

# Actividades Vroom™



Estas hojas de actividades para imprimir en casa incluyen una combinación de Actividades Vroom™ de desarrollo del cerebro en niños de 0-5 años. Compártelas, ponlas en la puerta de tu refrigerador o llévalas contigo, lo que sea que te ayude a recordar que los momentos para desarrollar el cerebro está a tu alrededor.

## Bases para el desarrollo del cerebro™

### Míralo

Los niños usan sus ojos para aprender. Fíjate en lo que llama la atención de tu niño y habla sobre eso. ¡O haz contacto visual y luego sonríe, conversa, abrázalo o haz caras graciosas!

### Conversa con él

El cerebro de los niños se activa cuando intercambias palabras, música o sonidos con ellos. Conversa sobre tu día, tu comida y lo que te rodea, ¡o enlaza sonidos para una conversación divertida!

### Túrnense

Los niños aprenden cuando toman turnos al jugar, hablar o explorar. Toma tu turno después de él. Y luego repite: ¡tu turno, mi turno, tu turno, mi turno!

### Extiende

El cerebro de los niños crece fuerte cuando los ayudas a llevar su aprendizaje más allá. Extiende un momento: ¡hazle a tu niño una pregunta que empiece con “qué”, “cuándo”, “dónde”, “cómo” y “por qué”!

¡Hemos simplificado la ciencia del aprendizaje temprano! Recuerda estas cinco acciones para ayudar a desarrollar el cerebro de tu niño en cualquier momento. Están codificados por colores para facilitar su búsqueda.

### Síguelo

Los niños pequeños aprenden mejor cuando sigues su ejemplo. ¡Ponte en sintonía con las palabras, sonidos, movimientos e ideas de tu niño! Luego responde con tus propias palabras y acciones.

© 2019 Vroom es un programa de la Bezos Family Foundation

## Solo tú y yo

En algún momento tranquilo, siéntate o recuéstate cara a cara cerca con tu niño y quédense en silencio durante algunos segundos. Míralo. ¿Te mira? Si hace sonidos o sonrío, haz sonidos o devuélvele la sonrisa. ¡Hay mucho que pueden decirse sin palabras!

Edad sugerida

0 - 6 meses

## La Ciencia Tras La Acción™



Crear una relación de seguridad y confianza construye las bases para que tu niño se sienta apoyado mientras aprende y crece. Cuando te tomas el tiempo para observar a tu niño y aprendes a conocer su estilo de comunicación, profundizan su conexión.

#1008

[vroom.org](http://vroom.org)

## Miradas a los ojos

Toma unos minutos para mirar a tu niño a los ojos. Cuando él te devuelva la mirada, sonrío y háblale. Haz lo mismo que él. Si él parpadea, tú parpadeas. Si mira a la izquierda, miras a la izquierda. Deja que también él te mire a los ojos e intenta mantener el contacto visual.

Edad sugerida

0 - 12 meses

## La Ciencia Tras La Acción™



Cuando tu niño te mira y tú respondes, él desarrolla nuevas conexiones en su cerebro. Los niños aprenden mejor a través de relaciones amorosas, por lo que cuando se miran y responden mutuamente, se establece un vínculo.

#44

[vroom.org](http://vroom.org)

## ¡Sigue bebé, sigue!

Cuando tu niño comience a gatear, pararse y eventualmente a caminar, celebra sus esfuerzos con acciones y palabras positivas. Di cosas como, "¡Lo lograste!" "¡Usaste tus manos para alcanzar tu juguete!" o "¡Estás esforzándote tanto para mover tu cuerpo!" ¡Asegúrate de aplaudir y sonrío!

Edad sugerida

6 meses - 18 meses

## La Ciencia Tras La Acción™



Cuando elogias los esfuerzos de tu niño para hacer cosas que son difíciles, le estás demostrando tu apoyo y a la vez que lo animas a asumir desafíos. Los niños que asumen desafíos tienen un mejor desempeño en la escuela y en la vida.

#72

[vroom.org](http://vroom.org)

## Compañero de ejercicios

Invita a tu niño a ayudarte a hacer algunos ejercicios. Sostenlo y haz sentadillas rápido y luego lento y habla con él o ella sobre la velocidad. Haz levantamiento de piernas y levanta tu pierna por encima de la cabeza de tu niño y luego bájala hasta el suelo, mientras hablas sobre su tamaño. ¿Qué más puedes hacer?

Edad sugerida

12 meses - 18 meses

## La Ciencia Tras La Acción™



El ejercicio y otros juegos físicos proporcionan formas de profundizar tu relación con tu niño y de desarrollar la confianza y el amor entre ustedes. Tu relación afectuosa es el combustible para el cerebro de tu niño.

#835

[vroom.org](https://vroom.org)

## Tradiciones de canciones

Hay cosas que hacemos a diario; canta las mismas canciones diariamente en esos instantes para explicar lo que estás haciendo con tu niño, por ejemplo, salir del cuarto, terminar de comer o lavarse las manos.

