



0-3

Desarrollo cognitivo

Guía práctica de 0 a 3 años

Las 7 etapas del desarrollo cognitivo, qué mirar en cada una y qué hacer en casa
— sin comprar nada

Mar Lorente · Educadora infantil
Los Mundos de Noa · losmundosdenoa.com

Antes de empezar: así se construye el pensamiento

El desarrollo cognitivo es cómo el cerebro de tu peque aprende a pensar: resolver problemas, recordar, clasificar, imaginar. Y todo se construye jugando — no con «ejercicios». Según Piaget, de 0 a 3 años atraviesa estos momentos:

Sensoriomotor (0-18 meses) — conoce el mundo a través de sus sentidos y movimientos: mira, toca, chupa, tira, repite. Es la base de TODO conocimiento posterior.

Preoperacional (18 meses-3 años) — aparece el pensamiento simbólico: un palo es un caballo, un paño es una capa. Explota el juego simbólico.

Egocentrismo (2-7 años) — piensa desde SU punto de vista. No es egoísmo: es imposibilidad neurológica de ver el mundo desde otra perspectiva.

La regla de oro

El mayor error es tratar a tu peque como un adulto en miniatura: un peque de 20 meses **no puede** entender «espera a mañana» y uno de 3 años **no puede** «ponerse en tu lugar». Tu tarea no es acelerar — es enriquecer el ambiente y dejar que explore. La inteligencia florece sola.

Cómo usar esta guía: busca la edad de tu peque, lee qué está pasando en su cabeza, prueba las actividades (ninguna requiere comprar nada) y revisa las señales de consulta. Los hitos son orientativos: cada peque lleva su ritmo.

Etapa 1 · 0-3 meses

Descubriendo con la mirada



Su cerebro hace miles de conexiones nuevas cada segundo. Empieza siguiendo objetos con la mirada, distinguiendo contrastes, reconociendo patrones. Todo lo que ve, oye y toca es información.

Qué está pasando (hitos orientativos)

- Seguimiento visual de objetos (180° hacia el 3er mes)
- Reconoce caras familiares y distingue voces de ruidos
- Primeros reflejos que se vuelven acciones voluntarias

Qué hacer en casa — sin comprar nada

- Objetos de alto contraste (blanco/negro) a 20 cm de sus ojos: le fascinan.
- Cambia su posición varias veces al día: nuevas perspectivas, nueva información.
- Cántale despacio: nanas y melodías tranquilas.
- Exponle al mundo natural: árboles moviéndose, luces, sombras.

Consulta con el pediatra si al final de la etapa... No sigue objetos con la mirada · no reacciona a sonidos · no enfoca caras cercanas · no reacciona a cambios de luz.

Etapa 2 · 3-6 meses

«Si hago esto, pasa aquello»



Descubre la relación causa-efecto: si agita el sonajero, suena; si tira algo, cae. Este hallazgo cambia su universo: empieza a actuar sobre el mundo con intención. La boca sigue siendo su «tercer ojo».

Qué está pasando (hitos orientativos)

- Causa-efecto simple (agita → suena; tira → cae)
- Explora activamente con manos y boca
- Empieza a anticipar rutinas

Qué hacer en casa — sin comprar nada

- Ofrece objetos seguros variados: cuchara de madera, aro, trozo de tela.
- Responde a sus acciones: si deja caer algo y mira, recógelo con dramatismo.
- Canciones con gestos: aprende causa-efecto entre letra y movimiento.
- Tapa un juguete con un pañuelo y destápalo: magia pura para su cerebro.

Consulta con el pediatra si al final de la etapa... No coge ni manipula objetos · no se lleva cosas a la boca · no responde a estímulos · falta de interés en el entorno.

Etapa 3 · 6-9 meses

«Aunque no lo vea, EXISTE»



Hito cognitivo clave: la permanencia del objeto. Antes, si algo salía de su vista, dejaba de existir. Ahora comprende que las cosas siguen estando aunque no las vea. Por eso le apasiona el cu-cú-tras.

Qué está pasando (hitos orientativos)

- Busca objetos ocultos bajo un pañuelo
- Anticipa («si mamá va a la cocina, vuelve con comida»)
- Imita acciones simples (palmas, «adiós»)

Qué hacer en casa — sin comprar nada

- Cu-cú-tras con pañuelo, mano o libro: el juego rey de esta etapa.
- Esconde juguetes y buscadlos juntos: «¿dónde está el perro?».
- Rutinas predecibles (baño-cena-cuento-sueño): aprende a anticipar.
- Imítale y deja que te imite: palmas, caras, sonidos.

Consulta con el pediatra si al final de la etapa... No busca objetos ocultos · no imita acciones simples · no reacciona a su nombre · no juega al cu-cú-tras.

Etapa 4 · 9-12 meses

«¿Cómo cojo esto?»



Empieza a resolver problemas sencillos: tirar de una cuerda para acercarse algo, usar un objeto como herramienta, apartar un obstáculo. Señala lo que quiere: ha entendido que él puede CAUSAR que las cosas pasen.

Qué está pasando (hitos orientativos)

- Usa objetos como herramientas (mete la cuchara en el bol)
- Señala con el índice para pedir o mostrar
- Primeras categorías mentales: animales, comida, personas

Qué hacer en casa — sin comprar nada

- Problemas mini: coloca un juguete algo lejos y deja que busque cómo alcanzarlo.
- Pregúntale «¿dónde está X?» y deja que señale.
- Imita y amplía: si toca la mesa, tócala tú también y di «madera».
- Cuchara real en la comida: empieza a resolver el problema de comer solo.

