

# KIT DE RECURSOS

"Todo lo que necesitas para acompañar el desarrollo de tus hijos"

¡Hola, querida familia! ✨

Soy Elsy Nieves, mamá, docente y apasionada por acompañar a familias como la tuya en este maravilloso, pero a veces retador, camino de la crianza. Antes que nada, quiero felicitarte por estar aquí, porque dar este paso demuestra cuánto te importa el bienestar y desarrollo de tus pequeños.



Este Kit Esencial de crianza y desarrollo fue diseñado pensando en ustedes: en las dudas que a veces nos invaden, en los días que parecen interminables y en esos momentos llenos de amor que hacen que todo valga la pena. Mi objetivo es darte herramientas prácticas y claras que te ayuden a:

- ✓ Entender mejor las etapas del desarrollo de tus hijos.
- ✓ Crear rutinas que les brinden estructura y tranquilidad.
- ✓ Jugar y estimular mientras fortalecen su vínculo.
- ✓ Manejar los retos de la crianza con respeto y firmeza.

Aquí no hay recetas mágicas ni perfección, pero sí mucha información basada en ciencia, experiencias reales y, sobre todo, empatía. ¡Porque nadie mejor que tú conoce a tus hijos y sus

necesidades! 🌱 G.

Gracias por permitirme ser parte de su historia. Espero que este recurso sea como esa "caja de herramientas" que siempre puedas abrir cuando lo necesites. Y recuerda: en este camino no estás sola, estoy aquí para ti.

Con mucho cariño,

Elsy Nieves

# ÍNDICE

**1.- Tablas de desarrollo infantil**

**2.- Ejemplos de rutinas**

**Link de rutinas**

[https://www.canva.com/design/DAGaWx2HYy0/3VuXsixee2MeGH\\_GNGI3rA/view?utm\\_content...](https://www.canva.com/design/DAGaWx2HYy0/3VuXsixee2MeGH_GNGI3rA/view?utm_content...)

**3.- Actividades por edad y área de desarrollo.**

**4.- tips de crianza respetuosa y bien tratante.**

**5.- Preguntas más frecuentes.**

**6.-Mensaje de despedida.**

## 1.- Tabla de etapas del desarrollo

### Etapas del desarrollo de 0 meses -1 año

Edad	Desarrollo psicomotor	Lenguaje y comunicación
0-3 meses	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mantiene la cabeza erguida cuando está en brazos.</li> <li>2. Fija la mirada y la mueve siguiendo movimientos de un objeto o persona.</li> <li>3. Sostiene objetos con presión involuntaria y los agita.</li> <li>4. Descubre y juega con manos y pies.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Localiza sonidos laterales moviendo la cabeza.</li> <li>2. Realiza balbuceos y sonidos guturales.</li> </ol>
3-6 meses	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Levanta y mueve la cabeza cuando está boca abajo.</li> <li>2. Gira desde la posición de boca arriba a la posición de lado y vice-versa.</li> <li>3. Coge y agita objetos cercanos.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Emite sonidos para atraer la atención del adulto.</li> <li>2. Realiza reduplicaciones (ma-ma; gu-gu; ta-ta...) repitiendo cadenas silábicas de consonante más vocal.</li> </ol>
6-9 meses	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se mantiene sentado sin apoyo.</li> <li>2. Se arrastra por el suelo.</li> <li>3. Se sostiene de pie con apoyo.</li> <li>4. Sonríe ante su imagen en el espejo, la acaricia y parlotea.</li> <li>5. Tira los objetos para ver cómo caen y oír el ruido que hacen.</li> <li>6. Se lleva alimentos y objetos a la boca.</li> <li>7. Coge objetos y los golpea.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Localiza sonidos procedentes de diferentes direcciones.</li> <li>2. Muestra agrado y realiza movimientos ante canciones infantiles.</li> </ol>
9-12 meses	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se sienta y se levanta con apoyo.</li> <li>2. Gatea.</li> <li>3. Descubre objetos ocultos en su presencia.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Emite las primeras palabras con significado.</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"><li>4. Mete y saca objetos de un recipiente.</li><li>5. Da sus primeros pasos con ayuda.</li><li>6. Juega con la cuchara y se la lleva a la boca.</li><li>7. Colabora en juegos de imitación.</li><li>8. Obedece a una orden simple cuando va acompañada de ademanes o gestos.</li></ol>	
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

### Signos de alarma

1. Al finalizar el año, todavía no se mantiene sentado sin apoyo.
2. No es capaz de sujetar objetos con las dos manos.
3. No sonrío a las personas conocidas.
4. No se interesa por lo que le rodea.
5. No emite ningún sonido para atraer la atención.
6. Nunca llora ni protesta ante la ausencia de personas muy cercanas y familiares.
7. No se lleva ningún artículo o sus manos a la boca.

### NOTA:

Estos signos tienen carácter orientativo y para evitar falsas alarmas, es conveniente que se den al menos dos de estas situaciones al finalizar esta etapa. Puede haber casos en que esté presente algún signo de alarma correspondiente a la etapa anterior, en cuyo caso es recomendable consultar con un especialista.

