

# 5 IDEAS SIMPLES PARA RUTINAS ANTES DE ACOSTARSE

## 1 Diga “buenas noches” a las pantallas lo antes posible durante la noche.

Evite las pantallas al menos 30 minutos antes de la hora de dormir. Las pantallas interfieren con la capacidad del cerebro para tranquilizarse e irse a dormir.

## 2 Haga su rutina de acostarse en el mismo orden cada noche.

A los niños pequeños les encanta saber qué esperar. Les ayuda a sentirse seguros y protegidos. Con el tiempo, tener un orden para su rutina de ir a la cama (baño, pijamas, cepillarse los dientes, una historia en tiempo real) le indica al cerebro y cuerpo de su hijo que es hora de dormir.

## 3 Crea un ambiente tranquilo.

Apagar las pantallas, mantenga la casa tranquila y enfocar la atención en la hora de acostarse (en lugar de su teléfono) ayude a su hijo a relajarse y prepararse para descansar.

## 4 Asegúrese de que parte de tu rutina se sienta como una recompensa para su hijo.

Acurrucarse, una canción, un libro favorito para leer en voz alta ... estos son algunos de los mejores regalos que le puede dar a su hijo al final del día. Comenzarán a esperar este momento especial con usted y usted puede ser agradecido por acurrucarse.

## 5 No construyas todas las rutinas a la vez.

Comience con una cosa nueva a la vez. Si no tiene una rutina consistente para irse a dormir, simplemente elija una cosa (como apagar las pantallas temprano) a la vez. Una vez que usted y su hijo se hayan acostumbrado a esto, agregue otra cosa (como una hora mas temprano para acostarse) la próxima semana. Continúa hasta que tengas una rutina exitosa que funcione para tu familia.

¿Sabía que la mayoría de los niños de kindergarden necesitan dormir 10-12 horas diarias? ¡Acostarse temprano y constantemente puede ayudar a que su hijo sea más feliz, más saludable y esté mejor preparado para el éxito escolar!

Aprenda más si visita [SCFIRSTSTEPS.ORG](http://SCFIRSTSTEPS.ORG)

