

# GUÍA PARA Mejores Rutinas a la Hora de Dormir



Una noche de sueño tranquila es esencial para una mente y un cuerpo sano. Una rutina antes de acostarse que sea predecible puede hacer que las mañanas sean apacibles, asegurando que su hijo se despierte descansado y listo para aprender.

La American Academy of Sleep Medicine establece que los niños de kínder deben dormir entre 9 y 13 horas todas las noches. A continuación, le daremos cinco ideas para ayudarlos a lograr el descanso que necesitan.

## 1 “Despídase” de las pantallas temprano

Apaguen todas las pantallas mucho antes de la hora de dormir, preferentemente 30 minutos antes. Esto ayudará a calmar la mente del menor, haciendo que pueda dormirse más fácilmente.

## 2 Haga esto todas las noches

Los niños se sienten cómodos con las rutinas. Darse un baño, ponerse el pijama y leer un cuento (todo en el mismo orden cada noche), le indican al niño que es hora de relajarse.

## 3 Crea un lugar tranquilo

Baje las luces y calme el ambiente de su casa a medida que se acerca la hora de ir a dormir. Un entorno pacífico ayuda a su hijo a relajarse y le recuerda que es momento de descansar.

## 5 Empiece en forma sencilla

Si crear una rutina completamente nueva le parece algo muy difícil, empiece con una sola cosa pequeña. Haga un cambio a la vez, así usted y su hijo pueden adaptarse. Pronto encontrarán un ritmo que sea el indicado para su familia.

## 4 Que el final sea positivo

Agregue a su rutina un ritual preferido, como abrazos o un libro favorito. Estos momentos especiales hacen que la hora de dormir sea un momento esperado.

