



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime



El Juego

es el Superpoder de su Hijo

Los bebés y los niños pequeños aprenden muy rápido. Es increíble verlos crecer. Y la *mejor* manera de aprender para los niños pequeños es a través del juego. El juego ayuda a que el cerebro de su hijo crezca y le ayuda a aprender sobre el mundo.

Lo que los niños aprenden a través del juego

Cuando los niños eligen qué hacer y se divierten, aprenden sobre sí mismos y el mundo que los rodea. Algunas personas creen que jugar es "perder el tiempo". Puede que usted sienta que su hijo debería estar aprendiendo letras o números. Con la ayuda de los adultos, también pueden aprender estas cosas durante el juego. Por ejemplo, contar calcetines mientras ayuda con la ropa es una excelente manera de practicar matemáticas.

El juego desarrolla habilidades sociales importantes

El juego ayuda a los niños a aprender el autocontrol. El juego imaginativo donde pretenden cosas les ayuda a imaginar cómo se sienten los demás. Pueden tomar el rol de la mamá, ser un dinosaurio o el malo de la historia. Jugar con otros niños les ayuda a aprender reglas y a turnarse. El juego también ayuda a los niños a:

- ▶ Prestar atención
- ▶ Resolver problemas
- ▶ Experimentar
- ▶ Seguir intentando cuando las cosas son difíciles

Este tipo de aprendizaje ayuda a los niños a estar listos para la escuela.



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime



Cómo pueden ayudar los padres

- ▶ **Déle opciones:** con tal de ser seguro para niños, casi cualquier cosa puede usarse como un juguete. Use cobijas para hacer fortalezas. Los recipientes de comida de plástico pueden ser bloques. Use recipientes con arroz o frijoles para hacer música.
- ▶ **Los juguetes simples son los mejores:** los juguetes "tradicionales" son a menudo los mejores para aprender. Si un juguete hace demasiado con solo presionar un botón, su hijo no está aprendiendo.
- ▶ **El primer y favorito compañero de juego de su hijo es usted.** Intente jugar con él todos los días. Incluso unos 5 a 10 minutos pueden marcar una gran diferencia.

Consejos para el juego libre

- 1 Prepare un espacio seguro:** asegúrese que su zona de juego sea segura.
- 2 Siga el ritmo de su hijo:** déje que explore los juguetes a su manera. No hay forma "incorrecta" de jugar.
- 3 La repetición es importante:** los niños necesitan hacer las cosas una y otra vez para aprender. Puede aburrirle a usted, pero ellos están aprendiendo muchísimo.
- 4 Permita pequeños retos cuando se enfrenta a un obstáculo:** no le ayude demasiado rápido cuando su hijo se muestre frustrado. Los niños se sienten orgullosos y aprenden a ser perseverantes cuando resuelven los problemas por sí mismos.
- 5 Pruebe cosas diferentes:** déjele explorar diferentes texturas, olores y sabores que sean seguros.
- 6 Mantenga la televisión apagada:** tener la televisión encendida distrae a su hijo. Además, le impedirá a usted unirse a la diversión. En su lugar, ponga un poco de música.

Haga del juego un hábito diario

Haga que el juego forme parte del día a día de su hijo. Intente no interrumpirlo. Manténgase al margen y observe. Su hijo ganará confianza, aprenderá a resolver problemas y disfrutará aprendiendo.

¿Tiene más preguntas?

Hable con el proveedor de atención médica de su hijo o con uno de los profesionales que apoyan a su familia.

©2026 by the Icahn School of Medicine at Mount Sinai. All rights reserved.

Reciba mensajes como este en su teléfono

Envíe **SPARKS**
al **274 448**