

## Momentos Perfectos: Formas sencillas de capturar y guardar los recuerdos familiares

Las fotos ayudan a conservar esos pequeños momentos que más importan—los primeros pasos, las caras graciosas y los abrazos en los momentos tranquilos. También apoyan el desarrollo de la memoria, el lenguaje y un fuerte sentido de pertenencia en los niños pequeños. La buena noticia es que no necesita una cámara sofisticada para capturar estos recuerdos. Su teléfono es suficiente. En este boletín encontrará consejos simples, paso a paso, para tomar mejores fotos de su hijo, hacer que el momento de las fotos sea divertido y sin estrés, guardar sus imágenes de forma segura y crear álbumes que su hijo pueda ver y tocar. Con un poco de esfuerzo, usted puede convertir los momentos cotidianos en recuerdos duraderos que su familia atesorará por muchos años.

### Tome mejores fotos con su teléfono

Puede tomar fotos hermosas con pequeños cambios que hacen una gran diferencia.

#### Acérquese

Intente acercarse a su hijo en lugar de usar el zoom del teléfono. El zoom puede hacer que la imagen se vea borrosa, pero al acercarse mantiene la foto nítida. Para fotos del rostro, colóquese aproximadamente a uno o tres pies de distancia para que su hijo llene la mayor parte de la pantalla. Esto ayuda a capturar mejor sus expresiones y hace la foto más personal.

#### Use luz natural

La iluminación cambia mucho el resultado de una foto. La luz natural es la mejor, así que intente tomar fotos cerca de una ventana o al aire libre. Asegúrese de que la luz ilumine el rostro de su hijo, no que esté detrás de él. Si la luz está atrás, su cara puede verse oscura. Puede comparar tomando la misma foto en dos lugares y ver cuál se ve más clara y brillante.



### Póngase a su nivel

Agáchese, siéntese o acuéstese en el suelo para que su teléfono esté a la altura de los ojos de su hijo. Esto le permite ver el mundo como él y capturar expresiones más naturales. Antes de tomar la foto, toque su rostro en la pantalla para enfocar y ajustar la luz.

### Revise el fondo

Antes de tomar la foto, mire rápidamente detrás de su hijo. Los fondos desordenados pueden distraer. Intente mover objetos como ropa, bolsas o juguetes fuera del encuadre. Fondos simples ayudan a que su hijo destaque.

### Tome varias fotos

Los niños se mueven rápido, así que es útil tomar varias fotos seguidas. Puede mantener presionado el botón de la cámara o tomar varias imágenes una tras otra. Así tendrá más opciones para elegir el mejor momento.

### Capture la vida real

Muchas de las mejores fotos ocurren en momentos cotidianos. Tome fotos mientras su hijo juega, come, lee o explora. No es necesario que pose. Los momentos naturales muestran más alegría y personalidad.



### Haga que el momento de fotos sea divertido

Las fotos salen mejor cuando los niños están relajados y disfrutando.

#### Siga el interés de su hijo

En lugar de interrumpir lo que está haciendo, tome fotos de lo que ya le interesa. Esto mantiene la experiencia natural y sin presión.

#### Conviértalo en un juego

Hágalo divertido: pídale que salte, gire o haga una cara graciosa. Puede decir: "¡Muéstrame tu sonrisa más grande!" o "¿Puedes rugir como un león?" Juegos cortos ayudan a mantener su atención.

#### Use sonidos y movimiento

Para llamar su atención, aplauda, cante o haga sonidos divertidos. Con bebés, y niños pequeños puede mover un juguete, o algo colorido frente a la cámara. Esto puede ayudarlo a guiar el enfoque.



### Permítale participar

A los niños les gusta sentirse incluidos. Permita que presionen el botón con su ayuda o que vean las fotos después. Esto aumenta su interés.

### Manténgalo breve y flexible

No tiene que durar mucho. Unos minutos son suficientes. Si su hijo se cansa o se molesta, está bien intentar más tarde.

### Mantenga sus fotos seguras

Sus fotos son recuerdos valiosos, y vale la pena protegerlos.

#### Active la copia automática

La mayoría de los teléfonos tienen respaldo en la nube. Actívelo para que sus fotos se guarden automáticamente, especialmente con Wi-Fi.

#### Revise el respaldo

Una vez por semana o al mes, verifique que sus fotos se estén guardando correctamente.

#### Guarde una segunda copia

Para mayor seguridad, guarde sus fotos en otro lugar: computadora, memoria USB o disco externo.

#### Organice sus fotos

Puede crear carpetas simples por año, estación o edad, y nombrarlas, por ejemplo, "2 años" o "Verano 2026".

#### Imprima sus favoritas

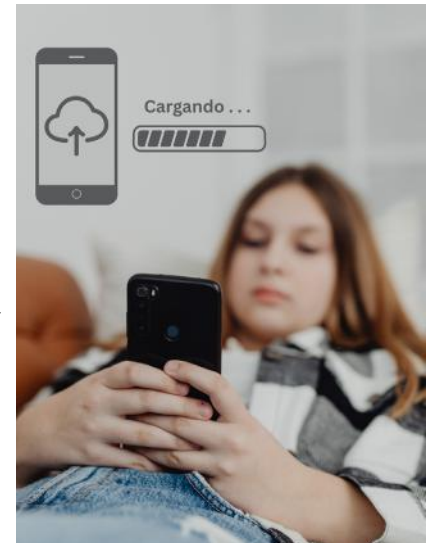
Las fotos impresas son un excelente respaldo y no dependen de la tecnología.