### Etapas del desarrollo de 12 meses a 24 meses

Edad	Desarrollo psicomotor y autonomía personal	Entorno social y físico	Lenguaje y comunicación
12-18 meses	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se pone de pie y da pasos sin apoyo.</li> <li>2. Hace rodar una pelota, imitando al adulto.</li> <li>3. Comienza a comer con cuchara derramando un poco.</li> <li>4. Comienza a admitir comida sólida.</li> <li>5. Manipula libremente con juegos de construcción.</li> <li>6. Reconoce partes del cuerpo (cabeza, manos, pies).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconoce a personas no familiares pero que pertenecen a su entorno cotidiano.</li> <li>2. Reconoce los objetos de uso habitual (cuchara, toalla, esponja, juguetes...).</li> <li>3. Imita en el juego los movimientos del adulto.</li> <li>4. Acepta la ausencia de los padres, aunque puede protestar momentáneamente.</li> <li>5. Repite las acciones que provocan risa o atraen la atención.</li> <li>6. Explora y muestra curiosidad por los objetos familiares.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Repite sonidos que hacen otros.</li> <li>2. Obedece órdenes simples acompañados de gesto.</li> <li>3. Combina dos sílabas distintas.</li> <li>4. Identifica entre dos objetos el que se le pide.</li> <li>5. Le gusta mirar cuentos con imágenes.</li> <li>6. Atiende a su nombre.</li> </ol>
12-18 meses	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bebe en taza sosteniéndola con las dos manos.</li> <li>2. Comienza a comer con cuchara derramando un poco.</li> <li>3. Reconoce algunos útiles de higiene personal.</li> <li>4. Reconoce algunas partes del cuerpo (ojos, nariz, boca...).</li> <li>5. Dobla la cintura</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconoce los espacios básicos de su entorno habitual (casa, centro infantil, etc.)</li> <li>2. Toma parte en juegos con otro niño durante periodos cortos.</li> <li>3. Comparte objetos con otros niños cuando se le pide.</li> <li>4. Reconoce algunos elementos propios de la</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Emplea una o dos palabras significativas para designar objetos o personas.</li> <li>2. Disfruta con la música e imita gestos y ritmos.</li> <li>3. Comienza a entender y aceptar órdenes verbales (recoger, sentarse, ir a la mesa, etc.).</li> <li>4. Comienza a juntar</li> </ol>

	<p>para recoger objetos sin caerse.</p> <p>6. Se reconoce a sí mismo en fotografías.</p>	<p>estación del año en la que estamos: ropa y calzado.</p> <p>5. Participa habitualmente en las actividades que se le proponen.</p> <p>6. Comienza a reproducir acciones reales con juguetes (comidita, coches, etc.).</p>	<p>palabras aisladas para construir sus primeras “frases” (mamá pan).</p> <p>5. Atribuye funciones a los objetos más familiares y comienza a nombrarlos.</p> <p>6. Imita sonidos de animales y objetos conocidos (onomatopeyas).</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Signos de alarma

1. No camina solo.
2. No señala las principales partes del cuerpo.
3. Nunca se acerca ni muestra interés por jugar con otros niños.
4. No reconoce distintos espacios muy familiares (cocina, baño, dormitorio, etc.).
5. No imita acciones ni sonidos conocidos.
6. No responde a su nombre.

### NOTA:

Estos signos tienen carácter orientativo y para evitar falsas alarmas, es conveniente que se den al menos dos de estas situaciones al finalizar esta etapa. Puede haber casos en que esté presente algún signo de alarma correspondiente a la etapa anterior, en cuyo caso es recomendable consultar con un especialista.

### Etapas del desarrollo de 2 a 3 años

Edad	Desarrollo motor y autonomía personal	Entorno social y físico	Lenguaje y comunicación
2 años a 2.6 años	1. Salta con ambos	1. Se mueve con	1. Hace frases del

<p>(24-30 meses)</p>	<p>pies. 2. Lanza la pelota con las manos y los pies. 3. Se quita los zapatos y pantalones desabrochados. 4. Utiliza cuchara y tenedor y bebe en taza sin derramar. 5. Completa un tablero de tres formas geométricas (redonda, cuadrada y triangular) en tablero inverso. 6. Conoce el wc. y los utiliza por indicación del adulto. O por imitación.</p>	<p>soltura por los espacios habituales (casa, centro infantil, etc.). 2. Identifica algunos cambios en la naturaleza correspondientes a las diferentes estaciones del año. 3. Reconoce en fotografías a las personas más cercanas. 4. Juega junto a dos o tres niños de su edad. 5. Diferencia en imágenes algunos de estos términos: persona, animal y planta. 6. Saluda a niños y mayores conocidos, si se le indica.</p>	<p>tipo sustantivo + verbo (“papa ven”). 2. Emplea el “no” de forma oral y no sólo con el gesto. 3. Responde a preguntas del tipo: ¿qué estás haciendo?, ¿dónde? 4. Conoce los conceptos “grande” - “pequeño”. 5. Presta atención durante algún tiempo a música o cuentos cortos. 6. Entona algunas canciones aprendidas y se mueve a su ritmo.</p>
<p>2.7 a 3 años (31-36 meses)</p>	<p>1. Realiza actividades de enroscar, encajar y enhebrar. 2. Es capaz de correr y salta con cierto control. 3. Pide ir al baño cuando lo necesita. 4. Copia el círculo, la línea vertical y la línea horizontal.</p>	<p>1. Comienza a mostrar preferencias personales entre iguales. 2. Muestra afecto hacia niños más pequeños y animales domésticos. 3. Va conociendo normas y hábitos de</p>	<p>1. Identifica si es niño o niña cuando se le pregunta. 2. Emplea el gerundio, los plurales y los artículos. 3. Articula correctamente los sonidos: b, j, k, l, m, n, ñ, p, t. 4. Es capaz de comunicarse a</p>

