

A continuación encontraréis un listado de comportamientos o conductas que pueden realizar los menores en función de su edad (desde los 3 a los 8 años). Es posible que algunos de estos comportamientos ya los realice vuestro hijo, y que algunos otros los tendréis que entrenar o enseñar para que llegue a hacerlos.

Como en el ejercicio anterior, haced una cruz verde en la casilla correspondiente a cada una de las actividades que ya realiza y una cruz amarilla en aquellos que empezaráis a entrenar. No olvidéis tener en cuenta que para que el entrenamiento resulte efectivo deberéis hacerlo poco a poco, entrenando dos o tres comportamientos, como máximo, a la vez.

El listado de comportamientos se ha tomado de:

- Orjales Villa, I. (2001). *Déficit de atención con hiperactividad: Manual para padres y educadores*. Madrid: CEPE, S. L.
- Secadas, F. (1992). *Procesos evolutivos y escala observacional del desarrollo*. Madrid: TEA.

A los 3 años de edad.

Comida.

- Come yogures, purés, carne cortada, patatas fritas y sopa con algún que otro problema.
- No necesita pedir el agua, si se le pone un banquito y un vaso de plástico en el lavabo del baño.
- Coge su babero y se lo pone cuando llega la hora de cenar.
- Lo deja en su cajón cuando termina.
- Colabora poniendo la mesa llevando el pan o las servilletas, aunque todavía no como una responsabilidad diaria.

Vestido.

- Se desviste solo mientras mamá o papá preparan el baño, aunque le cuesta un poco los calcetines y la camiseta.
- No se viste él solo, pero colabora activamente.
- Se pone el abrigo él solo, si se le presta ayuda.
- Se calza los zapatos, aunque no siempre en el pie apropiado.
- Cuelga su abrigo de una percha pequeña cuando llega del colegio, pero se lo tiene que recordar mamá o papá.
- Coge solo su mochila y la lleva puesta hasta el colegio.

Baño y aseo.

- Se frota las rodillas y la barriguita.
- Mamá o papá le bañan y le secan, no siempre muy contento. Pero no monta pataletas para salir. Si se le acostumbra, quita el tapón y accede de buen grado a salir cuando el agua ha desaparecido.
- Se frota los dientes con el cepillo mientras imita a mamá o a papá cuando se lavan los suyos.

- No se peina solo, se deja peinar y, a veces, se le permite decidir qué coiletero ponerse.

Control de esfínteres.

- Se controla perfectamente de día. Si no lo hace puede querer llamar la atención. Se le ayuda a cambiarse sin el más mínimo interés. Si puede hacerlo solo, se le permite hacerlo.
- Por la noche puede tener todavía dificultades. Si esto sucede no le prestamos más atención de la necesaria.

Dormir.

- Si no se le consienten tonterías se va a dormir sin problemas después de un ritual de despedida: hacer pis, beber, dar un beso y escuchar un cuento breve. De vez en cuando intenta llamar la atención, pero si se le ignora no se repite.
- Tras estar malito, quiere seguir durmiendo con mamá y papá, pero después de 3 días de firmeza, vuelve a sus antiguas costumbres.
- Puede dormir a oscuras, pero en ocasiones necesita una pequeña luz de referencia para ver el orinal por la noche.

Autonomía emocional.

- Prefiere jugar con alguien a estar solo.
- Es vergonzoso con la gente que no conoce.
- Juega solo en su cuarto 15 minutos o más si mamá o papá acuden muy a menudo a verle, le sonríen, se interesan por su juego, entran en la habitación y colocan la ropa mientras conversan con él, etc.
- Se queda tranquilo con gente conocida tras despedir personalmente a papá y mamá, pero necesita que éstos le digan cuánto tiempo van a estar fuera. Necesita poder prever las separaciones. Cuando sus padres se han ido pregunta por ellos de vez en cuando.
- Cuando papá o mamá llegan de trabajar necesita que le dediquen media hora de atención exclusiva, si es así, acepta bien que ellos se dediquen después a otras cosas.
- Hace ya mucho tiempo que dejó el chupete, aunque si tiene hermanos pequeños disfruta mucho si le permitimos que juegue a ser bebé sólo un rato.

Responsabilidades.

