

# Enseñando niñas y niños para ser independientes.



nki - Psicología Clínica Integral



# 3 años

- \* Vestirse solo(a)
- \* Entrenado para el baño
- \* Lavarse los dientes
- \* Recoger los juguetes
- \* Saber datos personales
- \* Si papá, si mamá
- \* Seguir indicaciones



# 4 años

- \* Hacer la Cama
- \* Empezar limpieza de su cuarto
- \* Limpiar la mesa
- \* Aprender modales
- \* Tener de domingo
- \* Administrar su domingo



# 5 años

- \* Memorizar teléfonos
- \* Combinar su ropa
- \* Tirar la basura
- \* Preparar su lunch para el colegio
- \* Ayudar a poner la mesa



# 6 años

- \* Bañarse
- \* Sacudir
- \* Descargar la lavadora
- \* Ayudar a poner a secar la ropa
- \* Usar teléfono
- \* Empezar planes personales



# 7 años

- \* Lavar trastes
- \* Aprender cuidado del cuerpo
- \* Limpiar baño
- \* Leer y comprender
- \* Levantarse con despertador
- \* Modales en la mesa
- \* Tener y cuidar una plantita



# 8 años

- \* Peinar y cuidar uñas
- \* Desarrollar talentos personales
- \* Limpiar espejos
- \* Plática de sexualidad con padres
- \* Cuidar mascota
- \* Ponerse metas
- \* Comprar ropa (elegir su propia ropa)



# 9 años

- \* Trapear
- \* Hornear galletas
- \* Preparado para emergencias
- \* Lavar Carro
- \* Cocinar verduras
- \* Primeros auxilios
- \* Conocer herramientas





# 10 años

- \* Aprender a coser
- \* Hacer ensaladas
- \* Envolver regalos
- \* Coser botones
- \* Usar teléfono público
- \* Limpiar estufa
- \* Programar ejercicio



# 11 años

- \* Limpiar refrigerador
- \* Ordenar cajones
- \* Aprender a planchar
- \* Usar Cámara
- \* Cocinar Varias Comidas
- \* Cerrar Casa con llave por la noche.



# 12 años

- \* Leer periódico  
(interesarse por asuntos actuales de la sociedad en la que vive)
- \* Hablar en público
- \* Ordenar algo por tel.
- \* Comparar precios
- \* Pintar paredes
- \* Limpiar ventanas
- \* Revisar llantas del auto



# 13 años

- \* Planear una fiesta
- \* Hacer lista del súper y comprar
- \* Pagar servicios de la casa
- \* Usar ATM
- \* Saber arreglarse
- \* Usar transporte público
- \* Planchar



# 14 años

- \* Guardar súper
- \* Acompañar a los padres a votar
- \* Cambiar una llanta
- \* Aceptar ayuda cuando lo necesita, poder ofrecerla también
- \* Saber expresar con coherencia lo que quiere
- \* Capacidad de criterio