	<p>5. Come de forma autónoma todo tipo de alimentos.</p> <p>6. Identifica algunos conceptos espaciales (aquí-dentro-encima-debajo-lejos...) y temporales (de día-de noche).</p>	<p>comportamiento social de los grupos de los que forma parte.</p> <p>4. Contribuye al orden de sus cosas en casa o centro infantil cuando se le indica.</p> <p>5. Comienza a identificar y distinguir diferentes sabores y olores (dulce-salado, buen-mal olor, etc.).</p> <p>6. Identifica lugares de visita frecuente dentro de su entorno: casa de un familiar, parque, panadería, etc.</p>	<p>través de los gestos y la mímica, además del lenguaje oral.</p> <p>5. Habla de sí mismo en primera persona utilizando “yo”, “mi” y “me” en lugar de su nombre.</p> <p>6. Utiliza el lenguaje oral para contar lo que hace, lo que quiere, lo que le pasa, etc.</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Signos de alarma

1. Al finalizar el tercer año, no identifica pipi y popo
2. No comprende órdenes sencillas.
3. No identifica imágenes. (como de animales, artículos de uso personal)
4. Permanece aislado. No muestra curiosidad por nada.
5. Utilización exclusiva de palabras aisladas, sin conexión entre ellas.
6. No imita trazos sencillos (vertical, horizontal).



**NOTA:**

Estos signos tienen carácter orientativo y para evitar falsas alarmas, es conveniente que se den al menos dos de estas situaciones al finalizar esta etapa. Puede haber casos en que estén presentes algunos signos de alarma correspondiente a etapas anteriores, en cuyo caso es recomendable consultar con un especialista.

**Etapas del desarrollo de 3 a 4 años**

<b>Edad</b>	<b>Desarrollo motor</b>	<b>Cognición (Aprendizaje)</b>	<b>Social</b>	<b>Lenguaje y comunicación</b>
3 a 4 años	1. Corren con mayor control y pueden detenerse o girar rápidamente. 2. Saltan en un pie y pueden brincar distancias cortas. 3. Suben y bajan escaleras alternando los pies. 4. Disfrutan actividades como pedalear triciclos y trepar	1. Exploran el mundo con curiosidad y hacen muchas preguntas como "¿Por qué?" o "¿Cómo?". 2. Pueden clasificar objetos por características simples, como color o forma. 3. Usan la imaginación en juegos simbólicos (por ejemplo, jugar a "ser doctor").	1. Empiezan a formar amistades con otros niños y a jugar de manera cooperativa. 2. Comienzan a compartir juguetes y turnarse, aunque aún pueden ser posesivos. 3. Imitan las conductas de los adultos y muestran interés en agradar a sus	1. Su vocabulario se amplía a unas <b>900-1,000 palabras</b> . 2. Usan oraciones más complejas de 4 a 6 palabras. 3. Comienzan a contar historias simples sobre eventos recientes. 4. Pueden entender preguntas simples como

	<p>estructuras.</p> <p>5. Usa tijeras para recortar formas simples.</p> <p>6. Manejan cubiertos (cucharas, tenedores) con mayor precisión.</p> <p>7. Dibujan líneas, círculos, cruces y comienzan a formar figuras más complejas</p>	<p>4. Desarrollan la memoria a corto plazo y comienzan a recordar eventos recientes.</p> <p>5. Comienzan a entender conceptos básicos de cantidad, como "mucho" o "poco", y los números hasta el 5.</p> <p>6. Pueden seguir instrucciones de 2 a 3 pasos.</p>	<p>cuidadores.</p> <p>4. Expresan emociones de manera más controlada y comprenden las de los demás.</p> <p>5. Disfrutan de juegos de rol (por ejemplo, "jugar a la familia").</p> <p>6. Pueden mostrar temores específicos, como a la oscuridad o los ruidos fuertes.</p>	<p>"¿Qué hiciste hoy?" y responderlas.</p> <p>5. Identifican colores y formas básicos.</p> <p>6. Pronuncian la mayoría de los sonidos correctamente, aunque aún pueden tener dificultades con algunos fonemas como /r/ o /s/.</p> <p>7. Disfrutan de libros ilustrados y pueden narrar lo que ven en las imágenes.</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Signos de alarma

1. No logra mantener el equilibrio en un pie durante unos segundos.
  2. No puede saltar con ambos pies juntos ni dar brincos pequeños.
- Incapacidad para copiar líneas, círculos o figuras simples.
  - No muestra interés en juegos simbólicos o imaginativos (por ejemplo, no juega a ser doctor o a cocinar).
  - No puede seguir instrucciones de 2 pasos (como "recoge el juguete y ponlo en la caja").

