no usar dispositivos multimedia**, como en la cena y al conducir. Converse con él **para elegir sectores de su hogar donde no se puedan usar dispositivos multimedia**, como en los dormitorios. Hable con él acerca de ser un buen “ciudadano en línea” que trata a los demás con respeto cuando está conectado. Hable con él acerca de preservar su seguridad mientras está en línea.



Desarrollo físico

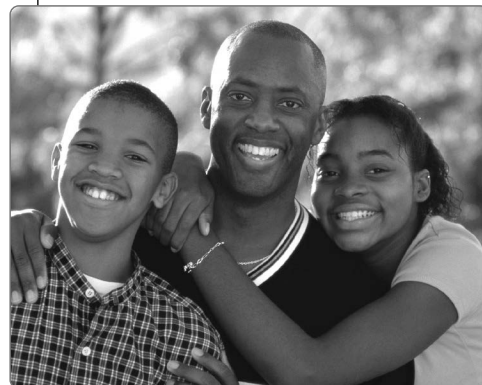
- Crece mucho en altura y aumenta de peso. El crecimiento en altura es rápido los primeros dos años y luego se hace más lento.
- Es probable que tenga acné.
- Las niñas adelantan aproximadamente dos años a los niños en desarrollo físico.
- La pubertad comienza temprano para algunos y más tarde para otros. Podría no comenzar hasta los 15 o 16 años.
- Los varones tienen poluciones nocturnas.
- Tienen más coordinación, pero los varones pueden parecer torpes a veces (parece como si necesitaran “adaptarse a su cuerpo”).
- Le cuesta dominar nuevas destrezas físicas.

Desarrollo del habla y resolución de problemas

- Comienza a pensar en la cultura, la política, la religión, la muerte y otras cuestiones de la vida.
- Prueba diferentes roles y explora “quién es”.
- Comienza a avergonzarse la desnudez (las niñas, frente al papá y los varones, frente a la mamá).
- Es más capaz de hacer la tarea sin ayuda de los padres. Probablemente dependa más de los niños de su edad para que lo ayuden con la tarea.
- El punto de vista de los niños de su edad con respecto a la apariencia afecta la forma en que se ve a sí mismo (imagen corporal).
- Le gusta mirar televisión, escuchar música, hablar por teléfono o comunicarse por Internet, los deportes y las actividades grupales.
- Siente inquietud por su apariencia y los cambios de su cuerpo. Puede preocuparle mucho ser de baja estatura.
- Siente inquietud por su lugar en el mundo.

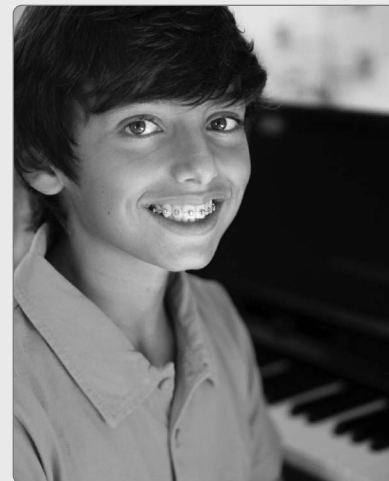
Desarrollo social y emocional

- Compara lo que es normal entre los niños de su misma edad y su mismo sexo.
- Forma amistades íntimas con niños de su mismo sexo.
- Recurre al humor para criticar a su familia y sus amigos.
- Le cuesta conciliar el formar parte de un grupo (formas de vestirse y hablar) y seguir siendo él mismo.
- Todavía puede ser muy egoísta.
- Los varones a menudo hablan de deportes, deportistas y videojuegos.
- Las niñas a menudo hablan de varones, ropa y maquillaje.



De 12 a 14 años: Consejos prácticos para ayudar a su hijo a desarrollarse— continuación

