

THE NICE AGE TRAIL

# GUÍA DE CAMPO

PARA CUIDADORES



## **Sean amables con todos.**

Crear una visión brillante para el futuro es crucial para los niños pequeños crezcan en un clima cada vez más cálido. Necesitamos mostrarles un futuro en el que haya suficiente para todos, nos ayudemos unos a otros y respetemos a todos los que comparten nuestro planeta. El sendero Nice Age ofrece actividades apropiadas para cada edad que despiertan asombro, ayudan a los niños a prosperar, e inspiran esperanza y acción colectiva. Juntos podemos convertirnos en excelentes cuidadores de nuestros hijos y su futuro.

El sendero Nice Age es como un hermano menor del sendero Ice Age, que se extiende por 1200 millas a través de los bosques y praderas de Wisconsin.

Los mensajes del sendero se rigen por el plan de estudios basado en el curriculum de bondad con atención enfocada desarrollado por el Centro para Mentes Saludables y el Dr. Richard J. Davidson. También cuentan con el apoyo del Manual de acción climática de la red Caretakers of Wonder para jóvenes estudiantes y sus cuidadores.

Aprender a pausar y prestar atención es una habilidad importante para todos, especialmente los niños. Fortalecer los “músculos de la atención” nos permite concentrarnos en cosas importantes y alejarnos de distracciones o preocupaciones cuando sea necesario. Esto genera resiliencia y nos ayuda a enfrentar más fácilmente los desafíos de la vida.



## A de Atención

**Pídanle** a sus hijos que describan el color, la textura y el movimiento de la pulga de agua. Escúchenlos con atención.

**Intenten** destacar cinco cosas rojas donde quiera que estén y hagan una lista juntos.

**Lean** The Fog por Kyo Maclear, un magnífico libro ilustrado sobre cómo darse cuenta, prestar atención y conectarse con los demás. O prueben What Does It Mean to Be Present? por Rana DiOrio, un primer paso para niños hacia la conciencia.



## B de Bocanada

**Pídanle** a sus hijos que respiren al unísono con ustedes.

**Intenten** pensar en alguien a quien aman al inhalar y envíenle su amor al exhalar.

**Lean** también [Alphabreaths Too: More ABCs of Mindful Breathing](#) por Christopher Willard y Daniel Rechtschaffen y practiquen juntos técnicas de respiración divertidas.

Aprender a respirar conscientemente nos ayuda a todos a controlar el estrés. Iniciar estas prácticas a una temprana edad ayuda a los niños a desarrollar hábitos de cuidado personal para aliviar molestias. Pueden ayudar a sus hijos sugiriéndoles que respiren profundamente y cuenten hasta cinco cuando se vean estresados.

Aprender a cuidar animales y plantas ayuda a los niños a desarrollar empatía, compasión y una conexión con la naturaleza. Fomenten esa empatía ayudando a sus hijos a cuidar animales pequeños, insectos y plantas, y reconociendo comportamientos afectuosos en sus hijos o en otras personas. Busquen oportunidades para mostrar amabilidad dondequiera que vayan. Esto podría ser recoger basura, ayudar a un vecino o ceder un asiento en el autobús a alguien que lo necesite.



## C de Cuidar

**Pídanle** a sus hijos que le canten su canción de cuna favorita a un miembro de la familia.

**Intenten** destacar una acción afectuosa que sus hijos realizan cada día. Cuando visiten el zoológico, el parque o el bosque, observen los comportamientos afectuosos de los animales.

**Lean** [You Nest Here with Me](#) por Jane Yolen y Heidi E.Y. Stemple, un hermoso libro sobre cómo diferentes pájaros crean espacios seguros y acogedores para sus bebés. O lean [Shadow the Sandhill Crane](#) por Hazel Keays Northey, sobre cómo incluso los niños pequeños pueden ayudar a cuidar de las grullas u otros animales en la naturaleza.



## D de Deleite

**Pídanle** a sus hijos que describan algo agradable sobre sí mismos.

**Intenten** encontrar algo que les guste a ustedes y a sus hijos en el próximo minuto. O compartan con sus hijos algo que los haya hecho felices hoy.

**Lean** The Caterpillar and the Polliwog por Jack Kent, un encantador libro ilustrado sobre la amistad y el cambiar que hará las delicias de niños y adultos.

