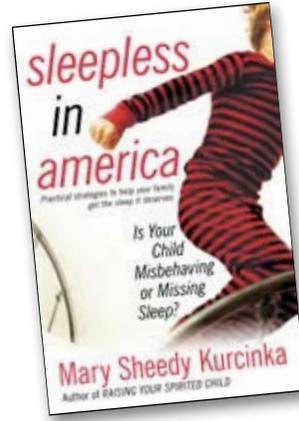


Modelo de Horario

Los niños prosperan cuando duermen lo que necesitan todos los días. Cuanto más consistente sea su horario, más fácil les resultará conciliar el sueño. Cuando su horario varía más de 30 a 60 minutos, se genera desfase horario y les resulta más difícil conciliar el sueño y permanecer dormidos. Intenta mantener el mismo horario los 7 días de la semana.

Sample Schedule

| If a child needs to wake up at: | 6:30 am | 7:00 am | 7:30 am | 8:00 am |
|--|---------|--------------|--------------|--------------|
| Breakfast | 7:00 am | 7:30 am | 8:00 am | 8:30 am |
| Morning snack | 9:30 am | 10:00 am | 10:00 am | 10:30 am |
| Lunch | Noon | Noon | Noon | Noon |
| Snack | 2:30 pm | 2:30 pm | 2:30 pm | 2:30 pm |
| After, school activities | | | | |
| Dinner | 5:30 pm | 5:30–6:00 pm | 5:30–6:00 pm | 5:30–6:00 pm |
| After, dinner activities | | | | |
| Start bedtime routine for kindergarten and grade 1 | 6:15 pm | 6:45 pm | 7:15 pm | 7:45 pm |
| Asleep kindergarten and grade 1 | 7:00 pm | 7:30 pm | 8:00 pm | 8:30 pm |
| Start bedtime routine for grades 2- 5 | 7:15 pm | 7:45 pm | 8:15 pm | 9:00 pm |
| Asleep grades 2- 5 | 8:00 pm | 8:30 pm | 9:00 pm | 9:30 pm |



Desarrollado por:

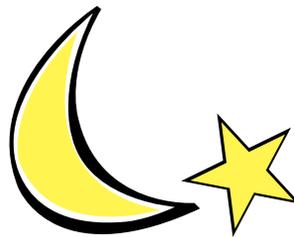
Mary Sheedy Kurcinka

Author of: *Sleepless in America*
and *Raising Your Spirited Child*
www.parentchildhelp.com

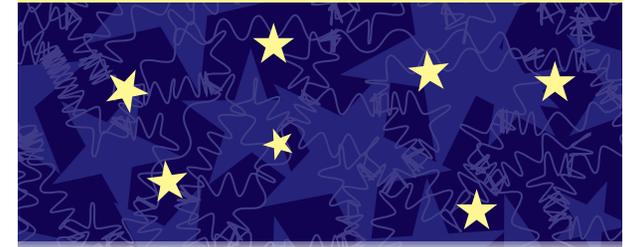
y

Kim Mueske

Maestra del Distrito Escolar 196



© 2008 Mary Sheedy Kurcinka



Los padres de un estudiante exitoso tienen un secreto...

ellos protegen el dormir de sus hijo(a)s.



www.parentchildhelp.com

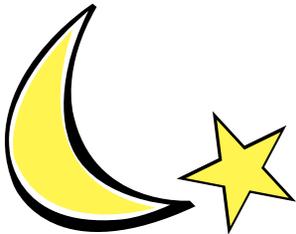
Por qué es importante dormir

Las investigaciones demuestran que los niños que duermen más:

- Tener promedios de calificaciones más altos.
- Desempeño mejor en razonamiento y habilidades matemáticas.
- Tener puntuaciones más altas en lectura.
- Experimentar menos accidentes.
- Llevarse mejor con los demás.
- Enfocar.
- Enfermarse con menos frecuencia.
- Tienen menos probabilidades de tener sobrepeso.

¿Cuánto dormir es necesario para los niños(as)?

- Los niños de 5 a 6 años necesitan un promedio de 11 a 12 horas de sueño cada veinticuatro periodo de horas.
- Los niños de 7 a 11 años necesitan un promedio de 10 a 11 horas de sueño cada veinticuatro periodo de horas.
- Los adultos necesitan una media de 8,25 horas de sueño en un periodo de veinticuatro horas.



Usted sabe que un niño no duerme lo suficiente si:

- No se despierta solo por la mañana.
- Pierde el control por “pequeñas cosas”.
- Experimenta dolores de estómago o de cabeza.
- Está de mal humor, ansioso o no coopera en la mañana.
- Tiene antojo de carbohidratos.
- No puedo llevarme bien con los demás.
- Tiene problemas para concentrarse en la tarea.
- Habla excesivamente.
- Está hiperactivo, especialmente a la hora de acostarse.

Usted sabe que un niño duerme lo suficiente si:

- Es cooperativo por la mañana.
- Escucha bien.
- Se mantiene concentrado en las tareas.
- Puede resolver problemas fácilmente con usted.
- Se lleva bien con los demás.
- Come bien en las comidas.
- Es capaz de hacer frente a los cambios en la rutina.
- Es saludable.
- Se duerme fácilmente por la noche.

Descanso de poder

El tiempo de descanso energético es una parte diaria de la mayoría de las clases de jardín de infantes. Es durante el sueño cuando los niños guardan en la memoria a largo plazo las cosas que han aprendido. También se ha demostrado que el descanso energético mejora la atención, la concentración, el control de los impulsos y la capacidad de gestionar las emociones. El descanso energético es tan importante que en Japón, incluso los estudiantes de secundaria y los empleados de la sede de Toyota son invitados a tomar una siesta durante la hora del almuerzo.

Los fines de semana considere tomar una siesta energética inmediatamente después del almuerzo durante 20-30 minutos. Cada miembro de tu familia puede beneficiarse.

Los niños que no se despiertan solos por la mañana necesitan acostarse más temprano.

Consejos para la hora de dormir:

- Tenga una rutina regular cada noche (cepillarse los dientes, leer libros, canciones e historias, visitar, masajear la espalda)
 - La hora de acostarse debe ser aproximadamente a la misma hora. 7 días a la semana. (No más de una hora diferente los fines de semana)
 - Si el baño de un niño le excita, evítelo bañarse a la hora de dormir.
 - No hay televisión ni computadora en el dormitorio.
 - Limite el “tiempo frente a la pantalla” (TV, videojuegos, computadora) a 30-60 minutos por día. No pase tiempo frente a la pantalla por la noche antes de acostarse.
 - Tómese el tiempo para conectarse antes de acostarse.
- Un niño tranquilo se duerme más fácilmente y se queda dormido.