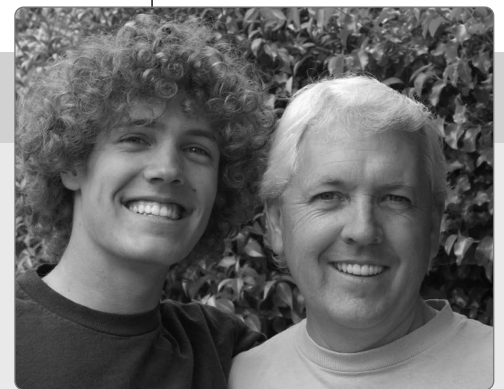
1. Hay que estar preparado para el comportamiento adolescente. Sus amigos se vuelven más importantes. Es posible que su hijo le conteste con insolencia más a menudo y le ponga a prueba de otros modos. Intentará ser más independiente; por ejemplo, se negará a participar en acontecimientos familiares. Probablemente su humor empeore y corra nuevos riesgos no seguros.
2. Decida con su hijo cuándo puede hacer cosas por su cuenta, incluido quedarse en casa solo.
3. Sea razonable con lo que espera de su hijo. Dele más independencia y responsabilidad a medida que pueda manejarlas y se las gane.
4. Establezca límites claros y edúquelo con disciplina y castigos por romper las reglas. Recorra al humor para hacerse entender.
5. Muestre y dígame a su hijo lo importante que es la escuela. Asista a las reuniones de padres y maestros, y a los eventos escolares. Ayúdelo con la tarea, porque tiene más y es más difícil. Sugiera que los otros niños de su edad lo ayuden con la tarea (grupos de estudio).
6. Elogie a menudo a su hijo y muéstrele que lo quiere para mejorar su autoestima. No lo critique mucho, no le rezongue ni se burle.
7. Resérvese tiempo sólo para hablar y hacer otras cosas con su hijo, aunque él no lo pida.
8. Respete la necesidad de privacidad de su hijo, tanto física como emocional.
9. Dígame a su hijo lo que espera con respecto al consumo de drogas y alcohol, y las citas actuales y futuras.
10. Enséñele a su hijo a manejar su ira y a resolver conflictos sin violencia física ni emocional.
11. Vigile con atención sus hábitos televisivos. A su hijo podrían comenzar a gustarle los programas para adultos, así que tenga cuidado. Muchos programas “para adolescentes” tratan temas adultos.
12. **Establezca un límite en la cantidad de “tiempo frente a la pantalla” que su hijo puede pasar y atégase a él.** Tiempo frente a la pantalla se refiere al tiempo que su hijo pasa viendo algo en un “dispositivo multimedia” con una pantalla: TV, computadora (computadora de escritorio o portátil), tableta, dispositivo móvil utilizado para jugar, etc. Asegúrese de que los dispositivos multimedia no interfieran con el sueño, la actividad física y otras actividades vitales para la salud de su hijo. Converse con su hijo para **elegir horarios para no usar dispositivos multimedia**, como en la cena y al conducir. Converse con él **para elegir sectores de su hogar donde no se puedan usar dispositivos multimedia**, como en los dormitorios. Hable con él acerca de ser un buen “ciudadano en línea” que trata a los demás con respeto cuando está conectado. Hable con él acerca de preservar su seguridad mientras está en línea.



Desarrollo físico	Desarrollo del habla y resolución de problemas	Desarrollo social y emocional
<ul style="list-style-type: none"> Las niñas dejan de crecer. Los varones siguen creciendo y comienzan a "engordar". Probablemente piensen en masturbarse o se masturben con frecuencia. 	<ul style="list-style-type: none"> Pensamiento más abstracto (no concreto). Usa la lógica y debate temas. Comienza a darse cuenta de que los pensamientos de los demás no siempre están relacionados con él. Se avergüenza de la desnudez. No le gusta exponer su desnudez ante los padres o hermanos. Se preocupa por el trabajo escolar. Hace casi toda la tarea sin ayuda de los padres. Depende más de los adolescentes de su edad para que lo ayuden con la tarea. Le gusta usar su inteligencia y mostrarse más ocurrente que los demás. Probablemente se enamore y aprenda acerca de "estar enamorado". Explora el "atractivo sexual". Probablemente use ropa "sugestiva". Probablemente quiera un carro para tener más libertad. Tiene o quiere tener un empleo para ganar dinero. Probablemente pruebe el alcohol o las drogas. Quiere aprender y descubrir cosas por su cuenta. Desea más libertad. Intenta conocer su aspecto (imagen corporal) más a través de sus ojos que de la opinión de los adolescentes de su edad. A menudo ve sus propios defectos y habla de ellos y de cómo fracasa en lo que hace. Le cuesta pedir ayuda. A menudo toma distancia de sus emociones y sentimientos. Tiende a retraerse cuando está molesto o se siente lastimado. 	<ul style="list-style-type: none"> Todavía puede ser muy egoísta. Es más "arrogante" o "engreído". La relación con los padres puede estar en un punto de crisis. La necesidad de más libertad puede crear conflictos en las relaciones. Es muy importante caerles bien a los adolescentes de su edad. Tiene mucho temor al rechazo/no caer bien.

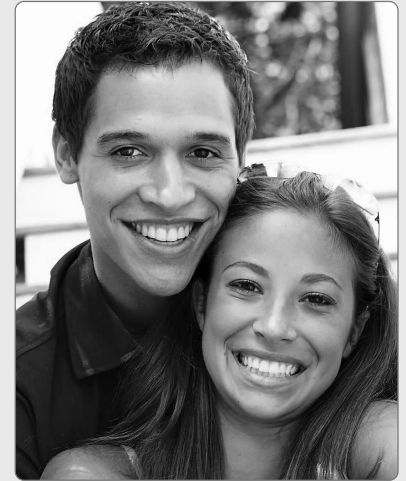
Consejos prácticos para ayudar a su hijo a desarrollarse

