



El poder del juego

Ayuda a tu hijo(a) a crecer y prosperar

Para padres con bebés y/o niños pequeños

La importancia del juego

Jugar es más que solo diversión: es la forma en que los niños exploran el mundo, aprenden nuevas habilidades y construyen relaciones sólidas. Desde sus primeros días de vida, los bebés y niños pequeños aprenden mejor a través de interacciones prácticas y alegres con las personas y el entorno que los rodea.

El juego ayuda a los niños

- Construir conexiones cerebrales para el aprendizaje y la memoria.
- Fortalecer los músculos y la coordinación.
- Desarrollar habilidades de lenguaje y comunicación.
- Expresar emociones y desarrollar resiliencia.
- Aprender a resolver problemas y a llevarse bien con los demás.



Descubre más sobre el poder del juego.



¿Cómo se ve el juego?

Bebés

(0-12 meses)

- Hacer contacto visual, sonreír y arrullar de un lado a otro.
- Pasar tiempo boca abajo con juguetes para alcanzar y agarrar.
- Jugar a las escondidas o a las palmaditas.
- Explorar objetos domésticos seguros, como cucharas de madera o recipientes de plástico.



Niños pequeños

(1-3 años)

- Apilar y derribar bloques.
- Jugar con muñecas, animales o cocina de juguete.
- Bailar al ritmo de la música o aplaudir.
- Hacer garabatos con crayones o pintar con los dedos.



Preescolares

(3-5 años)

- Disfrazarse y jugar a roles (ser un bombero, padre, etc.).
- Construir fuertes o estructuras con almohadas o cajas.
- Jugar a juegos de mesa o rompecabezas.
- Explorar la naturaleza con palos, hojas y piedras.

Lo que los niños aprenden a través del juego

Tipo de juego

Lo que aprenden los niños

- | | |
|------------------------|--|
| • Tipo de juego Físico | Coordinación, fuerza, equilibrio |
| • Simulación | Creatividad, empatía, narración |
| • Social | Compartir, cooperación, turnos de palabra |
| • Música y movimiento | Ritmo, expresión, habilidades auditivas |
| • Exploratorio | Curiosidad, relación de causa y efecto, persistencia |



Consejos sencillos

- **Sigue el ejemplo de tu hijo:** deja que elija lo que le interesa.
- **Participa:** tu atención y interacción hacen que el juego sea más significativo.
- **Limita el uso de pantallas:** el juego en el mundo real es más beneficioso.
- **Aprovecha los momentos cotidianos:** La hora del baño, de comer y los paseos están llenos de oportunidades para jugar.



Recuerda: Eres el primer compañero(a) de juegos favorito de tu hijo(a). Al jugar juntos, construyes un vínculo fuerte y contribuyes a su desarrollo integral.

bstrongtogether.org

