

CRECE A MI LADO

10 juegos de cinco minutos

Para bebés de 0 a 3 años, con lo que ya tienes en casa. Sin comprar juguetes y sin saber nada de desarrollo infantil.

Recién nacido a 3 años

Cinco minutos cada uno

Gratis

Basado en los indicadores de los CDC y en las tarjetas de Cuidado para el Desarrollo Infantil de OMS y UNICEF.
Material educativo para familias. No es consejo médico.

Cómo se usa esto

Tu bebé está despierto, te mira, y no sabes qué hacer con él aparte de cargarlo. Le pasa a todos. Esto resuelve exactamente ese rato.

Busca la edad de tu bebé, elige un juego y hazlo cinco minutos. No hay que hacerlos todos ni en orden. Si hoy no sale, no pasa nada: mañana hay otro rato.

— Tres cosas antes de empezar

- **Cinco minutos alcanzan.** Un bebé pequeño se cansa rápido. Es mejor un rato corto con tu atención entera que media hora a medias.
- **Cada edad es un rango, no una fecha.** Los meses que ves arriba de cada juego son orientativos. Si tu bebé todavía no llega, prueba el anterior.
- **Lo que no está aquí.** Esto no habla de fiebre, medicamentos, alimentación médica, vacunas ni urgencias. Para eso está tu pediatra, siempre.

— Qué trae cada juego

Por qué sirve, **cómo** se hace paso a paso, **qué observar** mientras juegan y **qué cuidar** para que sea seguro. Y el área que trabaja: no son juegos para distraerlo, cada uno entrena algo.

10

UNO PARA CADA ETAPA

Los juegos

1 0 A 1 MESES SOCIAL Y EMOCIONAL

Piel con piel

Por qué. Recién nacido necesita sentirte para calmarse y regular su temperatura y su respiración.

Necesitas. una manta liviana

Cómo.

1. Recuéstate semisentado y acuesta al bebé boca abajo sobre tu pecho desnudo, con la cabeza de lado.
2. Cúbrelo con una manta liviana por encima.
3. Respira lento y habla bajito. Cinco a diez minutos.

Observa. Cómo se calma su respiración y su llanto al sentirte.

Seguridad. Tú despierto y sentado, nunca acostado con riesgo de dormirte. Nariz y boca siempre libres.

Fuente: CDI recién nacido; AAP



2 0 A 3 MESES COGNITIVO Y SENSORIAL

Contraste blanco y negro

Por qué. En las primeras semanas ve mejor los contrastes fuertes que los colores.

Necesitas. hoja blanca, marcador negro

Cómo.

1. Dibuja con marcador negro en una hoja blanca: rayas gruesas, un círculo, una cara simple.
2. Sostén la hoja a 25 cm de su cara, quieta, 20 segundos.
3. Muévela muy despacio a un lado y al otro.

Observa. Si fija la vista y si la sigue unos centímetros.

Fuente: CDC 2 m (fija la vista en un objeto); CDI 1 sem-6 m (Juegue: mover cosas para que vea)



3 1 A 4 MESES LENGUAJE Y COMUNICACIÓN

Copiar sus sonidos

Por qué. Cuando repites su 'agú' le enseñas que hablar es por turnos.

Necesitas. nada, solo ustedes dos

Cómo.

1. Cuando haga un sonido, espera dos segundos y repítelo igual, exagerando la cara.
2. Espera de nuevo. Si vuelve a hacer un sonido, ya es una conversación.
3. Tres o cuatro turnos y listo.

Observa. Si espera su turno o si hace sonidos para que respondas.

Fuente: CDC 2 m y 4 m (consejos: turnarse)



4 3 A 6 MESES MOTOR GRUESO

Boca abajo con espejo

Por qué. Con 3-4 meses ya se apoya en antebrazos. Un espejo le da un motivo para quedarse.

Necesitas. espejo irrompible o tapa de olla brillante

Cómo.

1. Manta en el piso, bebé boca abajo, espejo irrompible apoyado frente a él a 20 cm.
2. Ponte a su lado y señala: '¡ahí estás!'
3. Tres a cinco minutos, varias veces al día.

Observa. Si se apoya en codos y levanta el pecho.

Seguridad. Espejo irrompible, nunca de vidrio. Nunca solo.

Fuente: CDC 4 m (se levanta sobre codos); CDC 6 m (le gusta mirarse al espejo); OMS19



5 6 A 10 MESES COGNITIVO Y SENSORIAL

Ollas y cucharas

Por qué. Golpear, sacudir y dejar caer es ciencia: causa y efecto.

Necesitas. olla o recipiente de metal, cuchara de madera, recipiente con tapa

Cómo.

1. Siéntalo con apoyo frente a una olla de metal y una cuchara de madera.
2. Golpea tú primero. Dale la cuchara.
3. Agrega un recipiente con tapa para que meta y saque.

