

NEWBORN VISIT

- 1 FACES** Babies see best up close, so put your face close to theirs. Faces are a great toy for newborns to learn from.
- 2 RESPOND** Respond to your baby's cries. This is the best way to build your relationship and trust. Remember, you **CAN'T SPOIL A BABY BY RESPONDING TO THEIR CRIES.**
- 3 SLEEP** Sleep is so important for early brain development. Keeping a newborn awake during the day will not help him sleep better at night. To keep your baby from getting too tired, try to get your baby to sleep after being awake for 1.5-2 hours.
- 4 SPORTSCAST** Act like a sportscaster on TV and tell your baby everything you are doing and everything going on around them. Fill your baby's day with words. This teaches them early language skills.
- 5 TOUCH** Touch is so important to build your baby's brain cells and to help your baby feel loved. See below to learn why it's important and what you can do.

Get Close

Vroom™ Tip: Hold the baby on your chest, skin to skin. Use your senses to observe your new baby. Are they already gaining strength to lift their head slightly to interact? You can listen to your baby's breathing, feel your baby's heartbeat, and watch your baby's head and chest move. Notice the smell of your new baby. See how your baby calms against your chest with your touch?

Brainy Background

powered by
vroom™

When you spend time bonding with your baby like this, you calm them and your baby is helping to calm you, too! Just like you, newborns use all their senses to explore and understand the world around them. They want to learn more about their most important people—YOU! For more tips like these, download the free app at www.Vroom.org!

1 MONTH VISIT

- 1 SING** Your baby knows familiar voices at birth! Singing can help calm your baby and listening to the rhythms and patterns in songs is a wonderful way to build your baby's language skills.
- 2 PARENTESE** Use Parentese - a sing-song, high-pitched voice with exaggerated expressions – when you talk with your baby. Babies love this type of voice and talking to them throughout the day is great for language development!
- 3 MOOD** If you're feeling sad or anxious, tell your doctor about it. You are not alone and we can help. Please let us know if you or your loved ones have any concerns about your mood.
- 4 SNUGGLE** Snuggle your baby! Touch is an important way for you to bond. Showing love and happiness to your baby helps build their brain and lets them know they are safe and loved.
- 5 CUES** Try and figure out what your baby is trying to tell you! By learning their different cries and faces, you know your baby BEST and what she likes or needs. See below to learn why it's important and what you can do.

What's that you say?

Vroom™ Tip: Play detective. Stop for a moment and observe your baby. What's your baby trying to tell you right now? Does that noise mean your baby's hungry? Does rubbing their eyes mean they're tired? Does looking mean they want to learn more? Talk to your baby about what you think they're thinking and feeling.

Brainy Background

powered by
vroom™

Babies can't tell you what they need with words. They tell you with their behavior. When you listen, and respond back with words and actions, you're telling them that their needs matter! You're also promoting communication. For more tips like these, download the free app at www.Vroom.org!

2 MONTH VISIT

- 1 TALK** Tell family members to talk to your baby in whatever language they feel most comfortable using. Having more than one language in the home can be an advantage for kids!
- 2 SOOTHE** Try and figure out what helps your baby to calm down – like gentle rocking, singing or shushing. Knowing what your baby likes will help you the next time they're upset.
- 3 CALM** As much as possible, try and stay calm around your baby. It can help to take long, deep breaths. They look to you to tell them how to react and feel, and when you're calm, they will learn how to be calm too.
- 4 PING PONG** Respond to the cooing sounds your baby makes. Turn each coo into a conversation by repeating their sounds and adding new ones.
- 5 TUMMY** Do tummy time many times each day. See below to learn why it's important and what you can do.

Tummy Time Practice

Vroom™ Tip: Practice Tummy Time using the exam table. Stand next to your baby and put your face up close to theirs. Talk and smile at your baby and let them hear that you're excited. Notice how your baby responds and talk them through any uncomfortable feelings they may have. You can say "tummy time is so important, but it will be over soon." Try this for 30 seconds at first, or longer if your baby is doing well. As you practice, you can do this for longer and longer.

Brainy Background

powered by
vroom™

Did you know that Tummy Time has lots of benefits? It helps strengthen their muscles and have a nice round head. It's also an important step in learning to crawl! For more tips like these, download the free app at www.Vroom.org!

4 MONTH VISIT

- 1 LABEL** Label objects and emotions – like, “That’s a bus! Look there is a tall tree” or “I hear you crying because you’re hungry and I’m almost done making your bottle.” This helps your baby learn new words and begin to understand his or her feelings.
- 2 SLEEP** Try putting your baby to sleep drowsy, but awake. By learning to fall asleep on their own, without being in your arms, your baby is learning how to calm themselves down. This will help your baby sleep through the night too!
- 3 PRAISE** Get excited every time your baby laughs, squeals, or smiles. When you’re happy, he’s happy – and knowing that you are proud of him helps him to grow and develop.
- 4 ROUTINES** Try to have your baby feed and sleep around the same time every day. This can make it easier for your baby to develop a routine and make them less fussy.
- 5 MATCH** Match your face to your baby’s! Smile when she smiles, make a sad face when she cries and giggle when she giggles! See below to learn why it’s important and what you can do.

Faces Game



Vroom™ Tip: Like you, children experience many different emotions every day. Sit your child on your lap facing you. Make faces to imitate how your child seems to be feeling in this moment. Talk to them about why you’re making those faces. “You’re smiling and seem happy, and I am smiling and happy too.”

Brainy Background



Copying the faces your child makes, and talking about how they are feeling, helps them learn to express they think and feel. These “conversations” help them learn about others’ thoughts and feelings too! For more tips like these, download the free app at www.Vroom.org!

6 MONTH VISIT

1 TELL

Say goodbye to your baby every time you leave, even if it makes your baby cry. Practicing saying goodbye will make separating from you easier in the future. Avoid sneaking out, as this can make your baby worried that you may leave at other times and that she has to keep checking.

2 FOLLOW

What is your baby is interested in? Notice what your baby is looking at and talk about it. Learning works best when you let your baby lead the way.

3 BEDTIME

Develop a special bedtime routine for the two of you. This can involve reading, bath, snuggles or songs! Try and find something you can do every night. Your baby will get excited for it and it can make bedtime easier.

