

# Ed Extras: Pre-K

Información práctica sobre el aprendizaje, cortesía de Reading Rockets, Colorín Colorado y LD Online

## Buenas noches, qué sueños con los angelitos: Los niños en preescolar y el sueño

Los padres de niños pequeños saben bien lo valioso que el sueño reparador puede ser. Es importante recordar que la falta de sueño puede afectar el comportamiento de su hijo en edad preescolar y su capacidad para pasar un buen día en la escuela. El mal humor, la energía reducida y el comportamiento extremista pueden ser signos de que su hijo necesita dormir más.

Si bien los expertos concuerdan en la importancia del sueño, también reconocen que no todos los niños necesitan dormir exactamente la misma cantidad de horas. En general, los niños de uno a tres años de edad necesitan entre 12 a 14 horas de sueño por día. La mayoría de los niños a esta edad toman una larga siesta y se van a la cama entre las 7 y las 9 p.m. Los niños de tres a seis años de edad normalmente necesitan entre 10 y 12 horas de sueño por día.

Para ayudar a su niño a comprender la diferencia entre un cuerpo en reposo y un cuerpo en juego, haga la prueba con este sencillo experimento:

- Cuando su hijo esté tranquilo y descansado, ayúdale a que cuente su pulso durante un minuto.
- Anote el número de pulsaciones contadas.
- En seguida, pídale a su hijo que se levante y haga un movimiento activo durante varios minutos. Pídale que dé saltos separando las piernas y extendiendo los brazos hacia arriba dando palmadas, que corra o que salte sin parar.
- Una vez más, ayude a su hijo a contar su pulso durante un minuto.
- Compare el ritmo del pulso de su hijo cuando está descansado y cuando está activo.

Al final del día, ayude a su hijo hacer observaciones sobre lo que le sucede cuando está cansado. Cuando se acerca la hora de dormir, pregúntele a su hijo(a) cómo se siente. ¿Cuáles son los signos de que tu cuerpo te da para decirte que es tiempo de irte a descansar? (bostezos, se te cierran los párpados o se siente la cabeza “pesada”).

Aproveche esa oportunidad de la hora de dormir para acurrucarse juntos con algunos buenos libros para la hora del cuento. La lectura de historias antes de acostarse es una buena transición entre el juego activo y el tiempo de descanso y debe formar parte de la rutina a la hora de irse a dormir. Esos momentos especiales y tranquilos compartidos con los libros se convertirán en memorias especiales para usted y su hijo.

### Título recomendado:

***Poems to Dream Together/ Poemas para soñar juntos***

**Por Francisco X. Alarcón**

[www.ColorinColorado.org/leer/autores/alarcon/libros](http://www.ColorinColorado.org/leer/autores/alarcon/libros)