La naturaleza está llena de maravillas. Encontrar y compartir el placer de las cosas pequeñas como la belleza de una piña, un copo de nieve o los patrones de las nubes ayuda al desarrollo del cerebro de los niños. Compartir momentos de genuino deleite con nuestros hijos fortalece nuestros vínculos y sus cerebros. Sentir y expresar alegría real puede ser contagioso y mantiene motivados a los niños y sólidas sus relaciones.

El juego de simulación ayuda a los niños a explorar diferentes emociones y roles con seguridad y a aprender que los sentimientos cambian. Pueden ayudar a los niños a expresar y comprender sus emociones recordándoles que cada uno vive sentimientos diferentes, y que no son eternos. El tiempo pasado en la naturaleza también puede generar emociones positivas, como calma, alegría y creatividad.



## E de Emociones

**Pídanle** a sus hijos que nombren una persona fuera de la familia que los hacen felices.

**Intenten** jugar charadas de emociones, turnándose para actuar y adivinar emociones como felicidad, tristeza, ira y miedo.

**Lean** Visiting Feelings por Lauren Rubenstein, un libro que anima a los niños a explorar y aceptar sus sentimientos. O prueben The Boy with Big, Big Feelings por Britney Winn Lee y Jacob Souva y analizen las diferentes emociones que siente el personaje principal en comparación con las de ustedes.



## F de reFlexión

**Pregúnteles** a sus hijos si alguna vez se han enojado consigo mismos o con otra persona y cómo lo resolvieron.

**Intenten** perdonarse a si mismos por un error del pasado y observen cómo esto alegra el corazón.

**Lean Beneath** por Cori Doerrfeld, una historia sobre un joven llamado Finn que aprende sobre las emociones cambiantes mientras camina con su abuelo por el bosque.

**Alentar a los niños a perdonarse a sí mismos y a los demás les ayuda a recuperarse de sus errores y otros momentos difíciles. Se siente bien dejar de lado los rencores, fomentando la bondad hacia los demás.**

Ver y sentir gratitud todos los días genera resiliencia y bondad en los niños. Practicar la gratitud y enseñar a los niños a decir gracias sienta las bases para una vida feliz. Cuando uno se concentra en aquello por lo que está agradecido, se siente más relajado, realizado y más conectado con los demás. Expresar gratitud también les da a los niños su voz para un cambio positivo.



## G de Gratitude

**Pregúntense** unos a otros por qué están agradecidos por el tiempo que pasaron juntos.

**Intenten** agradecer a todos los que los ayudan hoy y noten lo bien que se siente.

**Lean** Winter's Gifts por Kaitlin B. Curtice, una alegre celebración de la naturaleza, la familia y la gratitud. O prueben The Winter Bird por Kate Banks, una conmovedora historia sobre animales del bosque que se ayudan unos a otros y se sienten agradecidos.



## H de poner el Hombro

**Pregúntenles** a sus hijos cómo pueden ayudar a la familia.

**Intenten** crear un Tarro de Ayuda. Cada vez que su hijo ayude con una tarea, agregue una gema o una piedra al frasco. Cuando el frasco esté lleno, elijan una actividad favorita para hacer juntos o visiten un parque nuevo.

**Lean** I Am a Beaver por Paul Covello, un libro de cartón que sigue a una familia de castores que trabaja en conjunto para construir su albergue. Para los niños mayores, lean The Beavers' Busy Year por Mary Holland para saber por qué los castores son conocidos por su laboriosidad y cuánto se ayudan unos a otros con su trabajo.

Alentar a los niños a ser útiles fomenta un sentido de pertenencia y conexión, ambos vitales para una vida plena y feliz. Apoyen el deseo de sus hijos de ayudar asignándoles eligiendo tareas sencillas en casa, como barrer, doblar ropa, regar plantas o alimentar mascotas. Y recuerden, no importa que sus desempeños no sean perfectos.

Los niños poseen un don natural hacia la imaginación y la creatividad, que se fomentan con actividades simples como encontrar alegría en la formación de una nube pasajera. El juego imaginativo no sólo fomenta el carácter y la auto-expresión, sino que también ayuda a los adultos a comprender cómo los niños ven el mundo. Cuando los cuidadores comprenden esas perspectivas, pueden apoyarlos mejor, ayudándoles a soñar y dar forma al futuro que imaginan.



## I de Imaginar

**Pídanle** a sus hijos que imaginen y describan cómo se sentiría volar entre las nubes. ¿Qué sonidos escuchan? ¿Qué ven desde arriba?