4 READ

Reading together is a great way to introduce new words and spend quality time with your baby. Don't worry about finishing the whole book or reading what is on the page – use the book to start a conversation and show your baby how much fun reading can be!

5 PLAY

Playing peek-a-boo will help your child learn that things and people who disappear...come back! See below to learn why it's important and what you can do.

Peek-a-Boo

Vroom™ Tip: Use your hands to play peek-a-boo with your child while you wait. First, cover your face with your hands and say “where am I?” Then remove your hands to show your face and say “Peek-a-boo! Here I am!” Babies love this game and will enjoy playing it over and over again.

Brainy Background

powered by
vroom™

Peek-a-boo helps your child learn that you're still there, even when you're hiding. Practicing this game also helps your child handle being apart from you in the future. For more tips like these, download the free app at www.Vroom.org!

9 MONTH VISIT

1

PAUSE

Your child is looking to you to see how to react to new things and people. Pay attention to your own reactions – your face, body and voice – and think about what you may be telling your baby.

2

PRACTICE

Introduce finger foods! Having your child practice picking up food and feeding themselves develops independence and is also an important step towards learning to write! Developing hand muscles and coordination is an early way to prepare for school.

3

EXPLORE

Babyproofing is a great way to help create a safe place for your baby to explore. Try and find at least one safe space for your baby to move around without having to worry about things that are dangerous. Being safe to explore on their own helps them build independence!

4

LOOK

Look at things with your baby and talk about them. Paying attention to the same thing at the same time, like “I see you looking at the bus...that looks like the toy bus we have at home,” helps your child to make connections.

5

LISTEN

Take turns. Talk back and forth with your baby whenever you can. See below to learn why this is important and what you can do.

Babble Together

Vroom™ Tip: Take a moment to notice any sounds that your child is making. When your child starts to make noises, treat it like a conversation and repeat the sounds back. See how many times you can take turns, going back & forth.

Brainy Background

powered by
vroom™

These babble chats build brains—especially when they’re beginning to make sounds. That’s how they learn to talk. By following their lead and taking turns, you are laying a foundation for language and communication later on. For more tips like these, download the free app at www.Vroom.org!

12 MONTH VISIT

1 COMFORT

Find new ways to soothe your child - like a blanket, toy or even a silly song. When you find something that works, encourage your child to use it over and over again to help calm down.

2 EXPAND

Celebrate every word or sound your child makes and add to it! If they say “bah bah,” you can answer with “yes that’s your bottle and it’s big!” This helps them to learn even more words.

3 UNPLUG

Since you want to teach your child to use words to communicate, try limiting the pacifier to the crib. This let’s children practice new words and new ways to calm down during the day.

4 MEMORY

Look for signs that your baby’s memory is growing –do they get their shoes when they hear you say “let’s go outside?” They understand and remember much more than they can say, and they are watching you and the world around them!

5 SIGN

Conversations don’t just have to be with words. You can use your hands to tell a story too and connect movement with language! See below to learn why this is important and what you can do.

Hand Song

Vroom™ Tip: Do you know any songs with hand movements? “Twinkle Twinkle Little Star” or “The Itsy-bitsy Spider?” Try adding them when you sing and see if your child will follow. Be creative, you can also make up hand movements to any song. Have fun!

Brainy Background

powered by
vroom™

Using your hands when you sing helps your child pay attention and use self-control to copy you. It also helps your child connect experience and new words. They learn language best from your sing-song voice, and moments like these help you to bond! For more tips like these, download the free app at www.Vroom.org!

15 MONTH VISIT

- 1 ALLOW** Let your little one practice brushing their own teeth...or brush yours while you do theirs. Giving your child independence and “jobs” can help your child to feel in control and important.
- 2 MESS** Let your child make a mess when eating. Throwing or playing with food is normal at this age. Your child is exploring the world, so don't get too upset and remember they aren't trying to misbehave.
- 3 REDIRECT** When your child is upset, try distracting them with something or someone else around them. Remember that they are too young for any punishments, but can be distracted with a book, toy, song, turning the lights on and off, going for a walk or a silly dance.
- 4 EAT** Have meals together as a family whenever you can. Eating together teaches kids a lot and is a wonderful time to talk and connect as a family.
- 5 LABEL** Giving a name to everything around your child builds important skills before school. Talk about colors and textures in your everyday life - like “the sky is blue” or “that cracker is scratchy.” Practice games with labeling too! See below to learn why this is important and what you can do.

Body Parts

Vroom™ Tip: Take a moment to label different parts of your child's body. You can start with their head, eyes, nose, ears, and move down! To make it more fun, you can kiss or tickle each part while you label it.

Brainy Background

powered by
vroom™

Your baby learns about the world through you. Playing this way helps them feel love through your touch and attention. They also learn new words. For more tips like these, download the free app at www.Vroom.org!

18 MONTH VISIT

1 FOLLOW

Let your child be “the boss” at playtime. Join in their games and try not to tell them what to play with or how to use something they are exploring. Kids learn best when they follow their own interests.

2 TELL

Tell your child what TO do, instead of what NOT to do. Saying “please walk” works better than “don’t run” because it teaches your child how you want them to behave. Use clear instructions and praise your child when they do what you ask. Save “no” and “don’t” for safety issues.

3 ROUTINES

Having regular routines can help to avoid tantrums! Planning what the day will look like and talking to your toddler about it, can make it easier for them to control their behavior and prepare for what comes next.

4 COMFORT

Comfort and distract your child when he or she is upset or has a tantrum. They are too young to understand what they did wrong and need your help to calm down.

5 COUNT

Count things throughout the day - like crackers, socks, hands or toes! Introducing numbers in a real-life way is important to build math skills for kindergarten. See below to learn why this is important and what you can do.

How Many Fingers?

Vroom™ Tip: Hold up your child’s hand and count their little fingers. Now hold up your hand and count your big fingers. Keep it going with your toes if you have time and create a funny song to go with it or tell the “This Little Piggy” story.

Brainy Background

powered by
vroom™

This game connects numbers and size with what they stand for, like fingers and big ones or little ones. This helps your child see that numbers and size aren’t just words, they stand for real things. It’s the beginning of learning math. For more tips like these, download the free app at www.Vroom.org!

2 YEAR VISIT

1 CHOICE

Give your child choices whenever possible – like, “do you want the red plate or the blue plate.” Limit it to 2 options and make sure both are possible. Letting your child feel in control will help improve their behavior and build independence.