- No muestra curiosidad o interés por su entorno (no hace preguntas).
- No forma oraciones de al menos 3-4 palabras.
- Tiene un vocabulario muy limitado (menos de 250-300 palabras).
- Tiene conductas agresivas frecuentes (golpes, mordidas) o, por el contrario, es demasiado retraído.
- Prefiere jugar solo todo el tiempo y no muestra interés en interactuar con otros niños.
- No sigue instrucciones sencillas como "Pásame el zapato".
- No identifica colores básicos o partes del cuerpo principales.

### NOTA:

Estos signos tienen carácter orientativo y para evitar falsas alarmas, es conveniente que se den al menos dos de estas situaciones al finalizar esta etapa. Puede haber casos en que estén presentes algunos signos de alarma correspondiente a etapas anteriores, en cuyo caso es recomendable consultar con un especialista.

### Etapas del desarrollo de 4 a 5 años

Edad	Desarrollo motor	Cognición (Aprendizaje)	Social	Lenguaje y comunicación
4 a 5 años	1. Saltan con ambos pies hacia adelante y hacia atrás. 2. Mantienen el equilibrio en un pie durante 5-10 segundos. 3. Pueden	1. Identifican y nombran colores y formas básicos. 2. Comprenden conceptos más abstractos,	1. Juegan de manera más cooperativa con otros niños, compartiendo y respetando turnos. 2. Pueden	1. Forman oraciones de 6-8 palabras. 2. Su vocabulario puede alcanzar entre 1,500-2,000 palabras.

	<p>brincar alternando los pies (jugar a la cuerda o saltar obstáculos pequeños).</p> <p>4. Trepan estructuras de juego y pedalean triciclos o bicicletas con mayor destreza.</p> <p>5. Dibujan figuras más complejas, como personas con cuerpo, cabeza y extremidades.</p> <p>6. Usan tijeras para recortar formas sencillas con mayor precisión.</p> <p>6. Se visten y desvisten solos, incluyendo abotonar y cerrar cierres.</p>	<p>como "más grande", "más pequeño" o "igual".</p> <p>3. Cuentan hasta el 10 (o más) y comienzan a reconocer algunos números escritos.</p> <p>4. Entienden la secuencia temporal básica ("primero", "después", "ahora").</p> <p>5. Resuelven problemas simples y juegos que implican clasificar o agrupar.</p> <p>6. Muestran más habilidad en la planeación durante el juego (por ejemplo, construir algo</p>	<p>expresar sus emociones y reconocer las de los demás.</p> <p>3. Comienzan a desarrollar empatía (por ejemplo, consuelan a un amigo triste).</p> <p>4. Disfrutan juegos de roles más elaborados (jugar a ser maestro, doctor, etc.).</p> <p>5. Pueden separarse de los cuidadores principales con más seguridad.</p> <p>6. Les gusta seguir reglas y participar en juegos estructurados.</p>	<p>3. Narran historias simples con una secuencia clara.</p> <p>4. Pueden identificar y nombrar letras y palabras simples, mostrando interés por leer.</p> <p>5. Usan correctamente tiempos verbales (pasado, presente y futuro).</p> <p>6. Entienden y responden a preguntas más complejas ("¿Por qué crees que sucedió eso?").</p> <p>7. Disfrutan rimas, canciones y adivinanzas.</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		con bloques).		
--	--	---------------	--	--

### Signos de alarma

- Tropieza frecuentemente al caminar o correr.
- Dificultad para manejar tijeras o lápices, o para copiar formas simples como un círculo.
- No logra vestirse solo (abotonar, cerrar cierres, etc.).
- No puede contar hasta 5 o identificar colores básicos.
- No muestra interés en clasificar o agrupar objetos.
- No entiende conceptos básicos como "grande" y "pequeño".
- Evita constantemente jugar con otros niños o tiene conductas muy agresivas en grupo.
- No forma oraciones completas de al menos 5-6 palabras.
- Su vocabulario es muy limitado (menos de 500 palabras).
- Es difícil entenderlo incluso para sus cuidadores principales.
- No sigue instrucciones complejas de dos o tres pasos.

### NOTA:

Estos signos tienen carácter orientativo y para evitar falsas alarmas, es conveniente que se den al menos dos de estas situaciones al finalizar esta etapa. Puede haber casos en que estén presentes algunos signos de alarma correspondiente a etapas anteriores, en cuyo caso es recomendable consultar con un especialista.