**Intenten** recostarse al aire libre con sus hijos, observar las nubes pasar y dejar volar sus imaginaciones.

**Lean** Cloudy with a Chance of Meatballs por Judi Barrett y conversen sobre cómo las aventuras fantásticas y la imaginación ¡pueden resultar deliciosas!



## J de Jocosidad

**Pregúntense** qué les provoca alegría.

Como adultos, a menudo damos prioridad a las necesidades de los demás, ¡así que asegúrate de también encontrar momentos de deleite todos los días!

**Intenten** hacer tonterías sólo por diversión.

Pongan algo de música, bailen con sus hijos y muéstrenles que los adultos también gozan al divertirse.

**Lean** ¡[This Joy!](#) por Shelley Johannes, un animado libro ilustrado que celebra la alegría que se encuentra en los momentos simples de la vida y la importancia de aceptar cada día como un regalo.

Abrazar la alegría, la risa y la diversión no sólo nos hace sentir bien sino que también mejora nuestro bienestar independientemente de nuestra edad o circunstancias. La alegría reduce la ansiedad, mejora el aprendizaje y anima a los niños a probar cosas nuevas. Las investigaciones muestran que cuando nos sentimos felices, es más probable que salgamos de nuestra zona de confort. Tómate un tiempo todos los días para invitar a la alegría, compartir risas, sonreír y apreciar las pequeñas cosas.

Enseñarle a los niños a verse a sí mismos como parte de una comunidad más amplia al considerar a todos los seres vivos como parientes ayuda a inculcar el respeto por la naturaleza. Fomenten esta mentalidad diariamente conversando sobre nuestra interconectada familia. Señalen la belleza de una flor, la fuerza del tronco de un árbol o la gracia de las aves. Estos toques suaves y recordatorios de nuestras relaciones con otras especies fomentan el cuidado del planeta y de nuestra gran familia.



## K de Amabilidad

**Pídanle** a los niños bajo sus cuidados que encuentren una similitud entre ellos y los árboles. Comenten sobre lo que tienen en común.

**Intenten** averiguar los nombres de las plantas y animales de su comunidad, o escojan apodos o nombres con parentesco, como Árbol hermano o Árbol amigo.

**Lean** ¿Who Am I? por Julie Buchholtz, un conmovedor libro ilustrado desde una perspectiva indígena que explora las conexiones con antepasados, el mundo y entre nosotros, mostrando cómo podemos ayudar y contribuir con belleza al mundo. O lean ¿Can You Hug a Forest? por Frances Gilbert, que celebra la belleza de la naturaleza y fomenta atención activa, gratitud y amor por el medio ambiente.



## L de Lapso

**Pídanle** a los niños bajo su cuidado que nombren tres sonidos que estén oyendo en este momento.

**Intenten** jugar al teléfono malogrado y observen cómo las personas interpretan los sonidos de manera diferente y cómo pueden variar los significados.

**Lean** [Listen](#) por Holly M. McGhee, una encantadora historia que anima gentilmente a los lectores jóvenes a escuchar su corazón, prestar atención y mostrar amor y empatía. O lean [The Rabbit Listened](#) por Cori Doerrfeld, una historia sobre el manejo de emociones turbulentas y la importancia de escuchar atentamente.

Escuchar atentamente genera conciencia, confianza y conexión con los demás. Es la forma más eficaz de tender puentes y demostrar nuestra preocupación. Desarrollen buenos escuchadores haciendo preguntas y siendo pacientes. Practiquen esta habilidad con sus hijos mediante juegos auditivos como el teléfono malogrado o la “cadena de historias”, y sintonizando los sonidos de la naturaleza.

Fingir ser o moverse como otro animal, aunque sea por un momento, ayuda a generar empatía hacia criaturas diferentes a nosotros. Este es uno de los primeros pasos hacia el cuidado de la Tierra y sus numerosos habitantes. Además, el movimiento activo y el juego de simulación estimulan el desarrollo del cerebro y promueven hábitos saludables.



## M de Mover

**Pídanle** a sus hijos que se imaginen ser un ciervo, un oso o incluso un pino.

**Prueben** movimientos conscientes que imiten plantas y animales. Arqueen la espalda como un gato, manténganse erguidos como un árbol u oscilen suavemente como una hoja de hierba.

**Lean** ¡Move! por Steve Jenkins y Robin Page, donde se sigue a los animales mientras se balancean, flotan, bailan, saltan y se deslizan por las páginas, o ¡Seeds Move! por Robin Page para aprender cómo los animales ayudan a que las semillas se muevan de un lugar a otro.