Edad sugerida

0 - 2 años

## La Ciencia Tras La Acción™



Los niños adoran las tradiciones y cantar sobre sus actividades cotidianas les proporciona el placer de una rutina conocida. Además, ayuda a tu niño a hacer conexiones entre sus experiencias y palabras nuevas.

#4

[vroom.org](https://vroom.org)

## Mimos y cuentos

Tu niño adora acurrucarse y escuchar tu voz. Acércate y mímallo mientras compartes un cuento o una canción. Usa una voz calmada, tranquila y suave para ayudar a tu niño a dormirse rápidamente. Esto puede convertirse en una rutina nocturna que le permita a tu niño saber que es hora de dormirse.

Edad sugerida

0 - 2 años

## La Ciencia Tras La Acción™



Crear una relación de confianza, con sentimientos de intimidad y seguridad, establece un ambiente para el aprendizaje. Conversa y comparte palabras y sonidos con él en cuentos y canciones. Cuando lo haces, lo ayudas a desarrollarse como aprendiz de por vida.

#329

[vroom.org](https://vroom.org)

## ¡Está, no está, de muchas formas!

¿De cuántas formas puedes jugar a “¿Dónde está? ¡Aquí está!”? Puedes esconder tus ojos detrás de tus manos, o usar un sombrero, una servilleta o cualquier cosa que sirva para luego decir “¡Aquí está!”. Ayuda a tu niño a que tome su turno. ¿Detrás de qué se puede esconder? Decir “¡Te veo!” cuando tú o él ya no se esconden debería provocarles risa.

Edad sugerida

6 meses - 2 años

## La Ciencia Tras La Acción™



Este juego interactivo desarrolla la conexión entre tú y tu niño. A medida que observa tu rostro y tus movimientos, tu niño está aprendiendo a confiar en que las cosas (y las personas) desaparecen y regresan. Esta es una parte importante del desarrollo de relaciones y para volverse independiente.

#79

[vroom.org](http://vroom.org)

## Abrazo grande, abrazo pequeño

Cuando sea el momento de un abrazo, pregúntale a tu niño si quiere un abrazo grande o un abrazo pequeño y luego haz lo que él te pida. Luego es tu turno, dile si deseas un abrazo grande o uno pequeño. Puedes agregar otras palabras como “abrazo ondulante” o “abrazo tranquilo”.

Edad sugerida

12 meses - 2 años

## La Ciencia Tras La Acción™



El contacto tranquiliza y consuela a tu niño. Estos abrazos no solo fortalecen su relación, también te permiten compartir nuevas palabras y conceptos con tu niño, como grande y pequeño.

#143

[vroom.org](http://vroom.org)

## Desafío de la despedida

¿Es difícil para tu hijo cambiar lo que está haciendo? Pasar de una tarea a otra puede ser un desafío. Trabajen juntos para crear una rutina especial. Por ejemplo, cada vez que pasen del tiempo de lectura a otra tarea, pueden darse un beso, un abrazo y “chocar los cinco”. ¡Antes de que te des cuenta, tu niño estará empezando a poner en práctica la rutina de cambio!

Edad sugerida

12 meses - 3 años

## La Ciencia Tras La Acción™



Esta actividad ayuda a apoyar a tu hijo para que encuentre formas de controlar sus sentimientos. Lo estás ayudando a aprender a usar el autocontrol en una situación difícil. Esta habilidad es esencial para aprender, hacer amigos y resolver problemas.

#120

[vroom.org](http://vroom.org)

## Vestirse sin ayuda

Pídele a tu niño que elija lo que quiere ponerse. Dale opciones como, “¿Quieres ponerte los calcetines blancos o los negros?” Pregúntale algo gracioso, “¿Te los vas a poner en la cabeza? ¡No!” Anima a tu niño para que intente vestirse sin ayuda y celebra su gran esfuerzo.

Edad sugerida

12 meses - 3 años

## La Ciencia Tras La Acción™



Tu niño se siente apoyado para hacer cosas difíciles cuando lo animas a tener opciones y a tener control sobre decisiones con respecto a lo que se va a poner. Tu niño también está usando sus habilidades de pensamiento crítico cuando decide en qué parte de su cuerpo se pone cada prenda.

#480

**vroom.org**

## Sentimientos de hoy

Anima a tu niño a hablar sobre su día usando palabras que describan sentimientos, como “feliz”, “entusiasmado” y “triste”. Haz preguntas como “¿En algún momento te sentiste frustrado hoy?”. Pídele a tu niño que haga caras que expresen esos sentimientos. Comparte tu día también.

Edad sugerida

3 años - 5 años

## La Ciencia Tras La Acción™



Cuando te tomas un momento para hablar sobre los sentimientos con tu hijo de manera divertida y todos los días, fortaleces la relación. También lo estás ayudando a conectar sentimientos y acciones. Una vez que tu hijo comprende sus emociones, puede relacionarse mejor con los demás.

