

Actividades VroomTM

¡Listos, preparados... a criar!

Este viaje hacia la paternidad es tu propio Momento para desarrollar el cerebroTM. Desde la espera hasta los primeros años, tu cerebro es flexible y está listo para aprender. Estas actividades de Vroom te ayudarán a desarrollar el cerebro mientras construyes el nuevo vínculo!



Bases para el desarrollo del cerebroTM para padres

¡Tienes lo necesario para desarrollar el cerebro también! Según la ciencia, los momentos cotidianos de acá para allá nos ayudan a crecer en nuestro rol como padres. Recuerda estas dos acciones para apoyar tu propio aprendizaje.

Reflexionar

Reflexionar nos ayuda a comprendernos mejor a nosotros mismos y a nuestro mundo. Reflexiona sobre lo que pasó en el día o pon atención a tus emociones. Hazte preguntas como “por qué” o “cómo” para ahondar en tu pensamiento. Puedes elegir cómo te comportas como padre.

Relacionarse

Conectarnos nos ayuda a crecer. Nuestros cerebros están programados para aprender a través de los momentos cotidianos que pasamos con otras personas. ¡Comparte historias sobre tu día, pide ayuda o ríanse juntos! Estás construyendo conexiones que te apoyarán como padre.

Bases para el desarrollo del cerebroTM para ti y tu bebé

¡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.

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!

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.

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”!

© 2025 Vroom es un programa de la Bezos Family Foundation



¡Anímate a encontrar nuevas formas de compartir las Actividades VroomTM.

Para obtener más información y consultar nuestras pautas de contenido y atribución visita Vroom.org.

Nuestra nueva mañana

¿Cómo son tus mañanas ahora? La próxima vez que te cepilles los dientes o prepares el desayuno, imagina hacerlo con un recién nacido. ¿Cómo podrían verse estas rutinas cuando nazca el bebé? Recuerdate que está bien si las mañanas terminan siendo diferentes de lo que imaginas ahora.

Edad sugerida

Embarazo

La Ciencia Tras La Acción™



La paternidad temprana trae consigo muchos cambios. Es natural y está bien sentirse abrumado. Cuando piensas con flexibilidad sobre el futuro, ayudas a tu cerebro a prepararse para los cambios que vienen. Esto puede ayudarte a adaptarte cuando necesites ajustar las rutinas. Recuerda: Tienes lo necesario para descubrir lo que funciona para ti y tu bebé.

#1133

vroom.org

Momento para prestar atención

Es posible que sientas muchas emociones diferentes mientras esperas la llegada del bebé. Tomar conciencia de tus sentimientos, sin juzgarlos (ni juzgarte a ti mismo), puede ayudarte. Expresa tus sentimientos en voz alta. Intenta decir cosas como: “Me siento emocionado”, “Me siento preocupado” o “Me siento cansado”. Puedes decirlas para ti mismo o comentarlos con alguien más. Nota también cómo te hace sentir esto.

Edad sugerida

Embarazo

La Ciencia Tras La Acción™



Las investigaciones muestran que cuando nombramos nuestros sentimientos, ayudamos a nuestro cerebro a comprenderlos y manejarlos. Esto también ayudará a tu bebé a aprender a explorar y compartir sus sentimientos. Es normal y está bien que esto se sienta nuevo o incómodo al principio. Con la práctica, desarrollas una habilidad importante para explorar emociones sin juzgarlas.

#1134

vroom.org

Mi única cosa

Quizás hayas oído decir “duerme cuando lo hace el bebé”, pero los horarios impredecibles pueden dificultar esta tarea. Haz una pausa para pensar en lo que es una rutina nocturna para ti ahora, como leer o tomar un vaso de agua antes de dormir. ¿Qué quieres asegurarte de mantener cuando nazca el bebé? ¿Qué estás dispuesto a dejar de lado por un tiempo?

Edad sugerida

Embarazo

La Ciencia Tras La Acción™



Empezar a crear rutinas antes de que nazca tu bebé es una excelente manera de practicar tus habilidades como padre. Las rutinas flexibles pero constantes ayudan a tu niño a aprender y a crecer. ¡Y también te ayudan a ti a sentir más tranquilidad! Practicar la creación de tus propias rutinas ahora te ayudará a establecer rutinas para toda la familia cuando nazca llegar el bebé.

#1135

vroom.org

Actividades para futuros padres y padres de recién nacidos

Aprende más en vroom.org



Movimiento y ritmo

Es posible que tu bebé se esté moviendo mucho en este momento. ¿Cuándo notas que se mueve? ¿A cierta hora del día? ¿Cuando escuchas música? ¿Quizás después de comer ciertos alimentos? ¡Tu bebé ya te está mostrando lo que le gusta y lo que lo activa!

Edad sugerida

Embarazo

La Ciencia Tras La Acción™

Notar y responder a las señales de tu bebé es una habilidad importante. Cada bebé es diferente. Se comunicará sobre lo que siente y necesita a su manera. Al prestar atención a cuándo y cómo se mueve ahora, ya empiezas a conocer a tu pequeño.

#1132

vroom.org

Sensación de confusión

Está bien y es normal sentirse distraída o con olvidos mientras te preparas para la llegada de tu bebé. En este momento, tu cerebro está concentrado en lo que será importante para la crianza. La próxima vez que olvides algo, imagina todas las otras conexiones que tu cerebro está creando. Recuerdate que sigues teniendo lo necesario, incluso en estos momentos de “niebla mental”. “Esto es normal. ¡Mi cerebro está cambiando conmigo!”

Edad sugerida

Embarazo

La Ciencia Tras La Acción™

Están pasando muchas cosas mientras te preparas para conocer a tu bebé. Tu cerebro está trabajando mucho a fin de prepararse para las nuevas necesidades de la paternidad. ¡Ten paciencia contigo mismo! Aunque todo se sienta confuso, tu cerebro (y el de tu bebé) crece y se fortalece cada día.

#1136

vroom.org

Mis poderes como padre

Recibir a un bebé es un cambio enorme en la vida, quizás el más grande. Es común sentir que ya no eres quien eras antes. Escribe una lista con algunas de tus fortalezas. ¿Cómo pueden ayudarte en este nuevo papel? Por ejemplo, ¿tu sentido del humor puede hacer que cambiar pañales sea divertido? ¿Y tu paciencia o tus habilidades matemáticas? Incluso puedes hacer esta lista con alguien más y ayudarse mutuamente a reconocer sus fortalezas.

Edad sugerida

Embarazo

La Ciencia Tras La Acción™

El camino hacia la paternidad es diferente para cada persona. Pero todos tenemos fortalezas que nos ayudan de maneras únicas. Cuando exploras tu propia identidad cambiante, también te preparas para ayudar a tu niño a explorar la suya. A medida que tu niño crezca, necesitará tu ayuda para descubrir quién es.

