Plan de 30 días para aprender inglés rápido desde cero

Por Idiomary

Plan de estudio para aprender inglés rápido desde cero: 30 días con una idea central y práctica corta cada día, de los saludos a una conversación preparada.

SOBRE ESTE RECURSO

Esta ruta de 30 días te lleva desde el primer contacto con el inglés hasta una conversación breve y preparada. Cada día combina una idea central con práctica corta: escucha, repite, escribe y usa lo aprendido antes de avanzar.

Para aprender inglés rápido no necesitas memorizar listas interminables. Necesitas reconocer patrones, recuperar palabras con rapidez y convertirlos poco a poco en frases propias.

Cómo usar la ruta

- Reserva entre 25 y 40 minutos al día.
- Lee el objetivo y completa la práctica indicada sin traducir cada palabra.
- Habla en voz alta, aunque estés estudiando a solas.
- Al terminar cada etapa, vuelve a los días que te costaron más.

Etapa	Días	Resultado
Base personal	1-7	Reconocer sonidos, presentarte y manejar datos básicos.
Vida diaria	8-14	Describir rutinas, personas, lugares y objetos.
Situaciones útiles	15-21	Pedir información, comprar y hablar de planes.
Ideas conectadas	22-30	Contar experiencias y sostener una conversación breve.

Etapa 1: base personal

Día 1 - Abecedario y sonidos esenciales

Empieza por el alfabeto y por los sonidos que más cambian respecto al español: h, j, r, v, w y th. El objetivo no es tener un acento perfecto, sino reconocer y producir diferencias que eviten confusiones.

Escucha el alfabeto dos veces. Después, deletrea tu nombre, tu ciudad y cinco palabras conocidas. Grábate y repite las letras que suenen menos claras.

Mini práctica: distingue pares como *A/E*, *G/J* y *B/V*.

Sonido	Pista rápida	Ejemplo
h	No se pronuncia	house
j	Suena como una h aspirada	job
th	La lengua se asoma entre los dientes	three

No busques perfección todavía: identifica el sonido y repítelo dentro de una palabra. Para recorrer las letras y practicar el deletreo, consulta la lección del abecedario en inglés y después repasa las vocales en inglés.

Día 2 - Números, edad y datos personales

Aprende los números del 0 al 100, los múltiplos de diez y las expresiones para decir edad, teléfono y fechas. Los números aparecen desde la primera interacción: horarios, precios, direcciones y formularios.

Escribe diez números al azar y léelos sin mirar la traducción. Luego completa en inglés una ficha con tu nombre, edad, teléfono, ciudad y correo. Para practicar la lectura y pronunciación de cantidades, consulta la lección de números en inglés.

Atención: en *thirteen* el acento cae al final; en *thirty* suele escucharse al principio. Practica ambos en pares para no confundir una edad con una decena.

Día 3 - Saludos y presentaciones

Diferencia entre un saludo informal (*Hi, Hello*) y uno más formal (*Good morning, Nice to meet you*). Practica preguntas y respuestas breves: nombre, procedencia y ocupación.

Usa este orden para no quedarte sin ideas:

1. Saluda.
2. Di tu nombre y pregunta el de la otra persona.
3. Pregunta de dónde es.
4. Cierra con *Nice to meet you.*

Ensaya el intercambio tres veces y cambia los datos en cada ronda: “Hi, I’m…”, “Where are you from?”, “I’m from…”, “Nice to meet you.”

Para ampliar las fórmulas de inicio y cierre, practica saludos y despedidas en inglés.

Día 4 - Pronombres y verbo *to be*

Los pronombres y *to be* forman la estructura de muchas frases iniciales. Trabaja afirmaciones, negaciones y preguntas con *I, you, he, she, it, we, they*.

Forma	Ejemplo
Afirmativa	She is a student.
Negativa	They are not at home.
Pregunta	Are you ready?

Transforma seis afirmaciones en negativas y preguntas. Comprueba que *am*, *is* y *are* coincidan con el sujeto.

> **REGLA PRÁCTICA**
> En conversación son comunes las formas cortas: I am → I'm, she is → she's, they are not → they aren't.

Para ver el presente, el pasado y más ejemplos, consulta la clase de verbo *to be*.

Día 5 - Objetos, lugares y artículos

Aprende vocabulario del entorno inmediato y el uso básico de *a, an, the*. No estudies palabras aisladas: nombra objetos con una frase corta, por ejemplo, *a book on the table*.