- Ayuda a recoger sus juguetes antes de salir al parque o de acostarse si papá y mamá le enseñan y se lo exigen.
- Saca la compra de la bolsa y ayuda a colocarla. Reconoce dónde se colocan las cosas y disfruta haciéndolo.
- De vez en cuando puede guardar los cubiertos en el cajón, distribuyéndolos en cada uno de los compartimentos.
- En el supermercado coge y pone en el carro las cosas que se le piden.
- Lleva todos los días su pañal a la basura antes de ir a desayunar (en el caso de que todavía lo use).
- Aunque le gusta, todavía no se le permite contestar al teléfono.

- No debe abrir nunca la puerta de la calle sin estar acompañado de un mayor.
- Entiende cuándo puede cruzar una calle atendiendo al semáforo. Le gusta avisar a papá o a mamá de que el semáforo está verde.

A los 4 años de edad.

Comida.

- Come solo, aunque no sabe cortar la carne.
- Empuja con pan, aunque se mancha los dedos.
- Toma la sopa con cuchara.
- Se pone el babero, lo deja en su sitio y lleva el plato al fregadero, si se le pide.
- Tiene un encargo los fines de semana: coloca las servilletas de cada uno en su lugar, pero si se le ve cansado o demasiado entretenido, no se le pide hacerlo.

Vestido.

- Se desviste él solo.
- Se viste él solo los fines de semana, aunque puede tener dificultades para identificar la parte de adelante y de atrás, confunde los zapatos de pie, no se puede abrochar el botón del vaquero, tiene dificultad con los botones de la camisa, se pone los calcetines con ayuda y no sabe hacer el lazo de los zapatos.
- Durante la semana se pone él solo el abrigo, los pantalones y los zapatos.
- Se pone el pijama todos los días mientras mamá o papá le miran y le animan, pero si se le deja solo, corre por la habitación sin ropa y reclama atención (le gusta que los mayores vean cómo hace las cosas).

Baño y aseo.

- Tiene su propio cepillo de dientes y se frota los dientes (más o menos) sin supervisión si mamá o papá se lo piden.
- Se desviste solo y sabe ponerse el pijama sin ayuda.
- Intenta peinarse, pero todavía no le sale correctamente.
- Aprende a regular el agua de la bañera
- Acepta sin rabietas salir del baño si se le ha dejado jugar un ratito.
- Sabe poner gel en la esponja y frotarse el cuerpo, aunque no se baña solo.

Control de esfínteres.

- Por lo general, controla los esfínteres de día y de noche.
- Se levanta solo para hacer pis por la noche, aunque, si el baño está muy lejos, necesitaría un orinal en la habitación.
- De vez en cuando hay “accidentes” nocturnos sin importancia.
- No se hace caca.
- Sabe limpiarse solo sin necesidad de llamar a mamá.
- Sabe preguntar por el cuarto de baño aunque esté de visita.

Autonomía emocional.

- Juega en su cuarto durante 30 o 45 minutos, si mamá o papá acuden de vez en cuando y se interesan por su juego. Si no lo hacen, a los 15 minutos acude a hablar con ellos, tira algo, se pega con su hermano o hace cualquier cosa que pueda atraer la atención de los padres.
- Se queda a dormir en casa de familiares o conocidos sin ningún problema, si la estancia no supera los 2 o 3 días.
- A veces tiene miedo y quiere dormir con mamá y papá, pero no se le permite abusar de ello.

Responsabilidades.

- Sabe decir su nombre completo y la calle y piso en el que vive. El teléfono todavía no.
- Localiza alimentos en un supermercado conocido aunque estén en distintos pasillos.
- Ayuda a sacar la compra, pero ahora ya no le atrae tanto la actividad como compartir una charla con mamá o papá mientras lo hace.
- Coloca las servilletas y aprende a colocar los cubiertos.
- Se va a dormir sin pataletas, aunque da su opinión si está en desacuerdo.
- Recoge los juegos que saca.
- Sabe cruzar una calle, pero no se le deja ir solo.
- Puede ir suelto por la calle, pero debe estar vigilado para que no se despiste.

A los 5 años de edad.

Comida.

