Desarrollo y responsabilidades

Guía para familias | 5-11 años

A los 5 años se presentan hitos del CDC. Después de los 5 se describen patrones generales, no una lista oficial de hitos del CDC. Las edades orientan; no son fechas límite.

Edad	Hitos / patrones del desarrollo	Tareas y quehaceres de ejemplo	Expectativas realistas y apoyo
5	Respeta turnos en juegos; cuenta una historia con dos sucesos; cuenta hasta 10; presta atención durante 5-10 minutos; salta en un pie. [1]	Emparejar calcetines; guardar juguetes; retirar su plato y vaso irrompibles. [1,4]	Espere tareas breves y sencillas con demostración y recordatorios. Ayude con la frustración y los cambios de actividad.
6-7	Aumentan la independencia, el trabajo en equipo y la capacidad de describir emociones. Sigue secuencias cortas con práctica. Mejora la coordinación. [2,3]	Tender la cama; poner la mesa; separar ropa; colocar ropa sucia en el cesto. [4]	Dé pasos claros y una rutina predecible. Confirme que entendió; todavía necesita ayuda para organizarse.
8-9	Mejoran el cuidado personal y la coordinación. Las amistades cobran importancia; avanzan la lectura y la comprensión del tiempo y los números. [2,3]	Guardar ropa limpia; aspirar un área accesible; preparar una merienda fría. [4]	Permita iniciar tareas conocidas y revisen juntos. Mantenga recordatorios y apoyo ante conflictos con amigos.
10-11	El aprendizaje se vuelve más complejo y aumenta la atención a sus compañeros. La pubertad inicial puede aumentar la preocupación por la imagen y la necesidad de privacidad. [3,6]	Alimentar mascotas; ayudar a guardar compras; regar plantas; colaborar en una comida sencilla. [5]	Usen una lista para la escuela y el hogar. Hablen del cuerpo con respeto; apoye la planificación sin exigir criterio adulto.

Las tareas son opciones para aprender, no una lista para asignar completa. Ajuste las expectativas a las habilidades, discapacidad, neurodivergencia, experiencia y contexto familiar.

Desarrollo y responsabilidades

Guía para familias | 12-18 años

A los 5 años se presentan hitos del CDC. Después de los 5 se describen patrones generales, no una lista oficial de hitos del CDC. Las edades orientan; no son fechas límite.

Edad	Hitos / patrones del desarrollo	Tareas y quehaceres de ejemplo	Expectativas realistas y apoyo
12-14	Destacan la pubertad y la influencia de los compañeros. Aumenta la necesidad de privacidad e independencia; el pensamiento abstracto avanza de forma desigual. [6,8]	Doblar o lavar ropa tras recibir instrucciones; colocar platos en el lavavajillas; limpiar superficies; ayudar a planear una comida. [4,7]	Acuerden responsabilidades y momentos de revisión. Espere práctica con la organización y las emociones, con orientación adulta.
15-17	Avanzan la planificación del futuro y el razonamiento abstracto. Cobran importancia la identidad y las relaciones; el estrés o la presión social pueden afectar las decisiones. [6,8]	Preparar una comida conocida; limpiar espacios comunes; cuidar mascotas; ayudar a comprar y comparar precios. [5,7]	Amplíe la independencia según las habilidades demostradas. Equilibre tareas, escuela, trabajo y descanso; revisen juntos los errores y la seguridad.
18	Al entrar en la adultez suelen aclararse los valores, las metas y la independencia. La planificación y la autorregulación continúan desarrollándose. [6,8]	Encargarse de ropa y comidas; compartir la limpieza; practicar un presupuesto y programar citas con apoyo según sea necesario. [5,7]*	Acuerden responsabilidades en el hogar. Apoye los planes de estudio o trabajo. No suponga independencia económica o emocional completa.

Las tareas son opciones para aprender, no una lista para asignar completa. Ajuste las expectativas a las habilidades, discapacidad, neurodivergencia, experiencia y contexto familiar.

* La programación de citas es un ejemplo práctico añadido para la transición a la adultez, no un hito oficial. Las expectativas de la última columna son una síntesis educativa de las fuentes.

Cómo usar esta guía

Enseñar antes de exigir: Demuestre una tarea, háganla juntos y permita practicar. Añada una responsabilidad a la vez. Use recordatorios y reconozca el progreso.

La seguridad depende de la preparación: Supervise el calor, cuchillos, productos de limpieza, herramientas y animales. No permita mezclar productos. La edad por sí sola no determina si puede quedarse solo o cuidar a otro niño.

Responsabilidad con apoyo: Acuerden qué significa terminar y cuándo revisar. Los errores y recordatorios forman parte del aprendizaje. Proteja tiempo para estudiar, descansar y jugar.

Cuándo consultar: Consulte con el pediatra si pierde habilidades, le cuesta persistentemente el funcionamiento diario o le preocupa su desarrollo. Esta guía educativa no sustituye una evaluación individual.

Fuentes y notas

Los números de las tablas corresponden a estas fuentes. Síntesis y traducción al español preparadas para este material; no es una publicación oficial ni cuenta con el aval de estas organizaciones. Fuentes consultadas: 2 de noviembre de 2026.

[1] **CDC** - Milestones by 5 Years

[2] **CDC** - Positive Parenting Tips: Middle Childhood (6-8 years)

[3] **Johns Hopkins Medicine** - The Growing Child: School-Age (6 to 12 Years)

[4] **American Academy of Pediatrics (AAP)** - Age-Appropriate Chores for Children

[5] **AAP** - Kids & Money: Help Your Child Learn Good Financial Habits

[6] **AAP** - Stages of Adolescence

[7] **AAP** - Household Chores for Teens

[8] **National Institute of Mental Health (NIMH / NIH)** - The Teen Brain: 7 Things to Know