

Healthy Bedtime Routines For Your Child

- Preschoolers need approximately 10 to 12 hours sleep per night (ie 8pm to 6am).
- Children who do not get enough sleep may: have shorter attention spans, be irritable or restless, have low energy, be more anxious, tearful or impatient or may have difficulty at school.
- Create a **bedtime routine**, such as turn tv off, take a bath, get into pajamas, brush teeth, story time with parent or quietly discuss the day's events.
- Follow a **bedtime schedule** and stick to it as much as possible (i.e. in bed and story time by 7:45, lights out by 8:00).
- Create a quiet, soothing environment. Turn some lights off, turn tv or radio off. Let your child take soothing object to bed.
- Sleep in a separate bed from your child as much as possible.
- Be consistent with following the same schedule and routine nightly. Remember it takes several weeks to create a new habit.

Rutinas Saludables a la Hora de Acostarse Para Sus Niños.

- Pre-escolares necesitan dormir aproximadamente de 10 a 12 horas por noche (por ejemplo 8pm a 6am)
- Los niños que no duermen lo suficiente pueden: tener lapsos de atención cortos, estar de mal humor o cansados, tener poca energía, estar más ansiosos, lloran o impacientes o tener dificultades en la escuela
- Haga una rutina a la hora de acostarse, como apagar la televisión, tomar un baño, ponerse la ropa para dormir, cepillarse los dientes, contar un cuento o discutir tranquilamente los eventos del día
- Siga un horario a la hora de acostarse y apeguese a él lo más posible (por ejemplo: en la cama cuente un cuento antes de las 7:45, apagar las luces a las 8:00)
- Deje que su niño/a lleve un objeto confortable y relajante a la cama
- Duerma en cama separada de su niño/a lo mas posible
- Sea consistente al seguir el horario y la rutina diaria.
Recuerde que toma semanas el crear un nuevo hábito.