Recorre tu habitación y escribe ocho frases. Usa *this/that* para señalar objetos cercanos y lejanos.

Artículo	Cuándo usarlo	Ejemplo
a	Una cosa no específica	a chair
an	Antes de sonido vocal	an apple
the	Algo identificado	the door

Elige el artículo por el sonido inicial, no solo por la letra escrita. Para nombrar objetos del hogar con más precisión, practica utensilios de cocina en inglés.

Día 6 - Preguntas esenciales

Practica *what, where, who, when, why* y *how*. Estas palabras convierten vocabulario conocido en conversación y te permiten pedir ayuda cuando no entiendes.

Formula una pregunta de cada tipo sobre tu vida. Respóndelas con una frase completa y añade un detalle cuando puedas.

Palabra	Pregunta modelo	Respuesta breve
What	What do you study?	I study design.
Where	Where do you live?	I live in Quito.
When	When do you work?	I work on Mondays.
How	How are you?	I'm fine, thanks.

Para practicar más palabras interrogativas y respuestas breves, consulta preguntas en inglés.

Día 7 - Repaso activo de la primera semana

Cierra la etapa con una presentación de 60 segundos: nombre, ciudad, edad, ocupación, tres objetos que tienes cerca y una pregunta para tu interlocutor.

Evidencia semanal: conserva el audio del día 1 y el del día 7. La comparación te mostrará qué sonidos y estructuras ya recuperas con menos esfuerzo.

Etapa 2: vida diaria

Día 8 - Presente simple: hábitos

El presente simple sirve para hablar de rutinas y hechos habituales. Aprende la forma afirmativa con *I/you/we/they* y con *he/she/it*, donde aparece la terminación *-s*. La lección de verbos en inglés te permite repasar acciones frecuentes antes de formar tus propias frases.

Escribe cinco acciones de tu día y conviértelas en un párrafo: *I wake up…*, *I work…*, *I study…*.

Sujeto	Forma de work
I / you / we / they	work
he / she / it	works

La *-s* aparece solo en la tercera persona singular.

Día 9 - Negaciones y preguntas con *do*

Usa *do* y *does* para preguntar y negar en presente simple. La palabra auxiliar lleva la marca de pregunta o negación; el verbo principal vuelve a su forma base.

Practica con seis pares: afirmación, negativa y pregunta. Lee cada trío en voz alta para fijar el ritmo. La clase de oraciones con *do* en inglés amplía el uso del auxiliar y las respuestas cortas.

Día 10 - Hora, días y frecuencia

Integra la hora, los días de la semana y los adverbios *always, usually, sometimes, never*. Así puedes decir cuándo ocurre algo y con qué frecuencia.

Describe tu lunes y tu fin de semana usando al menos cuatro adverbios de frecuencia.

Orden habitual: sujeto + frecuencia + verbo: *I usually study at night.* Con el verbo *to be*, la frecuencia va después: *She is always early.* Para ampliar este vocabulario y practicar su posición, consulta adverbios en inglés.

Día 11 - Familia y posesión

Amplía el vocabulario familiar y aprende *my, your, his, her, our, their* junto con *'s* para expresar pertenencia.

Haz un pequeño árbol familiar escrito. Presenta a tres personas con dos datos de cada una: *This is my sister. Her name is…*.

Posesivo	Ejemplo
my / your	my brother, your mother
his / her	his name, her job
our / their	our home, their children

Para ampliar el vocabulario y ver frases completas, revisa la lección de familia en inglés. También puedes consultar miembros de la familia en inglés para distinguir cada parentesco.

Día 12 - Descripción física y personalidad

Trabaja adjetivos frecuentes y el orden básico de una descripción. Combina *to be* con adjetivos y *have/has* con rasgos físicos.

Describe a una persona real o ficticia sin decir su nombre. Después, intenta que otra persona la identifique. Puedes ampliar el banco de palabras con adjetivos en inglés. Si prefieres describir una mascota o un animal, consulta también animales en inglés.

Día 13 - Casa, ciudad y preposiciones

Aprende *in, on, under, next to, between, behind* y vocabulario de habitaciones y lugares públicos. Las preposiciones permiten orientar a alguien y entender indicaciones.

Dibuja un plano simple de tu casa o de una calle. Escribe ocho ubicaciones y luego explícalas oralmente.

Relación	Ejemplo
Dentro	The keys are in the bag.
Encima	The book is on the table.
Al lado	The bank is next to the café.

Puedes practicar más relaciones de lugar y dirección en la lista de preposiciones en inglés.