2 PRETEND

Playing dress-up and pretend is an important part of learning about how others think and feel. Imagining to be someone else and do their job takes a lot of focus and energy and can build important social skills for school.

3 POTTY

Know the signs that your child might be ready to potty train. These include having interest in the potty, knowing the difference between being wet and dry, being able to follow simple instructions, pooping around the same time every day and knowing related body parts.

4 ACCEPT

Ignore picky eating and try not to force your child to eat. Avoid battles over food. Talk about healthy food options and praise your child whenever they make good choices.

5 MOVE

Play games that involve movement. This helps your child practice attention, focus and self-control. See below to learn why this is important and what you can do.

Copy Cat

Vroom™ Tip: Two-year-olds aren't ready to follow a game with a lot of rules, but they are good at copying you. Ask them to try to copy you while you do different actions. Can they follow along while you stick out your tongue? Close your eyes? Put your hands on your head? Or touch your toes? What else can you think of?

Brainy Background

This game asks your child to pay close attention to your movements and words so they can copy you. They must also use self-control to move the way you move. Focus, memory, and self-control are important skills children need for learning and school. For more tips like these, download the free app at www.Vroom.org!

powered by
vroom™

2.5 YEAR VISIT

1 SCHEDULE

Transitions - like leaving the house, going to bed or stopping a game – can be hard for children to manage. Prepare in advance by making a schedule like they use in school and talking about what comes next. Using timers or giving warnings like “5 minutes left” can also help.

2 SORT

Put anything and everything into groups or categories. For example, start with having your child name things that are yellow and then name things that move. Then try talking about how things can be in more than one category, like a school bus which is yellow AND moves!

3 ASK

Ask your child questions throughout the day. Make sure you give them time to answer. When they feel like you want to hear what they say, it builds your child’s confidence and success in school.

4 PAUSE

Use time-outs or pauses when your child hits, kicks or is physically aggressive. Time-outs should be only 30 seconds, in a quiet place that is not for sleeping, and are NOT about punishment. Think of pauses as a chance for you and your child to calm down, take a few deep breaths and come back to an activity.

5 PLAY

Playing games where your child practices moving and stopping can help prepare him for school. See below to learn why this is important and what you can do.

Freeze Dance

Vroom™ Tip: Play or sing a song and tell your child to dance when they hear the music. Ask them to stop moving when the music or singing stops. Try to have your child stand very still for at least a couple of seconds and then restart the music or singing. Play this this over and over to get your child to practice moving and stopping.

Brainy Background

powered by
vroom™

Your child uses self-control and focus when playing this game. These are important skills to develop now for school and learning later on. And, having fun together helps build your relationship with your toddler. For more tips like these, download the free app at www.Vroom.org!

3 YEAR VISIT

1

TELL

Use clear language when asking your child to do something. Explaining why and how, like “don’t run into the street because the cars can’t see you” also helps your child understand how to behave throughout the day.

2

IMAGINE

Help your child use their imagination during difficult moments. You can ask them to imagine being a superhero or imagine themselves in a favorite place or doing a special activity. Teaching them how to do this will help them handle challenges and calm down in the future.

3

PRAISE

Give lots of positive attention to your child when they are behaving well. They want your attention and if they get it by behaving well, they will do it more and more. Your approval is so important to them and makes a huge difference in their development.

4

URNS

Taking turns is much easier than sharing! Model for your child how to take turns and ask for a turn when they want one.

5

FEEL

Your child is learning that different people have different thoughts and feelings. You can play the “What’s the feeling” game to practice. See below to learn why this is important and what you can do.

What’s the Feeling

Vroom™ Tip: Make a face and ask your child to guess what you’re feeling. Angry? Sad? Tired? Excited? Scared? Then take turns and ask your child to make a face while you guess what they are feeling. Have fun going back-and-forth.

Brainy Background

powered by
vroom™

It is important for your child to understand their feelings and those of other people. Talking about feelings, and the faces that go with them, helps build social-skills and strong friendships in the future. For more tips like these, download the free app at www.Vroom.org!

4 YEAR VISIT

1

STEPS

Big tasks can be easier if they are broken into pieces with clear instructions about what to do. For example, you can say “please put on your shoes” and then “please get on your jacket” instead of saying “get dressed.” This will help your child learn how to problem solve in the future.

2

CHANGE

Use mistakes as an opportunity to learn new things. Mistakes can be upsetting, but avoid yelling or getting upset as mistakes an important part of learning new solutions and gaining new skills. Help your child think of mistakes as a time to try a new strategy, not give up.

3

INVOLVE

Involve your child in thinking of solutions to problems they face. Ask them for suggestions on how to handle a fight with a sibling, how to make a friend feel better or how to fix a broken toy. Involving kids in finding solutions helps make better problem solvers in the future!

4

READ

When you’re reading together, ask your child questions about how characters in the book think and feel. Talk about “what might happen next” and ask your child “if that was you, what would you do?” Connecting books to real life experiences helps your child expand their world and understand others.

5

MEASURE

Measure and compare things everywhere! Use words like bigger, smaller, taller, wider, more and less. See below to learn why this is important and what you can do.

Activity: MiniMath



Do you know what a dandelion looks like? It’s a bright yellow flower that turns into a white poof of fluff. You can blow on the “poof” to make a wish, and the fluff flies into the air as tiny seeds. Each one can grow a new dandelion!

LOOK: How many flowers do you see in the picture?

DO: Blow on your pointer finger 6 times. You just made 6 wishes!

THINK: If a dandelion poof has 10 seeds and you blow 8 seeds off, how many stayed on? Use your fingers to count down!

Brainy Background from the MiniMath App

Adding a little math to your daily routine is a great way to help your preschooler develop early math skills like counting, sorting, comparing sizes, and identifying shapes. Download the MiniMath app for free and get more tips like these!



5 YEAR VISIT

1

BOND

Doing activities together builds the important relationship between you and your child. Find time to do something special and talk about how much you enjoy being together! Your relationship teaches your child about what to expect from future relationships.

2

PRACTICE

It's important to let kids know that everyone can improve and get smarter each day. Praise your child when they put a lot of practice or hard work into an activity, even if they don't win. Saying "you can't do it YET, but you'll learn" helps your child believe they can always improve and achieve!