- Come más o menos de todo, aunque no le guste.
- Tiene dificultades con el cuchillo, se le permite entrenarse con cosas blandas.
- Sabe untar el pan de mantequilla.
- Puede colaborar al poner la mesa colocando el pan, los vasos y los cubiertos, aunque se confunde de lado si no se le supervisa.
- Lleva el plato al fregadero.
- Come en un tiempo prudencial, sin necesidad de supervisión constante del adulto.
- Bebe agua sin derramarla.
- Abre un yogur sin problemas.
- Puede echarse el azúcar con cuidado, revuelve sacando y metiendo la cuchara.
- Le cuesta estar mucho rato sentado en los restaurantes, pero si le dejamos levantarse al terminar cada plato, las comidas terminan sin incidentes.

Vestido.

- Se desviste siempre para bañarse o ponerse el pijama.
- Se pone el pijama y el albornoz solo.
- Aprende a abrocharse los botones de la camisa. El botón del vaquero le cuesta un poco.

- Se viste solo los fines de semana: distingue lo de adelante y lo de atrás, se abrocha el botón del pantalón si no está muy duro y se abrocha los botones de la camisa, aunque a veces no casen bien.
- Durante la semana se viste solo aunque muy lentamente: los días que no hay tiempo se pone los calzoncillos, la camiseta, los calcetines, el pantalón, la camisa (los botones con ayuda), el jersey y la cazadora.

Baño.

- Se baña con ayuda de un adulto.
- Se frota solo todo el cuerpo, incluido el cuello, aunque mamá o papá supervisan.
- Echa el gel en la esponja.
- Saca el tapón para que se vaya el agua.
- Mamá o papá le lavan el pelo.
- Se sabe aclarar el pelo.
- Lleva su ropa al cesto de la ropa sucia.
- Si se lo recuerdan, se lava los dientes él solo.

Autonomía emocional.

- Juega solo en su cuarto durante 1 hora, siempre y cuando, de vez en cuando, nos interese por lo que está haciendo.
- Se queda a dormir sin problemas en casa de los amigos por un día o dos.
- Disfruta de 3 o 4 días en una granja-escuela, pero puede acordarse de papá y mamá y necesita que alguien le consuele (sobre todo al principio).
- Se empieza a enfrentar a los miedos.

Control de esfínteres.

- Hace pis y caca solo, y no necesita ayuda para limpiarse.

Responsabilidades.

- Sabe su dirección y teléfono.
- Sabe lo que tiene que hacer si se pierde.
- Recoge sus juguetes sin ayuda de mamá o papá, pero le gusta que le miren cuando hace las cosas bien.
- Coloca su mochila en la puerta para cogerla por la mañana para ir al colegio (necesita que se lo recuerden).
- Aprende a regar las plantas (lo moja todo) y a limpiar un cristal, pero como experiencias aisladas.
- Sabe aceptar un castigo en su cuarto sin pataletas.
- Puede cruzar la calle sin problemas, pero todavía no se le manda a los recados a él solo.
- Avisa al camarero para que venga a cobrar.
- Cede el asiento en el autobús a personas mayores (si se le ha enseñado que eso es valioso).

- Aprende a abrocharse los cordones de los zapatos, y se lo muestra a todo el mundo con orgullo.
- Saca el yogur de la nevera y se lo prepara sin supervisión, pero no se le deja abrir la nevera para servirse lo que desea sin permiso.
- Puede ayudar muy activamente a hacer una ensalada.
- Sabe cortar con cuchillo el tomate y echarlo a la ensalada.
- Aprende a condimentar con aceite y vinagre.
- Comienza a tomar decisiones si se le delimita el campo de elección: por ejemplo, decide si quiere bocadillo de chorizo o de queso. Se le exige ser coherente con la decisión tomada y no se le permite elegir entre cosas que no se le han planteado.

A los 6 años de edad.

Comida.

- Come de todo y sin ayuda, aunque se le sirve menos cantidad de aquello que no le gusta.
- Aprende a manejar el cuchillo para cortar la carne, aunque a veces necesita ayuda.
- No sabe cortar una raja de melón, ni pelar la fruta, pero parte con cuchillo y tenedor trozos de fruta grandes.
- Come con la boca cerrada aunque se le olvida frecuentemente.
- Empuja con pan.
- Hay que recordarle que no debe hablar con la boca llena.
- No usa babero, pero sí la servilleta colgada del cuello de la camisa.
- Puede aguantar bien sentado en un restaurante, pero necesita conversación.