Consulta con el pediatra si al final de la etapa... No señala con el índice · no imita gestos · no resuelve problemas muy simples · no responde a su nombre.

Etapa 5 · 12-18 meses

«Esto es como si fuera...»



Momento histórico: aparece el juego simbólico. Ya no solo manipula objetos — les asigna funciones inventadas: da de comer al peluche, habla por teléfono con un plátano. Simbolizar es la base del lenguaje, la lectura y toda la creatividad humana.

Qué está pasando (hitos orientativos)

- Primer juego simbólico (dar de comer al muñeco, peinar a mamá)
- Imita acciones complejas que vio antes
- Memoria a corto plazo más robusta

Qué hacer en casa — sin comprar nada

- Invita al juego simbólico: dale su muñeco y pregunta «¿le das de comer?».
- Esconde y busca: «voy a esconder el perro, búscalo».
- Imita-amplía: si barre, tú también barres; si habla, tú hablas.
- Narra sus acciones: «estás peinando al oso, qué bien lo haces».

Consulta con el pediatra si al final de la etapa... No hay juego simbólico inicial · no imita acciones · no reconoce objetos cotidianos por su nombre · no busca objetos ocultos.

Etapa 6 · 18-24 meses

Ordenar, emparejar, clasificar



Etapa de la clasificación: agrupa por color, forma o tamaño. Lo rojo con lo rojo, lo grande con lo grande. Es una explosión lógico-matemática invisible pero fundamental. Empieza a entender números pequeños aunque no los nombre.

Qué está pasando (hitos orientativos)

- Clasifica por un criterio (color O tamaño O forma)
- Primeros puzles simples (4-6 piezas grandes)
- Recuerda lo de ayer: memoria a medio plazo

Qué hacer en casa — sin comprar nada

- Ordenar la colada juntos: «esto es de mamá, esto del bebé».
- Emparejar calcetines: actividad real + aprendizaje puro.
- Contar en voz alta: «uno, dos, tres escalones».
- Tarjetas o fotos de la familia: «¿dónde está el abuelo?».

Consulta con el pediatra si al final de la etapa... No hace puzles simples · no clasifica por ningún criterio · no hay juego simbólico claro · no sigue instrucciones simples.

Etapa 7 · 24-36 meses

«¿Por qué? ¿Por qué? ¿Por qué?»



Su cerebro ha comprendido que todo tiene una causa y quiere saber cuál. Es agotador y maravilloso. Puede seguir historias, imaginar escenarios y hacer predicciones sencillas: empieza el razonamiento causal.

Qué está pasando (hitos orientativos)

- Pregunta «¿por qué?» constantemente
- Cuenta hasta 3-5 y entiende «más»/«menos»
- Juego simbólico elaborado, con personajes e historia

Qué hacer en casa — sin comprar nada

- Responde TODOS sus porqués con calma, aunque agote.
- Anticipa el futuro: «luego viene el baño, después el cuento».
- Memoria con la nevera: «¿qué había dentro antes de abrirla?».
- Secuencias temporales: ordenad juntos viñetas sencillas (despertar-desayuno-parque).

Consulta con el pediatra si al final de la etapa... No hace preguntas · no hay juego simbólico complejo · no sigue cuentos de 5 minutos · pierde habilidades que tenía.

Preguntas que nos hacen las familias

¿Cómo sé si mi peque es «listo»?

Olvida la palabra «listo»: hay 8 tipos de inteligencia (lingüística, lógica, musical, espacial, corporal, social...) y tu peque brillará en unas más que en otras. Tu trabajo no es medirlo — es enriquecer su ambiente.

¿Las pantallas «educativas» ayudan?

No antes de los 2 años: la interacción directa con un adulto atento estimula MÁS el cerebro que cualquier app. De 2 a 3 años, máximo 30 minutos al día y siempre acompañado.

Mi peque no se concentra mucho tiempo, ¿es normal?

Totalmente. Concentración típica: 1 año = 1-3 min; 2 años = 3-6 min; 3 años = 6-10 min. Ayuda: menos juguetes a la vista, ambiente tranquilo y no interrumpirle cuando Sí está concentrado.

¿Debo enseñarle a leer antes de los 3 años?

No. Antes de los 5-6 años la mayoría no tiene la madurez neuronal para leer comprendiendo. Lo que Sí ayuda: leerle cuentos cada día, jugar con rimas y mostrarle letras si él muestra interés.

No es que sea más listo — es que su cerebro ha tenido tiempo y oportunidades para madurar.

Nuestro trabajo no es acelerar: es dar oportunidades. Un ambiente rico, tiempo sin prisas y un adulto que acompaña. La inteligencia florece sola.

— Mar Lorente, educadora infantil · Los Mundos de Noa

¿Quieres seguir? Cada jueves enviamos una idea del aula lista para usar, y en la web tienes el resto de guías de desarrollo: losmundosdenoa.com/desarrollo-0-3

© Los Mundos de Noa · Escuela Infantil · Avenida Guardia Civil, 46 · Albacete. Guía informativa basada en nuestra práctica de aula; no sustituye la valoración de un profesional sanitario. Imágenes ilustrativas generadas con IA.