3

AVOID

Try not to shame your child when they do something wrong. If they feel like there is something wrong with them, instead of just their behavior, it can make them feel less confident about themselves and their abilities in the future.

4

FEEL

Talk about what other people think and feel whenever you can. Connect your child's actions to feelings, like "when you ask me nicely, it makes me to feel happy" or "when you took that from your brother, you made him sad and that is why he is crying." Understanding others will help your child with social skills and behavior in school.

5

CONCENTRATE

Playing games that require concentration are challenging and fun! See below to learn why this is important and what you can do.

Magic Mirror

Vroom™ Tip: Stand in front of your child face-to-face. Pretend that you are a mirror and ask your child to make small and slow movements with their head and hands. Copy their movements like a mirror would. Stay connected, and have fun making silly faces and gestures. When your child gets the hang of it, switch and have them be the mirror for a few turns.

Brainy Background

powered by
vroom™

Your child has to pay close attention and focus playing this game. These are important skills to practice for school and relationships. For more tips like these, download the free app at www.Vroom.org!

VISITA DE RECIÉN NACIDOS

- 1 CARAS** Los bebés ven mejor de cerca; por eso, ponga su cara cerca de la de su bebé. Las caras son un excelente juguete para que los recién nacidos aprendan.
- 2 RESPONDA** Responda al llanto de su bebé. Es la mejor manera de establecer una relación con confianza. Recuerde que **NO PUEDE MALCRIAR A SU BEBE RESPONDIENDO A SU LLANTO.**
- 3 SUEÑO** El sueño es muy importante para el desarrollo inicial del cerebro. Mantener a un recién nacido despierto durante el día no lo ayudará a dormir mejor en la noche. Para evitar que su bebé se canse demasiado, trate de acostarlo después de estar despierto por más de 1 hora y media o 2 horas.
- 4 LOCUTOR DEPORTIVO** Actúe como un locutor deportivo en televisión, y dígale a su bebé todo lo que usted hace y todo lo que sucede a su alrededor. Llène con palabras el día de su bebé. Esto los ayuda a desarrollar el lenguaje a temprana edad.
- 5 TACTO** El tacto es muy importante para el desarrollo de las células del cerebro de su bebé y ayuda a que su bebé se sienta amado. Siga leyendo para saber por qué es importante y lo qué usted puede hacer con su bebe.

Acérquese

Consejo de Vroom™: Sostenga al bebé contra su pecho, piel con piel. Use sus sentidos para observar a su bebé recién nacido. ¿Ya está ganando fuerza para levantar ligeramente la cabeza para interactuar? Puede escuchar la respiración de su bebé, sentir los latidos del corazón y observar cómo se mueven la cabeza y el pecho. Reconozca el olor de su bebé recién nacido. ¿Nota cómo su bebé se calma contra su pecho con su contacto?

La Ciencia Tras La Acción powered by **vroom™**

Cuando pasa tiempo estableciendo conexiones con su bebé de esta manera, lo ayuda a calmarse y ¡su bebé también la ayuda a usted! Al igual que usted, los recién nacidos usan todos sus sentidos para explorar y comprender el mundo que los rodea. Quieren aprender más sobre la persona más importante para ellos: ¡USTED! Para obtener más consejos como estos, descargue la aplicación gratuita en www.Vroom.org.

VISITA DEL PRIMER MES

- 1 CANTAR** ¡Su bebé reconoce las voces familiares desde el nacimiento! Cantar puede ayudar a calmar a su bebé, y escuchar los ritmos y patrones de las canciones es una manera maravillosa de desarrollar las habilidades lingüísticas de su bebé.
- 2 PARENTESE** Cuando le hable a su bebé, use *parentese*: una manera musical de hablar con un tono de voz cantado y expresiones faciales exageradas. Los bebés adoran este tipo de voz, y hablarles a lo largo del día es excelente para el desarrollo del lenguaje.
- 3 ESTADO DE ÁNIMO** Si usted se siente triste o ansiosa, hable con su médico. No está sola; nosotros podemos ayudarla. Infórmenos si usted o sus familiares están preocupados por su estado de ánimo.
- 4 ACURRUCARSE** ¡Mime a su bebé! El contacto es una manera importante de establecer enlaces afectivos. Mostrarle amor y felicidad al bebé lo ayuda a desarrollar su cerebro y le permite saber que lo quieren y lo protegen.
- 5 SEÑALES** ¡Intente descubrir lo que su bebé trata de decirle! Al conocer sus diferentes tipos de llanto o expresiones faciales, usted conocerá MEJOR a su bebé y lo que quiere o necesita. Siga leyendo para saber por qué es importante y qué puede hacer usted.

¿Qué es lo que usted dice?

Consejo de Vroom™: Juegue a ser detective. Deténgase un momento y observe a su bebé. ¿Qué está tratando de decirle su bebé ahora mismo?
¿Ese sonido significa que su bebé tiene hambre?
¿Frotarse los ojos significa que está cansado?
¿Mirar algo significa que quiere aprender más?
Háblele a su bebé sobre lo que usted cree que está pensando y sintiendo.

La Ciencia Tras La Acción

Los bebés no pueden decirle lo que necesitan con palabras. Lo expresan con su comportamiento. Cuando usted escucha y responde con palabras y acciones, ¡les está diciendo que sus necesidades son importantes! También está promoviendo la comunicación. Para obtener más consejos como estos, descargue la aplicación gratuita en www.Vroom.org.

VISITA DE LOS 2 MESES

1 HABLAR

Dígales a sus familiares que le hablen a su bebé en el idioma en el que se sientan más cómodos. ¡Hablar más de un idioma en casa puede ser una ventaja para los niños!

2 TRANQUILIZAR

Intente descubrir qué le ayuda a su bebé a calmarse, como mecerlo suavemente, cantarle o decirle “shhh”. Saber lo que le gusta a su bebé lo ayudará la próxima vez que el bebé esté molesto.

3 CALMA

Cuando más se pueda, intente mantener la calma cuando esté con su bebé. Puede ser útil hacer respiraciones largas y profundas. Los bebés buscan que usted les diga cómo deben reaccionar y cómo deben sentirse y, cuando usted está calmada, ellos aprenderán a estar calmados también.

4 PING PONG


Responda a los sonidos de arrullo de su bebé. Convierta cada arrullo en una conversación repitiendo los sonidos de su bebé y agregando otros nuevos.