Observa. Si repite el golpe para volver a oír el sonido.

Seguridad. Sin bordes filosos.

Fuente: CDI 6-9 m (Juegue: cosas seguras para golpear y dejar caer; olla y cuchara)



6 7 A 12 MESES SOCIAL Y EMOCIONAL

Cucú

Por qué. El escondite de la cara le enseña que te vas y vuelves.

Necesitas. pañuelo

Cómo.

1. Tápate la cara con las manos o con un pañuelo: 'cucú'.
2. Destápate: '¡aquí está!'
3. Después tápale la cara a él con el pañuelo y deja que se lo quite.

Observa. Si anticipa y se ríe antes de que te destapes.

Fuente: CDC 9 m (peek-a-boo); CDI 9-12 m



7 9 A 14 MESES COGNITIVO Y SENSORIAL

Meter y sacar

Por qué. Poner cosas dentro de un recipiente es un hito cognitivo del año.

Necesitas. recipiente, 5 objetos de más de 4 cm

Cómo.

1. Dale un recipiente ancho y 5 objetos seguros (cubos, tapas grandes, pelotas de tela).
2. Mete uno tú, despacio. Dáselo a él.
3. Después vacía el recipiente y vuelve a empezar.

Observa. Si mete con intención y si luego saca.

Seguridad. Objetos grandes, sin piezas.

Fuente: CDC 12 m (pone algo en un recipiente); CDI 12 m-2 a



8 12 A 24 MESES MOTOR FINO

Pinzas de ropa en una lata

Por qué. Meter pinzas por el borde trabaja la pinza fina y la paciencia.

Necesitas. recipiente, pinzas de ropa grandes

Cómo.

1. Dale una lata o recipiente de boca ancha y 5 pinzas de ropa de madera.
2. Muéstrale cómo dejarlas caer dentro. Luego cómo engancharlas en el borde.
3. Vaciar y volver a empezar.

Observa. Si pasa de dejar caer a engancharlas.

Seguridad. Pinzas enteras, sin resorte suelto. Con supervisión.

Fuente: CDI 12 m-2 a (Juegue: recipiente y pinzas de ropa)



9 15 A 24 MESES MOTOR GRUESO

Patear la pelota

Por qué. Patear y correr aparecen hacia los 2 años; empieza empujando con el pie.

Necesitas. pelota blanda

Cómo.

1. Pelota blanda mediana en el piso. Patéala tú despacio hacia él.
2. Toma su mano y ayúdalo a empujarla con el pie.
3. Después suéltale la mano.

Observa. Si mantiene el equilibrio al levantar un pie.

Seguridad. Espacio despejado.

Fuente: CDC 24 m (patea una pelota)



10 26 A 36 MESES LENGUAJE Y COMUNICACIÓN

¿Qué está pasando en la foto?

Por qué. Decir la acción de una imagen a los 3 años es narrar.

Necesitas. libro o fotos

Cómo.

1. Con un libro o fotos de la familia: '¿qué está haciendo?'
2. Si no responde, di la acción: 'está comiendo' y vuelve a preguntar en otra página.
3. Acepta cualquier palabra: 'come' vale.

Observa. Si usa verbos: corre, come, juega.

Fuente: CDC 36 m (dice la acción en una imagen)



Y los otros cincuenta

Estos diez son una sexta parte. La guía completa tiene los sesenta, ordenados por edad, de recién nacido a tres años.

— Qué más trae

- **Siete capítulos por edad**, de 0 a 3 meses hasta 2 a 3 años. Buscas la edad de tu bebé y ahí están sus juegos.
- **La tabla de hitos imprimible**, con lo que hace el 75% de los bebés a cada edad según los CDC, con casilleros para marcar y llevar al control.
- **Las preguntas para el pediatra** en cada control, incluidas las que uno no se acuerda de hacer: leche, siestas, sueño, baño, pañal, pantallas.
- **Un día típico** con los juegos puestos: cuál después del baño, cuál en el paseo, cuál antes de dormir.
- **Los veinte materiales**: una manta, un pañuelo, una olla, vasos de plástico, pinzas de ropa. Todo lo que piden los sesenta juegos.

Juegos por edad, 0 a 3 años

go.hotmart.com/P107672400L

Descarga inmediata · Garantía de 7 días

— De dónde sale todo esto

Los indicadores del desarrollo son los de los CDC. Los juegos parten de las tarjetas de Cuidado para el Desarrollo Infantil de la OMS y UNICEF y de los consejos de los CDC para cada edad, adaptados a materiales de casa. Cada juego dice su fuente.

Material educativo para familias, no material médico. No reemplaza la consulta pediátrica. Crece a Mi Lado · septiembre 2026