#1137

vroom.org

Actividades para futuros padres y padres de recién nacidos

Aprende más en vroom.org

Tú y yo, pequeño

Los pasatiempos son una excelente manera de compartir tiempo con tu pequeño. ¿Cuál es uno de tus pasatiempos favoritos? Piensa en cómo podrías compartir esto con tu niño. Quizás puedan buscar una pelota de básquetbol pequeña para jugar juntos o planear una caminata en tu parque favorito. ¿Qué más podrías hacer para que este momento sea especial?

Edad sugerida

Embarazo

La Ciencia Tras La Acción™

Si no estás embarazada, puede sentirse como un juego de espera antes de que puedas crear un vínculo con tu bebé. La ciencia muestra que solo pensar en lo que harás con tu bebé en el futuro comienza a fortalecer ese vínculo creciente. Estás planificando y preparando tu cerebro para todos los momentos de conexión que vienen.

#1138

vroom.org

¡Puedo hacerlo!

Durante la comida, pregúntales a tus niños si hay algo que les gustaría enseñarle al nuevo bebé. Si no están seguros, dales una idea. “Eres muy bueno para escoger libros. ¿Crees que podrías ayudar a escoger una historia para el bebé? Sé que serás un gran apoyo cuando nazca”.

Edad sugerida

Embarazo

La Ciencia Tras La Acción™

Los bebés recién nacidos pueden necesitar mucha atención. Reconocer las cosas increíbles que tus niños mayores pueden hacer también los hace sentir especiales. Invitarlos a ayudar con su hermanito los hace sentir orgullosos de sus habilidades y les ofrece una manera de participar. Tu nuevo bebé aprenderá mejor de relaciones positivas, y eso incluye a sus hermanos.

#1139

vroom.org

Pequeñas lecciones

Los bebés aprenden mucho al observarnos. Habla con un ser querido o con un amigo sobre las cosas que puedes enseñarle a tu bebé. Puede ser algo divertido o algo serio. Tal vez tu bebé pueda observar y aprender a preparar un buen taco. O bien puede aprender a respirar profundo cuando se sienta alterado. Comparte también lo que tú crees que la otra persona puede enseñarle.

Edad sugerida

Embarazo

La Ciencia Tras La Acción™

Esta conversación te ayudará a reflexionar sobre las habilidades que ya tienes. Cuando imaginas el futuro, también usas tus habilidades de planificación para crear momentos que fortalecen el cerebro antes de que nazca tu bebé. ¡Tu bebé tendrá muchísimo que aprender de ti todos los días!

#1140

vroom.org

Compañeros a la hora de dormir

A la hora de dormir, habla con tus niños sobre lo que podría cambiar cuando nazca el bebé. Por ejemplo, podrías decir: "A veces, voy a estar ayudando al bebé a la hora de dormir. ¿Quién crees que puede ayudarte a prepararte?". Invítalos a compartir lo que piensan. Luego prueben una nueva rutina varias veces para que se sienta más normal cuando nazca el bebé.

Edad sugerida

Embarazo

La Ciencia Tras La Acción™



Cuando haces un plan y lo practicas, tu cerebro te prepara para los cambios que vienen. Con un poco de planificación, tú y tus niños mayores se sentirán más preparados cuando la hora de dormir u otras rutinas se vean un poco distintas.

#1141

vroom.org

Algo especial

¿Sabías que tu bebé puede escuchar tu voz? Mientras te preparas para dormir, intenta hablar sobre algo que disfrutaste hoy. "Hoy iba en el autobús camino al trabajo y vi el amanecer más hermoso. No puedo esperar para compartir amaneceres contigo".

Edad sugerida

Embarazo

La Ciencia Tras La Acción™



Cuando nazca tu bebé, podrá reconocer tu voz. Hablar con los bebés desde temprano ayuda a desarrollar habilidades del lenguaje desde el comienzo. Practicar ahora los ayuda a ambos a prepararse.

#1142

vroom.org

Esperar y conectar

Puede ser útil hablar sobre las rutinas diarias antes de que nazca el bebé. Habla con otro adulto, quizás tu pareja u otro padre. ¿Qué rutinas te entusiasman? ¿Cómo podrían ser momentos como la alimentación? ¿Dónde te gustaría recibir ayuda? Tú decides cómo serán las rutinas para tu familia.

Edad sugerida

Embarazo

La Ciencia Tras La Acción™



La paternidad puede sentirse solitaria, pero hablar con otros adultos puede ayudar. Todos los padres, incluso si no hay un embarazo, tienen lo necesario para crear un vínculo y rutinas con su bebé. Todos podemos desarrollar habilidades en momentos como cambiar pañales y la hora del baño. Conversaciones como esta ayudan a preparar tu cerebro para crear conexiones con tu bebé y con las personas de confianza en tu vida.

#1143

vroom.org

Actividades para futuros padres y padres de recién nacidos



Aprende más en vroom.org

Tú decides

No necesitas ser un padre perfecto, solo uno que sigue creciendo, y tú eliges cómo se ve eso. Piensa en un momento en el que te sentiste a salvo, escuchado o amado. ¿Qué podrías hacer para crear una experiencia similar para tu bebé? Como padre, tú decides qué quieres repetir y qué quieres cambiar de tu propia infancia.

Edad sugerida

Embarazo

La Ciencia Tras La Acción™

Nuestro cerebro nace listo para aprender de otras personas. Desde que somos bebés, observamos, escuchamos y copiamos lo que hacen los demás. Cuando pensamos en nuestra propia infancia, utilizamos habilidades como la reflexión y la planificación para ayudarnos a tomar decisiones sobre el tipo de padres que queremos ser.

#1158

vroom.org

Prepárate e imagina

Durante el tiempo de juego con tu hijo mayor, explora cómo podrían cambiar las cosas cuando llegue el nuevo bebé. Toma una muñeca o un peluche e imagina que es un bebé. Muéstrale a tu niño cómo podrías alimentar, acunar, sostener o calmar al bebé. Toma turnos con tu niño y deja que imagine.

Edad sugerida

Embarazo

La Ciencia Tras La Acción™

El juego es una herramienta poderosa de aprendizaje. Cuando tu niño imagina cómo será cuidar al nuevo bebé, fortalece su sentido de independencia. Esto puede ayudarlo a prepararse para manejar todos los cambios que vienen.

#1159

vroom.org

Qué será nuevo

Recuerda cómo fue cuando esperabas a tu primer hijo. ¿Su personalidad es como te la imaginabas? ¿Qué te sorprendió? Imagina cómo tu nuevo bebé puede ser igual o diferente. Muy pronto explorarás el mundo con tu bebé y lo verás por ti mismo.

Edad sugerida

Embarazo

La Ciencia Tras La Acción™

Al igual que las huellas digitales, no hay dos niños iguales. Cuando reflexionas sobre experiencias previas como padre, te preparas para las sorpresas que traerá tu nuevo bebé. La manera en que crías también puede cambiar, y está bien. Muestra que tienes las habilidades para crecer y adaptarte.

