



Rutinas para descansar y dormir

Cuando los niños están emocionados y jugando, les es difícil pasar a un momento de calma y tranquilidad. Las rutinas relajantes y predecibles para antes de la hora de la siesta los ayuda a calmarse para poder descansar.

Siga estos consejos para descansar y dormir para ver cuál funciona mejor para usted y los niños bajo su cuidado.



Tiempo para desacelerar

Para utilizar la reserva de energía, hagan juegos que faciliten la transición entre actividad y descanso. Por ejemplo, pregúntele al niño, *¿Sabes cómo se estira una ranita? ¿Puedes pararte y levantar los brazos como si fueras un árbol?*



sesame.org/estirate-respira-muevete



Estiramientos para relajar el cuerpo

La respiración abdominal y los estiramientos sirven para relajar el cuerpo y prepararlo para descansar. Escuchen, estírense y respiren junto con Elmo en este momento de audio.

Señale las diferentes partes de su cara y diga, *Descansemos los ojitos. Ahora descansemos las orejas. Ahora descansemos la naricita.*



sesame.org/transicion-el-descanso-y-la-siesta



Dulces canciones de cuna

Cuando los niños escuchan una canción de cuna ya conocida, entienden que es hora de descansar. Canten juntos algunas de sus canciones favoritas. También puede buscar en el teléfono u otro dispositivo electrónico una canción de cuna que los tranquilice y los conduzca a un dulce sueño.



sesame.org/canciones-de-cuna