5 JUGAR BOCA ABAJO

Hágalo jugar boca abajo muchas veces por día. Siga leyendo para saber por qué es importante y qué puede hacer usted.

Jugar boca abajo

Consejo de Vroom™: Hágalo jugar boca abajo en la mesa de examen del médico. Párese al lado de su bebé y ponga su cara cerca de la del bebé. Háblele y sonríale a su bebe y déjele notar que usted está emocionada. Observe cómo responde y explíquele cualquier sentimiento incómodo que él pueda tener. Puede decir “el juego boca abajo es muy importante, pero se terminará pronto”. Inténtelo durante 30 segundos al principio, o por más tiempo si su bebé se encuentra bien. Cuanto más practique, durante más tiempo podrá hacerlo.

La Ciencia Tras La Acción 
¿Sabía que jugar boca abajo tiene muchos beneficios? Ayuda a su bebé a fortalecer los músculos y a tener una bonita cabeza redonda. ¡También es un paso importante para aprender a gatear! Para obtener más consejos como estos, descargue la aplicación gratuita en www.Vroom.org.

VISITA DE LOS 4 MESES

1

NOMBRAR

Póngale nombre a los objetos y las emociones; por ejemplo: “¡Eso es un autobús!” “Mira, allí hay un árbol alto” o “Te oigo llorar porque tienes hambre y estoy por terminar de preparar tu biberón”. Esto ayuda a su bebé a aprender nuevas palabras y a comenzar a entender sus sentimientos.

2

SUEÑO

Trate de acostar a su bebé cuando esté casi dormido pero despierto. Al aprender a quedarse dormido solo, sin estar en sus brazos, su bebé está aprendiendo a calmarse solo. ¡Esto también ayudará a su bebé a dormir toda la noche!

3

ELOGIOS

Emocíonese cada vez que su bebé se ría, chille o sonría. Cuando usted está feliz, él está feliz, y saber que usted está orgullosa de él lo ayuda a crecer y a desarrollarse.

4

RUTINAS

Trate de que su bebé coma y duerma aproximadamente a la misma hora todos los días. Esto ayudará a su bebé a crear una rutina con más facilidad y a estar menos inquieto.

5

IGUALAR

¡Iguale su cara a la de su bebé! Sonría cuando él sonría, haga una mueca triste cuando él lllore y ríase cuando él ría. Siga leyendo para saber por qué es importante y qué puede hacer usted.

Juego de caras

Consejo de Vroom™: Como usted, los niños tienen muchas emociones diferentes todos los días. Siente a su bebé en su regazo de frente a usted. Haga caras para imitar cómo se siente su bebé en ese momento. Dígale por qué está haciendo esas caras. “Estás sonriendo y pareces ser feliz, y yo también estoy sonriendo y soy feliz”.

La Ciencia Tras La Acción powered by **Vroom™**

Copiar las caras que hace su bebé y hablar sobre cómo se siente le ayuda a aprender a expresar lo que piensa y siente. ¡Estas “conversaciones” también le ayudan a aprender sobre los pensamientos y sentimientos de los demás! Para obtener más consejos como estos, descargue la aplicación gratuita en www.Vroom.org.

VISITA DE LOS 6 MESES

1

DECIR

Dígale “adiós” a su bebé cada vez que usted se vaya, aunque lo haga llorar. Practicar decirle adiós hará que sea más fácil separarse de usted en el futuro. Evite salir a escondidas, ya que esto puede hacer que su bebé se preocupe porque usted pueda irse en otras ocasiones y, por eso, la busque todo el tiempo.

2

SEGUIR

¿Qué le interesa a su bebé? Observe lo que mira su bebé y hable sobre ello. El aprendizaje es mejor cuando usted deja que su bebé guíe el camino.

3

LA HORA DE ACOSTARSE

Desarrolle una rutina especial para usted y su bebé para la hora de acostarse. ¡Puede incluir leerle, bañarlo, mimarlo o cantarle! Intente buscar algo que pueda hacer todas las noches. Su bebé se emocionará, y puede hacer que la hora de acostarse sea más fácil.

4

LEER

Leer juntos es una excelente manera de introducir nuevas palabras y pasar tiempo de calidad con su bebé. ¡No se preocupe por terminar todo el libro o leer todo lo que está en la página! ¡Use los libros para iniciar una conversación y enseñarle a su bebé lo divertido que puede ser leer!

5

JUGAR

¡Jugar al “está o no está!” ayudará a su hijo a aprender que las cosas y las personas que desaparecen... ¡siempre regresan! Siga leyendo para saber por qué es importante y qué puede hacer usted.

Está o no está

Consejo de Vroom™: Use sus manos para jugar a “está o no está” con su hijo mientras espera. Primero, cúbrase la cara con las manos y diga: “¿Dónde estoy?” Después, quítese las manos de la cara para mostrarla y diga “¡Aquí estoy!” Los bebés adoran este juego y disfrutan de jugarlo una y otra vez.

La Ciencia Tras La Acción powered by **Vroom™**

El juego “está o no está” ayuda a su hijo a saber que todavía está allí, incluso cuando se está escondiendo. Practicar este juego también ayuda a que su hijo acepte separarse de usted en el futuro. Para obtener más consejos como estos, descargue la aplicación gratuita en www.Vroom.org.

VISITA DE LOS 9 MESES

1 PAUSA

Su hijo la observa para ver cómo usted reacciona ante cosas y personas nuevas. Preste atención a sus propias reacciones (la cara, el cuerpo y la voz) y piense en lo que podría estar transmitiéndole a su bebé.

2 PRACTICAR

¡Introduzca alimentos para comer con los dedos! Cuando su bebé practica cómo agarrar los alimentos y los come solo, está desarrollando su independencia. ¡También es un paso importante para aprender a escribir! Desarrollar los músculos de las manos y la coordinación es una manera temprana de prepararse para la escuela.

3 EXPLORAR

Hacer que todo sea seguro para el bebé es una excelente manera de crear un espacio adecuado para que explore. Intente encontrar, al menos, un lugar seguro para que su bebé se mueva libremente sin tener que preocuparse por cosas peligrosas. ¡Poder explorar solos de manera segura los ayuda a desarrollar su independencia!