#1160

vroom.org

Actividades para futuros padres y padres de recién nacidos

Aprende más en vroom.org

Juguete favorito

¡Tú serás el juguete favorito de tu bebé! Cuando elijas un juguete, piensa cómo lo usarás para jugar e interactuar con tu bebé. Los momentos de ida y vuelta fortalecerán tu vínculo con tu niño así como su cerebro.

Edad sugerida

Embarazo

La Ciencia Tras La Acción™

Puede haber mucha presión por comprar los juguetes más nuevos que prometen estimular el cerebro de tu bebé, pero los bebés realmente no necesitan juguetes para aprender, te necesitan a ti. Está bien comprar ese oso tierno o esos aros de colores, pero, al final del día, tú siempre serás el mejor juguete del lugar.

#1161

vroom.org

Pequeños logros

Prepararte para conocer a un nuevo bebé es un gran cambio. Es normal sentirte olvidadizo o abrumado cuando tienes tanto por hacer. A la hora de dormir, intenta hacer una lista de tus pequeños logros. Enfócate en lo que sí hiciste, no en lo que no hiciste. Si hay algo que quieres hacer, piensa quién podría ayudarte mañana.

Edad sugerida

Embarazo

La Ciencia Tras La Acción™

Cuando reflexionas sobre lo que salió bien, fortaleces conexiones en tu cerebro para la confianza y la persistencia. Esto te ayudará a enfocarte en lo que sí puedes hacer, incluso cuando los tiempos se sientan difíciles. Está bien estar en “modo bebé” ahora. ¡Te estás preparando para un papel completamente nuevo!

#1162

vroom.org

Apóyate en mí

¿Dónde sientes conexión con otros adultos en tu vida? Observa los espacios donde sientes un sentido de comunidad. Puede ser en un grupo grande o en la casa de un amigo. Mientras te preparas para tu bebé, conversa sobre cómo quieres mantenerte conectado, incluso cuando tus días se vean distintos.

Edad sugerida

Embarazo

La Ciencia Tras La Acción™

Nuestro cerebro nace listo para ser social y aprender mediante conexiones. La red de apoyo de cada padre es diferente. Cuando conversas sobre cómo mantenerte conectado en el futuro, fortaleces tus lazos sociales, que te ayudarán tanto a ti como al bebé cuando llegue.

#1163

vroom.org

El lenguaje del amor

Cuando llegue tu bebé, tendrás lo necesario para ayudarlo a sentirse seguro y acompañado. Hoy, presta atención a los momentos en que otras personas te hacen sentir así. ¿Qué hacen o dicen que te hace sentir bien? Conversa con alguien que te apoye sobre las maneras en que ya te ayuda a sentirte conectado y cuidado. ¡Esta es una excelente manera de fortalecer tu relación!

Edad sugerida

Embarazo

La Ciencia Tras La Acción™

Aprendemos mejor mediante relaciones seguras y de apoyo. Cuando reflexionamos sobre cómo nos sentimos apoyados, preparamos nuestro cerebro para encontrar esas conexiones en el futuro. Las investigaciones muestran que las conexiones sociales ayudan a aprender y a vivir vidas plenas.

#1164

vroom.org

Darle sentido

Leer las señales de un bebé requiere de los cinco sentidos. Observa dónde ya usas tus sentidos para enfocarte en varias cosas a la vez. Cuando estés en la cocina, pon atención a las señales de la comida. ¿Qué estás oliendo o escuchando para saber que la comida está lista? ¿Qué señales visuales te dicen si todo va bien o no? Piensa en otros momentos diarios en los que puedas sintonizar con tus sentidos.

Edad sugerida

Embarazo

La Ciencia Tras La Acción™

Responder a las señales es una habilidad que se potencia durante la paternidad. Cuando llegue tu bebé, podrías leer sus señales sin siquiera notarlo. Reflexionar sobre tus sentidos ahora te ayudará a reconocer cuándo sintonizas con las necesidades de tu bebé. Mientras más notes estos momentos, mejor podrás crecer y celebrar tus habilidades.

#1165

vroom.org

Cambiador de tareas

Cuando llegue tu bebé, a menudo necesitarás cambiar de tarea para atender a sus necesidades. Reflexiona sobre una ocasión en la que necesitaste cambiar entre tareas, ya fuera en el trabajo o haciendo quehaceres. ¿Cómo fue esa experiencia? ¿Igual pudiste terminar todo? Ya tienes lo necesario para usar tu pensamiento flexible y manejar necesidades cambiantes.

Edad sugerida

Embarazo

La Ciencia Tras La Acción™

Los platos se lavarán, y la ropa se ordenará. Como padre, estas tareas solo se verán distintas a como se ven ahora. Está bien si este cambio se siente estresante o cansador. ¡Ten paciencia y comprensión contigo mismo! Cuando reflexionas sobre tus habilidades de pensamiento flexible ahora, ayudas a tu cerebro a prepararse para las necesidades diarias de la paternidad.

#1166

vroom.org

Lo que a mí me funciona

Reflexionar sobre tu día es una parte importante de la paternidad, y puede ser distinto para cada persona. Puede que pienses en silencio mientras caminas o lavas los platos o que anotes tus pensamientos en un cuaderno. Hay quienes encuentran útil hablar con otro adulto. ¿Qué te ha funcionado antes? Ve si puedes hacerte tiempo para este tipo de reflexión en uno o dos días.

Edad sugerida

Embarazo

La Ciencia Tras La Acción™

El simple acto de reflexionar y pensar en tu día fortalece conexiones en tu cerebro. Te ayuda a crecer y a decidir qué quieres hacer la próxima vez. Cuando encuentras lo que te funciona hoy, construyes un hábito que apoyará el desarrollo de tu propio cerebro cuando llegue tu bebé.

#1167

vroom.org

Comparte el amor

Nuestros días están llenos de rutinas, grandes y pequeñas. Hoy, piensa en las pequeñas cosas que te dan alegría y nómbralas. Puede ser escuchar música o sentarte afuera. Imagina cómo puedes incluir a tu bebé en estos momentos especiales. ¿Podrías incluso sumar estas pequeñas cosas a una rutina nueva, como cambiarle los pañales o alimentar al bebé?

Edad sugerida

Embarazo

La Ciencia Tras La Acción™

A nuestros bebés les encanta aprender de nosotros, incluso lo que a nosotros nos encanta. Las rutinas, especialmente aquellas con momentos de alegría, crean una base de aprendizaje tanto para los niños como para los padres. Cuando le muestras a tu bebé lo que te hace feliz, le enseñas sobre emociones y sobre cómo relacionarse con otros. Así es como haces crecer su vínculo.

