

## TALLER PARA PADRES DE HRL: BUENOS HÁBITOS PARA LA HORA DE DORMIR

**Creador Del Taller:**  
Children's Health Fund

**Descripción Del Taller:**  
Este taller les enseñará a los padres sobre la importancia de dormir bien.

**Puntos Principales (conocimientos para impartir):**

1. Dormir para aprender.
2. Saber cuáles son los límites para dormir lo necesario.
3. Herramientas para la hora de dormir.

**Durante el Taller:**

1. Los padres aprenderán por qué es importante dormir
2. Los padres aprenderán cuántas horas tienen que dormir sus hijos por noche.
3. Los padres recibirán consejos para ayudar a sus hijos a dormirse cada noche.

**A largo Plazo:**

1. Los padres podrán ayudar a sus hijos a dormir la cantidad de horas necesarias cada noche.


**Materiales:**

1. Presentación.
2. Encuestas para después del taller
3. Hoja de actividad con calculadora del sueño.

**Plan de lecciones del taller: Vea la presentación para obtener más información/notas para el facilitador.**

Tiempo	Diapositiva	Acciones	Materiales necesarios
1 minuto	Diapositiva 1	Presente el tema.	
3 minutos	Diapositiva 4	Dé 3 minutos a los participantes para platicar sobre esta pregunta con la persona que esté sentada a su derecha o izquierda.	
1 minuto	Diapositiva 7	Dé 1 minuto a los participantes para responder la pregunta.	
1 minuto	Diapositiva 9	Dé 1 minuto a los participantes para responder la pregunta.	
1 minuto	Diapositiva 10	Dé 1 minuto a los participantes para responder la pregunta.	
1 minuto	Diapositiva 11	Dé 1 minuto a los participantes para responder la pregunta.	
7 minutos	Diapositiva 12	Entregue las calculadoras del sueño. Deje que cada padre complete el ejercicio de cálculo para su hijo. Esta calculadora ayudará a los padres a saber a qué hora tienen que ir a la cama sus hijos.	Calculadora del sueño
3 minutos	Diapositiva 13	Dé 3 minutos a los participantes para platicar sobre esta pregunta con la persona que esté sentada a su derecha o izquierda.	
1 minuto	Diapositiva 15	Dé 1 minuto a los participantes para responder la pregunta.	
1 minuto	Diapositiva 16	Dé 1 minuto a los participantes para responder la pregunta.	
1 minuto	Diapositiva 19	Mencione que quizás no siempre sea posible que la habitación esté	

		oscura. Dícales que una solución es comprar un antifaz (muestre la imagen). También mencione que una habitación puede estar destinada a los niños que tienen que irse a dormir temprano.	
1 minuto	Diapositiva 21	Lea la lista de rutinas de la imagen. También mencione que los padres pueden preparar la ropa de sus hijos la noche anterior. Los padres también pueden preparar el almuerzo y los snacks la noche anterior.	
4 minutos	Encuestas para después del taller	Pídales a los participantes que llenen la parte de atrás de la encuesta que recibieron cuando empezó el taller. Junte las encuestas de todos los participantes.	Encuestas para después del taller



**Buenos Hábitos Para la Hora de Dormir**

---

Taller Para Padres

Copyright (c) 2017 Children's Health Fund  
Todos los derechos reservados

1

Nota para el facilitador: Presente el tema. “Hoy platicaremos sobre buenos hábitos para la hora de dormir para sus hijos”.

Nota: Si la diapositiva no tiene una nota para el facilitador, lea la información de la diapositiva. Siéntase libre de agregar información, si lo desea.

## Pregunta para Pensar

¿Cuántas **horas** tiene que dormir su hijo por noche?



Notas para el facilitador: Haga esta pregunta al público. Dígales que escriban su respuesta en una hoja de papel o que recuerden el número, porque va a hacerles la pregunta de nuevo.