Día 14 - Repaso con una escena cotidiana

Une lo aprendido en una situación: recibir a alguien en casa, presentarle a tu familia y explicar dónde está cada cosa.

Reto: representa la escena sin leer. Si te bloqueas, anota solo palabras clave, no el texto completo.

Etapa 3: situaciones útiles

Día 15 - Comida y preferencias

Aprende alimentos y las estructuras *I like, I don't like, Do you like...?* Añade *some, any* en frases sencillas para hablar de cantidades no exactas.

Prepara un menú de un día y explica qué te gusta, qué no y qué necesitas comprar.

- **Contables:** *an apple, two sandwiches*.
- **No contables:** *some rice, some water*.

Usa *some* para una cantidad afirmativa y reserva *any* para preguntas o negaciones sencillas. Alimentos en inglés reúne vocabulario por grupos y ejemplos de contables e incontables. Si necesitas palabras más concretas para preparar el menú, repasa también vegetales en inglés y frutas en inglés. Para llevarlo a una situación real, consulta también vocabulario de restaurante.

Día 16 - Compras y precios

Practica *How much is it?*, *How many?*, números, colores y tallas. El objetivo es poder pedir un producto y confirmar el precio, no describir todo el catálogo.

Simula una compra con cinco productos. Alterna los papeles de cliente y dependiente.

Frases útiles:

- *I'm looking for...*
- *How much is this?*
- *Do you have it in blue?*

La lección de colores en inglés te ayuda a describir productos, ropa y objetos con más precisión.

Día 17 - Direcciones y transporte

Usa imperativos sencillos (*go, turn, take, cross*) y expresiones de ubicación. Añade medios de transporte y destinos.

Explica cómo llegar desde tu casa a un lugar conocido en cinco pasos. Escucha tu grabación y verifica que cada paso tenga un verbo de acción.

1. Indica el punto de partida: *Start at...*.
2. Da una acción: *Go straight* o *Turn left*.
3. Añade una referencia: *next to the bank*.
4. Señala el destino: *It's on your right*.

La secuencia ayuda a que la otra persona siga la ruta sin tener que adivinar el orden. Como práctica adicional, revisa las señales de tránsito en inglés para reconocer expresiones como *turn left* y *turn right*.

Día 18 - Presente continuo

El presente continuo describe lo que ocurre ahora o alrededor del momento actual: *I am reading*, *They are working*. Compáralo con el presente simple para no mezclar hábito y acción en curso.

Mira una imagen con varias personas y escribe diez acciones. Luego describe lo que está pasando sin traducir palabra por palabra.

Situación	Estructura	Ejemplo
Hábito	presente simple	She works here.
Ahora	am/is/are + -ing	She is working now.

Día 19 - Planes con *going to*

Usa *be going to* para planes e intenciones. Relaciona cada plan con un momento y un motivo: *I'm going to study tonight because…*.

Escribe tres planes para mañana y tres para el fin de semana. Compártelos en voz alta usando conectores simples.

Parte	Ejemplo
Sujeto + be	I am
going to + verbo	going to visit
Momento o motivo	on Saturday / because…

La fórmula completa queda así: *I am going to visit my family on Saturday.*

Día 20 - Pasado de *to be* y verbos frecuentes

Introduce *was/were* y una selección corta de verbos irregulares de alta frecuencia: *go/went, have/had, see/saw, make/made, eat/ate*.

Cuenta cinco hechos de ayer. Si no recuerdas un verbo, rodéalo con una expresión que sí conozcas y continúa.

Presente	Pasado
go	went
have	had
see	saw
make	made

La lección de verbo *to have* incluye ejemplos con *had* y preguntas en pasado; úsala como ampliación, no como contenido obligatorio del día.

Día 21 - Relato breve en pasado

Ordena una experiencia con *first, then, after that, finally*. Un relato necesita secuencia más que vocabulario sofisticado.

Producción: cuenta en 90 segundos qué hiciste el último fin de semana. Repite una segunda vez intentando usar menos pausas.

Orden del relato	Conector
Inicio	First
Continuación	Then / after that
Final	Finally

Etapa 4: ideas conectadas

Día 22 - Conectores y frases más largas

Une ideas con *and, but, because, so, then*. Estos conectores hacen que tus respuestas dejen de ser una lista de frases sueltas.

Convierte diez frases cortas sobre tu día en un párrafo de seis oraciones conectadas.