## N de Nexo

**Pregúntenles** a sus hijos qué cualidades caracterizan a un buen vecino.

**Intenten** juntos nombrar cuantos vecinos puedan, animales o humanos.

**Lean** The Circles All Around Us por Brad Montague, una historia conmovedora que explora formas de crear círculos de comunidad y conexión cada vez más grandes. O prueben Finding Wild por Megan Wagner Lloyd, un libro poético ilustrado que celebra el descubrimiento de la naturaleza en los barrios urbanos.

Los vecinos dependen unos de otros para protección, asistencia y apoyo. Ampliar lo que comprendemos de los vecinos incluyendo personas, plantas y animales ayuda a los niños a ver nuestros nexos entre especies con mayor claridad. Sentir la identidad de la vecindad fomenta la conexión y el desarrollo comunitario.

Los árboles albergan una variedad de especies que son buenos vecinos y dependen unos de otros para sobrevivir.

Utilicen estas herramientas para examinar los objetos que los rodean. ¿Qué notan sobre las hojas? ¿Las plumas? ¿El panal? ¿El nido de ave? Vean qué ocupa la atención a sus hijos y anímelos a mirar con atención y describir lo que ven. Desarrollar habilidades de observación mejora las habilidades cognitivas como el pensamiento crítico, la atención al detalle y la resolución de problemas. Estas habilidades sientan las bases para una mejor toma de decisiones, una mejor comunicación y la innovación en los años futuros.



## O de Observar

**Pídanle** al niño bajo sus cuidados que nombren cinco cosas observadas del objeto que están viendo (por ejemplo, su color, forma, textura, material).

**Intenten** ingresar a Ciencia Ciudadana con sus familias, participando en proyectos como "Great Backyard Bird Count" o "Project Squirrel". Ambos son ideales para niños y ciudadanos científicos principiantes.

**Lean** Ruby's Birds por Mya Thompson, una historia cautivadora sobre una joven que descubre el lado salvaje de su vecindario urbano y se convierte en una entusiasta observadora de aves. O prueben Noticing por Kobi Yamada, un libro sobre cómo prestar atención y destacar cosas grandes, pequeñas, imaginarias e incluso ocultas.



## P de Pausa

**Pídanle** a sus hijos que les avise cuándo necesitan un descanso.

**Intenten** en casa designar un frasco para calmar la mente. Sólo se necesita un frasco, glicerina, brillantina y un poco de jabón para platos.

**Lean** The Calm Down Jar por Jennifer Jones, un libro de rimas que explora el aprendizaje de métodos útiles para calmarse.

Pausar es poderoso. Ayuda a los niños a aprender a manejar sus emociones y controlar sus acciones. Su práctica enseña paciencia, autocontrol y comprensión de las emociones. También ayuda a aprender a llevarse bien con los demás, especialmente cuando hay que enfrentar problemas. Los adultos también pueden beneficiarse. Hacer una pausa nos vuelve la vida menos estresante y más tranquila.

Los niños necesitan ambientes tranquilos para ayudar a que su cerebro se desarrolle. Tomar descansos en silencio ayuda a los niños a relajarse y mantenerse. Estar en silencio les permite a ustedes y a sus hijos prestar atención a todo lo que los rodea.

El flujo constante de medios que nos distraen en nuestras vidas hace que esto sea aún más desafiante, pero aún más importante.



## Q de Quietud

**Pregúntenle** a sus hijos adónde les gusta ir cuando quieren estar tranquilos.

**Intenten** pasar tiempo al aire libre para reducir el tiempo frente a la pantalla y conectarse con la naturaleza. Noten cómo se siente.

**Lean** Owl Moon por Jane Yolen, una historia llena de esperanza sobre una niña y su padre que buscan lechuzas en el silencio del invierno y encuentran paz en la tranquilidad de la naturaleza.



## R de Raíz

**Pidan** ayuda a sus amigos y vecinos cuando la necesiten.

**Intenten** sembrar flores distintas en un recipiente pequeño, o plantas perennes si disponen del espacio. Únanse a familias con intereses similares o únanse a un grupo de juego en un museo, biblioteca o centro comunitario.

