

# El Impacto de Jugar



El aprendizaje  
a través del juego  
desde el nacimiento  
hasta los tres años



Una organización nacional sin  
fines de lucro para fomentar el  
desarrollo saludable de bebés y  
niños pequeños  
[www.zerotothree.org](http://www.zerotothree.org)

Generosamente patrocinado por MetLife Foundation

# El Juego

**D**esde el primer día de vida, el niño está deseoso y decidido a comprender cómo funciona el mundo. Lo hace a través del juego y usando todas las “herramientas” que encuentra a su disposición.

Observe cómo juega su hijo y podrá apreciar su gran concentración, pasión y ansia creativa que caracteriza a los artistas y científicos cuando llevan a cabo sus proyectos.

*Un bebé de ocho semanas aprende a comunicarse y aprende con alegría acerca de las relaciones cariñosas al sonreír o al alegrarse cuando su papá le habla. Un bebé de 15 meses utiliza su cuerpo y su mente para aprender los conceptos de arriba y abajo, alto y bajo. Se siente fuerte y competente durante un paseo al parque con su abuela. Un niño de 3 años simula crear sus propias ideas, utiliza su imaginación y establece amistades.*

¿Qué le gusta hacer a su bebé? ¿Le gusta que usted le mueva sus piernitas? Estos juegos no sólo son entretenidos, sino que constituyen una de las formas más importantes en que usted puede fomentar su desarrollo. En el juego con su hijo no hay reglas, y tampoco es necesario contar con juguetes costosos. En realidad, usted es el juguete favorito de su hijo.

Cada niño es único. Es posible que su hijo tenga aptitudes sobresalientes, o bien, necesidades especiales. Déjese guiar por su hijo. Él le indicará qué le interesa. Cuando usted vea el placer y deleite que le producen sus descubrimientos, querrá jugar más y más. A usted también le hace bien el juego. La espontaneidad y la diversión pueden aliviar la tensión emocional. Cuando su niño se involucra en el juego y se divierte, está aprendiendo.



**Usted es el juguete favorito de su hijo.**

## Lo que puede hacer:

### **Lo más importante es la seguridad**

Recuerde, tendrá que mantener a prueba de riesgos las áreas de juego de su pequeño explorador. Asegúrese de que los juguetes no contengan partes que quepan en su boca. Póngase a la altura del niño para ver lo que él puede alcanzar. Esto es especialmente importante cuando aprende a desplazarse. Significará que no tendrá que decirle tantos “no” a su hijo, lo cual es bueno para todos.

### **Observe y espere**

Vea lo que su hija intenta hacer. Sólo déle el apoyo que necesita para lograr su objetivo o ayúdela a dar el siguiente paso para alcanzar una nueva meta. Puede acercarle un objeto que su bebé recién nacido esté mirando fijamente, de modo que pueda explorarlo con sus manos.

### **Siga a su pequeño líder**

A algunos niños les encantan los alborotos. Otros se sienten abrumados con mucho ruido y prefieren explorar con sus ojos. A algunos les gusta mucho el movimiento o les interesa más utilizar sus manos para descubrir cómo funciona un juguete u objeto. Déjese guiar por el niño y descubrirá qué tipos de actividades son las adecuadas para él.

# Bebés Exploradores

## Desde el nacimiento hasta los 12 meses

**E**l bebé empieza a jugar y usa todos sus sentidos: sus ojos, oídos, nariz, manos y boca. Sus sentidos y las partes de su cuerpo son sus herramientas. A medida que crece, aprende a controlar su cuerpo para realizar más descubrimientos. El niño trata de alcanzar y jalar cosas (¡tenga cuidado si tiene cabello largo o aretes), lo que le permite explorar juguetes de nuevas maneras.