### Etapas del desarrollo de 5 a 6 años

Edad	Desarrollo	Cognición	Social	Lenguaje y
------	------------	-----------	--------	------------

	<b>motor</b>	<b>(Aprendizaje)</b>		<b>comunicación</b>
5 a 6 años	<p>1. Saltan a la cuerda y pueden brincar obstáculos más altos.</p> <p>2. Mantienen el equilibrio en un pie por 10 segundos o más.</p> <p>3. Pueden lanzar y atrapar una pelota pequeña con precisión.</p> <p>4. Domina actividades como trepar, columpiarse y montar en bicicleta sin ruedas de apoyo.</p> <p>5. Escriben su nombre y comienzan a formar letras y números con mayor precisión.</p> <p>6. Cortan con tijeras líneas</p>	<p>1. Comprenden conceptos espaciales como "dentro", "fuera", "arriba" y "abajo".</p> <p>2. Identifican números del 1 al 20 y algunos niños comienzan a contar hasta 50 o más.</p> <p>3. Resuelven problemas sencillos de lógica y juegos de mesa con reglas básicas.</p> <p>4. Entienden conceptos de tiempo, como "ayer", "hoy" y "mañana"</p>	<p>1. Desarrollan amistades más estables y prefieren jugar en grupos pequeños.</p> <p>2. Entienden y siguen reglas en juegos organizados.</p> <p>3. Muestran empatía y ofrecen ayuda a otros de manera espontánea.</p> <p>4. Pueden expresar sus emociones con palabras y manejar mejor los conflictos.</p> <p>5. Disfrutan ser parte de actividades familiares y escolares.</p> <p>6. Comienzan a identificar roles sociales y a interesarse por las</p>	<p>1. Utilizan oraciones de 6-10 palabras, con gramática más precisa.</p> <p>2. Vocabulario de 2,000-2,500 palabras o más.</p> <p>3. Narran historias completas con un principio, desarrollo y final.</p> <p>4. Reconocen letras y sonidos, y algunos niños comienzan a leer palabras simples.</p> <p>5. Pueden describir objetos, personas y eventos con detalle.</p> <p>6. Comprenden conceptos abstractos y responden</p>

	<p>rectas y formas más elaboradas.</p> <p>7. Pueden abotonar, desabotonar y usar cierres con facilidad.</p> <p>8. Ensamblan rompecabezas de más de 10 piezas.</p>		<p>normas de comportamiento.</p>	<p>preguntas más complejas ("¿Qué pasaría si...?").</p> <p>7. Disfrutan de rimas, adivinanzas y juegos de palabras.</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	----------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Signos de alarma

- No puede mantener el equilibrio en un pie por más de 5 segundos.
- Tiene dificultad para correr, saltar o coordinar movimientos básicos.
- No logra usar tijeras, lápices o utensilios con precisión.
- No puede contar hasta 10 ni reconocer números básicos.
- Dificultad para identificar colores y formas.
- No sigue instrucciones de tres pasos.
- No sigue reglas de juegos ni comprende la importancia de turnarse.
- Ansiedad extrema al separarse de los cuidadores o miedo irracional a situaciones cotidianas.
- Habla en oraciones muy cortas o no forma oraciones completas.
- Tiene un vocabulario limitado (menos de 1,000 palabras).
- Es difícil entender su habla incluso para familiares cercanos.
- No puede identificar letras ni intentar escribir su nombre.

- No sigue conversaciones o tiene dificultad para entender preguntas complejas.

### **NOTA:**

Estos signos tienen carácter orientativo y para evitar falsas alarmas, es conveniente que se den al menos dos de estas situaciones al finalizar esta etapa. Puede haber casos en que estén presentes algunos signos de alarma correspondiente a etapas anteriores, en cuyo caso es recomendable consultar con un especialista.

## **2.- EJEMPLO DE RUTINA PARA NIÑOS DE 0 A 2 AÑOS**

### **Link para descargar imágenes de rutina**

[https://www.canva.com/design/DAGaWx2HYy0/3VuXsixee2MeGH\\_GNGI3rA/view?utm\\_content...](https://www.canva.com/design/DAGaWx2HYy0/3VuXsixee2MeGH_GNGI3rA/view?utm_content...)

#### **Mañana:**

- 7:00 am: Despertar, cambiar pañal y alimentación (lactancia o biberón).
- 8:00 am: Tiempo de juego libre o estimulación (juegos sensoriales, texturas suaves).
- 9:00 am: Siesta corta (30-60 minutos).

#### **Mediodía:**

- 11:00 am: Actividades de estimulación motora (ejercicios, gateo).
- 12:00 pm: Comida sólida o papillas según la edad.
- 1:00 pm: Siesta principal (1-2 horas).

#### **Tarde:**

- 3:00 pm: Paseo al aire libre o juegos de observación (nombres de objetos, sonidos).
- 5:00 pm: Merienda ligera.

#### **Noche:**

- 7:00 pm: Baño relajante.



- 8:00 pm: Alimentación y tiempo de lectura o canciones suaves antes de dormir.

### **Ejemplo de Rutina para Niños de 3 a 5 Años**

#### **Mañana:**

- 7:00 am: Despertar y hábitos de higiene (lavarse los dientes, cambiarse de ropa).
- 8:00 am: Desayuno en familia.
- 9:00 am: Actividades de estimulación cognitiva (rompecabezas, cuentos interactivos).

