

¡Sueño Sabio!

Beneficios del Sueño:

1. El cuerpo se restaura durante el sueño.
2. Aumenta la habilidad del cerebro para enfocar, aprender y pensar claramente.
3. Ayuda a estimular el sistema inmunológico el cuál ayuda a combatir las enfermedades.
4. Activa el período de crecimiento y reparación del cuerpo.

Mercado de Agricultores o Lista de Compras del Carrito Verde

Si se te antoja un bocadito antes de dormir ve a tu mercado local y compra una banana.

Meta Familiar

Meta: ¡Desarrolle una rutina familiar a la hora de ir a la cama! Use esta lista por la noche:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Tome un baño tibio	<input type="checkbox"/>						
Cepílese los dientes	<input type="checkbox"/>						
Coloque un pocillo de agua al lado de su cama	<input type="checkbox"/>						
Hable de la mejor parte del día	<input type="checkbox"/>						
Lean una historia juntos	<input type="checkbox"/>						
Prenda la lamparilla	<input type="checkbox"/>						
Cante una canción de cuna	<input type="checkbox"/>						
Dé un abrazo o besos de las buenas noches	<input type="checkbox"/>						
Dé un masaje	<input type="checkbox"/>						

Dato de la Semana Niños de 1–3 años de edad necesitan aproximadamente 12–14 horas de sueño en un período de 24 horas. Niños de 3–5 años de edad duermen típicamente de 11–13 horas cada noche.

Consejo de Salud

Ayude a los niños a dormir mejor manteniendo una rutina consistente para ir a la cama.

Dato Sorprendente

Aumentar las actividades físicas diarias ayuda a todos los miembros de la familia a dormir mejor.

Estrategia

Apague la televisión y lean un libro juntos en la cama.



Herramientas en Casa



Libros del Sueño

Goodnight Moon
de Margaret Wise Brown

Time to Sleep
de Denise Fleming

Good Night, Gorilla
de Peggy Rathmann

Nuevas Palabras de Sueño para Usar

1. Cansado
2. Dormir
3. Tomar una siesta
4. Descansar
5. Cama



Sabía que...

Dormir muy poco puede llevar a cambios químicos en el cerebro que hace que los individuos sientan más hambre y coman más.

Actividades Silenciosas a la Hora de Dormir

Lean libros favoritos juntos.

Dé un masaje de espalda.

Estírese suavemente.

Mantenga la habitación confortable, silenciosa y oscura.

Merienda para la Hora de Dormir

- Un vaso de leche tibia o
- Rodajas de banano o
- 2 tostadas o
- Un pocillo pequeño de salsa de manzana con canela espolvoreada encima.