A los 9 meses, empieza a entender lo que es causa y efecto: “Oprimo el botón para que suene la música”. Además, se da cuenta de que las cosas aún existen aunque ya no las pueda ver. Esto quiere decir que él buscará una pelota que rodó por detrás del sofá y que la llamará cuando usted salga de la habitación. Cuando va a cumplir un año, es un gran comunicador y usa gestos, expresiones faciales, ruidos e incluso algunas “palabras” (como “gauh” para “perro”). Pronto, usted no se recordará cuando el bebé no podía hablar.

### Primer plano: **Uso de todos mis sentidos**

**A** Nicolás, de cuatro meses e hijo de María, le encanta su sonajero “Veamos cómo vuela”, sugiere María y mueve el sonajero de modo que Nicolás pueda verla. ¡Los brazos y las piernas de Nicolás se mueven como una “batidora”! Cuando María le da el juguete a Nicolás, él lo toma y comienza a morderlo. Luego, lo mueve y se alegra con su ruido suave y agradable. Pronto, se cansa y voltea su cabeza. María toma el sonajero y continúa moviéndolo frente al niño, quien cierra sus ojos y comienza a lloriquear. “Bien, ya comprendí. Necesitas un descanso”, dice María. Entonces, carga a Nicolás y lo abraza.

● **Durante este rato de jugar con su mamá, Nicolás aprende:**

- **■ cómo suenan las palabras y el ritmo del lenguaje** cuando su mamá le habla.
- **■ comunicación** cuando él y su mamá participan en una “conversación” y ésta entiende y responde a sus señales.
- **■ acerca de su autoestima** cuando observa el gusto con que su mamá juega con él.
- **■ imitación y causa y efecto** cuando mueve el sonajero como mamá y escucha el ruido que hace.
- **■ coordinación de manos y ojos** cuando alcanza y agarra el sonajero.
- **■ los objetos** cuando escucha el ruido del sonajero, ve sus colores, siente su textura e incluso la huele y la prueba con la boca.

# Hora de jugar con el bebé

## ■ **Interacción**

Arrulle y hable con su bebé. Trate de imitar los ruidos que hace y espere que él responda. Déle oportunidad de que él también la imite. Muéstrole que al oprimir el botón el payaso salta o enséñele cómo puede voltear las páginas de un libro.

## ■ **¿Dónde estás?**

Intente esconder su cara detrás de sus manos cuando esté vistiendo a su bebé. Es posible que al principio, el bebé le demuestre que le gusta ese juego simplemente prestándole mucha atención. Más tarde se sonreirá, moviendo sus piernas y haciendo ruidos. A los 9 meses, es posible que le quite sus manos de su cara para “encontrarla”.

## ■ **Cante y baile**

Escuche distintos tipos de música y baile con su bebé para ver cuál le gusta más. Cántele su canción favorita. No se preocupe por la calidad de su voz, a él le encantará escucharla.

## ■ **Juego con una pelota**

Pásele una pelota con diferentes colores y texturas. Deje que su bebé la explore con todos sus sentidos. Déle oportunidad de ver qué más puede hacer con ella: con el tiempo, aprenderá a hacerla rodar.

**PREGUNTA:** A mi sobrino le encanta su móvil. Le pega con sus brazos y piernas y grita de gusto. En cambio, tengo el mismo móvil para mi bebé y a él no le gusta. Voltea su cabeza y llora cada vez que lo hago funcionar. ¿Qué significa eso?

**RESPUESTA:** Los niños tienen distintos niveles de tolerancia. Mientras algunos pueden aguantar mucho ruido y movimiento a la vez, otros sienten que es demasiado. Al parecer, su bebé le está indicando que el móvil es más de lo que él puede tolerar. Intente dejar que sólo lo mire, sin ponerle la música. Cuando esté calmado y sienta que le está gustando, trate de moverlo lentamente para que lo vea dar vueltas. Si le gusta, puede intentar también la música. Al exponerlo a más estímulos pero lentamente y siendo sensible a lo que le gusta, le ayudará a que poco a poco tenga mayor tolerancia.



# Moviendo y Sacudiendo Todo

Desde los 12 hasta los 24 meses

**L**as posibilidades para jugar con el niño aumentan a pasos agigantados a medida que el niño va creciendo. El niño aprende a comunicarse mejor con gestos, sonidos y palabras. Asimismo, aprende a pararse solo y luego a caminar. Utiliza sus manos para jugar y explorar objetos de formas más complejas. Cada niño tiene sus preferencias de cómo le gusta explorar. A algunos les gusta mucha acción. Otros prefieren juegos más calmados. Observe y vea las actividades de las que disfruta su hijo.

Los niños de esta edad están entrando al mundo de la imaginación. Pasan de sólo imitar lo que ven en la vida real y empiezan a utilizar su imaginación. Ya sea que estén en la tina del baño o en el piso, los niños emplean sus cuerpos y mentes para aprender cómo funciona el mundo, el cual les parece enorme, emocionante, complicado y maravilloso.

## Primer plano: **Aprendiendo a resolver situaciones**

**E**lena, de 20 meses, está ocupada con su juego para clasificar diferentes formas. Cuando Marco, su papá, ve que está empezando a frustrarse, la ayuda un poco y le dice: "Volteemos el cuadrado amarillo hacia este lado". El cuadrado entra bien en ese lugar. "¡Sí!" dice Elena y aplaude complacida con su logro. Marco la anima a que intente meter otras piezas. "Falta un círculo azul. Elena toma una pieza, se la enseña a su papá y dice "zul". Marco dice que sí con su cabeza, "Sí, ese es un círculo azul". Elena lo mete perfectamente. "Bien hecho" dice Marco, "¿buscamos un triángulo?". Pero, Elena ya quiere hacer otra cosa. Deja ese juego y va a buscar un libro. "¿Ya terminamos de jugar con las formas?", pregunta Marco. "Bien, entonces veamos qué dice este libro de los animales". Elena se acurruca con su papá y abre el libro.

● **Cuando Elena juega con su papá, aprende:**

● **los colores, los números y las formas.**

● **a comunicarse y aprender palabras nuevas.**

● **a imitar** cuando ella copia lo que su papá dice y hace.

● **a coordinar sus manos y ojos y a cómo resolver problemas.**

● **a confiar en sí misma** cuando ya puede dominar una actividad nueva.

● **el placer de leer** cuando explora los libros junto a su papá.

● **a mantener una relación de cariño** cuando experimenta el placer de compartir sus descubrimientos con su papá.

## La hora de jugar y el niño pequeño

### **Correr, trepar y los juegos de acción**

Algunos juegos como con "la víbora de la mar" hacen que los niños se muevan canten, escuchen, aprendan a tomar turnos y a cooperar unos con otros. El parque les da la oportunidad de correr, trepar y jugar con otros niños. En un día de lluvia, intente crear una "pista de obstáculos" adentro de su casa.

### **Hagámoslo una y otra vez**

A través de la repetición, los niños pequeños descubren cómo funcionan y se relacionan las cosas entre sí. Llenan y vacían una cubeta una y otra vez aprendiendo así los conceptos de lleno y vacío, adentro y afuera. Tal vez quieran que se les lea el mismo libro noche tras noche. Este tipo de repetición les ayuda a saber qué esperar. Les da una sensación de seguridad y control sobre su mundo. También sirve para practicar sus capacidades nuevas, lo que refuerza su confianza en sí mismos.

### **Adivina la canción**

Ahora que su hijo puede imitar palabras y canciones, le fascina cantar y que usted le lea libros con rimas. Es más fácil aprender palabras cuando riman o cuando se cantan. Vea si su hijo recuerda la siguiente palabra de la canción al hacer una pausa antes de seguir cantando. Baile con la música. Esta es una forma excelente de ejercitar su cuerpo y de sentir la alegría del movimiento. Ofrezcale instrumentos musicales para que también pueda crear su propia música.

### **Manos ocupadas**

A los niños pequeños les encanta hacer que las cosas funcionen. Utilizan sus manos para todo, desde hacer que su caja musical toque su música favorita hasta explorar uno de sus libros preferidos. También les gusta pintar con los dedos, colorear o exprimir el agua de una esponja.



**PREGUNTA:** Me encanta que mi nieta de 18 meses quiera jugar con otros niños, pero pareciera que siempre se pelea por un juguete. ¿Cómo puedo ayudarla a aprender a compartirlos?

**RESPUESTA:** Aprender a compartir toma mucho tiempo y práctica. La mayoría de los niños pequeños no saben compartir. Puede parecer que la niña sabría hacerlo porque hace otras cosas, como entender lo que es "no" y obedece algunas instrucciones. Sin embargo, los niños de esta edad aún no tienen autocontrol. Todavía están aprendiendo cuáles son los sentimientos de los demás. Puede ayudarla a que aprenda a compartir poco a poco si practican juegos en que haya que tomar turnos y al enseñarle cómo usted comparte cosas con ella.

# Personitas Sociables

Desde los 24 hasta los 36 meses

**A** esta edad los niños más pequeños están deseosos de tener compañeros de juego. Meses antes, es posible que hayan observado cómo juegan los demás niños, o incluso, que hayan jugado junto a otro niño. Ahora comienzan a jugar juntos y a veces, ¡incluso sin pelear! Es probable que los niños con hermanos hayan practicado a jugar tomando turnos. Sin embargo, para un hijo único, esto puede ser difícil. Su hijo pequeño poco a poco desarrollará la capacidad para relacionarse, pero necesitará práctica y orientación.

Durante este tercer año, también ocurre un gran avance en la capacidad del niño para usar su imaginación. Ya no usa su escoba de juguete sólo para barrer. Ésta se convierte en una compañera de baile. Por lo general, los niños de dos años pasan mucho tiempo en juegos imaginarios con sus amigos. A medida que se acercan a los tres años, comienzan a inventar historias y “reglas” para sus juegos. Los juegos imaginarios también ayudan al niño a hacer frente a experiencias difíciles.

## Primer plano: Jugando con la imaginación

**R**osa observa cómo Carolina, su hija de tres años, juega con su amigo Pablo. Juegan a ser gatitos. Su mamá les ayudó pintándoles bigotes. Les hizo colas con calcetines. Carolina y Pablo gatean y “maúllan”. Rosa coloca un recipiente (hecho con una caja de zapatos) de leche imaginaria en el piso. “Tienen que turnársela como lo hacen los gatitos”. Carolina y Pablo ríen entre un trago y otro. Entonces, Carolina se da cuenta que la cola de Pablo es más larga. “¡Quiero la cola larga!” dice gritando mientras se la quita. Rosa le dice: “¡Carolina, no puedes quitarle la cola a Pablo!”. Rosa decide reorganizar el juego y les sugiere que hagan colas nuevas pero de papel, que ellos pueden decorar. Carolina y Pablo comienzan a trabajar contentos.

- **Cuando Rosa se pone a jugar con Carolina y Pablo, les ayuda a desarrollar:**
- **la creatividad** al hacer sus propios disfraces de gatitos.
- **la capacidad para el lenguaje** pues conversan mientras juegan.
- **cómo compartir** cuando se turnan para “beber” su leche.
- **autocontrol** cuando Rosa le ayuda a Carolina a entender que hay límites.
- **la capacidad para resolver problemas** cuando Rosa le ayuda a resolver el problema de la cola.
- **comprensión de símbolos** al utilizar la caja de zapatos como un recipiente.

# Cuando los niños más grandes juegan

## Familia y amigos

Invite a un amigo(s) de su hijo a jugar. Esto le da a su hijo la oportunidad de jugar con niños de otras culturas. Asimismo, ésta es una oportunidad para actuar como entrenador de su hijo al ayudarlo a aprender a compartir y resolver conflictos. También puede aprender cosas nuevas al observar a otros niños hacerlas.