#### **Mediodía:**

- 12:00 pm: Tiempo de juego libre (bloques, juguetes favoritos).
- 1:00 pm: Almuerzo en familia.
- 2:00 pm: Siesta o tiempo de relajación (lectura o música tranquila).

#### **Tarde:**

- 4:00 pm: Actividades físicas (bailar, saltar, juegos al aire libre).
- 5:00 pm: Merienda.
- 6:00 pm: Tiempo en familia (juegos de mesa, manualidades).

#### **Noche:**

- 7:30 pm: Rutina de baño y pijama.
- 8:00 pm: Cuento o charla sobre el día antes de dormir.

### **Ejemplo de Rutina para Niños de 6 a 8 Años**

#### **Mañana:**

- 6:30 am: Despertar y hábitos de higiene.
- 7:00 am: Desayuno completo (opciones saludables).
- 7:30 am: Actividades escolares o tareas académicas (si es un día escolar).

#### **Mediodía:**

- 12:00 pm: Comida en familia.
- 1:00 pm: Tiempo de descanso o lectura.

#### **Tarde:**

- 3:00 pm: Actividad extracurricular (deporte, arte, música).
- 5:00 pm: Merienda y tiempo de juego libre.
- 6:00 pm: Ayuda con tareas o tiempo de lectura.

#### **Noche:**

- 7:30 pm: Cena ligera.
- 8:00 pm: Preparación para dormir (baño, pijama, charla relajante).
- 8:30 pm: Hora de dormir.

### 3.- ACTIVIDADES POR EDAD Y ÁREA DE DESARROLLO

Área de desarrollo	0-1 años	1-2 años	2-3 años	3-5 años	6-8 años
<b>Motricidad gruesa</b>	<p>1. Coloca al bebé boca abajo con juguetes delante para que levante la cabeza.</p> <p>2. <i>Ayuda para rodar:</i> Coloca un juguete llamativo al lado para que intente girar hacia él.</p>	<p>1. <i>Pasar obstáculos simples:</i> Coloca cojines para que gateen o caminen alrededor.</p> <p>2. <i>Empujar juguetes con ruedas:</i> Como carritos o caminadores.</p>	<p>1. Saltos controlados: Ayúdalo a saltar sobre almohadas o líneas dibujadas.</p> <p>2. Subir y bajar escalones: Siempre con supervisión.</p>	<p>1. Carrera de obstáculos: Crea un circuito con cojines, sillas o cajas.</p> <p>2. Equilibrio: Caminar sobre una cuerda o línea dibujada.</p>	<p>1. Saltos numéricos: Dibujar números o formas en el suelo y que salten sobre ellos.</p> <p>2. Deportes sencillos: Como fútbol o lanzar y atrapar pelotas.</p>
<b>Motricidad fina</b>	<p>1. Exploración de texturas: Ofrece telas, esponjas o papeles seguros.</p> <p>2. Juguetes apilables grandes: Para que</p>	<p>1. Colocar objetos en contenedores: Usa aros grandes o bloques para que los encajen.</p> <p>2. Rasgar papel: Fomenta el</p>	<p>1. Ensartar cuentas grandes o aros: Usa cuerdas seguras.</p> <p>2. Modelar plastilina: Pídeles que hagan formas</p>	<p>1. Cortar con tijeras seguras: Practica con papel.</p> <p>2. Rompecabezas sencillos: de 4 a 6 Piezas grandes con colores llamativos.</p>	<p>1. Origami básico: Crear barcos, aviones u otras figuras simples.</p> <p>2. Construcción con bloques pequeños: Como Lego.</p>

	los tomen y suelten mientras fortalecen sus manos	movimiento de dedos y manos.	básicas como bolas o líneas.		
<b>Cognitiva y lenguajes</b>	<p>1. Canciones y sonidos repetitivos: Usa canciones simples como "Estrellita" para estimular la memoria auditiva.</p> <p>2. Señalar y nombrar objetos: Usa juguetes y dí sus nombres.</p>	<p>1. Imitación de sonidos: Haz sonidos de animales y deja que intente repetirlos.</p> <p>2. Identificar partes del cuerpo: Señala partes como "nariz" o "manos".</p>	<p>1. Completar frases sencillas: "El perro hace... (guau)."</p> <p>2. Agrupar objetos: Pídeles que clasifiquen colores o formas simples.</p>	<p>1. Juego de preguntas: "¿Qué animal dice mu?"</p> <p>2. Lectura compartida: Léanles cuentos interactivos.</p>	<p>1. Historias creativas: Inventa finales alternativos para cuentos conocidos.</p> <p>2. Juegos de memoria: Encuentra pares de cartas o imágenes.</p>
<b>Sensorial</b>	<p>1. Botellas sensoriales: Llénalas con agua, aceite y objetos brillantes.</p> <p>2. Masaje relajante: Usa aceites suaves y realiza movimientos</p>	<p>1. Exploración de olores: Presenta alimentos o flores con diferentes aromas.</p> <p>2. Jugar con agua: Llena un recipiente con agua tibia y juguetes flotantes.</p>	<p>1. Arena o harina moldeable: Para hacer figuras</p> <p>2. Juego de sonidos: Usa campanas, maracas o cucharas para crear sonidos y ritmos.</p>	<p>1. Caja de objetos misteriosos: Pídeles que adivinen qué hay dentro al tocarlo.</p> <p>2. Exploración con pintura de dedos: Usa colores y deja que mezclen libremente.</p>	<p>1. Creación de instrumentos caseros: Usa botellas y arroz para hacer maracas.</p> <p>2. Identificar sabores: Probar alimentos (dulce, ácido, salado) con los ojos vendados.</p>