#1168

vroom.org

Felices fiestas

Celebrarás muchos momentos “por primera vez” con tu bebé. Esto incluye la primera vez que compartan las fiestas juntos. Habla con un amigo o con un ser querido sobre tus fiestas favoritas. ¿Qué tradiciones pueden compartir con tu pequeño? Incluso puedes escribir estas tradiciones para que no las olvides cuando comience la emoción de las fiestas.

Edad sugerida

Embarazo - 3 meses

La Ciencia Tras La Acción™

Las fiestas se verán diferentes con un bebé. Algunas cambiarán, otras serán nuevas. Reflexionar y planear lo que ahora es más importante te ayudará a crear nuevas tradiciones en el futuro. Estas tradiciones y rutinas ayudan a fortalecer el vínculo entre tú y tu bebé cuando nazca.

#1130

vroom.org

Actividades para futuros padres y padres de recién nacidos

Aprende más en vroom.org

Dos a la vez

Las emociones son señales de lo que pensamos o necesitamos. Es común sentir emociones diferentes al mismo tiempo. Nota dos cosas que puedas estar sintiendo ahora, aunque parezcan opuestas. "Estoy feliz Y cansado". O bien "Estoy nervioso Y emocionado". Habla con un amigo o con un ser querido sobre lo que estas emociones pueden estar diciéndote.

Edad sugerida

Embarazo - 3 meses

La Ciencia Tras La Acción™



Como padre, interpretas las señales de tu bebé para aprender qué necesita. Cuando prestas atención a tus propias emociones y a lo que significan, practicas otro tipo de lectura de señales. La ciencia nos dice que cuando practicamos esta curiosidad, enseñamos a nuestros niños a entender sus propios pensamientos y sentimientos.

#1131

vroom.org

Nuestra historia compartida

A la hora de comer, invita a todos a contarle una historia a tu bebé. Empieza compartiendo un recuerdo familiar. "Un verano, todos fuimos a la playa". Da la vuelta a la mesa preguntando qué recuerdan los demás. Anímalos a usar su idioma principal cuando hablen con tu bebé. Pronto, tu mesa estará llena de sonrisas y un nuevo recuerdo para compartir.

Edad sugerida

Embarazo - 3 meses

La Ciencia Tras La Acción™



A tu niño le encanta aprender de todas las personas especiales en su vida. Esto incluye a sus hermanos, abuelos y otros adultos. Cuando cuentas historias familiares, ayudas a tu niño a empezar a aprender un idioma y quién es. También tienes la oportunidad de reflexionar sobre tus propias conexiones e historia.

#1169

vroom.org

A través de tus ojos

Mira a tu bebé mientras lo alimentas. ¿Ya te mira? El contacto visual es una manera simple y poderosa de conectar y estimular el cerebro de tu recién nacido. Los bebés aprenden mirando tu rostro, especialmente tus ojos.

Edad sugerida

Embarazo - 3 meses

La Ciencia Tras La Acción™



Además, se sienten atraídos naturalmente por los rostros desde el nacimiento. Su visión todavía está en desarrollo, pero pueden ver bien tu rostro cuando los sostienes o lo alimentas. Cuando miras a los ojos de tu bebé, lo ayudas a enfocarse y a aprender cómo los rostros permiten ver nuestras emociones.

#1170

vroom.org

Dilo con una sonrisa

Piensa en algo que hace tu bebé que te hace feliz. ¿Puede ver esa alegría en tu rostro? La próxima vez que tu bebé haga algo que ilumine tu corazón, muéstraselo con una gran sonrisa. Tu cara feliz le dice que es importante para ti, incluso antes de que pueda entender las palabras.

Edad sugerida

Embarazo - 3 meses

La Ciencia Tras La Acción™

Los bebés aprenden mucho mirando tu rostro. Cuando le sonríes a tu bebé, ve que está a salvo, que es amado y que es importante para ti. Esto ayuda al crecimiento de su cerebro y fortalece el vínculo entre tú y tu niño.

#1171

vroom.org

Pausa para respirar

¿Tu día se siente ocupado o estresante? La ciencia dice que solo unas pocas respiraciones profundas pueden indicarle a tu cerebro que estás a salvo. Inhala lentamente por la nariz y exhala por la boca. Inténtalo tres veces. Pon atención en cómo se sienten tu cerebro y tu cuerpo.

Edad sugerida

Embarazo - 3 meses

La Ciencia Tras La Acción™

Esta es una herramienta de reflexión que puedes usar en casa o donde estés. Incluso unos momentos de respiración profunda reducen el estrés y ayudan a la concentración. Pequeños momentos de calma como este pueden marcar una gran diferencia en cómo te sientes y en cómo crías a tus hijos.

#1172

vroom.org

Manos que ayudan

Aprovecha hoy para hacer una lista de manos que ayudan. Escribe nombres de personas en tu vida y una cosa con la que podrían ayudarte. ¿Quién podría ayudarte con las compras? ¿Quién podría salir a caminar contigo? Guarda esta lista en algún lugar, como en tu teléfono o en un cuaderno, para cuando necesites una mano amiga.

Edad sugerida

Embarazo - 3 meses

La Ciencia Tras La Acción™

Al planear con anticipación cuándo necesitarás ayuda, preparas a tu cerebro para momentos estresantes. Esto ayudará a que tu cerebro mantenga el enfoque cuando necesites ayuda. Reflexionar sobre tus conexiones personales también te ayuda a sentirte con los pies en la tierra y acompañado como padre.

#1173

vroom.org

¿Qué hacer?

Cuando miras a tu bebé, ¿qué observas? ¿Mueve los labios? ¿Los dedos? ¿Hace caras graciosas cuando estornuda? Piensa en lo que imaginabas que tu bebé estaría haciendo a esta edad. Tus días pueden (o no) estar llenos de más siestas, bostezos y pequeños estiramientos de lo que esperabas.

Edad sugerida

0 - 3 meses

La Ciencia Tras La Acción™

En los primeros meses, los recién nacidos no son los bebés risueños y sonrientes que vemos en redes sociales o en la televisión. Puede parecer que tu bebé no hace mucho, pero la ciencia muestra que su cerebro está creando millones de conexiones. Cada vez que respondes a sus pequeñas pistas, aprende que está seguro y que es querido. Y, antes de que te des cuenta, te devolverá la sonrisa y se reirá contigo.

#1145

vroom.org

Tu canción

Piensa en una canción que te guste. Quizás sea una de tu infancia o una que te haga sonreír. No tiene por qué ser una canción infantil. Intenta cantársela a tu bebé a la misma hora todos los días, por ejemplo, mientras le cambias el pañal o antes de la siesta. ¿Cómo reacciona?

Edad sugerida

0 - 3 meses

La Ciencia Tras La Acción™

Las investigaciones muestran que cantar los ayuda a ti y a tu bebé a calmarse. También fortalece el cerebro de tu bebé y sus habilidades lingüísticas tempranas. Al principio puede parecer un poco ridículo, pero tu voz es el sonido favorito de tu bebé. ¡Puede reconocerla desde el nacimiento! Cantarle le ayuda a sentirse cerca de ti y a crear una rutina en la que puede confiar.

