



0-3

Desarrollo emocional

Guía práctica de 0 a 3 años

Las 7 etapas del desarrollo emocional, qué mirar en cada una y cómo acompañar
— sin comprar nada

Mar Lorente · Educadora infantil
Los Mundos de Noa · losmundosdenoa.com

Antes de empezar: el cerebro emocional se construye PRIMERO

El cerebro de tu peque no desarrolla primero «lo racional» y luego «lo emocional»: es al revés. El cerebro emocional se activa antes que la corteza prefrontal (la que regula y frena impulsos), que no madura del todo hasta los 25 años. Eso significa dos cosas:

Una rabieta no es manipulación. Un peque de 2 años todavía no tiene el hardware neuronal para gestionar esa emoción solo: lo necesita a través de ti (co-regulación).

Cada vez que acompañas una emoción grande con calma, estás literalmente construyendo las conexiones neuronales que un día le permitirán regularse solo.

La regla de oro

Tu peque no tiene un problema emocional: tiene un cerebro de su edad haciendo lo que toca. **Tu trabajo no es que deje de sentir. Es estar ahí cuando siente.** Las emociones primarias (alegría, tristeza, miedo, enfado) están desde los primeros meses; las complejas (vergüenza, culpa, orgullo, empatía) llegan a partir de los 18-24 meses.

Cómo usar esta guía: busca la edad de tu peque, lee qué está pasando en su cabeza, prueba las actividades (ninguna requiere comprar nada) y revisa las señales de consulta. Los hitos son orientativos: cada peque lleva su ritmo.

Etapa 1 · 0-3 meses

Vinculándose contigo



Está construyendo el cimiento más importante de su vida emocional: el apego primario. Descubre que hay alguien que acude cuando llamas, que le sostiene y le calma. Así nace la confianza básica en el mundo.

Qué está ocurriendo (hitos orientativos)

- De la sonrisa refleja a la sonrisa social (hacia el 2º mes)
- Se calma al oír tu voz y reconoce tu olor
- Llanto diferenciado: hambre, sueño, incomodidad, contacto

Qué hacer en casa — sin comprar nada

- Respuesta rápida al llanto: no «se malcría» — se construye apego seguro. Es ciencia.
- Contacto piel con piel diario: regula su sistema nervioso y el tuyo.
- Ponle nombre a lo que siente: «estás enfadadito porque tienes hambre».
- Porteo ergonómico: cerca de ti = seguridad profunda.

Consulta con el pediatra si al final de la etapa... No hay sonrisa social · no busca contacto visual · llanto monótono sin variaciones · no se calma con el contacto.

Etapa 2 · 3-6 meses

Reír con otros es mágico



Descubre la carcajada y, con ella, el placer de compartir emociones. Sus expresiones se diferencian: sabrás cuándo está contento, sorprendido o incómodo. Son sus primeras conversaciones emocionales contigo.

Qué está ocurriendo (hitos orientativos)

- Risa a carcajadas ante tu juego
- Expresiones diferenciadas (alegría, curiosidad, enfado)
- Protesta si dejas de atenderle

Qué hacer en casa — sin comprar nada

- Juego cara a cara: cucú-tras, muecas, cantar mirándole fijamente.
- Responde a sus expresiones: si ríe, riéte más fuerte; si se asusta, abrázale.
- Nombra lo que siente: «te ríes con papá, qué a gusto estás».
- Respeta sus pausas cuando se «apaga»: necesita procesar tanto estímulo.

Consulta con el pediatra si al final de la etapa... No ríe a carcajadas · no disfruta del contacto social · evita el contacto visual · parece emocionalmente «plano».

Etapa 3 · 6-9 meses

Miedo al extraño, amor intensísimo



Aparece la ansiedad del extraño: quien antes sonreía a todo el mundo ahora se pega a ti ante desconocidos. No es un retroceso — es la señal de que el apego funciona: ha aprendido a distinguir a sus figuras de referencia.

Qué está ocurriendo (hitos orientativos)

- Miedo al extraño (puede durar de 6 a 24 meses)
- Primeras muestras de afecto explícito: besos, abrazos
- Primera angustia clara ante la separación

Qué hacer en casa — sin comprar nada

- Respeta su timidez: no le fuerces a ir con nadie nuevo. Es sano.
- Presenta a personas nuevas desde tus brazos: desde ahí observa seguro.
- Juego del escondite: «¿dónde está mamá?» trabaja la permanencia emocional.
- Rituales de despedida siempre iguales: beso, adiós con la mano, «vuelvo pronto».

Consulta con el pediatra si al final de la etapa... No muestra preferencia por figuras familiares · no reacciona a la separación · evita el contacto de forma consistente · afecto plano.

Etapa 4 · 9-12 meses

«No te vayas»



Pico de ansiedad de separación: ya entiende que cuando te vas dejas de existir en su presente, y le asusta. El reencuentro, en cambio, es pura euforia. Su mundo emocional gira a tu alrededor.

Qué está ocurriendo (hitos orientativos)

- Llanto al separarte (aunque sean 5 minutos)
- Celebración efusiva en el reencuentro
- Cariño activo: abrazos y besos «mojados»

Qué hacer en casa — sin comprar nada

- Despedidas breves y siempre iguales: «mamá va a la compra, vuelvo pronto».
- NUNCA desaparezcas sin despedirte: rompe la confianza.
- Juegos de «te busco»: te escondes breve, apareces, risa compartida.
- Valida el llanto al separarte: «sé que te da pena, luego nos vemos».