### Cree álbumes que su hijo pueda tocar

Los álbumes de fotos ayudan a dar vida a la historia de su hijo de una manera que pueden ver, sostener y mirar una y otra vez.

#### Elija el formato

Puede imprimir fotos y colocarlas en un álbum sencillo o crear un libro con papel, pegamento o cinta. No necesita ser muy caro para ser significativo.



### Agregue palabras simples

Escriba frases cortas acerca de la foto, como “En el parque” o “Primer cumpleaños” para ayudar a conectar palabras con experiencias.

### Hágalo resistente

Para bebés, use papel grueso, fundas plásticas o lamine las páginas.

### Manténgalo al alcance

Coloque el álbum donde su hijo pueda verlo cuando quiera. Verlo repetidamente fortalece el lenguaje y la memoria. Especialmente cuando hablan juntos acerca de lo que ven.



## Comparte con cuidado: Publicar fotos de su hijo en línea

Compartir fotos te ayuda a mantenerte conectado, pero la seguridad y la privacidad son fundamentales.

### Piense en el futuro de su hijo

Las fotos que se comparten en línea pasan a formar parte de la identidad digital de su hijo. A medida que su hijo crece, es posible que tenga sus propias preferencias sobre lo que se comparte. Pensar en cómo podría sentirse al respecto más adelante puede guiar sus decisiones en el presente.



### Revise su configuración de privacidad

Las plataformas de redes sociales le permiten limitar quién puede ver sus publicaciones. Si bien estas configuraciones son útiles, sigue siendo importante recordar que otras personas podrían descargar o compartir las imágenes.

### Limite los detalles de identificación

Evite compartir información como nombres completos, ubicaciones o rutinas diarias. Incluso los pequeños detalles en el fondo, como letreros o logotipos, pueden revelar más de lo que pretende.

### Elija con cuidado las fotos que va a compartir

Elija fotos que respeten la dignidad y la perspectiva de su hijo. Puede ser útil hacer una pausa y considerar cómo podría sentirse su hijo con respecto a la imagen, ya sea ahora o en el futuro. Evite compartir fotos o historias que puedan resultar vergonzosas o excesivamente personales, incluso si parecen graciosas en el momento. También es más seguro no compartir imágenes de niños en estado de desnudez, ya que, lamentablemente, hay personas en línea que podrían utilizar esas fotos con fines malintencionados.

### Haga una pausa antes de publicar

Pregúntese:

- ¿Me sentiría cómodo si esto se compartiera de manera más amplia?
- ¿Esto respeta la privacidad de mi hijo (ahora o en el futuro)?



### Utilice formas más seguras de compartir

Enviar fotos por mensaje de texto, correo electrónico o a través de pequeños grupos privados puede ayudarle a mantenerse conectado y, al mismo tiempo, mantener las imágenes más seguras.

### Enseñe con el ejemplo el respeto digital desde temprana edad

Sus decisiones ayudan a enseñar a su hijo sobre los límites, la privacidad y el intercambio respetuoso; habilidades que utilizará a medida que crezca.

**Para obtener más información:** [UNICEF](#) y [Child Rescue Coalition](#) ofrecen orientación sobre cómo proteger las imágenes de su hijo en línea.

No necesita fotos perfectas para crear recuerdos significativos. Lo que más importa es prestar atención a los momentos cotidianos: la sonrisa de su hijo, sus juegos y la persona en la que se está convirtiendo.

Cuando toma fotos, las mantiene a salvo y las comparte con cuidado, usted está haciendo mucho más que guardar imágenes. Está creando una historia que su hijo podrá llevar consigo. Los pequeños pasos —tomar unas cuantas fotos, imprimir una o hacer una pausa antes de compartirla— pueden marcar una gran diferencia con el paso del tiempo. Esta decisiones ayudan a proteger a su hijo, al tiempo que preservan los momentos que más importan.




**Preschool Promise**  
Oregon Department of  
Early Learning and Care

**¡GRATIS! Programas Preescolares de alta calidad para las familias de Oregon!**

**541-917-4922**  
[preschoolpromise@linnbenton.edu](mailto:preschoolpromise@linnbenton.edu)

*Si usted vive en Oregon y tiene un hijo/a entre 3-5 años de edad y cumple con los requisitos de ingresos ¡Usted podría calificar para preescolar gratuito!*



### Solicitud de Preschool Promise 2026–2027. ¡Ya está abierta!

¡Déle a su pequeño un gran comienzo y amor por el aprendizaje!

Las familias en Oregon con niños de 3 a 5 años pueden calificar para preescolar GRATIS y de alta calidad a través de Preschool Promise.

Solicite ahora para 2026–27:

[pollywogfamily.org/es/free-preschool/](https://pollywogfamily.org/es/free-preschool/)

¿Necesita ayuda? ¡Nuestro equipo de Coordinación de Inscripción está aquí para ayudarle! Hablamos español

541-917-4922

[preschoolpromise@linnbenton.edu](mailto:preschoolpromise@linnbenton.edu)

 [Pollywog Facebook](#)

 [Pollywog Website](#)

 [Pollywog Instagram](#)

 [Pollywog YouTube](#)

Pollywog Family  
6500 Pacific Blvd. SW, LM-132  
Albany, OR 97321  
541-917-4884, [pollywog@linnbenton.edu](mailto:pollywog@linnbenton.edu)

Copyright © Pollywog 2017, Todos los derechos reservados.