#1146

vroom.org

Pistas del bebé

Tu bebé siempre está dando pistas sobre lo que necesita. Observa cómo se mueve, mira a su alrededor o emite sonidos. ¿Chasquea los labios cuando tiene hambre? ¿Voltea la cabeza cuando está satisfecho? Observa qué pasa si sigues sus señales la próxima vez.

Edad sugerida

0 - 3 meses

La Ciencia Tras La Acción™

Al principio, interpretar las pistas de tu recién nacido y lo que significan puede parecer un juego de adivinanzas. ¡Pero pronto lo dominarás! Tu bebé aún no puede usar palabras, pero igual se comunica contigo a su manera. Cuanto más prestes atención a sus pistas, más aprenderán el uno del otro y más fuerte será su vínculo.

#1147

vroom.org

Actividades para futuros padres y padres de recién nacidos

Aprende más en vroom.org

Esto o aquello

Los bebés lloran para decirnos lo que necesitan o sienten. La próxima vez que tu bebé llore (¡que probablemente sea pronto!), intenta que se calme usando otro método. Puede ser decir algo nuevo o mecerlo de otra manera. ¿Cómo reacciona? Luego, vuelve a lo que haces normalmente. ¿Responde de manera diferente a lo que sabes que le gusta?

Edad sugerida

0 - 3 meses

La Ciencia Tras La Acción™

El llanto es una de las primeras formas de comunicación de tu bebé antes de que pueda usar palabras. Cuanto más observes y sigas su iniciativa, más entenderás lo que necesita tu bebé. Esto te ayudará a construir una relación cercana y de confianza con tu bebé.

#1148

vroom.org

Todo sobre mi día

A tu bebé le encanta conocerte. Aprovecha esto hablando sobre ti y lo que estás haciendo. Podrías decir: “Estoy preparando el desayuno”. O “Te estoy poniendo los calcetines”. Tu bebé conoce tu voz y le encanta escucharla. Sigue así durante el día y fíjate cómo responde tu bebé al sonido de tu voz.

Edad sugerida

0 - 3 meses

La Ciencia Tras La Acción™

Tu bebé está aprendiendo sobre el mundo al escucharte. Aunque aún no pueda hablar, reconoce tu voz y se siente reconfortado por ella. Cuando le hablas a tu bebé sobre lo que estás haciendo, se desarrollan conexiones lingüísticas en su cerebro. Tus palabras y tu voz ayudan a tu bebé a sentirse seguro, querido y preparado para aprender.

#1149

vroom.org

Canta lo que ves

¿Alguna vez le hablas a tu bebé con una voz lenta y alargada? ¡A tu bebé le encanta cuando hablas de esta manera melodiosa! Cuando tu bebé esté acostado, háblale sobre lo que puede estar viendo. “¿Ves el ventiladooor? Está giraaaando y giraaaando”. Fíjate cómo se siente usar esta voz. Está bien si al principio se siente raro o chistoso.

Edad sugerida

0 - 3 meses

La Ciencia Tras La Acción™

Los bebés están muy atentos al ritmo y al tono de las voces. La ciencia dice que los bebés aman la voz de sus padres. Así que adelante: narra tu día, canta una canción divertida o cuéntale a tu bebé sobre tu equipo deportivo o tu libro favoritos. Esto no solo fortalece su vínculo, sino que impulsa el desarrollo del lenguaje de tu bebé.

#1150

vroom.org

Actividades para futuros padres y padres de recién nacidos

Aprende más en vroom.org

Aprendiz de los sentidos

Los recién nacidos aprenden a través de sus sentidos. Nunca es demasiado temprano para hablar sobre cómo se sienten las cosas. Háblale a tu bebé sobre cómo se sienten las cosas en su piel: "Tu mameluco es suave". "La crema está fría". Ve cómo reacciona y continúa la conversación. "¡Te gusta el agua tibia en el baño!".

Edad sugerida

0 - 3 meses

La Ciencia Tras La Acción™

Cuando hablas interactivamente con tu niño sobre cómo se sienten las cosas sobre su piel, le estás presentando nuevas palabras y sensaciones. Esto ayuda a hacer nuevas conexiones, las cuales son la base para que aprenda a usar estas palabras él mismo en el futuro.

#1151

vroom.org

¿Te mira?

Acerca a tu bebé a tu cara y míralo a los ojos. Cuando él te devuelve la mirada, sonríe y habla con él. Haz lo mismo que él. Si él parpadea, parpadea tú también. Si mira a la izquierda, hazlo tú también. ¡Este juego de miradas es una manera divertida de conocerse!

Edad sugerida

0 - 3 meses

La Ciencia Tras La Acción™

La visión de tu bebé aún está desarrollándose. Los recién nacidos ven mejor los rostros a una distancia de 8 a 12 pulgadas: la distancia perfecta para acurrucarse y alimentarse. Cuando tu niño te mira y tú respondes, está creando nuevas conexiones en su cerebro, por lo que cuando se miran y se responden mutuamente, se establece un vínculo.

#1152

vroom.org

Canción que calma

Cuando tu niño se vea molesto, prueba cantar una rima o una canción. ¿Se calma cuando tu voz es tranquila o responde más a sonrisas grandes y a una voz entusiasta? Prueba diferentes rimas y canciones para conocer las favoritas de tu niño. ¡Estas pueden ser incluso tus canciones favoritas!

Edad sugerida

0 - 3 meses

La Ciencia Tras La Acción™

Cuando respondes a los movimientos y sonidos de tu niño, construyes una relación de confianza que apoya su aprendizaje futuro. Al mantenerte curioso y aprender sus pistas, le muestras que te importa y que lo entiendes. También estás enseñándole formas de manejar el estrés mientras animas el amor por el lenguaje.

#1153

vroom.org

Actividades para futuros padres y padres de recién nacidos

vroom™

Aprende más en vroom.org

Una canción más

A la hora de la siesta, cántale a tu bebé con una voz tranquila. Fíjate en cómo te dice que quiere más. ¿Alza la vista para mirarte? ¿Relaja el cuerpo? ¿Se mueve? ¿Cómo te dice tu bebé “ya es suficiente”? ¿Llora? ¿Se aleja de ti? Cuando respondes a estas pistas, estás teniendo una conversación.

Edad sugerida

0 - 3 meses

La Ciencia Tras La Acción™

Aprender y responder a las señales de tu niño es la manera de construir un vínculo. Cantar no solo ayuda a tu bebé a aprender un lenguaje, sino que también lo ayuda a aprender qué se siente al calmarse. ¡Esta es una habilidad importante para la vida!

#1154

vroom.org

Buenas noches, bebé

Cuando acuestes a tu bebé para su siesta, habla en voz suave sobre lo que ves. “Veo tus orejas. Buenas noches orejas. Veo tus ojos. Buenas noches ojos”. Luego, habla sobre lo que puede estar viendo. “Ves el ventilador. Buenas noches ventilador”. Si hace sonidos o gorjeos, repítelos (“Buenas noches gorjeos”).

Edad sugerida

0 - 3 meses

La Ciencia Tras La Acción™

Cuando hablas sobre lo que ambos ven, practicas ver desde la perspectiva de tu bebé. Esto te ayuda a aprender qué necesita tu bebé y cómo se comunica. ¡También le muestra a tu bebé que lo amas y lo entiendes!

#1155

vroom.org

Un beso de buenas noches

A la hora de dormir, dale besos a tu bebé en diferentes partes de la cara, como en su frente, nariz, mejillas u orejas. Cuenta los besos en voz alta y nombra cada parte de su cuerpo mientras se los das. Observa cómo responde, tal vez moviendo su cuerpo o haciendo un sonido. Cuando crezca, podrán contar los besos juntos.

Edad sugerida

0 - 3 meses

La Ciencia Tras La Acción™

Tu niño aprende acerca del mundo prestando atención a las cosas en las que tú te concentras. Cuando le das un beso en la nariz y describes lo que haces, lo ayudas a sentirse amado y a aprender nuevas palabras. ¡Nunca es demasiado temprano para empezar a explorar las matemáticas y los números contando en voz alta con tu bebé!

#1156

vroom.org

Yo quiero, yo siento

Mientras alimentas a tu bebé, comparte lo que te encanta de él y cómo te hace sentir. “Me encanta tu olor. Me hace sentir orgulloso de ser tu padre”. Sigue compartiendo lo que piensas o sientes. Aunque no lo muestre por fuera, por dentro tu bebé se siente amado y seguro.

Edad sugerida

0 - 3 meses

La Ciencia Tras La Acción™

Tu bebé conoce tu voz desde el nacimiento. Cuando le hablas sobre lo que amas de él, lo ayudas a sentirse seguro y bien cuidado. Este momento dulce también es una oportunidad para reflexionar sobre cómo te hace sentir este vínculo especial.

#1157

vroom.org

Comprensión oral

Tu bebé está listo para aprender en cualquier idioma. Háblale durante el día sobre lo que estás haciendo. “¡Papá se está poniendo los calcetines!” Si hablas más de un idioma, usa ambos. Te estás conectando con tu bebé y estás formando conexiones en su cerebro.

Edad sugerida

0 - 3 meses

La Ciencia Tras La Acción™

Cuando tu bebé escucha cómo hablas, empieza a aprender distintos sonidos y ritmos. Escuchar más de un idioma ayuda a los niños a desarrollar un cerebro flexible para aprender el lenguaje. Hablar en tus idiomas también puede fortalecer tus habilidades de comunicación y tu confianza.

#1174

vroom.org

Lo que necesito

Puede ser difícil que nuestro cerebro se concentre cuando estamos cansados o estresados. Mira si puedes nombrar una tarea en la que te gustaría recibir ayuda. “Necesito ayuda para lavar los platos” o “necesito que alguien sostenga al bebé para poder ducharme”. Está bien ser específico cuando pides ayuda.

Edad sugerida

0 - 3 meses

La Ciencia Tras La Acción™

Pedir ayuda es una habilidad importante en la paternidad. El apoyo de personas de confianza en tu vida ayuda a que tu cerebro se sienta menos estresado. Los bebés también perciben cuando su cuidador está tranquilo y seguro, y esa seguridad también ayuda a que su cerebro crezca fuerte.

#1175

vroom.org

Surfea la ola

Las emociones vienen y van como olas. Igual que el llanto de tu bebé, las emociones abrumadoras no durarán para siempre. Cuando sientas una emoción fuerte, mira si puedes identificar en qué parte de la “ola” está. ¿Está subiendo, en su punto más alto o ya bajando? ¿Cómo se siente eso en tu cuerpo? Esté donde esté, recuerda que eventualmente pasará.

Edad sugerida

0 - 3 meses

La Ciencia Tras La Acción™



Tomarte un momento para enfocarte en tus emociones es bueno para ti y para tu bebé. Esto puede ayudarte a mantenerte en calma y darle más espacio a tu cerebro para cuidar a tu bebé. Los niños también observan cómo los padres manejan las emociones intensas. Cuando los padres usan herramientas como esta para conectar con sus emociones, los niños aprenden a hacer lo mismo.

#1176

vroom.org

Tu momento

No puedes controlar el malestar de tu bebé, pero sí puedes controlar cómo respondes. Haz una pausa y siente tus pies en el suelo. Recuerda que está bien dejar a tu bebé en un lugar seguro, como su cuna, y entrar a otra habitación para tomar unas respiraciones profundas. Observa cómo te sientes después de alejarte un momento. Luego, vuelve y toma a tu bebé en brazos. Puedes hacerlo.

Edad sugerida

0 - 3 meses

La Ciencia Tras La Acción™



Cuando haces una pausa antes de reaccionar, tu cerebro tiene tiempo para calmarse y usar el pensamiento crítico. Esto es importante cuando te sientes abrumado o frustrado. Tomarte solo un momento para ti te ayuda a entender tus emociones. También te ayuda a responderle a tu niño de una manera más calmada y afectuosa.

#1177

vroom.org

Señales de cansancio

En los primeros días de la paternidad, las rutinas no llegan de inmediato. Los recién nacidos tardan un tiempo en acostumbrarse a un horario de siestas. Hoy, fíjate cómo tu bebé te muestra que está listo para dormir. ¿Bosteza? ¿Se frota los ojos? Di: “Me estás diciendo que estás cansado. ¡Es hora de la siesta!” Este es el comienzo de la creación de una rutina de siestas a lo largo del tiempo.

Edad sugerida

0 - 3 meses

La Ciencia Tras La Acción™



Cuando nombras las señales de tu niño, le muestras que entiendes sus necesidades. Esto lo ayuda a sentirse seguro y amado. Ser flexible te ayuda a encontrar maneras de crear rutinas y entender que tomarán tiempo.

#1178

vroom.org

Actividades para futuros padres y padres de recién nacidos



Aprende más en vroom.org

Crecer y crecer

¡Tú y tu bebé están creciendo juntos! Es normal sentir que ya dominas la rutina del baño, solo para que, al día siguiente, ya no funcione. Mientras sigues siendo flexible y pruebas cosas nuevas, encuentra una cosa divertida para mantener en el tiempo, como una canción graciosa o un beso en la nariz. Observa cómo responde tu bebé a este ritual, incluso si la hora del baño se ve distinta que antes.

Edad sugerida

0 - 3 meses

La Ciencia Tras La Acción™

Ahora, el cerebro de tu bebé está creciendo a un ritmo increíble. Si cambian sus gustos o necesidades, no es porque hayas hecho algo mal. De hecho, cuando sigues sus necesidades y cambias con ellas, le muestras que es amado y que está a salvo. Mantener un ritual divertido puede fortalecer aún más su vínculo.

