



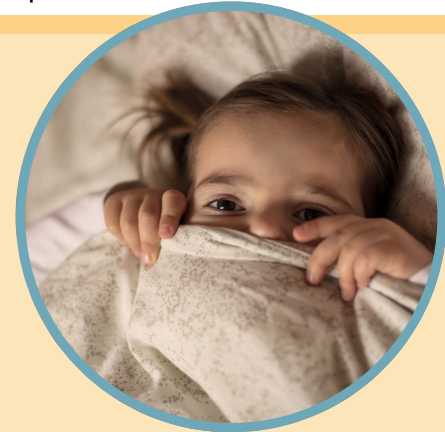
Hora de la mañana

A medida que las familias se adaptan a las rutinas del regreso a clases, muchos padres de niños pequeños se sienten frustrados por el caos, los berrinches y los retrasos que pueden hacer estresantes las mañanas. A continuación se muestran algunas formas de empezar el día con el pie derecho.

¡Los niños pequeños aprenden sus señales emocionales! Si se despierta estresado o agitado, ellos también actuarán molestos o frustrados.

Intente...

Respire profundamente y mantenga la calma, incluso si llega tarde. Su niño también podrá relajarse y disfrutar de la mañana.



Los bebés y los niños pequeños prosperan con las rutinas. Estableciendo horarios constantes para dormirse y despertarse durante toda la semana (incluidos los fines de semana).

Intente...

Al desarrollar una rutina matutina para afeitarse, vestirse y comer, puede ayudar a su niño a saber qué esperar y evitar malos entendidos.

Puede parecer que el televisor en la habitación de su niño o los juegos nocturnos del iPad tienen algún efecto sobre los berrinches matutinos, pero las investigaciones muestran que la luz y la estimulación de los dispositivos pueden hacer que conciliar el sueño y dormir profundamente sea más difícil.

Intente...

En su lugar, deje que su niño se relaje por la noche con un cuento o una canción. ¡Su niño no sólo dormirá mejor, sino que aprenderá de usted y se vinculará con usted!



Family, Infant and Preschool Program
of the
J. Iverson Riddle Developmental Center

© 2024. FIPP. All rights reserved. www.FIPP.org
Spanish Translation: 02/2025



NC DEPARTMENT OF
HEALTH AND
HUMAN SERVICES