4 MIRAR

Mire cosas con su bebe y hable sobre ellas. Prestar atención a lo mismo al mismo tiempo (por ejemplo “Veo que estás mirando el autobús.... que se parece al autobús de juguete que tenemos en casa”) ayuda a su hijo a hacer conexiones.

5 ESCUCHAR

Tome turnos. Hable y escuche a su bebé siempre que pueda. Siga leyendo para saber por qué es importante y qué puede hacer usted.

Balbucear juntos

Consejo de Vroom™: Tómese un momento para notar cualquier sonido que su hijo esté haciendo. Cuando su hijo empiece a hacer sonidos, considérela una conversación y repita los sonidos. Vea cuántas veces pueden tomar turnos, una y otra vez.

La Ciencia Tras La Acción

Estas charlas con balbuceos desarrollan la inteligencia, especialmente cuando los bebés comienzan a hacer sonidos. Así es como aprenden a hablar. Al seguir su ejemplo y tomar turnos, usted está estimulando conexiones para el desarrollo de lenguaje y la comunicación más adelante. Para obtener más consejos como estos, descargue la aplicación gratuita en www.Vroom.org.

VISITA DE LOS 12 MESES

1 CONSOLAR

Encuentre nuevas formas de calmar a su bebé, como una manta, un juguete o una canción graciosa. Cuando encuentre algo que funcione, anime a su bebé a usarlo una y otra vez para calmarse.

2 AMPLIAR

¡Celebre cada palabra o sonido que haga su bebé y amplíelo! Si él dice “bah, bah”, usted puede responder con “Sí, ¡ese es tu biberón y es grande! Esto ayuda a que aprenda aún más palabras.

3 DESCONECTAR

Usted quiere enseñarle a su bebé a usar palabras para comunicarse; por eso, intente limitar el chupete para la cuna. Esto les permite a los niños practicar nuevas palabras y nuevas formas de calmarse durante el día.

4 MEMORIA

Busque señales de que la memoria de su bebé está creciendo. ¿Busca los zapatos cuando le oye decir “salgamos”? Los bebés entienden y recuerdan mucho más de lo que pueden decir ¡y los observan a usted y al mundo que los rodea!

5 SEÑALES

Las conversaciones no solo tienen que ser con palabras. ¡Usted puede usar sus manos para contar una historia y relacionar el movimiento con el lenguaje! Siga leyendo para saber por qué es importante y qué puede hacer usted.

Canciones con movimientos de manos

Consejo de Vroom™: ¿Conoce alguna canción con movimientos de manos, como “Campanita del lugar” (Twinkle Twinkle Little Star) o “Itsy Bitsy araña” (The Itsy-bitsy Spider)? Intente agregarlos cuando cante y vea si su bebé los sigue. Sea creativa; también puede inventar movimientos de manos con cualquier canción. ¡Diviértanse!

La Ciencia Tras La Acción

Usar las manos cuando canta ayuda a su bebé a prestar atención y a usar el autocontrol para imitarla. También le ayuda a relacionar experiencias y palabras nuevas. ¡Aprenden mejor el lenguaje con su voz cantada! Además, ¡los momentos como estos ayudan a establecer conexiones afectivas! Para obtener más consejos como estos, descargue la aplicación gratuita en www.Vroom.org.

VISITA DE LOS 15 MESES

1

PERMITIR

Deje que su pequeño practique cepillarse los dientes solo... o cepille los suyos mientras cepilla los de él. Darle a su hijo independencia y “trabajos” puede ayudarlo a sentirse importante y con control.

2

ENSUCIAR

Deje que su bebé se ensucie cuando coma. Tirar la comida o jugar con ella es normal a esta edad. Su bebé está explorando el mundo, así que no se moleste demasiado y recuerde que los niños no están tratando de portarse mal.

3

REDIRIGIR

Cuando su hijo esté molesto, intente distraerlo con algo o alguien a su alrededor. Recuerde que es demasiado pequeño para un castigo, pero usted puede distraerlo con un libro, un juguete, una canción, apagando y encendiendo las luces, saliendo a dar un paseo o con un baile gracioso.

4

COMER

Coman juntos en familia siempre que puedan. Comer juntos les enseña mucho a los niños y es un momento maravilloso para hablar y conectarse como familia.

5

NOMBRAR

Darle un nombre a todo lo que rodea a su bebé desarrolla habilidades importantes antes de la escuela. Hable sobre los colores y las texturas en su vida cotidiana, como “el cielo es azul” o “esa galleta es dura”. ¡También practique juegos poniendo nombres! Siga leyendo para saber por qué es importante y qué puede hacer usted.

Las partes del cuerpo

Consejo de Vroom™: Tómese un momento para nombrar las diferentes partes del cuerpo de su bebé. ¡Puede comenzar con la cabeza, los ojos, la nariz, las orejas y seguir hacia abajo! Para que sea más divertido, puede besar cada parte mientras la nombra o hacerle cosquillas allí.

La Ciencia Tras La Acción powered by **Vroom™**

Su bebé aprende sobre el mundo a través de usted. Jugar de esta manera le ayuda a sentir el amor a través de su contacto físico y su atención. También aprenden nuevas palabras. Para obtener más consejos como estos, descargue la aplicación gratuita en www.Vroom.org.

VISITA DE LOS 18 MESES

1 SEGUIR

Deje que su hijo sea “el jefe” en el juego. Únase a sus juegos y trate de no decirle con qué jugar o cómo usar algo que está explorando. Los niños aprenden mejor cuando siguen sus propios intereses.

2 DECIR

Dígale a su hijo lo que DEBE hacer, en lugar de lo que NO DEBE hacer. Decirle “por favor camina” es mejor que decirle “no corras” porque le enseña cómo usted quiere que se comporte. Use instrucciones claras y elogie a su hijo cuando haga lo que usted le pide. Guarde el “no” para cuestiones de seguridad.

3 RUTINAS

¡Tener rutinas puede ayudar a evitar los berrinches! Planear cómo será el día y hablarle a su niño sobre esto puede permitirle controlar su comportamiento y prepararse para lo que vendrá después con más facilidad.

4 CONSOLAR

Consuele y distraiga a su hijo cuando esté molesto o tenga un berrinche. Es demasiado pequeño para entender lo que hizo mal y necesita su ayuda para calmarse.

