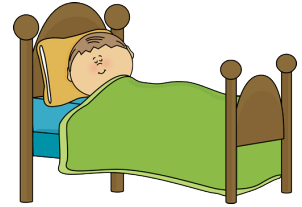


La Hora de Acostarse: Edades de 5 a Kínder

Tener una rutina regular para su niño al acostarse les ayuda a:

- Dormir suficiente para tener éxito en la escuela
- Luchar contra los gérmenes y mantenerse saludable
- ¡Aceptar la hora de acostarse, y lograr que sea menos difícil para usted como la persona a cargo!



Ideas para probar con su niño:

- Haga una rutina para las noches escolares. Este es un ejemplo:
 - Ponte la pijama
 - Cepilla tus dientes
 - Cuento o canciones por 5 a 10 minutos **en la cama**
 - Buenas noches
 - Apaga la luz
- Asegúrese de empezar su rutina a la misma hora todas las noches.

Si su niño tiene dificultades:

¡Establecer una rutina será difícil y tomará tiempo! No se dé por vencido, al final valdrá la pena.

- Tenga música de fondo suave.
- Conecte una luz de noche pequeña.
- Deje que su niño mire libros solo entre la hora de las buenas noches y la hora de apagar la luz. Ponga un minutero.
- Pruebe un horario con ilustraciones para ayudarle a su niño a aprender la rutina.

También:

- Lea un capítulo cada noche en un libro de capítulos divertido (Junie B. Jones, La Casa de Árbol Mágica, Roald Dahl)
- Inventen un cuento al cual le agreguen algo cada noche antes de acostarse.

El Departamento de Aprendizaje Temprano del Estado de Washington y el Distrito Escolar de Richland consideran que los padres, las familias, y los cuidadores son los mejores maestros de los niños pequeños. Esta guía de recursos, que forma parte de las Bases Sólidas para la Escuela: *Guía de Recursos para los Padres de Niños Pequeños* destaca una habilidad clave de desarrollo para **los niños con edad de Kínder** que los padres pueden ayudar a mejorar en casa.



Adaptado de la *Guías para el Desarrollo y Aprendizaje Temprano del Estado de Washington, 2012*: "Uso de las prácticas para estar seguro y saludable" y "Comprender la importancia de cuidar de sí mismo y crecer cada vez más fuerte". *Creciendo Saludable, Edades de 5 a Kínder*, página 91