

# Crecimiento y Desarrollo, de Cuatro a Cinco Años de Edad: Lo que los Padres Necesitan Saber

El desarrollo humano es un proceso de crecimiento y cambio físico, conductual, cognitivo y emocional que dura toda la vida. En las etapas tempranas de la vida; de la primera infancia a la niñez, de la niñez a la adolescencia y de la adolescencia a la adultez; ocurren cambios enormes. Durante todo este proceso, cada persona desarrolla actitudes y valores que guían sus elecciones, relaciones e interpretaciones.

La sexualidad es también un proceso que dura toda la vida. Los bebés, niños, adolescentes y adultos son seres sexuales. Del mismo modo que es importante enriquecer el crecimiento físico, emocional y cognitivo de un niño(a), es también importante sentar las bases para el crecimiento sexual de un niño(a). Los adultos tienen la responsabilidad de ayudar a los niños a comprender y aceptar su sexualidad en desarrollo.

Cada etapa del desarrollo abarca marcadores específicos. Las siguientes directrices de desarrollo se aplican a la mayoría de los niños en este grupo de edad. Sin embargo, cada niño(a) es una persona individual y puede llegar a estas etapas de desarrollo antes o después que otros niños de la misma edad. Cuando surgen inquietudes sobre el desarrollo específico de un niño(a), los padres de familia o personas a cargo de su cuidado deberían consultar al médico o a otro profesional de desarrollo infantil.

## Desarrollo físico

La mayoría de los niños de cuatro a cinco años de edad:

- Continuarán creciendo, pero a un ritmo más lento que durante los años en que eran bebés y se encontraban en la primera infancia [Algunas partes crecen más rápido o antes que otras. Por ejemplo, los órganos crecen más rápido que el cuerpo, lo que hace que los niños en edad preescolar tengan una pancita redondeada].
- Alcanzarán al menos el 50 por ciento de su altura adulta y aproximadamente el 20 por ciento de su peso adulto a la edad de cinco años
- Desarrollarán habilidades motrices gruesas más coordinadas, lo que les permitirá brincar, correr, subir y bajar las escaleras
- Desarrollarán habilidades motrices finas, lo que les permitirá atarse los cordones de los zapatos, abotonarse la camisa, usar tijeras y dibujar figuras reconocibles
- Continuarán con un desarrollo cerebral significativo, completando el 90 por ciento de dicho desarrollo a la edad de cinco años
- Desarrollarán una mayor capacidad pulmonar y la capacidad para respirar más profundamente
- Perderán su “apariencia de bebé” a medida que crezcan sus extremidades
- Parecerán tener el mismo tamaño, independientemente del sexo
- Tendrán un mejor estado general de salud y desarrollarán mayor resistencia a los gérmenes

## Desarrollo cognitivo

La mayoría de los niños de cuatro a cinco años de edad:

- Interactuarán y aprenderán sobre el mundo a través de actividades de juego
- Comenzarán a experimentar el mundo a través de la exploración y sentirán curiosidad sobre sí mismos y sobre el mundo que les rodea

- Comenzarán a separarse de la familia a medida que experimenten menos cercanía con las personas a cargo de su cuidado y más independencia
- Comprenderán lo que está bien y lo que está mal (aunque no puedan entender el por qué) y podrán seguir las reglas
- Podrán entender y llevar a cabo actividades simples para estar saludables, como lavarse los dientes o lavarse las manos
- Comprenderán el concepto de privacidad

## Desarrollo emocional

La mayoría de los niños de cuatro a cinco años de edad:

- Todavía dependerán de las personas a cargo de su cuidado, aunque ya no necesiten o no quieran tener mucho contacto físico con éstas, como el que tenían cuando eran bebés o niños pequeños
- Continuarán expresando las emociones físicamente y buscarán recibir abrazos y besos
- Socializarán con sus pares, comenzarán a establecer relaciones y aprenderán a reconocer a algunos pares como amigos y a otros como personas que no le gustan
- Tendrán más oportunidades de interactuar con sus pares, ya sea en la escuela o en actividades recreativas y jugarán con otros niños

## Desarrollo sexual

La mayoría de los niños de cuatro a cinco años de edad:

- Experimentarán lubricación vaginal o erecciones
- Tocarán sus genitales por placer
- Sentirán curiosidad por todo y preguntarán de dónde vienen los bebés y cómo nacen
- Sentirán curiosidad por su cuerpo y probablemente jugarán al doctor
- Se sentirán seguros de su propio sexo y podrán reconocer varones y mujeres
- Comenzarán a reconocer los roles tradicionales del sexo masculino y femenino y a distinguir esos roles de acuerdo al sexo
- Se volverán conscientes de su propio cuerpo, cómo es percibido por los demás y cómo funciona

## Lo que las familias necesitan hacer para criar niños sexualmente saludables

A fin de ayudar a que los niños de cuatro a cinco años de edad desarrollen una sexualidad saludable, las familias necesitan:

- Ayudar a que los niños entiendan el concepto de privacidad y que la charla sobre sexualidad es privada y tiene lugar en el hogar.
- Enseñarles los nombres correctos de las partes principales del cuerpo (internas y externas) y sus funciones básicas.
- Explicarles cómo los bebés “se meten” en el útero de la madre.
- Animar a los niños a que recurran a ellos o a otros adultos de confianza para obtener información sobre sexualidad.