**Leer:** [The Story of the Root Children](#) por Sibylle von Olfers. Esta es una historia clásica de cada estación en la vida de los niños de la raíz, que viven bajo tierra entre las raíces de los árboles. O lean [Listen to the Language of Trees](#) por Tera Kelley para explorar la red de criaturas que viven y se apoyan unas a otras bajo tierra.

Tener raíces profundas y fuertes nos ayuda a mantenernos firmes, conectados y resistentes durante tiempos difíciles.

Las raíces profundas de las plantas longevas de las praderas las ayudan a encontrar alimento, interactuar con otras especies de la pradera reciclando nutrientes y reteniendo agua durante los períodos de sequía. Una increíble comunidad de insectos, bacterias y otros seres viven bajo tierra y se apoyan entre sí, fortaleciéndose a sí mismos y a las plantas.

Todos necesitamos ayuda con los muchos desafíos de la vida. Construir una comunidad con otros puede ayudarnos cuando tenemos dificultades y hacer que los niños sientan que le pertenecen. También podemos ayudar a nuestro medio ambiente sembrando plantas de pradera o uniéndonos a otros para crear un cambio positivo en nuestras comunidades.

Los niños aprenden a compartir turnándose cuando juegan, hablan o exploran. Uds. pueden ayudar elogiando la buena toma de turnos y la equidad. Los niños pueden practicar como compartir espacio con otros leyendo juntos o turnándose para contar cuentos. Compartir requiere tiempo para aprender, así que no se preocupen si al principio parecen ser egoístas.



## S de Simultáneo

**Pídanle** a los niños con los que están que compartan sus historias de animales favoritas.

**Intenten** escribir una historia que le cuenten sus hijos y compártalas con ellos más tarde.

**Leer:** Mushroom in the Rain por Mirra Ginsburg, una historia sobre animales empapados que comparten refugio bajo la lluvia. O prueben Sweetgrass por Theresa Meuse, un libro sobre el cuidado de los regalos de la Madre Tierra. O lean Brave Like the Buffalo por Melissa Allan, un libro inspirador sobre cómo enfrentar las tormentas de la vida con sólidos sistemas de apoyo y una mentalidad valiente.io, un primer paso para niños hacia la conciencia.



## T de Trabajo

**Pregúntenle** a sus hijos a qué equipo de tareas domésticas quieren unirse: doblar la ropa, barrer la casa o atender el lavavajillas.

**Intenten** trabajar juntos con otras personas en proyectos que beneficien a todos, como limpiar un parque, iniciar un jardín comunitario o compartir el cuidado de los niños.

**Lean** Up the Creek por Nicholas Oldland, sobre un oso, un alce y un castor que cooperan para llevar su canoa a casa, sana y salva. O prueben It Starts With a Bee por Aimee Gallagher, para aprender más sobre cómo las abejas ayudan a otras criaturas en su gira de polinización.

Trabajar juntos en equipo demuestra que todos pueden usar sus habilidades para ayudar, sin importar sus aptitudes o intereses. Animen a sus hijos a convertirse en buenos integrantes del equipo dándole pequeñas tareas en casa, lo que le ayudará a desarrollar la confianza.

Las abejas son un gran ejemplo de trabajo en equipo, especialmente en nuestro clima cambiante. Trabajan juntas para sobrevivir y prosperar. Las abejas ayudan a las plantas a reproducirse polinizando las flores y, a cambio, las plantas les dan alimento para su colmena.

Trabajar en equipo con otros es importante para abordar el cambio climático. Pueden considerar unirse a un auto compartido, limpiar un vecindario o compartir ropa o material con otras personas.

Trabajar juntos nos ayuda a lograr grandes cosas, mantenernos seguros y ahorrar energía. Cuando nos unimos como grupo, podemos lograr cosas asombrosas. Hablen con sus hijos sobre ocasiones en las que hayan laborado con otros para lograr una meta en el hogar, el trabajo o en su comunidad. Solo, es difícil resolver grandes problemas. Pero cuando muchas personas trabajan juntas resulta más fácil e incluso divertido.



U de Unir

**Pregúntenles** a sus hijos qué los hace sentir que son parte integral de la escuela, o de sus amigos.

**Intenten** unirse a un grupo que apoye una causa que les interese, como un grupo familiar, un grupo comunitario o un grupo ambientalista.

**Lean** We Are Better Together del ambientalista Bill McKibben, un libro inspirador que celebra el poder de la cooperación humana para abordar el cambio climático y la belleza de la vida en la Tierra. o leer Going Home: The Mystery of Animal Migration de Marianne Berkes para aprender sobre los increíbles viajes de los animales que cruzan la Tierra.