	circulares.				
--	-------------	--	--	--	--

## 4.- TIPS DE CRIANZA RESPETUOSA

La crianza respetuosa busca construir una relación basada en la comunicación, el respeto mutuo y el entendimiento. Estos consejos te ayudarán a manejar situaciones cotidianas de una manera positiva, fortaleciendo el vínculo con tus hijos.

### 1. Entiende las necesidades detrás del comportamiento

- Los niños no se portan "mal" porque quieran desafiarte, sino porque están expresando una necesidad o emoción que no saben manejar. Ejemplo: Si lloran o hacen berrinche, pregúntate: *"¿Estará cansado, con hambre o frustrado?"*

### 2. Usa el refuerzo positivo

- Celebra los comportamientos que deseas que se repitan en lugar de centrarte en lo que no te gusta. Ejemplo: *"Me encanta cómo compartiste tus juguetes con tu hermano."*

### 3. Establece límites claros y consistentes

- Los niños necesitan límites para sentirse seguros. Comunica las reglas de manera sencilla y explícalas con calma. Ejemplo: En lugar de decir *"No tires los juguetes,"* di: *"Los juguetes se guardan en su caja después de jugar."*

### 4. Conecta antes de corregir

- Antes de corregir un comportamiento, empatiza con los sentimientos del niño. Ejemplo: *"Entiendo que estás enojado porque querías seguir jugando. Pero es hora de cenar."*

#### 5. Practica la comunicación efectiva

- Usa un lenguaje sencillo, claro y sin sarcasmo. Repite las instrucciones si es necesario, pero mantén un tono calmado. Ejemplo: En lugar de decir *"Haz lo que te digo ahora mismo,"* prueba: *"Necesito que guardes tus zapatos en el armario, por favor."*

#### 6. Enseña regulación emocional

- Ayuda a tus hijos a identificar y expresar sus emociones. Usa frases simples y estrategias como respiraciones profundas. Ejemplo: *"Sé que estás molesto. Vamos a respirar juntos y luego hablamos de lo que pasó."*

#### 7. Crea rutinas predecibles

- Los niños se sienten más seguros cuando saben qué esperar. Establece horarios consistentes para las comidas, el sueño y las actividades diarias.

#### 8. Valida sus emociones, incluso las difíciles

- Evita frases como *"No es para tanto"* o *"No llores."* En lugar de eso, valida lo que sienten. Ejemplo: *"Veo que estás triste porque tu amigo no pudo venir. Es normal sentirte así."*

#### 9. Sé un modelo a seguir

- Los niños aprenden más por lo que ven que por lo que escuchan. Muéstrales cómo manejar conflictos y emociones con respeto.

## 10. Fomenta la independencia y la resolución de problemas

- Permite que tus hijos intenten resolver problemas por sí mismos antes de intervenir.

Ejemplo: Si tienen un conflicto por un juguete, guía la conversación: *"¿Cómo podrían turnarse para usarlo?"*

## 11. Reconoce tus propios límites

- La crianza respetuosa también incluye cuidarte a ti mismo. Si estás agotado, tómate un momento para respirar y recargar energía.

### Consejos Adicionales

- Evita las etiquetas: Nunca uses frases como *"Eres malo"* o *"Eres un desastre."* En lugar de eso, corrige el comportamiento: *"Ese no fue un buen momento para empujar a tu hermano."*
- Sé flexible: Los niños tienen días buenos y malos, al igual que los adultos.

Recuerda: la crianza respetuosa no significa ser permisivo, sino enseñar con amor y firmeza. Cada interacción es una oportunidad para fortalecer la relación con tus hijos.

## 5.- PREGUNTAS FRECUENTES

### ¿Qué hago si siento que mi hijo no me escucha?

Es normal sentir frustración, pero la clave está en conectar antes de dar órdenes: Asegúrate de tener su atención bajando a su nivel y haciendo contacto visual.

Usa frases breves y específicas: "Necesito que guardes tus zapatos ahora mismo."

Refuerza con una consecuencia positiva: "Cuando guardes tus zapatos, podemos leer un cuento juntos."

### ¿Cómo manejo los berrinches si estoy en público?

Primero, respira profundo para mantener la calma. Luego: Lleva a tu hijo a un lugar seguro, si es posible. Valida su emoción: "Sé que querías quedarte más tiempo aquí." Ofrece una alternativa o distracción: "Vamos a buscar algo divertido en el coche mientras hablamos." Si persiste, recuerda que está aprendiendo. No tomes su reacción como algo personal.

