

# La Hora de Dormir y su Niño

## **Buenas Noches Luna** por Margaret Wise Brown

Un conejo joven trata de posponer su propia hora de dormir diciendo, "Buenas Noches" a todas las cosas en su cuarto. En el fin del cuento, la voz del conejito se ha callado y las ilustraciones se han oscurecido. ¡Es el cuento perfecto para la noche!

**E**s crítico para su salud fiscal y mental (y la salud de su niño) tener una noche buena de dormir. Por eso estableciendo una rutina de la noche tiene beneficios para usted y para su niño. Siga estas reglas de "PBS familias" para hacer la hora de dormir un tiempo de paz para la familia:

- Sea consistente. Empiece su "casi la hora de dormir" rutina a la misma hora cada noche.
- Haga actividades calmadas. Hable con sus niños cuando están bañándose. Cante una canción cuando ellos están cepillándose los dientes. Escoja la ropa para llevar al siguiente día.
- Sea apacible, pero firme. Si su niño resiste, diga, "Entiendo que no quieres dormirte ahora, pero es tu hora de dormir y tu cuerpo tiene que descansar."
- Baje las luces. Lea un libro, o cante una canción.
- Hable calladamente sobre el día de su niño. Dígalos sobre el suyo. Hable sobre lo que ustedes van a hacer mañana juntos.
- Acaricia suavemente la espalda de su niño, la cabeza, o los pies. De un beso a su niño, y dígalos como los adora.

## **Para Leer Más** - libros relacionados

**How Do Dinosaurs Say Goodnight** por Jane Yolen  
**Bedtime!** por Joan Blos

**Good Night, Gorilla** por Peggy Rathman

## **Para Aprender Más** - información relacionada

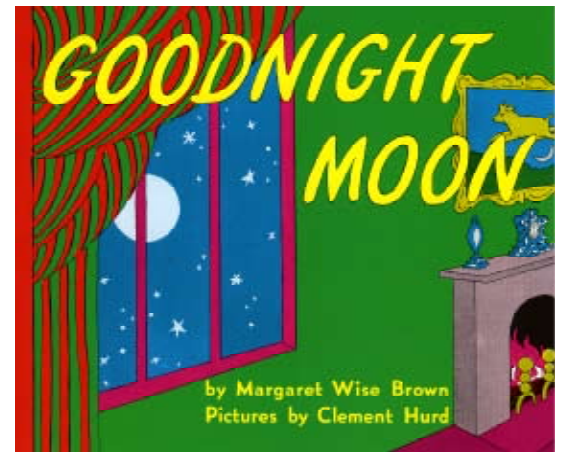
Parenting 24/7

University of Illinois Extension

2-5 Preschoolers—Sleeping

Help! My Child Won't Go to Bed

<http://parenting247.org>



**Ver Más** - programas relacionados en WILL-TV

## **Word World**

12/3 a las 10:30 de la mañana

### **Snug as a Bug; Nightlight**

"Bug" tiene dificultad durmiéndose cuando él no puede recordar cómo la rima "cómodo como un bicho en un..." termina. También: "Bear" se niega dormir porque ella tiene miedo de la oscuridad.

## **It's a Big Big World**

12/19 10:00 de la mañana

### **Go to Sleep Wartz**

Wartz se divierte tanto cuando juega con sus amigos de mono que él decide que él quiere jugar todo el tiempo y nunca dormir. Snook no está tan seguro acerca de esto, sin embargo, y trae la ranita para visitar animales diferentes en el árbol, aprendiendo cómo cada uno descansa. Todavía, Wartz está convencido que él es una rana que no necesita dormir, pero cuando él y Snook se sientan al fin del día, Wartz se da cuenta que los sonidos a fuera del bosque son una canción perfecta, y se duerme muy bien.

**WILL-TV**