- Hay que estar preparado para el comportamiento adolescente. Los amigos son muy importantes. Su hijo le contestará con insolencia más a menudo y lo pondrá a prueba de otros modos. Intentará ser más independiente; por ejemplo, se negará a participar en acontecimientos familiares. Probablemente su humor empeore y corra nuevos riesgos no seguros.
- Decida con su hijo cuándo puede hacer cosas por su cuenta, incluido quedarse en casa solo.
- Sea razonable con lo que espera de su hijo. Dele más independencia y responsabilidad a medida que pueda manejarlas y se las gane.
- Establezca límites claros y edúquelo con disciplina y castigos por romper las reglas. Recorra al humor para hacerse entender.
- Muestre y dígame a su hijo lo importante que es la escuela. Asista a los eventos escolares. Ayúdelo con la tarea, porque tiene más y es más difícil. Sugiera que los otros niños de su edad lo ayuden con la tarea (grupos de estudio).
- Elogie a menudo a su hijo y muéstrele que lo quiere para mejorar su autoestima. No lo critique mucho, no le rezongue ni se burle.
- Resérvese tiempo para su hijo, aunque él no lo pida.



De 15 a 17 años: Consejos prácticos para ayudar a su hijo a desarrollarse— continuación

8. Respete la necesidad de privacidad de su hijo, tanto física como emocional.
9. Dígale a su hijo lo que espera con respecto al consumo de drogas y alcohol, y las citas actuales y futuras.
10. Enséñele a su hijo a manejar su ira y a resolver conflictos sin violencia física ni emocional.
- 11 **Establezca un límite en la cantidad de “tiempo frente a la pantalla” que su hijo puede pasar y atégase a él.** Tiempo frente a la pantalla se refiere al tiempo que su hijo pasa viendo algo en un “dispositivo multimedia” con una pantalla: TV, computadora (computadora de escritorio o portátil), tableta, dispositivo móvil utilizado para jugar, etc. Asegúrese de que los dispositivos multimedia no interfieran con el sueño, la actividad física y otras actividades vitales para la salud de su hijo. Converse con su hijo para **elegir horarios para no usar dispositivos multimedia**, como en la cena y al conducir. Converse con él **para elegir sectores de su hogar donde no se puedan usar dispositivos multimedia**, como en los dormitorios. Hable con él acerca de ser un buen “ciudadano en línea” que trata a los demás con respeto cuando está conectado. Hable con él acerca de preservar su seguridad mientras está en línea.



Desarrollo físico

- Los varones dejan de crecer. El crecimiento en altura se detiene entre los 18 y 20 años.
- Se siente mejor acerca de su desarrollo físico.

Desarrollo del habla y resolución de problemas

- Es más capaz de cumplir normas morales y valores cuando enfrenta situaciones difíciles.
- Analiza problemas complejos con una mentalidad abierta y en forma menos personal.
- Vincula las metas a la acción.
- Establece las metas y las actividades propias de la vida.
- Sigue una carrera profesional y decide cómo vivirá su vida.
- Sus emociones son más estables y fáciles de predecir.
- Oculta mejor el enojo y la frustración.
- Define quién es.
- Tiene más autoestima.
- Ve su imagen corporal con sus propios ojos y no por las opiniones de sus pares.

Desarrollo social y emocional

- Comienza a pensar más en tener una relación a largo plazo con una persona del otro sexo.
- Tiene menos conflictos con la familia.
- Es más libre con respecto a la familia.
- Acepta y da consejos.
- Forma relaciones estables y lazos más firmes y profundos con los demás.
- Los grupos de afinidad son menos importantes.
- Es menos egoísta en las relaciones.

Consejos prácticos para ayudar a su hijo a desarrollarse

1. Este momento puede ser muy difícil para usted y su hijo, ya que se va de la casa. Esté preparado para que su hijo corra más riesgos ahora que no vive más en su casa; esté a su lado cuando lo necesite.
2. Dígame a su hijo que tome sus propias decisiones siempre que pueda.
3. Hable a menudo acerca de los planes para el futuro, tales como vivir lejos de casa, la universidad, su carrera profesional, la familia y el dinero.
4. Si su hijo continúa viviendo en su casa, pónganse de acuerdo en reglas para usted y para él. Su relación se vuelve más de adulto a adulto que de adulto a niño.
5. Elogie a menudo a su hijo y muéstrele que lo quiere para mejorar su autoestima. No lo critique mucho, no le rezongue ni se burle.
6. Resérvese tiempo para su hijo, aunque él no lo pida ni viva con usted. Si su hijo vive en otra ciudad, resérvese tiempo para hablar por teléfono o comunicarse por correo electrónico o Internet.
7. Aunque su hijo esté en la universidad, siga remarcando lo importante que es estudiar para tener éxito en la vida.
8. Respete la necesidad de privacidad de su hijo, tanto física como emocional.
9. Enséñele a su hijo a manejar su ira y a resolver conflictos sin violencia física ni emocional.