### ¿Cómo balanceo firmeza y empatía?

La firmeza es establecer límites claros, mientras que la empatía es entender las emociones del niño. Usa frases como: "Te entiendo, pero esto no se puede hacer." Mantén las reglas, pero explícalas: "Hoy no podemos jugar más porque es hora de dormir. Mañana podemos hacerlo después del desayuno."

### ¿Qué hago si pierdo la paciencia?

La crianza respetuosa también implica perdonarte a ti mismo. Si te enojas:

Pide disculpas si fue necesario: "Lo siento, me equivoqué al levantar la voz." Aprende del momento y sigue adelante: "La próxima vez voy a intentar tomarme un minuto para calmarme antes de hablar."



### ¿Qué pasa si otros familiares no aplican la crianza respetuosa?

Habla con ellos de manera clara pero respetuosa. Comparte por qué eliges este enfoque: "Queremos que aprenda sin usar castigos porque creemos que lo ayudará a desarrollar autocontrol." Ofrece ejemplos o recursos para que comprendan. Si no están de acuerdo, enfócate en lo que tú haces y crea un entorno seguro para tu hijo en casa.

### ¿Qué pasa si mi pareja y yo no logramos ponernos de acuerdo en el estilo de crianza?

Es común que las parejas tengan diferencias sobre cómo criar a los hijos, ya que cada uno trae sus propias experiencias, valores y formas de abordar los retos. Aquí tienes algunos pasos prácticos para manejar esta situación:

Comuníquense desde el respeto Hablen en un momento de calma, no cuando estén en medio de un desacuerdo. Explica tus razones para elegir un enfoque de crianza respetuosa, y escucha activamente los puntos de vista de tu pareja.

Ejemplo: "Me gustaría hablar sobre cómo estamos manejando los berrinches. Creo que podríamos probar otra manera de hacerlo."

Encuentren un terreno común

Enfóquense en lo que ambos quieren para sus hijos: seguridad, amor, buenos valores. Usen esas metas compartidas como punto de partida para encontrar un equilibrio en las estrategias.

Ejemplo: "Ambos queremos que aprenda a ser responsable. ¿Qué tal si probamos una rutina y vemos cómo funciona?"

Compartan información

A veces, la resistencia viene de la falta de conocimiento. Comparte recursos sobre crianza respetuosa, como artículos, videos o ejemplos prácticos. Invita a tu pareja a participar en talleres o cursos juntos.

Ejemplo: "Vi un artículo sobre cómo manejar berrinches sin gritar. ¿Qué tal si lo leemos juntos y vemos si nos sirve?"

Acuerden estrategias específicas. Definan juntos qué reglas, límites y consecuencias implementarán en casa, y asegúrense de aplicarlas de manera consistente.

Ejemplo: "Si no quiere dormir, en lugar de gritarle, vamos a quedarnos con él 5 minutos más y luego apagar la luz."

Respeten las diferencias

Aunque es ideal estar en sintonía, no siempre será posible. Acepten que cada uno puede abordar algunas situaciones de manera diferente, siempre que no contradigan valores fundamentales como el respeto y la seguridad.

Ejemplo: "Yo prefiero hablar con calma después de un berrinche; si tú necesitas tomarte un tiempo antes, está bien."

Modelen la comunicación para sus hijos.

Los niños observan cómo resuelven los desacuerdos. Si ven que ustedes se respetan y buscan soluciones juntos, aprenderán a hacer lo mismo.

Ejemplo: "Mamá y yo pensamos diferente sobre esto, pero vamos a encontrar una solución juntos."

Pidan ayuda si es necesario

Si las diferencias generan conflictos constantes, consideren acudir a un terapeuta familiar o un especialista en crianza. Un mediador puede ayudarles a encontrar acuerdos que beneficien a toda la familia.

## 6.- MENSAJE DE DESPEDIDA



Hemos llegado al final de este **Kit Esencial para Familias Poderosas**, pero no al final de nuestro camino juntos. Espero que cada página, cada idea y cada herramienta te hayan inspirado, acompañado y, sobre todo, recordado lo increíble que es formar parte del desarrollo y crecimiento de tus hijos. 🌱 ✨

Conocer el desarrollo de nuestros hijos nos brinda herramientas e información valiosa para entenderlos mejor y, desde esa comprensión, acompañarlos de manera más amorosa, respetuosa y efectiva. Este conocimiento no solo nos fortalece como padres, sino que también nos permite disfrutar más plenamente de la crianza.

Recuerda: no tienes que hacerlo sola. Si alguna vez necesitas apoyo, un consejo o simplemente alguien que te escuche, aquí estaré. Mi misión es ayudarte a disfrutar más de la crianza y enfrentar los desafíos con confianza, amor y respeto. ❤️

Gracias por permitirme ser parte de tu historia y la de tu familia. Estoy aquí para ti, para apoyarte y caminar contigo en este maravilloso viaje. ¡Juntos, podemos construir un entorno lleno de amor, comprensión y crecimiento para tus pequeños!

Con todo mi cariño,  
**Elsy Nieves**

✨ A tu lado, transformando la crianza, un paso a la vez.