Vestido.

- Se viste solo todos los días antes de ir al colegio. Si se retrasa un día, mamá puede regañarle aunque le eche una mano.
- Se desviste y se pone el pijama solo.
- Ya no tiene problemas con los botones de la camisa o del vaquero.
- Aprende a atarse los cordones de los zapatos y se siente orgulloso de hacerlo.
- Se le exige que deje la ropa en una silla, aunque no hace falta que esté especialmente ordenada.
- Lleva la ropa sucia al cesto todas las noches, aunque mamá o papá le tienen que felicitar por ello y recordárselo.

Baño.

- Mamá o papá preparan el baño.
- Se mete solo en el baño después de desvestirse.
- Se echa jabón en la esponja y se frota todo el cuerpo con poca supervisión de mamá o papá.
- Mamá o papá le lavan el pelo.
- Él se echa agua para aclararlo.

- Ya no necesita jugar mucho rato en la bañera, aunque disfruta haciéndolo los fines de semana.

Control de esfínteres.

- Por lo general, controla los esfínteres de día y de noche.
- Si por la noche no controla, se le despierta, se le pide que se cambie, que quite las sábanas, que las cambie por otras y que las lleve a lavar.
- Se le felicita el día que no ha mojado la cama. No se le presta mayor atención por haberse hecho pis.

Dormir.

- Se queda a dormir en casa de unos amigos sin problemas.
- No tiene miedo de irse a la cama él solo.
- Se va a la cama sin rechistar, aunque, en ocasiones, se levanta y dice que no puede dormir. Intenta abusar pero no se le deja.
- Se le despierta con tiempo suficiente para vestirse él solo y para desayunar.
- Cuando se le llama, se levanta él solo por la mañana, aunque le encanta que le despierten con mimos.

Autonomía emocional.

- Baja a jugar al jardín del edificio (recinto cerrado) y sube a la hora que se le ha marcado, pero debe ser felicitado por ello.
- Cuando va de campamento, echa de menos a todos, pero se lo pasa muy bien.
- Juega solo, aunque le gusta enterarse de todo.
- Necesita la aprobación de los adultos, pero comienza a valorarse a sí mismo.
- Siente celos pero empieza a ser consciente de ellos y lo verbaliza.
- Puede aguantar la demora de un premio uno o dos días.
- No se deja manipular por los amigos, y ha descubierto cómo atraerlos.

Responsabilidades.

- Ayuda a poner la mesa.
- A veces puede recordar que debe comer con la boca cerrada y no hablar con la boca llena, aunque todavía está aprendiendo y necesita que se lo reconozcan con felicitaciones.
- Se ata los zapatos con orgullo, aunque tarda un rato.
- Sabe dar al botón del ascensor cuando sube con sus padres.
- Se lava los dientes solo, y le encanta ser felicitado por ello.
- Sabe llamar por teléfono a los abuelos o tíos. No se le deja usarlo a él solo, pero sabe qué tiene que hacer si algún día pasa algo. Sabe mirar la lista de teléfonos y pedir ayuda.
- Tiene una obligación diaria para con la familia, como, por ejemplo, poner parte de la mesa, dar de comer al perro, regar una planta o sacar la basura.
- Puede calentar leche en el microondas, hacer una ensalada, preparar un sándwich, pero no abre la nevera y dispone de la comida sin control de los padres.

A los 7 años de edad.

Comida.

- Puede partir la tortilla con el tenedor.
- Corta la carne en trozos grandes.
- Pela la fruta con cuchillo.
- Come correctamente.
- Respeta el turno de palabra en la comida.

Vestido.

- Se viste solo todos los días. Si no está vestido, va así al colegio.
- Se pone el pijama todos los días él solo.
- Lleva la ropa al cesto de la ropa sucia.
- Se abrocha los botones, el cinturón y se ata los cordones de los zapatos.

Baño y aseo.