#1179

vroom.org

Éxito al calmar

Como padre, estás desarrollando habilidades para ayudar a tu niño a calmarse. Tómate un momento para hacer una lista de cosas que sabes que ayudan a calmar a tu niño, como mecerlo, cantarle o salir a caminar. La próxima vez que esté inquieto, revisa la lista y nota qué lo calma hoy. Si la primera opción no funciona, sigue intentándolo. ¡Está bien!

Edad sugerida

0 - 3 meses

La Ciencia Tras La Acción™

Cuando te detienes a pensar en lo que funcionó antes, es más fácil adaptarte y crear un nuevo plan. También ayuda a que tu cerebro aprenda y crezca, así que la próxima vez que enfrentes un momento difícil, estarás aún más preparado.

#1180

vroom.org

Superpoder de hermano

Pregúntale a tu hijo mayor cómo quiere ayudar hoy con el bebé. Si no sabe, dale un par de ideas para elegir. Mientras ayuda, conversa sobre lo que está haciendo y anímalo. "Me trajiste el paño para los eructos. ¡Eres un superhermano!"

Edad sugerida

0 - 3 meses

La Ciencia Tras La Acción™

A los niños les encanta que les muestren que importan. Al pedirle a tu hijo mayor que ayude con el bebé, le muestras que es valioso e importante. Estará emocionado de usar su "superpoder" otra vez en el futuro y crear un vínculo con su hermano.

#1181

vroom.org

¡Feliz de verte!

La próxima vez que tu bebé te gorjee, responde con un tono cálido y amistoso. "Oh, hola, ¡estoy feliz de verte también!" Espera y mira si hace otro sonido o expresión facial. ¿Cuánto tiempo puedes mantener este pequeño intercambio? Incluso este breve intercambio ayuda a desarrollar su cerebro.

Edad sugerida

0 - 3 meses

La Ciencia Tras La Acción™

Los momentos de interacción como este son una de las formas más poderosas de desarrollar el cerebro de tu bebé y el tuyo. Conversaciones tempranas como esta apoyan el lenguaje más allá de la simple cantidad de palabras que escucha tu bebé. Cuando respondes a los gorjeos de tu bebé, también desarrollas tus propias habilidades de comunicación. Usarás estas habilidades durante toda la crianza.

#1182

vroom.org

Hola, bebééé

¿Has notado que usas una voz cálida y cantadita cuando hablas con tu bebé? Este estilo de habla común es como un superalimento para el cerebro de tu bebé. Pruébalo mañana por la mañana. "¡Holaaa, bebééé! ¡Es hora de un pañal limpioooo! Hora de pañal limpioooo".

Edad sugerida

0 - 3 meses

La Ciencia Tras La Acción™

Con esta voz cantadita, tu habla es más lenta, y las palabras repetidas y las vocales extendidas ayudan a tu bebé a aprender el lenguaje. Y no solo eso: ¡a los bebés les encanta! Hablar así puede ayudarte a conectar con tu bebé y quizás a inspirarlo a darte una de esas primeras preciosas sonrisas.

#1183

vroom.org

Hola, ahí abajito

Cuando tu bebé esté boca abajo, intenta tumbarte en el suelo justo junto a él. Imagina lo que está viendo desde su perspectiva. ¿Es tu rostro? ¿O tal vez el diseño de la alfombra? Con una voz cálida, narra lo que podría estar viendo y sintiendo en ese momento. "¿Estás mirando la alfombra azul? ¡Es tan suave! Y estás trabajando mucho para mantener esa cabecita arriba. ¡Muy bien hecho!"

Edad sugerida

0 - 3 meses

La Ciencia Tras La Acción™

Entender lo que otras personas podrían estar pensando o sintiendo es una de las habilidades que se fortalecen durante la crianza. Practicar notar lo que tu bebé podría estar viendo o experimentando es una forma maravillosa de conectar con él, apoyar su desarrollo y fortalecer tu cerebro.

#1184

vroom.org

Actividades para futuros padres y padres de recién nacidos

Aprende más en vroom.org

Señales de llanto

Durante la etapa de recién nacido, el llanto es la principal manera en que se comunican los bebés. La próxima vez que tu bebé llore, di en voz alta lo que puede estar diciéndote. "Me estás avisando que necesitas un cambio de pañal. Te escucho. ¡Gracias por avisarme!" Observa cómo responde a tu voz.

Edad sugerida

0 - 3 meses

La Ciencia Tras La Acción™

Cuando nombras lo que significa el llanto de tu bebé, practicas una atención sensible. Esto significa que estás desarrollando habilidades para comunicarte con tu pequeño y responder a sus necesidades. Momentos como estos ayudan a que tu bebé se sienta seguro, protegido y amado.

#1185

vroom.org

Entrando por la puerta

Una rutina simple puede hacer una gran diferencia. Después de un día largo en el trabajo, dile a tu bebé que estás en casa con un toque en la frente, un beso o incluso una canción. Puede que ya estés haciendo una rutina. Fíjate cómo reacciona tu bebé a tu manera especial de saludar. Está diciéndote que se siente seguro y amado.

Edad sugerida

0 - 3 meses

La Ciencia Tras La Acción™

Cuando conectas con tu bebé mediante pequeñas rutinas, construyes una base de amor y aprendizaje. ¡Está bien estar ocupado! Incluso unos segundos juntos pueden hacerle saber al cerebro de tu bebé que te importa.

#1186

vroom.org

Sacude las tonterías

¿Ha sido una mañana difícil? Alivia algo de estrés sacudiendo las tonterías. Mientras tu familia se prepara, tómense 30 segundos para sacudir distintas partes del cuerpo juntos. Decidan entre ustedes qué parte mover después. Incluso puedes moverle los brazos y las piernas a tu bebé para que se una a la diversión. Al salir, digan: "¡Adiós tonterías!"

Edad sugerida

0 - 3 meses

La Ciencia Tras La Acción™

Esta actividad no es solo divertida, momentos como este reducen las sensaciones de estrés en nuestro cerebro y cuerpo. Cuando se mueven juntos y dicen adiós a las tonterías, ayudan a su familia a enfocarse y a reiniciar.

#1187

vroom.org

Actividades para futuros padres y padres de recién nacidos

vroom™

Aprende más en vroom.org

¡Listo!

Las mañanas pueden parecer una lista de tareas frenética. Date un pequeño premio sumando una rutina divertida para iniciar tus días. Quizás sea la misma rima mientras se visten o contar dedos mientras lo alimentas. Incluso si nada salió bien, igual puedes destacar un pequeño momento que haya fortalecido su vínculo y que le haya indicado a tu bebé que lo amas.