## V de Voz

**Pídanle** a sus hijos que les cuenten algo agradable sobre una persona que conozcan.

**Intenten** a la línea directa de kindergarten PepToc Hotline at West Side Elementary School en California para oír como un grupo de niños difunde la bondad con sus voces, 707-873-7862.

**Lean** My Voice Is a Trumpet por Jimmie Allen, una celebración lírica donde la voz de cada uno importa y en la que los niños nunca son demasiado pequeños para expresar lo que creen.

Muéstrenles a sus hijos el poder de usar la voz para el bien. Difundan la bondad de manera sencilla todos los días: con una sonrisa, un gesto amable o un comentario afectuoso. También pueden alzar sus voces para defender causas importantes votando, hablando con otras personas o enviando cartas para expresar sus inquietudes a los líderes.

Nuestra supervivencia depende de aire, agua y tierra sanas, compartidos por todos. La interconexión es una idea fundamental de las ciencias ambientales y sienta las bases para comprender cómo funcionan los sistemas en la naturaleza. Comprender cómo está todo conectado ayuda a inculcar un sentido de responsabilidad de cuidar y proteger la Tierra y todos sus habitantes.



## W de Web

**Pregúntenle** a sus hijos como un pájaro podría ayudar a un árbol y cómo un árbol podría ayudar a una ardilla.

**Intenten** adoptar un árbol en sus vecindarios. Animen a sus hijos a observar árboles y su corteza, darles un abrazo, dibujarlo y contar historias sobre él.

**Lean** [The Invisible Web](#) por Patrice Karst, un libro inspirador que celebra los infinitos vínculos de la humanidad y las maneras en que todos estamos conectados entre nosotros.



## X de eXhalar

**Pídanle** a sus hijos que respiren profundamente cada vez que se sientan frustrados.

**Intenten** exhalar lenta y audiblemente, emitiendo un sonido. Noten cómo se siente.

**Lean** Breathe Like a Bear de Kira Willey, una hermosa colección de ejercicios de atención enfocada para ayudar a los niños a sentirse tranquilos, concentrados y llenos de energía donde sea que estén.

Enfrentar cada día con optimismo y voluntad de probar cosas nuevas fomenta la resiliencia en los niños, capacitándolos para enfrentar nuevos desafíos con confianza. Animen a sus hijos a adoptar una mentalidad abierta y positiva apoyándolos para que prueben actividades nuevas. Celebren sus esfuerzos, sin importar el resultado. Salirnos de nuestra zona de confort, sin importar nuestra edad, nos ayuda a crecer y divertirnos.

Enfrentar cada día con optimismo y voluntad de probar cosas nuevas fomenta la resiliencia en los niños, capacitándolos para enfrentar nuevos desafíos con confianza. Animen a sus hijos a adoptar una mentalidad abierta y positiva apoyándolos para que prueben actividades nuevas. Celebren sus esfuerzos, sin importar el resultado. Salirnos de nuestra zona de confort, sin importar nuestra edad, nos ayuda a crecer y divertirnos.



¡Y de Ya!

**Pídanle** a sus hijos que nombren algo que nunca hayan hecho pero que les gustaría probar.

**Intenten** hacer algo que nunca hayan hecho antes, sólo para si mismos.

**Lean** The Thing Lou Couldn't Do, por Ashley Spires, y observen a Lou enfrentar sus miedos, fracasar y recuperar poder gracias a sus esfuerzos; o Brave Irene por William Steig, una eterna historia de coraje y determinación en una niña que supera obstáculos para ayudar a su madre.



## Zzzz de Dormir

**Pídanle** consejos a otros padres si tienen problemas para que sus hijos se duerman.

**Intenten** crear una rutina regular a la hora de acostarse, como leer un libro juntos, buscar una estrella en el cielo, cantar una canción de cuna o compartir secretos susurrados.

**Lean** Bear Snores On por Karma Wilson, un libro encantador sobre un oso que ronca y ronca y aun así no logra dormir lo suficiente.

Los niños necesitan dormir mucho para crecer sanos y fuertes. Dormir bien mejora la concentración, la capacidad de resolución de problemas y la creatividad al promover una función cerebral óptima. Establecer rutinas nocturnas, como leer, cantar y limitar el tiempo frente a la pantalla puede ayudar a los niños a relajarse y conciliar un sueño tranquilo.