Conector	Relación
and	Añade una idea
but	Contrasta
because	Explica una razón
so	Muestra un resultado

Cuando quieras más ejemplos para unir ideas, consulta la lista de conectores en inglés.

Día 23 - Comparaciones

Aprende comparativos frecuentes (*bigger, easier, more interesting*) y la estructura *than*. Sirven para elegir, opinar y explicar diferencias.

Compara dos ciudades, dos comidas o dos aplicaciones con cinco frases. Incluye al menos una razón para cada opinión.

Día 24 - Obligación y posibilidad

Usa *have to*, *can* y *could* para hablar de obligaciones, capacidades y peticiones amables. Practica el cambio de tono entre *Can you...?* y *Could you...?*.

Escribe un aviso breve con tres reglas y después pide tres favores de manera cortés.

Patrón: modal + verbo base: *You can ask*, *You have to wait*, *Could you help me?* No añadas *to* después de *can* o *could*.

Para practicar habilidades, permisos y preguntas con *can*, visita esta clase.

Día 25 - Salud y necesidades

Trabaja partes del cuerpo, síntomas básicos y expresiones como *I have a headache* o *I need to see a doctor*. El propósito es comunicar una necesidad con claridad.

Representa una consulta de dos minutos: describe un síntoma, responde cuándo comenzó y pregunta qué hacer.

Necesidad	Frase modelo
Síntoma	I have a sore throat.
Duración	It started yesterday.

Petición	What should I do?

Día 26 - Viajes y alojamiento

Integra fechas, reservas, transporte y preguntas de cortesía. Practica cómo confirmar una habitación, preguntar por servicios y resolver un problema simple.

Completa un itinerario de dos días y preséntalo como si llegaras a una ciudad nueva.

Incluye al menos:

- una reserva: *I have a reservation*;
- una pregunta por servicios: *Is breakfast included?*;
- una solución a un problema: *The room is not ready.*

Día 27 - Escucha con estrategia

Escucha un diálogo corto tres veces: primero para captar la situación, después para anotar palabras clave y finalmente para repetir frases útiles. No intentes entender cada palabra en la primera escucha.

Técnica: pausa después de cada frase y repite imitando ritmo y entonación. Esto entrena comprensión y producción a la vez.

Día 28 - Conversación preparada

Prepara respuestas para cinco temas. Usa una tarjeta por tema y escribe solo palabras clave:

- quién eres;
- tu rutina;
- tu familia;
- una experiencia reciente;
- un plan próximo.

Evita leer un guion completo: las palabras clave te obligan a construir las frases en el momento.

Haz dos rondas de cuatro minutos. En la segunda, sustituye al menos tres palabras repetidas por alternativas conocidas.

Día 29 - Reparar una conversación

Aprende recursos para seguir comunicándote cuando falta una palabra: *Could you repeat that?*, *What does … mean?*, *Let me explain*, *I don't know the word, but…*.

Practica una conversación con tres pausas intencionales. Tu meta es pedir aclaración y continuar, no hablar sin errores.

Día 30 - Proyecto final: tu presentación en inglés

Graba una presentación de tres minutos. Incluye quién eres, dónde vives, tu rutina, una persona importante, algo que hiciste y un plan próximo.

Usa esta secuencia:

1. Saludo y datos personales.
2. Rutina y preferencias.
3. Experiencia pasada.
4. Plan futuro.
5. Despedida y una pregunta para continuar la conversación.

Revisa solo tres aspectos: claridad del mensaje, uso de conectores y comprensión de tus propias frases. Guarda la grabación como punto de partida para los próximos 30 días.

Métodos que mantienen el progreso

- **Recuperación activa:** tapa la traducción e intenta recordar la palabra dentro de una frase.
- **Repetición espaciada:** repasa al día siguiente, tres días después y al final de cada etapa.
- **Sombra de audio:** escucha una frase y repítela inmediatamente, copiando ritmo y pausas.
- **Cuaderno de errores:** anota la frase original, tu corrección y un ejemplo nuevo.
- **Entrada comprensible:** elige audios y textos donde entiendas la idea general; aumenta la dificultad gradualmente.

Todo el plan funciona para aprender inglés online: puedes seguirlo desde el móvil y tomar los audios de los cursos gratis de la biblioteca.

Hoja de seguimiento

Convierte esta sección en un registro de avance. Marca cada día al terminar la práctica principal; así tendrás una vista clara de tu avance.