Edad sugerida

0 - 3 meses

La Ciencia Tras La Acción™

Los días pueden verse distintos e impredecibles con un recién nacido. Al mantener incluso un pequeño ritual matutino, le muestras a tu bebé que está a salvo y protegido. Esto también te ayuda a mantenerte flexible y a adaptarte a lo que traiga la mañana.

#1188

vroom.org

Rutinas para mí

Las rutinas de cuidado no son solo para el bebé. Hoy, reflexiona sobre cómo las rutinas también te ayudan a ti. ¿Puedes ser flexible si necesitas un descanso? ¿Tus rutinas incluyen cosas que disfrutas? ¿Y qué hay de hacerte un tiempo para revisar cómo te sientes? Piensa en una cosa que puedas hacer mañana solo para ti.

Edad sugerida

0 - 3 meses

La Ciencia Tras La Acción™

Las rutinas ayudan a personas de todas las edades a aprender. Reflexionar sobre tus rutinas de cuidado te ayuda a entender tus emociones y lo que necesitas. Esto también ayuda a enseñarle a tu bebé a entender sus propias emociones.

#1189

vroom.org

Charla sobre los colores

Convierte tu próxima caminata en una charla sobre los colores. Háblale a tu bebé sobre los colores que hay a tu alrededor con una voz cantadita. “El cielo es azuuul. ¡Te va a gustar el azul!” O “Las hojas son de un verde taaaan bonito”. Incluso puedes acercar una hoja o una piedra a su carita para ayudarlo a verlas. Sigue nombrando colores y mira qué atrae la atención de tu bebé.

Edad sugerida

0 - 3 meses

La Ciencia Tras La Acción™

La visión de tu recién nacido todavía se está desarrollando, pero le encanta escuchar tu voz. Cuando hablas con tu bebé sobre los colores que lo rodean, lo ayudas a desarrollar habilidades de lenguaje y a prepararse para futuras charlas que puedan tener juntos sobre los colores.

#1190

vroom.org

Actividades para futuros padres y padres de recién nacidos

Aprende más en vroom.org

Mirador de ropa

Separar la ropa puede ser un juego divertido para apoyar el desarrollo de tu recién nacido. Ahora, les encanta mirar colores claros y oscuros. ¿Tienes ropa en blanco y negro, como una camisa o un calcetín? Acércasela y háblale a tu bebé sobre lo que podría ver. “La camisa es blanca y los puntos son negros”. Observa cómo responde, ya sea mirando fijamente o gorjeando.

Edad sugerida

0 - 3 meses

La Ciencia Tras La Acción™

Esta actividad divertida no requiere juguetes ni herramientas especiales, solo necesitas lo que ya tienes en casa. Cuando piensas y conversas sobre lo que ve tu bebé, usas tus habilidades de relación para entender su perspectiva. Poner palabras a lo que ve también fortalece sus habilidades de lenguaje.

#1191

vroom.org

Nana te quiero

La hora de la siesta puede ser un momento maravilloso para un ritual de conexión. Mientras acuestas a tu bebé, dile lo que amas de él. “Eres tan dulce. Papá te quiere tal como eres”. Añade una acción, como un beso en la frente o un toque en la nariz. A medida que tu niño crezca, podrá mostrarte lo que le gusta, lo que no y su personalidad. ¡Todas son cosas para amar!

Edad sugerida

0 - 3 meses

La Ciencia Tras La Acción™

A medida que tu niño crezca, este ritual puede convertirse en una conversación y podrá compartirte las maneras en que te quiere. Cuando comienzas un ritual como este hoy mismo, estás planificando una futura rutina de sueño. Esto ayudará a tu niño a saber qué esperar y a adaptarse a la hora de la siesta en el futuro.

#1192

vroom.org

Tú aprendes, yo aprendo

La crianza temprana consiste en aprender, tanto para ti como para tu bebé. A la hora de dormir, hablen sobre lo que ambos aprendieron ese día. “Aprendiste a hacer un sonido nuevo: ahh”. Luego comparte lo que aprendiste tú, sin importar lo pequeño que parezca. “Aprendí una buena manera de limpiarte mientras te mueves”. Mañana, presta atención cuántos momentos de aprendizaje notas.

Edad sugerida

0 - 3 meses

La Ciencia Tras La Acción™

Reflexionar sobre lo que aprendiste hoy te ayuda a fortalecer y a reforzar nuevas habilidades. Como padre, puede que no notes cuánto estás aprendiendo y creciendo cada día. Celebrar momentos de aprendizaje con tu bebé fortalece su vínculo. ¡Cada uno es el mejor ayudando al otro a que su cerebro se desarrolle!

#1193

vroom.org

Actividades para futuros padres y padres de recién nacidos

Aprende más en vroom.org

Señales de agradecimiento

Los bebés no solo se comunican con llantos o gorjeos. Tómate un momento para notar sus señales no verbales. Quizás eructa o devuelve un poco para decirte que hiciste un buen trabajo ayudándolo a eructar, o relaja su cuerpo después de que le cambias el pañal. Tu bebé aún no puede decir “gracias”, pero es útil ver cómo te lo expresa con su cuerpo.

Edad sugerida

0 - 3 meses

La Ciencia Tras La Acción™



Al seguir las señales de agradecimiento de tu bebé, aprendes y celebras cuando estás satisfaciendo sus necesidades. Lo que funciona hoy puede ser distinto de lo que funcione mañana. Cuando practicas leer señales, empiezas a ver qué funciona (o no) en el momento. ¡Esto es pensamiento flexible en acción!

#1194

vroom.org

En el pasillo

Mientras llevas a tu niño al mercado, señala los productos principales que usas en casa cuando pases por los pasillos. “Aquí están las verduras. ¿Compramos algunas? ¿Ves los productos de papel? Allí están. Necesitamos toallas de papel”.

Edad sugerida

0 - 12 meses

La Ciencia Tras La Acción™



Cuando tu niño va recorriendo los pasillos contigo él está haciendo nuevas conexiones en su cerebro entre lo que ve y las palabras que estás utilizando. Mientras vas de un lado a otro, lo estás ayudando a darle sentido a sus experiencias.

#273

vroom.org

Método canguro

Intenta acurrucarte con tu bebé sobre tu pecho. Permite que su piel toque la tuya tanto como sea posible. Todo momento de tranquilidad y privacidad que tengan juntos funciona. Podrías intentar justo después de darle de comer o de cambiarle. Son excelentes momentos para el “bonding”.

Edad sugerida

0 - 12 meses

La Ciencia Tras La Acción™



Sostener a tu bebé cerca de tu cuerpo ayuda a que se sienta tranquilo(a) y reconfortado(a). Los momentos de contacto piel con piel pueden ayudar a tu hijo(a) de muchas maneras. Está demostrado que ayuda con la regulación de la temperatura corporal, el aumento de peso, la frecuencia cardíaca y la presión sanguínea. También te ayuda a disminuir el estrés y a que te sientas conectada.

#1118

vroom.org