5 CONTAR

Cuente las cosas a lo largo del día, como galletas, calcetines, manos o dedos de los pies. La introducción de los números de una manera real es importante para desarrollar las habilidades matemáticas para el jardín de infantes. Siga leyendo para saber por qué es importante y qué puede hacer usted.

¿Cuántos dedos?

Consejo de Vroom™: Tómese la mano a su hijo y cuente los pequeños dedos. Ahora, tome su propia mano y cuente los grandes dedos. Siga con los dedos de los pies, si tiene tiempo, e invente una canción divertida para acompañar el juego o cuente la historia de “El pequeño cerdito” (This Little Pig).

La Ciencia Tras La Acción powered by **Vroom™**

Este juego relaciona números y tamaños con lo que representan, como los dedos y los dedos grandes o pequeños. Esto ayuda a los niños a ver que los números y el tamaño no son solo palabras, sino que representan cosas reales. Es el comienzo del aprendizaje de las matemáticas. Para obtener más consejos como estos, descargue la aplicación gratuita en www.Vroom.org.

VISITA DE LOS 2 AÑOS

1

OPCIONES

Dele opciones a su hijo siempre que pueda; por ejemplo, “¿Quieres el plato rojo o el azul?” Límitelo a 2 opciones y asegúrese de que ambas sean posibles. Dejar que su hijo sienta que tiene el control lo ayudará a mejorar su comportamiento y a desarrollar su independencia.

2

FINGIR

Jugar a disfrazarse y fingir es una parte importante de aprender cómo piensan y sienten los demás. Imaginar ser otra persona y hacer su trabajo requiere mucha concentración y energía, y puede desarrollar importantes habilidades sociales para la escuela.

3

ORINAL

Conozca las señales que indiquen que su hijo podría estar listo para ir al baño. Estas incluyen tener interés en el orinal, saber la diferencia entre estar mojado y seco, poder seguir instrucciones simples, defecar a la misma hora todos los días y conocer las partes del cuerpo relacionadas con ir al baño.

4

ACEPTAR

Ignore las manías con la comida y trate de no obligar a su hijo a comer. Evite las peleas por la comida. Hable sobre las opciones de alimentos saludables y elogie a su hijo cuando tome buenas decisiones.

5

MOVERSE

Incluya juegos que impliquen movimiento. Esto le ayuda a su hijo a practicar la atención, la concentración y el autocontrol. Siga leyendo para saber por qué es importante y qué puede hacer usted.

Imitación

Consejo de Vroom™: Los niños de dos años no están listos para seguir un juego con muchas reglas, pero son buenos para imitarla. Pídeles que intenten imitarla mientras hace diferentes acciones.

¿Pueden seguirla cuando usted saca la lengua?

¿Cuando cierra los ojos? ¿Cuando se pone las manos en la cabeza? ¿Y cuando se toca los dedos de los pies? ¿Qué más se le ocurre?

La Ciencia Tras La Acción powered by **Vroom**™

Este juego le exige a su hijo que preste mucha atención a sus movimientos y palabras para poder imitarla. También debe usar el autocontrol para moverse de la misma manera que usted. La concentración, la memoria y el autocontrol son habilidades importantes que los niños necesitan para el aprendizaje y la escuela. Para obtener más consejos como estos, descargue la aplicación gratuita en www.Vroom.org.

VISITA DE LOS 2 AÑOS Y MEDIO

1

PROGRAMAR

Las transiciones, como salir de casa, acostarse o detener un juego, pueden ser difíciles de manejar para los niños. Prepárelos con anticipación haciendo un horario como el que usan en la escuela y hablando sobre lo que viene después. El uso de temporizadores o avisos, como “quedan 5 minutos”, también puede ayudar.

2

CLASIFICAR

Ponga todo en grupos o categorías. Por ejemplo, comience por hacer que su hijo nombre cosas que son amarillas y, después, que nombre cosas que se muevan. Después, intente hablar sobre cómo las cosas pueden estar en más de una categoría, ¡como un autobús escolar, que es amarillo y se mueve!

3

PREGUNTAR

Hágale preguntas a su hijo a lo largo del día. Asegúrese de darle tiempo para responder. Cuando los niños sienten que usted quiere escuchar lo que dicen, se genera confianza en el niño y éxito en la escuela.

4

PAUSA

Use tiempos fuera o pausas cuando su hijo golpee, patee o use algún tipo de agresión física. Los tiempos fuera deben ser de solo 30 segundos, en un lugar tranquilo que no sea para dormir y NO se tratan sobre los castigos. Piense en las pausas como una oportunidad para que usted y su hijo se calmen, respiren profundo y vuelvan a hacer una actividad.

5

JUGAR

Incluir juegos en los que su niño practique moverse y detenerse puede ayudarlo a prepararse para la escuela. Siga leyendo para saber por qué es importante y qué puede hacer usted.

Congelar el baile (*Freeze Dance*)

Consejo de Vroom™: Reproduzca o cante una canción y dígame a su hijo que baile cuando escuche la música. Pídale que deje de moverse cuando la música o la canción se detengan. Trate de que su hijo se quede muy quieto durante, al menos, un par de segundos y, después, reinicie la música o la canción. Juegue a esto una y otra vez para que su hijo practique moverse y detenerse.

La Ciencia Tras La Acción powered by **Vroom™**

Los niños usan el autocontrol y la concentración cuando juegan a este juego. Es importante desarrollar estas habilidades ahora para aprender y tener éxito en la escuela más adelante. Además, divertirse juntos ayuda a construir su relación con su niño pequeño. Para obtener más consejos como estos, descargue la aplicación gratuita en www.Vroom.org.

VISITA DE LOS 3 AÑOS

1

DECIR

Use un lenguaje claro cuando le pida a su hijo que haga algo. Explicarle por qué y cómo (por ejemplo “no corras a la calle porque los autos no te pueden ver”) ayuda a su hijo a entender cómo comportarse a lo largo del día.

2

IMAGINAR

Ayude a su hijo a usar su imaginación durante los momentos difíciles. Puede pedirle que imagine ser un superhéroe o que se imagine a sí mismo en un lugar favorito o haciendo una actividad especial. Enseñarle a hacer esto le ayudará a manejar los desafíos y calmarse en el futuro.

3

ELOGIAR

Préstele mucha atención positiva a su hijo cuando se esté portando bien. Los niños quieren su atención y, si obtienen su atención cuando se comportan bien, lo harán cada vez más. Su aprobación es muy importante para ellos y marca una gran diferencia en su desarrollo.

