



Colaboración con el Programa de Apoyo Sensorial para el Aprendizaje Temprano de Carolina del Norte

# HORA DE ACOSTARSE



## APOYANDO LA EXPLORACIÓN Y EL DESARROLLO SENSORIAL

Los niños con discapacidades visuales aprenden mejor a través de experiencias prácticas. Tocar, moverse, escuchar e interactuar con objetos y personas les ayuda a desarrollar su comprensión de cómo funcionan las cosas y conectarse con las personas y las cosas que los rodean. Las rutinas cotidianas, como el vestirse, la hora de comer o la hora del baño, ofrecen momentos familiares y consistentes para explorar, comunicarse y dar sentido al mundo que los rodea.

**P** repare a su hijo diciéndole lo que va a hacer **antes** de hacerlo.



### PREPARAR EL ENTORNO

- Observe y ajuste la iluminación y el sonido de la habitación.
- Proporcione tiempo de espera para que su hijo responda.
- Recuerde pensar en utilizar el mejor campo visual de su hijo.
- Piense en oportunidades para utilizar el contraste visual.



### QUÉ DECIR

"Aquí está tu cobija suave, vamos a dormir".

"¿Quieres tu pijama de carreras o pijama de perritos?"

"¿Qué libro quieres leer?"

"Apagemos las luces y encendamos tu máquina de sonido".

"Hora de acostarse. Lavamos nuestra cobija. Huele a limpio".

"Buenas noches, te amo".

### QUÉ PROBAR

Dele al niño su cobija, ir al dormitorio.

Deje que su hijo mire y toque su pijama.

Presentele un libro y luego otro y déjelo elegir.

Haga que su hijo lo ayude tanto como sea posible.

Ayude a su hijo a acostarse y a encontrar y oler su cobija.

Dale un beso a tu hijo.

### QUÉ ENSEÑAR

- Colores
- Texturas
- Prendas de vestir
- Partes del cuerpo
- Noche/día
- Sentimientos
- Objetos para dormir
- Libros/cuentos
- Canciones
- Tomar decisiones
- Ubicación de objetos

### A QUÉ PRESTAR ATENCIÓN

- Cerrar los ojos
- Expresiones faciales
- Quedarse muy quieto
- Sentimientos
- Hacer o imitar sonidos o palabras
- Señales de que su hijo sabe lo que va a suceder



**R**ecuerde mantener la rutina de la hora de acostarse de su hijo **igual** todos los días para mantener la consistencia.



Family, Infant and Preschool Program of the J. Iverson Riddle Developmental Center  
© 2025. FIPP. All rights reserved. www.FIPP.org  
Spanish Translation: 01/2026



NC DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES