

**EMPIEZA
TEMPRANO**

cada momento cuenta

Inspirado por

vrom

La ciencia nos indica que cuanto más interactuemos con nuestros niños, mejor les irá después en la escuela y en la vida. Con estas sencillas actividades recomendadas por Vroom podrás aprovechar al máximo el tiempo con tu bebé mientras lo ayudas a desarrollar su cerebro.

A
B
C

LENGUAJE Y
EXPRESIÓN

EXPRESANDO IDEAS Y NECESIDADES

Hablar, cantar, platicar o leerle a tu bebé es lo más importante que puedes hacer para que desarrolle su lenguaje y sepa expresar sus necesidades, ideas y emociones correctamente.

Háblale siempre a tu bebé de manera articulada y relacionando palabras con acciones y objetos.



RAZONANDO Y RECORDANDO JUNTOS

Enseñar a tu bebé el mundo que lo rodea a través de diferentes experiencias lo ayuda a desarrollar toda su capacidad mental. Desde que nace, tu bebé está listo para aprender: aprovecha cada momento que tengas con él.

Todas las actividades que aquí recomendamos están diseñadas para que ayudes a tu bebé a impulsar sus niveles de pensamiento y percepción, a estimular su memoria, su capacidad de razonar, poner atención, seguir instrucciones y reaccionar de forma rápida ante diversas situaciones.



MÁS FUERTE Y MÁS HÁBIL

Jugar con tu bebé o hacer con él actividades que requieran actividad física, además de ayudarlo a fortalecer su cuerpo y coordinación, le estarás permitiendo que desarrolle otras habilidades al mismo tiempo que fomentas el vínculo emocional entre ustedes.

Es importante que cuando juegues con tu bebé, elijas actividades acordes a su edad. Además, mantente pendiente siempre de sus logros en cada etapa, y avisa al pediatra si notas algo diferente.



CONVIVIENDO Y DEMOSTRANDO SENTIMIENTOS

Demostrar a tu bebé siempre todo el amor y respeto que le tienes lo ayuda a entender y manejar sus emociones y sentimientos. Con tu ayuda y con la de la gente que lo rodea, podrá desarrollar esta área social tan importante y lograr ser una persona segura, independiente y amable; lo que vea en esta etapa, será el ejemplo a seguir durante toda su vida.

Los valores de la familia, el cariño y las reglas de la sociedad permitirán que tu bebé domine su propia conducta, exprese sus sentimientos, sea sociable, positiva e independiente; por ello debes brindarle seguridad, cuidado, atención y amor en todo momento.



El juego del balbuceo

Cuando tu bebé comience a hacer ruidos, considéralos parte de una conversación real e imítalo de inmediato.

La ciencia tras la acción:

Lo que aprende.

Cuando le hablas a tu bebé, estimulas las conexiones que se necesitan para el desarrollo del **lenguaje y la comunicación** más adelante.

de 0 a 1 años



Cambio de pañales divertido

Aprovecha este momento para hacer sonidos divertidos junto con tu bebé.

La ciencia tras la acción:

Lo que aprende.

Este tipo de juego estimula las conexiones que el cerebro de tu bebé necesitará para la **conversación y el lenguaje** más adelante.

de 0 a 1 años



Jugar al vestirse

Tu bebé ya entiende: cuéntale todo lo que estás haciendo mientras lo cambias. Comienza explicando cómo elegiste su ropa y continúa a partir de allí. Haz contacto visual y responde a los sonidos que haga.

La ciencia tras la acción:

Lo que aprende.

Éstas conversaciones recíprocas ayudan a que tu bebé establezca **vínculos afectivos** contigo y comience a **asociar las palabras con sus experiencias**.

de 0 a 1 años



Alimentando los recuerdos

Cuando des de comer a tu bebé, ya sea con biberón o con lactancia materna, aprovecha y cuéntale una historia sobre algún recuerdo feliz de tu niñez.

La ciencia tras la acción:

Lo que aprende.

Tu voz es el sonido favorito de tu bebé. Aunque aún no sepa hablar, estará **escuchando** y aprendiendo qué **sonidos** van juntos en las **palabras**, lo cual es un fundamento importante para el **desarrollo del lenguaje** en el futuro.

de 0 a 1 años



Juega a las escondidas

Cualquier cosa que tengas cerca puedes usarla para jugar escondidas con tu bebé.

La ciencia tras la acción:

Lo que aprende.

El juego de esconderse y aparecer ayuda a tu bebé a **aprender que tú sigues allí** pero lo más importante es que es divertido: Tu cara y tu voz son sus juegos favoritos.

de 0 a 1 años



Momento cara a cara

Puedes hablar con tu bebé sobre cualquier cosa: míralo siempre a los ojos. Tu atención es como un abrazo desde adentro que lo ayuda a concentrarse y sentir calma y tranquilidad.

La ciencia tras la acción:

Lo que aprende.

Tu bebé está aprendiendo que puede contar contigo para que le ayudes a sentirse calmado y tranquilo. Esto es una parte muy importante de la **confianza** y le ayuda a comenzar a calmarse a sí mismo.

de 0 a 1 años



Fiesta de baile

Es posible que tu bebé aún no camine, pero, con tu ayuda, definitivamente podrá bailotear. Juega, baila y canta con tu bebé.

La ciencia tras la acción:

Lo que aprende.

Prestar atención a los sonidos y los movimientos es un primer paso para poder **escuchar atentamente**, una **habilidad necesaria para la lectura**.

de 0 a 1 años



El Imitador

Al igual que tú, tu bebé experimenta muchas emociones diferentes cada día. Haz caras que reflejen la forma en que tu hijo parece estar sintiendo y habla de ello: “Tú estás sonriendo y te ves feliz y yo estoy sonriendo y soy feliz también”.

La ciencia tras la acción:

Lo que aprende.

Cuando imitas la cara que tu bebé está haciendo, le ayudas a **expresar lo que piensa y siente** aunque no pueda hablar aún. Estas actividades ayudan a tu bebé a aprender sobre las perspectivas de los demás.

de 0 a 1 años



Arriba, abajo, de lado a lado

Acomoda cuidadosamente a tu bebé sobre tus rodillas. Muévelo hacia arriba y hacia abajo, de lado a lado mientras le explicas lo que está sucediendo. "¡Ahora vas para arriba hasta el cielo, ahora hasta el suelo!".

La ciencia tras la acción:

Lo que aprende.

Además de fortalecer tu relación con tu bebé, le estás dando el placer de moverse y presentando palabras que describen el movimiento y las posiciones en el espacio. Estos son **conceptos importantes en matemáticas.**

de 0 a 1 años



El reporte del tiempo

Cuéntale sobre el clima de hoy y lo que significa para ti. “Hoy parece que hace FRÍO y LLUEVE. A mí me gusta taparme cuando siento frío”.

La ciencia tras la acción:

Lo que aprende.

Narrar las actividades o sucesos diarios ayuda a que los niños y niñas desarrollen su **vocabulario**, sus habilidades de **comunicación**, ¡y sus cerebros!.

de 0 a 1 años



Un cuento sobre un niño alto

Aprovecha el cambio de pañales y cuéntale a tu bebé una historia sobre el niño más alto del mundo, mientras extiendes sus brazos sobre su cabeza.

La ciencia tras la acción:

Lo que aprende.

Aunque todavía tu bebé no pueda hablar, ya está incorporando tus palabras y usándolas para crear las **bases para el lenguaje futuro**, además estarás estimulando su **imaginación**.

de 0 a 1 años



Relaciona objetos con palabras

Juega a señalar objetos o situaciones y observa cómo tu bebé pone atención a lo que tu identificaste y señalaste.

La ciencia tras la acción:

Lo que aprende.

Conforme el bebé aprende a hablar, desarrolla su **memoria**, relacionando la palabra con el objeto o acción.

de 0 a 1 años



Platos sucios, risas tontas

Mientras lavas los platos, muéstrale a tu hijo o hija un plato sucio, diciendo “fuchi” con una cara divertida. Tu expresión causará risas. Con cada nuevo plato, usa una nueva palabra, como “pegajoso” o “manchado”.

La ciencia tras la acción:

Lo que aprende.

Tu hijo o hija adquiere **habilidades de comunicación** a partir de tu tono de voz, expresiones faciales, movimientos corporales y palabras. También aprende a disfrutar del sonido de las palabras cuando tú las usas de forma divertida.

de 1 a 2 años



Canta mientras lo cambias o limpias

Este momento es perfecto para recordar una de tus canciones favoritas o inventar una: canta junto con tu hijo o hija.

La ciencia tras la acción:

Lo que aprende.

Mientras cantas, estás enseñando nuevas **palabras** y **sonidos**. Cuanto más significativas y divertidas sean las palabras que escucha, más apreciará el lenguaje. Esto ayudará a que tenga más **vocabulario** cuando comience a hablar.

de 1 a 2 años



Caja con cobija

Coloca una cuchara o un juguete dentro de una caja. Cúbrela con una manta y di “Adiós”. Luego descúbrela y di “Hola”. Ahora es el turno de tu hijo o hija. ¿Qué hace? ¿Qué crees que está pensando?.

La ciencia tras la acción:

Lo que aprende.

Tu hijo o hija está aprendiendo que algo existe incluso cuando no puede verlo, y a retener la imagen en su mente. Esta habilidad del pensamiento es necesaria para incentivar la **imaginación, la creatividad y para usar letras que representan sonidos en la lectura.**

de 1 a 2 años



Sensaciones que provoca la esponja

Mientras lavas los platos, permite que tu hijo o hija juegue con una esponja limpia en un lugar donde esté seguro. Le encantará la textura. Enséñale cómo exprimir y absorber agua y pregúntale qué siente.

La ciencia tras la acción:

Lo que aprende.

Cuando tu hijo o hija siente cosas nuevas y escucha palabras nuevas en conversaciones como éstas, estará estableciendo conexiones en su mente que son la **base para la lectura y las matemáticas.**

de 1 a 2 años



Caja Sorpresa

Los objetos de uso diario son juguetes maravillosos. Agita una caja de pañuelos de papel vacía y una cuchara. Mete la cuchara a la caja y luego sácala. Deja que tu hijo o hija juegue a partir de tu ejemplo.

La ciencia tras la acción:

Lo que aprende.

Es un juego simple. Sin embargo, tu hijo o hija estará **explorando** una idea importante: los objetos y las personas siguen existiendo incluso cuando están fuera de la vista.

de 1 a 2 años



El bebé chef

Preparar comidas es una oportunidad para ver, oler, escuchar, tocar y probar. Aprovecha el momento y comparte con tu hijo o hija algún alimento para que experimente con el tacto y el gusto.

La ciencia tras la acción:

Lo que aprende.

Con este tipo de actividades estimulas la **curiosidad natural** de tu hijo o hija y, además, **explorar cosas nuevas le ayudará mucho en la escuela, y durante el resto de su vida.**

de 1 a 2 años



Caras divertidas

Haz un juego divertido frente a un espejo. Pide a tu hijo o hija que haga una cara divertida y luego imítala. Después cambia y pide que imite tu cara. ¡La diversión que pueden tener juntos es ilimitada!.

La ciencia tras la acción:

Lo que aprende.

Turnarse para imitar lo que hace el otro le ayuda a tu hijo o hija a practicar cómo prestar atención a tu cara para poder copiarla. Esto le ayuda a **concentrarse y enfocarse**, habilidades importantes cuando se trata de **aprender y resolver problemas**.

de 1 a 2 años



La maravilla de los dientes

Mientras cepillas los dientes de tu hijo o hija, mírense juntos al espejo. Habla sobre las similitudes y las diferencias entre tus dientes y sus dientes.

La ciencia tras la acción:

Lo que aprende.

Comparar cosas que son iguales y diferentes le ayudará a tu hijo o hija a clasificar sus experiencias en categorías y establecer conexiones, **habilidades que, en el futuro, serán importantes para lectura, matemáticas y ciencias.** ¡Esto también aumenta sus conexiones contigo!

de 1 a 2 años



La torre de tazas

No necesitas demasiado para construir cosas divertidas en la casa. Toma algunas tazas de plástico y apílalas en una torre, luego muéstrale a tu hijo o hija qué divertido es voltearla. Deja que él/ella pruebe.

La ciencia tras la acción:

Lo que aprende.

Apoyarlos mientras exploran y descubren les facilitará el **aprendizaje durante el resto de su vida.**

de 2 a 3 años



Probando texturas

Proporciónale a tu hijo o hija la oportunidad de explorar texturas mientras guardas la ropa recién lavada. Antes de doblarla, pásala a él/ella primero y pregúntale cómo percibe cada prenda. ¿Es suave, áspera, delgada, pesada? ¿Qué otra cosa es parecida?.

La ciencia tras la acción:

Lo que aprende.

Este juego ayuda a tu hijo o hija a “pensar como un detective”, porque él/ella está usando sus sentidos (incluido el **tacto**) para entender **el mundo que le rodea**.

de 2 a 3 años



El plato medio lleno

Cuando tu hijo o hija esté comiendo de un plato, tengan una conversación recíproca sobre qué tan lleno está el plato. ¿Está un poco lleno? ¿Está medio lleno?.

La ciencia tras la acción:

Lo que aprende.

Cuando tienes una conversación recíproca sobre qué tan lleno está el plato, estás ayudando a tu hijo o hija a adquirir **nociones básicas sobre matemáticas**. ¡También le ayuda a aprender palabras nuevas!

de 2 a 3 años



La temperatura del agua

La hora del baño puede ser un gran momento para aprender. Juega con el agua mientras inventan un cuento y, cuando estés vaciando la tina, muéstrale cómo el agua se parece a un remolino.

La ciencia tras la acción:

Lo que aprende.

Conversar ayuda a estimular el cerebro de los niños; tu hijo o hija está adquiriendo **nuevas palabras y aprendiendo sobre la noción de causa y efecto** cuando ve el agua escurrirse por el desagüe.

de 2 a 3 años



Limpiando bolsillos

Deja que tu hijo o hija te ayude a vaciar tus bolsillos. Saca los artículos que son seguros para compartir con él/ella. Uno a la vez. A medida que lo haces, cuéntale sobre tu día y de dónde vino el artículo. Por ejemplo, “con esta tarjeta subo al autobús para ir a trabajar”.

La ciencia tras la acción:

Lo que aprende.

A los niños les encanta oír sobre los días de los adultos, especialmente sobre las cosas buenas que suceden. Compartiendo historias, les estás ayudando a aprender sobre tu mundo y también a construir su **vocabulario!**

de 2 a 3 años



Salpico, chapoteo y vierto

Toma 2 tazas antes del momento de bañarse. Dale una taza a tu hijo o hija y vierte agua de tu taza a la de él. Luego pídele que vierta agua de su taza de vuelta a la tuya. ¡Cuenta la cantidad de veces en voz alta y comprueba cuántas veces pueden repetirlo!.

La ciencia tras la acción:

Lo que aprende.

Apoyar a los niños mientras exploran y descubren les facilitará el aprendizaje durante el resto de su vida. Contar en voz alta también ayuda a desarrollar una **percepción más sólida de los números.**

de 2 a 3 años



Lecciones de cocina

Sin importar lo que estés cocinando, tu hijo o hija puede ser tu asistente. Dale una descripción paso a paso de los ingredientes que estás usando y, si es seguro, déjale olerlos o probarlos. Ten una conversación sobre lo que estás haciendo: “El pimiento rojo hace que los frijoles queden picantes”.

La ciencia tras la acción:

Lo que aprende.

Hablar sobre las actividades de cada día mientras las haces ayuda a desarrollar las **habilidades de comunicación** de los niños, ¡y su cerebro!. Asegúrate de señalar los objetos mientras dices sus nombres para ayudarlo a aprender **palabras nuevas**.

de 2 a 3 años



El cabello de él, el cabello de ella

Mientras cepillas a tu hijo o hija, compara el cabello de él/ella con el de otras personas. “¿Quién tiene el cabello rizado como tú? ¿Quién tiene el mismo color de cabello que el tuyo? ¿Quién tiene el mismo color de cabello que el mío?”.

La ciencia tras la acción:

Lo que aprende.

Platicar comparando personas u objetos ayuda a aprender a prestar **atención** a lo que ve, a usar su **memoria** y a agrupar elementos en categorías. Todo eso es importante para el desarrollo del **vocabulario** y **las habilidades matemáticas**.

de 2 a 3 años



La hora de las melodías

¿Cuál es la canción favorita de tu hijo o hija? Empieza cantando una línea y deja que él/ella cante lo siguiente. ¡Juntos crean música maravillosa!.

La ciencia tras la acción:

Lo que aprende.

La hora de la música se convierte en la hora del aprendizaje. Al ayudar a tu hijo o hija a prestar atención a las palabras de las canciones y el ritmo, está aprendiendo a **escuchar con atención**; esto además también fortalece su **memoria**.

de 2 a 3 años



Dando un paseo

Mientras caminan, elijan un punto de llegada y cuenten cuántos pasos les toma llegar hasta allí con pasos grandes y pasos cortos, o corran y luego caminen. Hablen sobre cómo estos cambios afectan el número de pasos en "muchos" o "pocos".

La ciencia tras la acción:

Lo que aprende.

Con este tipo de juego, tu hijo o hija está aprendiendo **conceptos de matemáticas** como la distancia y contar, al experimentarlos con su cuerpo, además de fomentar su **curiosidad** y su **pensamiento creativo**.

de 2 a 3 años

Inspirado por
vroom

**Fundación Televisa agradece
el apoyo y la información
proporcionada por Vroom para la
realización de este proyecto.**