## Digámoslo con música

“Matarile” y “Simón dice” son juegos musicales entretenidos. Dan la oportunidad de escuchar y seguir instrucciones. Además, enseñan acerca de las palabras y sonidos y permiten a los niños mover y ejercitar sus cuerpos. Pueden añadirse a la diversión tambores y otros instrumentos de juguete.

## Juego tranquilo

El juego de un niño no siempre tiene que estar lleno de acción. Ver libros, escuchar cuentos y dibujar le ayudan a desarrollar su imaginación y el lenguaje. Muchos niños disfrutaban jugando con arena o masa para modelar. Estas actividades pueden tranquilizarlos y son relajantes. Los materiales de arte como papel y pinturas les permitirán crear con sus manos.

## Actuación

Fomente el juego de fantasía dándoles ropa y otros materiales para disfrazarse. Utilice artículos como sombreros, cajas, objetos para tocar música y todo lo que usted y su hijo puedan encontrar. Únase a la diversión. Al participar, puede ayudar al niño a ampliar sus ideas, a aprender acerca de sus pensamientos y sentimientos y a expresarlos en una actuación.



**PREGUNTA:** Mi hijo de dos años es muy tímido y no intenta hacer nada en nuestro nuevo grupo de juego ¿Cómo puedo ayudarlo a participar más?

**RESPUESTA:** Los niños nacen con su forma individual de experimentar el mundo, lo que se conoce como su temperamento. Al parecer, su hijo, al igual que muchos niños, requiere más tiempo para sentirse seguro en situaciones nuevas. Intente hablarle con anticipación acerca de cómo puede ser la nueva experiencia e invite a uno de los niños a jugar. Una vez que lo haga, exploren juntos, conversen acerca de lo que los otros niños están haciendo y reúnanse con otro padre y su hijo en alguna actividad. Al tomar usted una estrategia más lenta pero sensible, su hijo se sentirá más cómodo en situaciones nuevas.

# Cómo escoger un buen juguete

**PREGUNTA:** Cuando entro a la tienda, me siento agobiada por la cantidad de vídeos, juegos de computadora y otros juguetes electrónicos que afirman hacer que los bebés sean más inteligentes. ¿Cómo puedo saber qué comprar?

**RESPUESTA:** No se deje engañar por los productos que afirman "hacer que su bebé sea más inteligente". No existen investigaciones que demuestren que estos productos ayuden el desarrollo del cerebro. En realidad, los artículos seguros del hogar, tales como recipientes de plástico para llenar y vaciar y ropa vieja para disfrazarse, constituyen excelentes herramientas de aprendizaje. Juguetes clásicos, tales como bloques, camiones y objetos que imitan objetos de la "vida real", como cocinas de juguete, son fantásticos para desarrollar la imaginación. ¡Y no olvidemos los libros! Mientras más tenga que usar su mente y su cuerpo un niño para resolver problemas y desarrollar sus propias ideas, mayor será el aprendizaje.



He aquí otros tipos de juguetes que pueden ser útiles para aprender. Se han clasificado por edad y encontrará que muchos de ellos sirven para varias etapas.

- **Del nacimiento hasta los 9 meses:** Juguetes que estimulen varios sentidos de su bebé, tales como móviles. Juguetes que le ayudan a aprender causa y efecto, como los que saltan y las cajas de sorpresas.
- **De los 9 a los 18 meses:** Juguetes que imitan los que se usan en la vida real, como comidas de juguete. Juguetes para resolver problemas pues ayudan a los niños a aprender cómo se relacionan las cosas entre sí, tales como clasificadores de cubos que se meten uno dentro del otro. Las pelotas también permiten a los niños pequeños mover sus cuerpos que son tan activos.
- **De los 18 a los 36 meses:** Materiales que les ayudan a usar sus manos para crear, como crayones de cera y pintura que los niños puedan usar con los dedos. Objetos que ayudan a usar su imaginación, así como ropa para disfrazarse.