Datos de la ruta

- Fecha de inicio: _____
- Fecha prevista de cierre: _____
- Tiempo disponible al día: _____
- Material que usaré para escuchar: _____

Etapa 1 - Base personal

- [ ] **Día 1 - Abecedario y sonidos:** Deletreé tres datos y repetí los sonidos difíciles
- [ ] **Día 2 - Números y datos personales:** Leí números al azar y completé mi ficha en inglés
- [ ] **Día 3 - Saludos y presentaciones:** Representé un diálogo de presentación sin traducirlo
- [ ] **Día 4 - Pronombres y *to be*:** Convertí afirmaciones en preguntas y negaciones
- [ ] **Día 5 - Objetos y artículos:** Describí ocho objetos usando *a, an, the*
- [ ] **Día 6 - Preguntas esenciales:** Escribí y respondí preguntas con *what, where, who, when, why* y *how*
- [ ] **Día 7 - Repaso:** Grabé una presentación de 60 segundos

Revisión de etapa: Puedo presentarme, deletrear información básica y formular preguntas sencillas. Lo que debo repasar: _____

Etapa 2 - Vida diaria

- [ ] **Día 8 - Presente simple:** Escribí un párrafo sobre cinco hábitos y usé la *-s* cuando correspondía
- [ ] **Día 9 - *Do* y *does*:** Practiqué afirmaciones, negaciones y preguntas en presente
- [ ] **Día 10 - Hora y frecuencia:** Describí mi semana con horas y adverbios de frecuencia
- [ ] **Día 11 - Familia y posesión:** Presenté a tres personas usando posesivos
- [ ] **Día 12 - Descripción:** Describí a una persona sin decir su nombre
- [ ] **Día 13 - Casa y preposiciones:** Expliqué ocho ubicaciones en un plano
- [ ] **Día 14 - Escena cotidiana:** Representé una visita y di indicaciones dentro de una casa

Revisión de etapa: Puedo hablar de mi rutina, mi entorno y las personas cercanas. Una estructura que necesito reforzar: _____

Etapa 3 - Situaciones útiles

- [ ] **Día 15 - Comida y preferencias:** Preparé un menú y expresé gustos y necesidades
- [ ] **Día 16 - Compras y precios:** Simulé una compra y confirmé precios o cantidades
- [ ] **Día 17 - Direcciones y transporte:** Expliqué un recorrido en cinco pasos
- [ ] **Día 18 - Presente continuo:** Describí acciones que ocurren ahora y las comparé con hábitos
- [ ] **Día 19 - *Going to*:** Expliqué seis planes con momento y motivo
- [ ] **Día 20 - Pasado:** Conté cinco hechos de ayer usando *was/were* o verbos frecuentes
- [ ] **Día 21 - Relato breve:** Narré un fin de semana con conectores de secuencia

Revisión de etapa: Puedo resolver intercambios cotidianos y contar algo que ocurrió. La situación que quiero volver a practicar: _____

Etapa 4 - Ideas conectadas

- [ ] **Día 22 - Conectores:** Convertí frases sueltas en un párrafo unido
- [ ] **Día 23 - Comparaciones:** Comparé dos opciones y expliqué mis razones
- [ ] **Día 24 - Obligación y posibilidad:** Escribí reglas y pedí favores con cortesía
- [ ] **Día 25 - Salud:** Representé una consulta y comuniqué una necesidad
- [ ] **Día 26 - Viajes:** Presenté un itinerario y resolví un problema de alojamiento
- [ ] **Día 27 - Escucha:** Escuché un diálogo tres veces y repetí frases útiles
- [ ] **Día 28 - Conversación preparada:** Hablé cuatro minutos con tarjetas de palabras clave
- [ ] **Día 29 - Reparar la conversación:** Pedí aclaraciones y continué hablando
- [ ] **Día 30 - Proyecto final:** Grabé una presentación de tres minutos

Balance final

- [ ] Puedo presentarme y dar información personal sin leer un guion.
- [ ] Puedo describir rutinas, personas, lugares y planes.
- [ ] Puedo contar una experiencia breve en pasado.
- [ ] Puedo pedir aclaraciones cuando no entiendo.
- [ ] Elegí mi siguiente objetivo: _____

Notas de progreso:

Si un día se complica, haz la versión corta de 10 minutos, marca la fecha real y retoma la ruta al día siguiente. La hoja sirve para ver el avance acumulado y decidir qué conviene repetir.

> **CIERRE**
> Usa tu presentación final para elegir el siguiente objetivo: mejorar la escucha, ampliar vocabulario o mantener conversaciones más largas.