4

TURNOS

¡Tomar turnos es mucho más fácil que compartir! Muéstrela a su hijo cómo tomar turnos y cómo pedir su turno cuando lo desee.

5

SENTIR

Su hijo está aprendiendo que las distintas personas tienen pensamientos y sentimientos diferentes. Pueden jugar a “¿Cuál es el sentimiento?” para practicar. Siga leyendo para saber por qué es importante y qué puede hacer usted.

¿Cuál es el sentimiento?

Consejo de Vroom™: Haga una mueca y pídala a su hijo que adivine lo que está sintiendo usted. ¿Enojado? ¿Triste? ¿Cansado? ¿Emocionado? ¿Asustado? Después, tome turnos y pídala a su hijo que haga una mueca mientras usted adivina lo que está sintiendo él. Diviértanse jugando una y otra vez.

La Ciencia Tras La Acción powered by **Vroom™**

Es importante que su hijo entienda sus sentimientos y los de otras personas. Hablar sobre los sentimientos y las muecas que los acompañan ayuda a desarrollar habilidades sociales y amistades sólidas en el futuro. Para obtener más consejos como estos, descargue la aplicación gratuita en www.Vroom.org.

VISITA DE LOS 4 AÑOS

1 PASOS

Las grandes tareas pueden ser más fáciles si se dividen en partes con instrucciones claras sobre qué hacer. Por ejemplo, usted puede decirle “ponte los zapatos” y, después, “ponte la chaqueta” en lugar de decirle “vístete”. Esto ayudará a su hijo a aprender a resolver problemas en el futuro.

2 CAMBIO

Use los errores como una oportunidad para aprender cosas nuevas. Los errores pueden ser molestos, pero evite gritar o enojarse porque los errores son importantes para aprender nuevas soluciones y adquirir nuevas habilidades. Ayude a su hijo a pensar en los errores como un momento para probar una nueva estrategia y no darse por vencido.

3 PARTICIPAR

Haga que su hijo participe en pensar soluciones para los problemas que enfrentan. Pídale sugerencias sobre cómo manejar una pelea con un hermano, cómo hacer que un amigo se sienta mejor o cómo arreglar un juguete roto. ¡Hacer que los niños participen en la búsqueda de soluciones ayuda a que, en el futuro, puedan resolver mejor cualquier problema!

4 LEER

Cuando lean juntos, hágale preguntas a su hijo sobre cómo piensan y sienten los personajes del libro. Hable sobre “qué podría suceder a continuación” y pregúntele a su hijo “si fueras tú, ¿qué harías?”. Relacionar los libros con experiencias de la vida real ayuda a su hijo a expandir su mundo y entender a los demás.

5 MEDIR

¡Mida y compare cosas en todas partes! Use palabras como “más grande”, “más pequeño”, “más alto”, “más ancho”, “más” y “menos”. Siga leyendo para saber por qué es importante y qué puede hacer usted.



Actividad: MiniMath

¿Sabe qué es un diente de león? Es una flor de color amarillo brillante que se convierte en una bola de pelusa blanca. Puede soplar la “bola” para pedir un deseo, y la pelusa vuela en el aire convertida en pequeñas semillas. ¡De cada una puede crecer un nuevo diente de león!

MIRAR: ¿Cuántas flores ves en la imagen?

HACER: Sopla tu dedo índice 6 veces. ¡Acabas de pedir 6 deseos!

PENSAR: Si la pelusa de un diente de león tiene 10 semillas y soplas 8 semillas, ¿cuántas quedan? ¡Usa los dedos para contar hacia atrás!

La Ciencia Tras La Acción de la aplicación MiniMath

Incorporar un poco de matemáticas en su rutina diaria es una excelente manera de ayudar a su niño en edad preescolar a desarrollar habilidades matemáticas tempranas, como contar, clasificar, comparar tamaños e identificar formas. ¡Descargue la aplicación MiniMath gratis y obtenga más consejos como este!



VISITA DE LOS 5 AÑOS

- 1 LAZOS**

Hacer actividades juntos crea una relación importante entre usted y su hijo. ¡Encuentre tiempo para hacer algo especial y hable sobre cuánto disfruta usted de estar juntos! Su relación le enseña a su hijo lo que debe esperar de las futuras relaciones.
- 2 PRACTICAR**

Es importante que los niños sepan que todas las personas pueden mejorar y volverse más inteligentes cada día. Elogie a su hijo cuando dedique mucha práctica o trabajo duro a una actividad, incluso si no gana. Decirle “no puedes hacerlo AÚN, pero aprenderás” ayuda a su hijo a creer que siempre puede mejorar y lograr sus objetivos.
- 3 EVITAR**

Trate de no avergonzar a su hijo cuando haga algo mal. Si siente que hay algo mal en él, en vez de su comportamiento, puede sentirse menos seguro de sí mismo y de sus capacidades en el futuro.
- 4 SENTIR**

Siempre que pueda, hable sobre lo que otras personas piensan y sienten. Relacione las acciones de su hijo con sentimientos; dígame, por ejemplo, “cuando me preguntas amablemente, me hace sentir feliz” o “cuando le quitas eso a tu hermano, lo entristeces y por eso está llorando”. Comprender a los demás ayudará a su hijo con sus habilidades sociales y su comportamiento en la escuela.
- 5 CONCENTRACIÓN**

¡Incluya juegos que requieran concentración, y sean desafiantes y divertidos! Siga leyendo para saber por qué es importante y qué puede hacer usted.

Espejo mágico

Consejo de Vroom™: Párese frente a su hijo cara a cara. Pretenda que usted es un espejo y pídale a su hijo que haga movimientos pequeños y lentos con la cabeza y las manos. Copie sus movimientos como lo haría un espejo. Manténgase conectada y diviértase haciendo gestos y caras tontas. Cuando su hijo se familiarice con el juego, cambien de lugar y pídale a él que sea el espejo durante unos cuantos turnos.

La Ciencia Tras La Acción powered by **Vroom™**

Su hijo debe prestar mucha atención y concentrarse en este juego. Estas son habilidades importantes para la escuela y las relaciones sociales. Para obtener más consejos como estos, descargue la aplicación gratuita en www.Vroom.org.