## Recuerde...

Usted es quien hace la diferencia en lo que su niño puede aprender a través del juego.



■ **Juegue con su hijo.** Invite a otros para que también participen, como sus hermanos, primos e incluso otros adultos. Alégrese con los nuevos logros de su niño. Cuando el aprendizaje se da dentro de una relación de amor, el niño se convierte en alguien deseoso de aprender de por vida.

■ **Vea lo que su hijo intenta hacer o descubrir.** Piense en todo lo que puede estar aprendiendo, como hundirse y flotar, cuando introduce diferentes objetos en la bañera.

■ **Déle el apoyo que necesita para lograr su objetivo.** ¿Necesita que lo levante para tocar un objeto interesante o que le pase más bloques para hacer una torre más alta?

■ **Preséntele nuevos retos cuando considere que está listo.** Cuando está aprendiendo a gatear, tal vez aleje un poco un objeto deseado para que pueda experimentar el poder y la alegría del movimiento. Cuando esté entrando al mundo de la imaginación, sugiera que su montón de bloques también se convierta en un edificio.

■ **Sea espontáneo y diviértase.** Jugar no se debe sentir como un trabajo. Debe ser un momento de diversión y emoción para compartir con su hijo. Relájese y diviértase. El juego también es bueno para usted.

Si desea obtener mayor información acerca de cómo su hijo aprende a través del juego y qué puede hacer, visite:

[www.zerotothree.org/play](http://www.zerotothree.org/play)



Estimados padres:

El juego es divertido e importante para el desarrollo intelectual, social, emocional y físico de sus hijos pequeños. A través del juego, los niños desarrollan la capacidad de resolver problemas, para relacionarse con otros, para comunicación y otras destrezas esenciales para el éxito en la escuela y en la vida.

El juego también es importante porque lo incluye a usted. Posiblemente nada sea más esencial y gratificante que disfrutar las experiencias de su hijo cuando juega con él.

Este folleto describe cómo los niños aprenden a través del juego, de qué forma los diferentes tipos de juegos contribuyen al desarrollo, qué juguetes son más útiles y el papel de usted apoyando a sus hijos a través del juego diario.

MetLife Foundation se enorgullece de asociarse a ZERO TO THREE para poner este folleto a su disposición y apoyarlo a usted y a su hijo para que se diviertan y aprendan en los meses y años venideros.

Atentamente,



Sibyl Jacobson  
Presidente  
MetLife Foundation

## MetLife Foundation

---

Publicado por:



Suite 200  
2000 M Street, NW  
Washington, D.C. 20036-3307  
Teléfono: (202) 638-1144

Derechos de autor 2004 ZERO TO THREE  
Todos los derechos reservados  
Impreso en los Estados Unidos de América  
ISBN 0-943657-79-2

Escritores: Claire Lerner, L.C.S.W. y Sharon  
Greenip, M.Ed.

Colaboradores: Lynette A. Ciervo, Tom  
Salyers y Levine-Gelb Communications

Diseño: Metze Publication Design

ZERO TO THREE agradece a MetLife  
Foundation por hacer posible la  
elaboración de este folleto.

Extendemos nuestros especiales  
agradecimientos a los Miembros del  
Patronato y asociados de ZERO TO  
THREE, quienes colaboraron para dar  
forma y editar este folleto.

Judith R. Cruzado-Guerrero, Ph.D.  
J. Martin Maldonado-Duran, M.D.  
Ann Pleshette Murphy  
Kyle Pruett, M.D.  
Marilyn Segal, Ph.D., presidente

Director ejecutivo: Matthew E. Melmed

Este folleto y otros recursos de ZERO  
TO THREE están disponibles en

**[www.zerotothree.org](http://www.zerotothree.org)**

o llamando al (800) 899-4301.