

## DE LOS CUATRO A LOS CINCO AÑOS



### ¿CÓMO SOY?

Sigue observando e imitando al adulto.

Necesita que le guíen pero tiene deseos de agradar y servir y por eso suele tener iniciativas responsables como vestirse, recoger sus juguetes, controlarse en un espectáculo, etc. Ya puede dársele alguna responsabilidad: poner la mesa, ocuparse de algún recado dentro del entorno familiar. Puede cuidar a hermanos pequeños durante algún rato, estando un adulto cerca. Debe dejar ordenados los objetos que usa.

Es bastante autónomo en la comida y en su cuidado personal, se calza, se lava y va al baño solo.

Acepta los turnos en el juego, aunque no siempre los respeta.

Suele asociarse con dos o tres niños para jugar y entabla las primeras amistades.

### ¿QUÉ NECESITO?

- ✚ Ofréceme tiempo libre para jugar.
- ✚ Controla el tiempo que paso delante de la televisión y el ordenador, y acompáñame.
- ✚ Enséñame fotos o vídeos de cuando era pequeño.
- ✚ Proponme actividades y déjame escoger entre ellas.
- ✚ Permíteme investigar, aunque me manche, y moverme por distintos espacios.
- ✚ Deja que me equivoque, si me solucionas tú siempre las cosas no aprenderé a hacerlas solo.
- ✚ Ofréceme juguetes que me ayuden a ser creativo.
- ✚ Escucha mis protestas pero manteniendo firmes las normas que me has enseñado.
- ✚ Sé para mí un buen modelo de conducta que pueda imitar.
- ✚ Cuando pregunte ciertas cosas, dime la verdad.
- ✚ Ayúdame a comprender los sentimientos y las necesidades de los demás.
- ✚ Enséñame a reflexionar sobre las consecuencias de mis acciones sobre mí mismo y sobre los demás.
- ✚ No necesito que me pongas una televisión en mi cuarto.
- ✚ Ayúdame a comprender y aceptar que hay personas diferentes, otras razas, culturas, capacidades, religiones...

## ¿Qué podemos hacer los padres?

### Alimentación

- ✚ Proporciónele la mayor autonomía posible en la comida.
- ✚ Deje que os ayude a poner y quitar la mesa.
- ✚ Dale alimentos sanos y trata de evitar la bollería industrial.
- ✚ Mantén una alimentación lo más equilibrada posible.

### Sueño

- ✚ Sigue ofreciéndole momentos de descanso durante el día.
- ✚ Garantízele unas horas de sueño suficientes.

### Higiene

- ✚ Continúa con los hábitos de autonomía en el baño.
- ✚ Deje que cada vez haga más cosas solo.
- ✚ Enséñale a peinarse y a recoger su ropa.

### Comunicación

- ✚ Habla con él, cuéntale cosas y pregúntale.
- ✚ No prometas o amenaces si no lo vas a cumplir.
- ✚ Trata de negociar en situaciones conflictivas y recuerda que los premios y los castigos tienen que ser inmediatos, medidos y apropiados para su edad.

### Juego

- ✚ Llévale al parque para que juegue con otros niños.
- ✚ Comparte juegos con él que sean apropiados para su edad.
- ✚ Fomenta el hábito de recoger después de jugar.
- ✚ Participa con él en las fiestas de tradición cultural y en actividades al aire libre.
- ✚ Evita que pase mucho tiempo delante de las pantallas de televisión, ordenador, consolas, etc.

### Textos recogidos de:

Federación Estatal de Asociaciones de Profesionales de Atención Temprana. GAT: "Guía del desarrollo infantil desde el nacimiento hasta los 6 años".

Departamento de Educación y Cultura, Gobierno de Navarra: "Desarrollo de conductas responsables de 3 a 12 años".