



Sabías que...

Diseñar una rutina para antes de dormir con actividades dirigidas al descanso y la relajación, tener horarios fijos para acostarse y fomentar hábitos con todos los familiares, ayudan a enseñar a los niños la importancia de cumplir con el sueño.

Para mejorar la calidad de sueño es esencial crear un correcto ambiente para dormir, lo que significa, un lugar tranquilo, cómodo y en silencio, alejado siempre de dispositivos electrónicos para no interrumpir el descanso. Se recomienda terminar las actividades recreativas como ver la televisión, estar en el celular o en la computadora, por lo menos una hora antes de irse a acostar, ya que, estos dispositivos suelen sobreestimular a los niños por la luz desprenden. Estos son algunos factores fundamentales para crear una rutina de noche ideal para los niños; para seguir conociendo más sobre estas actividades tan relevantes en la conservación de la calidad del sueño.

Objetivo:

En este material se plantea una rutina semanal ideal para tus niños antes de dormir; la cual incluye actividades que harán que tu pequeño aprenda sobre hábitos saludables que mejorarán la calidad de su sueño.

¿Qué necesitas?

- 1 Impresora
- 2 Material
- 3 Plumón

¿Cómo funciona?

- 1 Imprime la hoja descargable
- 2 Enmícala para que tu pequeño lo ocupe por mucho tiempo.
- 3 Enseña a tu pequeño que, al terminar todas sus tareas y obligaciones de la escuela o casa, diario realice todas las actividades que se presentan en la hoja "Mi rutina de sueño".
- 4 Cada vez que las cumpla, coloque una cruz, tache o palomita. Y así hasta llenar toda la tabla a lo largo de la semana.











SUEÑO DE CALIDAD PARA TUS PEQUEÑOS

En este material se plantea una rutina semanal ideal para tus niños antes de dormir; la cual incluye actividades que harán que tu pequeño aprenda sobre hábitos saludables que mejorarán la calidad de su sueño.

INSTRUCCIONES

Coloca una cruz, tache o palomita en cada una de las casillas al finalizar la tarea, así hasta llenar toda la tabla a lo largo de la semana.

								
LUNES								
MARTES								
MIÉRCOLES								
JUEVES								
VIERNES								
SÁBADO								
DOMINGO								