- Acude al baño cuando se le avisa.
- Se desnuda, se mete en el baño y se frota solo.
- Llama a mamá o a papá para que le lave la cabeza.
- Obedece cuando se le dice que salga del baño.
- Sabe regular el agua fría y caliente.
- Comienza a ducharse en lugar de bañarse.
- Mamá o papá le secan el pelo.
- Comienza a peinarse con más o menos arte.
- Coloca la alfombrilla del baño en la bañera.
- No cuelga la toalla, pero la deja en el bidé o en el taburete.
- Se lava los dientes sin ayuda.

Dormir.

- Le gusta mirar cuentos antes de dormir. Si se ha portado mal, no puede leer y eso hace que los cuentos sean más atractivos.
- Tiene una hora fija para apagar la luz, y la respeta. Si no lo hace mamá o papá le dan un beso de buenas noches y le recuerdan que debe hacerlo ¡ya!
- Si tiene pesadillas se le consuela en la misma cama. Jamás se pasa a dormir a la cama de papá y mamá.
- No ocupa el lugar de papá o mamá cuando alguno de los dos está de viaje.
- Se pone el pijama y deja la ropa más o menos ordenada.

Autonomía emocional.

- Prefiere jugar con sus amigos.
- No tiene problemas en estar una semana de vacaciones fuera de casa.
- Juega solo, pero prefiere estar con amigos.
- De vez en cuando le gusta hacerse el pequeño para recibir mimos.

- Puede resolver los problemas con los amigos él solo. Mamá nunca interviene con ellos, aunque puede aconsejar.

Responsabilidades.

- Se le permite contestar al teléfono y tomar nota de los recados.
- Riega las plantas o tiene alguna responsabilidad en casa.
- Sabe limpiar los zapatos.
- Recoge su cuarto antes de dormir: los juguetes en el armario, la ropa en la silla y la mesa de estudiar despejada.
- Puede ponerse solo la merienda.
- No abre la puerta de la calle si no es con un adulto.
- Hace recados fuera de casa, aunque haya que cruzar la calle.
- Prepara comidas frías.
- Sabe cómo funciona el metro, aunque nunca va solo.

A los 8 años de edad.

Comida.

- Come solo, utiliza la servilleta y corta la carne sin problemas. Puede comer fuera y mantenerse sentado todo el rato. Come con la boca cerrada, empuja con pan, se limpia antes de beber, etc.
- Tiene alguna tarea encomendada como poner o quitar la mesa.
- Hace tostadas y pone mantequilla y mermelada, aunque le cuesta recordar que debe recogerlo todo y, si no se le obliga, lo deja todo lleno de migas.
- Él solo coge la merienda, aunque debe supervisarse qué es lo que toma (no puede elegir todavía, aunque puede seleccionar entre dos o tres alternativas).
- Abre el pan para hacerse un bocadillo sin peligro, aunque necesita supervisión.
- Se puede preparar un vaso de leche con cola-cao.
- Utiliza el microondas para calentar la leche, si se le ha enseñado y supervisado antes.
- Se prepara el desayuno o la merienda de vez en cuando.
- Prepara su mochila para el día siguiente.

Vestido.

- Comienza a elegir su ropa dentro de las opciones que mamá o papá le dan.
- Se le permite opinar al comprar la ropa, aunque la última palabra la tienen los mayores.
- Se viste siempre solo.

Baño

- Pone el tapón y regula la temperatura del baño.
- Se baña solo y se frota la cabeza mientras mamá o papá le orientan.
- Se aclara solo, con supervisión de mamá o papá.

- Se viste solo y recoge el baño, aunque espera el reconocimiento de mamá o papá por haberlo hecho bien (deja la toalla en su sitio y la alfombrilla en el baño).

Autonomía y responsabilidad.

- Cuelga el abrigo cuando llega, saca los libros y los coloca en la mesa.
- Comienza a entender el reloj digital.
- Contesta al teléfono.
- Baja a la calle solo a comprar el pan si no tiene que cruzar.
- Mientras mamá o papá compran, trae las cosas que le piden si sabe dónde están colocadas.
- Ayuda a sacar la compra del carro para que nos cobre la cajera.
- Sube solo a casa de la abuela por la escalera si mamá o papá le dejan en el portal.
- Se peina solo.
- Sabe utilizar el vídeo.
- Llama por teléfono a su abuela si se le pide. No se le permite usar el teléfono sin permiso.
- Recoge su cuarto aunque necesita supervisión.
- Prepara la mochila del colegio cada noche.