Consulta con el pediatra si al final de la etapa... No hay respuesta emocional a la separación
NI al reencuentro · no busca contacto · no expresa afecto.

Etapa 5 · 12-18 meses

«Te quiero y me enfado»



Su mundo emocional se expande: abraza con todas sus fuerzas al peluche, al perro, a ti. Y aparecen las primeras frustraciones claras cuando algo no sale — el preludio de las rabietas.

Qué está ocurriendo (hitos orientativos)

- Afecto intenso y activo: abrazos, besos, «achuchar»
- Frustración visible cuando algo no sale
- Primer «no» rotundo y amor por los rituales (beso de buenas noches)

Qué hacer en casa — sin comprar nada

- Nombra las emociones que ves: «estás frustrado porque no cabe».
- No resuelvas demasiado rápido: deja que sienta la frustración 1-2 minutos.
- Rituales afectivos diarios: besos, «te quiero», abrazos gratuitos.
- Modela el lenguaje emocional: «mamá está cansada», «papá está contento».

Consulta con el pediatra si al final de la etapa... No muestra afecto activo · no se frustra en absoluto · no reconoce emociones básicas en otros · indiferencia social marcada.

Etapa 6 · 18-24 meses

La tormenta emocional



Bienvenida a las rabietas: un volcán emocional dentro, mucha voluntad y cero hardware neuronal para gestionar la frustración. No son manipulación — son inmadurez cerebral normal. Su cerebro necesita el tuyo para aprender a regularse.

Qué está ocurriendo (hitos orientativos)

- Rabietas frecuentes y explosivas (normal)
- Primera autoafirmación: «yo», «mío», «NO»
- Alegría intensa, tristeza profunda y primeros celos

Qué hacer en casa — sin comprar nada

- Quédate cerca en la rabieta: no la pares, acompáñala. «Estoy aquí contigo».
- Valida la emoción, no la conducta: «entiendo que te enfade, pero no puedo dejarte pegar».
- No razones en plena rabieta: su cerebro racional está «apagado». Primero calma.
- Después, contad juntos lo que pasó: «antes estabas muy enfadada porque...».

Consulta con el pediatra si al final de la etapa... Rabietas de más de 30 minutos sin consuelo posible · autoagresiones · agresividad extrema sin causa · ausencia completa de afecto.

Etapa 7 · 24-36 meses

Empatía, vergüenza, orgullo



Llegan las emociones complejas: consuela a un amigo que llora, siente orgullo por su dibujo, vergüenza si le regañan delante de gente. Todas requieren conciencia de sí mismo y de cómo le ven los demás. Un salto inmenso.

Qué está ocurriendo (hitos orientativos)

- Primera empatía real: consuela, ofrece, comparte (a veces)
- Orgullo cuando consigue algo y vergüenza ante errores
- Juego simbólico emocional: «la muñeca está triste»

Qué hacer en casa — sin comprar nada

- Nombra TODAS las emociones, también las complejas: «te sientes orgulloso».
- Modela empatía en voz alta: «mamá está triste porque...».
- Juegos de adivinar emociones por la cara o por la voz.
- Nunca humilles: la vergüenza severa deja marca. Corrige en privado y con calma.

Consulta con el pediatra si al final de la etapa... No muestra empatía alguna · no reconoce emociones en otros · no hay juego simbólico · evita las interacciones sociales.

Preguntas que nos hacen las familias

¿Puedo «malcriar» a mi bebé cogiéndolo en brazos?

No. Es imposible. Los bebés NECESITAN contacto físico para construir apego seguro. La idea de que «se acostumbran» está desmentida por décadas de neurociencia. Cóglelo todo lo que quiera.

Mi peque tiene rabietas eternas, ¿algo va mal?

Entre los 18 meses y los 3-4 años las rabietas son la norma (de 2 a 30 minutos). Acompañadas con calma y sin castigo, enseñan autorregulación. Consulta solo si duran más de 30 minutos siempre, son muy violentas o hay autoagresiones.

¿Cómo explico una emoción difícil?

Primero nómbrala («estás triste»), luego válidala («es normal sentirse así cuando...»), luego ofrece consuelo («¿quieres un abrazo?»). No funciona: minimizar, comparar ni distraer. Valida SIEMPRE antes de resolver.

¿Funciona la «silla de pensar»?

No como se creía: aísla al peque justo cuando más te necesita. Alternativa: «tiempo dentro» — te quedas con él, en silencio si hace falta, hasta que se calma. Después sí podéis hablar de lo que pasó.

Las emociones no se «enseñan» en un momento. Se acompañan todos los días.

Llamar al enfado enfado, a la tristeza tristeza, a la alegría alegría. Año tras año. Un peque que sabe reconocer, nombrar y pedir ayuda con sus emociones lleva el mejor regalo posible para su vida.

— Mar Lorente, educadora infantil · Los Mundos de Noa

¿Quieres seguir? Cada jueves enviamos una idea del aula lista para usar, y en la web tienes el resto de guías de desarrollo: losmundosdenoa.com/desarrollo-0-3

© Los Mundos de Noa · Escuela Infantil · Avenida Guardia Civil, 46 · Albacete. Guía informativa basada en nuestra práctica de aula; no sustituye la valoración de un profesional sanitario. Imágenes ilustrativas generadas con IA.