

# Luchas y éxitos a la hora de dormir

La hora de la siesta, la hora de dormir y los despertares en medio de la noche pueden ser un desafío tanto para niños como para padres y cuidadores. Consulte estos videos, artículos y páginas imprimibles para ayudar a calmar a los niños.



**Rutinas relajantes** Las rutinas de la siesta y a la hora de acostarse les permiten a los niños saber qué esperar. Pueden también ayudar a que el tiempo de descanso sea más fácil para todos. Mire este video para obtener algunas ideas para ayudar a los pequeños a calmarse.



**Desacelerarse para la siesta** Para disminuir la energía cuando llegue el momento de la siesta, intenten un juego sencillo. Por ejemplo, pregúntele *¿Cómo se estira una rana? ¿Puedes pararte como un árbol y estirar tus brazos hacia arriba como si fueran ramas?*



**Estiramientos para relajarse** Respirar con la barriga y estirar el cuerpo son una buena manera de relajarse y preparar el cuerpo para descansar. Escuchen, estiren y respiren junto con Elmo. Con los niños más pequeños, señale las diferentes partes de su cara y diga, *Descansemos los ojos. Ahora descansemos las orejas. Ahora descansemos la nariz.*



**Dulces canciones de cuna** Escuchar una canción de cuna conocida hace que los niños sepan que es hora de descansar. Canten juntos algunas canciones favoritas o usen un dispositivo digital para escuchar una canción que ayude al niño a calmarse para dormir.



**Dormir toda la noche** Usted ya hizo la rutina completa para la hora de dormir y sabe que su pequeño está cansado, entonces, ¿por qué el niño se despierta durante la noche? Esto es lo que el papá de Elmo hace en estos momentos cuando todos necesitamos descansar un poco.