#67

**vroom.org**

## Práctica lo positivo

Practica con tu niño cómo decir las cosas de maneras diferentes. Turnándose, digan algo negativo y luego traten de decir lo mismo de forma positiva. Por ejemplo, “No me gustan los ruidos fuertes” puede convertirse en “Me gustan los sonidos suaves”.

Edad sugerida

4 años - 5 años

## La Ciencia Tras La Acción™



Cuando tu niño aprende a describir cosas y personas de diferentes maneras, aprende habilidades de comunicación y formas de tener nuevas perspectivas. Estas habilidades son útiles para establecer buenas relaciones ahora y en el futuro.

#40

**vroom.org**

## Destruccionadores de estrés

En un momento de calma, invita a tu hijo a pensar en ideas que ayuden cuando sienta estrés. Puede intentar usar palabras para explicar sentimientos, golpear algo que no lastime o contar números. Presten atención a lo que funciona y piensen en nuevas ideas.

Edad sugerida

2 1/2 años - 5 años

## La Ciencia Tras La Acción™



Pídele a tu hijo que piense en ideas que ayuden a controlar el estrés de varias maneras. Puede aprender a manejar sus sentimientos y comportamiento. También lo estás ayudando a enfrentarse a desafíos.

#174

[vroom.org](http://vroom.org)

## Herramientas de tranquilización

Pídele a tu niño que ponga en una caja de zapatos vacía o en otro recipiente "herramientas de tranquilización". Haz que tu niño ponga artículos especiales dentro que lo ayuden a sentirse seguro y relajado.

Edad sugerida

2 1/2 años - 5 años

## La Ciencia Tras La Acción™



Al crear "herramientas de tranquilización" antes de que surjan sentimientos negativos, estás ayudando a tu niño a planificar cómo manejar el estrés para poder enfrentarse a una situación difícil. Esto le da a tu niño más control y desarrolla su habilidad de afrontamiento de retos.

#941

[vroom.org](http://vroom.org)

## Respiración con el vientre

Ayuda a tu niño a aprender a respirar profundamente cuando se sienta alterado. Haz que tu niño cierre los ojos y ponga su mano en su vientre para sentir que sube cuando inspira. Cuando exhala su vientre baja. Recuérdale que use la respiración abdominal para ayudarlo a calmarse.

Edad sugerida

3 años - 5 años

## La Ciencia Tras La Acción™



Cuando le pides a tu hijo que se concentre en su respiración en un momento en el que se siente molesto, lo ayudas a practicar el autocontrol. También aprende a manejar las emociones en situaciones difíciles. Esta habilidad sigue desarrollándose a lo largo de su vida y apoya a tu niño para que resuelva problemas por sí solo.

#114

[vroom.org](http://vroom.org)

## Estrategias para esperar

Esperar a que un padre termine una reunión o tarea puede ser difícil. Ayuda a tu niño a usar estrategias para esperar. Di algo como "Piensa en tantas cosas de color rojo como puedas" o "¿Cuántas palabras se te ocurren que comiencen con la letra G?".

Edad sugerida

3 años - 5 años

## La Ciencia Tras La Acción™



Cando ayudas a tu hijo a aprender a manejar los sentimientos por su cuenta, apoyas su capacidad para resolver problemas. También puede controlar mejor su comportamiento según la situación. Estas habilidades son importantes para el aprendizaje en la escuela y en la vida.

#244

**vroom.org**

## Momentos de recuerdos

Vuelve a contarle a tu niño un momento familiar favorito. Di algo como "¿Recuerdas la primera vez que probaste el tobogán en el patio de recreo?". Habla sobre el recuerdo y pregúntale cómo se sintió y qué estaba pensando. ¡Podrías sorprenderte de lo que recuerda!

Edad sugerida

3 años - 5 años

## La Ciencia Tras La Acción™



Hablar de recuerdos y crear historias ayuda a tu niño a aprender a amar el lenguaje. Mientras los comparten, tu niño está practicando habilidades de memoria y atención. ¡También hace que su vínculo especial sea más fuerte!

#336

**vroom.org**

## Cuento para dormir

A la hora de dormir, pregúntale a tu niño "¿Sobre qué quieres soñar esta noche? ¿Quieres soñar que te vas a un lugar muy muy lejos? ¿O que haces algo especial?" Anímalo a que te diga la mayor cantidad de detalles que se pueda imaginar. Luego nájrale un cuento para dormir que sea tuyo.

Edad sugerida

4 años - 5 años

## La Ciencia Tras La Acción™



Tomarse el tiempo de relajarse y pensar estimula a tu niño a usar la concentración y controlar su comportamiento. Inventar cuentos para dormir también estimula su pensamiento creativo. Las rutinas a la hora de dormir no solo ayudan a desarrollar el cerebro de tu niño, sino que también fortalecen el vínculo entre ustedes.

#346

**vroom.org**