

## ¡Actividades de Vroom para la Familia en Casa!

¿Atrapado en casa durante el Coronavirus? ¡Vroom está aquí para ayudar! Ahora es el momento perfecto para **descargue la aplicación gratuita de Vroom en su teléfono** – usted descubrirá cientos de excelentes actividades que ayudan a que el cerebro de su hijo se fortalezca y le brinde nuevas oportunidades para relacionarse con su hijo. Aquí hay algunos para comenzar, iniciando con algunos consejos de higiene.



### Descargue la aplicación gratuita Vroom en su teléfono:

Descubra cientos de excelentes actividades que ayudan a que el cerebro de su hijo se fortalezca y le brinda a usted nuevas ideas para vincularse con el/ella. La [Aplicación Vroom](#) está disponible en [inglés](#) y en [español](#), y en línea en [Vroom.org](#).



### Suscríbase a Vroom-de-Text™:

No se necesita teléfono inteligente ni computadora. Desarrolle el cerebro con consejos personalizados para su hijo, enviados por el entrenador virtual de Vroom, Jesse. [Regístrese aquí](#) o envíe un mensaje de texto a VROOM al 48258 para comenzar en inglés o español.



### Descargue hojas de actividades para imprimir en 16 idiomas:

[Disponible aquí](#) en árabe, bengalí, chino tradicional y simplificado, inglés, francés, criollo haitiano, coreano, polaco, ruso, somalí, español, tagalo, urdu, uzbeko, vietnamita y yiddish.



### Active Vroom en su dispositivo Alexa:

El desarrollo del cerebro es fácil, incluso cuando sus manos están llenas, con la habilidad Vroom Alexa. [Haga clic aquí](#) para activar esta habilidad, ¡Luego pida consejos a Alexa cuando usted quiera!



### Siga los canales de redes sociales de Vroom:

Al hacer clic en los iconos a continuación o buscar "Vroom" en cualquier plataforma. El canal de YouTube tiene videos increíbles en [Inglés](#) y [Español](#).

¿Preguntas sobre Vroom en Colorado? [Envíe un correo electrónico a Shelby](#), director del Programa Vroom en Parent Possible, para obtener más información sobre nuestros esfuerzos de promoción y nuestra red de socios de la comunidad.

## ¡Actividades de Vroom para la Familia en Casa!

### Espuma boba

¡Jueguen a la hora de bañarse! Dile a tu niño, “¡Vamos a lavarte las manos!” pero empieza por lavarle los pies. ¿Qué hace? Entonces di, “¡Ah! ¡Estos son tus pies! ¿Dónde están tus manos?” Conforme él crezca, deja que tome la iniciativa usando otras partes del cuerpo, como codos, muñecas y tobillos.

Edad sugerida

12 meses - 3 años

### La Ciencia Tras La Acción™



Tu niño está usando su capacidad de concentración para escuchar las palabras que dices y utilizar lo que ya sabe con el fin de jugar este juego gracioso contigo, lo cual fortalece su memoria. ¡Él también está practicando el pensamiento flexible sobre palabras opuestas, así como también aprende nuevas palabras y su significado en una forma divertida!

#377



### Herramientas de tranquilización

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

Edad sugerida

2 1/2 años - 5 años

### La Ciencia Tras La Acción™



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

#941



### Destruidores de estrés

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

Edad sugerida

2 1/2 años - 5 años

### La Ciencia Tras La Acción™



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

#174

