

# El bienestar familiar

Los hábitos saludables comienzan temprano. El juego activo, el sueño, la nutrición y ayudar a los niños a manejar las emociones son esencial para el cuerpo en crecimiento y el cerebro en desarrollo de los niños pequeños. Prueba estas actividades de Vroom® para momentos de calma, a la hora de acostarse, la hora de comer y la hora de jugar.



9-18  
MESES

## Actividad física

### Práctica de almohadas

¿Está su hijo tratando de ponerse de pie y trepar sobre todo? Puede ayudarlo a practicar poniendo algunas almohadas en el suelo y dejándole trepar o saltar sobre ellas. Diga "bajo" y "alto" mientras amontona las almohadas de diferentes tamaños. Hable con ellos sobre lo que está haciendo.

#### La Ciencia Tras La Acción™

Proporcionar oportunidades para que su hijo practique habilidades en las que está trabajando, como gatear, caminar, saltar, lo mantiene involucrado en el aprendizaje. Hablar de palabras como bajo y alto amplía su vocabulario. ¿De qué otra manera puede ayudarlo a practicar lo que está aprendiendo?



2-5  
AÑOS

## Nutrición

### El que prepara su almuerzo

¿Está empacando el almuerzo para la escuela? ¡Pídale a su hijo que ayude! Saque verduras, salsas, frutas, y otras opciones saludables e invítelo a escoger dos o tres artículos para su almuerzo. Usando interacciones de ida y vuelta, hable con el sobre el sabor de estos alimentos (crujiente, dulce) mientras lo preparan juntos.

#### La Ciencia Tras La Acción™

Cuando su hijo ayuda a preparar su propio almuerzo, con opciones saludables, está aprendiendo buenos hábitos de salud, así como dar pequeños pasos hacia la preparación de su propio almuerzo en el futuro. Mantener una conversación interactiva de ida y vuelta es una de las mejores formas para desarrollar el cerebro.



0-12  
MESES

## Descanso y sueño

### Rutina nocturna

Mientras prepara a su hijo para acostarse, háblele sobre lo que está haciendo: quitándose su ropa de día ("buenas noches ropa"), apagando las luces ("buenas noches luces"), cerrando las persianas ("buenas noches persianas").

#### La Ciencia Tras La Acción™

Las rutinas regulares ayudan a los niños a aprender a dormirse más fácilmente. Al nombrar las actividades, lo estás ayudando a aprender palabras para estas actividades, incluso antes que pueda decir esas palabras por sí mismo.



3-5  
AÑOS

## El bienestar emocional

### Respiración abdominal

Ayude a su hijo a aprender a respirar profundamente cuando se sienta molesto. Pídale que cierre los ojos y ponga la mano en su abdominal. A medida que inhale, el abdomen empuja su mano. Al expulsar el aire, el abdomen se hunde. Recuérdale que use respiración abdominal para ayudarlo a calmarse.

#### La Ciencia Tras La Acción™

Cuando le pide a su hijo que se concentre en su respiración cuando se siente molesto, le ayuda a practicar el autocontrol. El también aprende a manejar las emociones en situaciones difíciles. Esta habilidad continúa desarrollándose a lo largo de la vida y apoya a su hijo en resolver problemas por su cuenta.

Para más consejos de actividades para desarrollar el cerebro y aprovechar al máximo los momentos cotidianos con su hijo visite: [WeAreBrainBuilders.org](http://WeAreBrainBuilders.org)