Fuente de Imagen: [https://pixabay.com/p-1151351/?no\\_redirect](https://pixabay.com/p-1151351/?no_redirect)

## Aprendizajes del Día

- **Entender la importancia de dormir.**
- **Saber cuáles son los límites.**
- **Aplicar las herramientas para la hora de dormir para ayudar a su hijo a adquirir un hábito.**

Notas para el facilitador: En esta sesión aprenderemos... (haga clic para que aparezcan las viñetas; lea los aprendizajes).

## La Importancia de Dormir



### QUÉ SABEN LOS PADRES

¿Por qué dormir es importante para la **salud** de su hijo?

Notas para el facilitador: Haga a los padres la pregunta sobre qué saben los padres. Luego dé 3 minutos a los participantes para que platiquen sobre esta pregunta con la persona que esté sentada a su derecha o izquierda.

## La Importancia de Dormir

Que su hijo duerma la cantidad de horas necesarias **cada noche** es importante para su:

- Crecimiento.
- Desarrollo del cerebro.
- Sistema inmunitario (defensas).



Notas para el facilitador: “Es importante para los niños dormir la cantidad de horas necesarias porque el sueño ayuda a desarrollar el sistema inmunitario (las defensas). También ayuda con el crecimiento físico y el desarrollo del cerebro”.

Fuente: <http://sleepfoundation.org/ask-the-expert/what-happens-when-my-child-or-teen-doesn%E2%80%99t-get-enough-sleep>

## La Importancia de Dormir

Que su hijo duerma la cantidad de horas necesarias **cada noche** también es importante para su(s):

- Calificaciones
- Energía
- Humor
- Concentración

Fuente: <http://time.com/3663796/for-better-grades-let-your-kids-sleep-more/>



## Preguntar Para Pensar

---

¿Cuál es un resultado negativo de **NO** dormir lo suficiente?

Notas para el facilitador: Haga esta pregunta al público. Dé a los participantes 1 minuto para responder la pregunta. Siéntase libre de permitir a los participantes que digan sus respuestas en voz alta o, si es un grupo callado, pida a entre 1 y 3 padres que compartan sus ideas.

## La Importancia de Dormir

No dormir bien puede **generar**:

- Cambios de humor.
- Quedarse dormido en clase.
- Mal rendimiento en la escuela.
- Problemas de conducta.
- Problemas emocionales.
- Problemas de atención.


Notas para el facilitador: Haga clic para que aparezcan las viñetas

Fuente: <http://sleepfoundation.org/sleep-topics/children-and-sleep/page/0/3>  
<http://sleepfoundation.org/ask-the-expert/what-happens-when-my-child-or-teen-doesn%E2%80%99t-get-enough-sleep>

healthy  
AND READY TO  
learn  
Children's  
Health Fund

## Pregunta Para Pensar

¿Cuántas horas dormía su hijo cuando era **BEBÉ?**



www.hrl.nyc

9

Notas para el facilitador: Haga esta pregunta al público. Dé a los participantes 1 minuto para responder la pregunta. Siéntase libre de permitir a los participantes que digan sus respuestas en voz alta o, si es un grupo callado, pida a entre 1 y 3 padres que compartan sus ideas. El rango debería ser de entre 12 y 16 horas por día.


Fuente de Imagen:

[https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/e/e4/Simpleicons\\_Business\\_clock-time-control-tool-1.svg/1000px-Simpleicons\\_Business\\_clock-time-control-tool-1.svg.png](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/e/e4/Simpleicons_Business_clock-time-control-tool-1.svg/1000px-Simpleicons_Business_clock-time-control-tool-1.svg.png)

healthy  
AND READY TO  
learn  
Children's  
Health Fund

## Pregunta Para Pensar

¿Cuántas horas duerme **AHORA**?



www.hrl.nyc

10

Notas para el facilitador: Haga esta pregunta al público. Dé a los participantes 1 minuto para responder la pregunta. Siéntase libre de permitir a los participantes que digan sus respuestas en voz alta o, si es un grupo callado, pida a entre 1 y 3 padres que compartan sus ideas.

Funete de Imagen:

[https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/e/e4/Simpleicons\\_Business\\_clock-time-control-tool-1.svg/1000px-Simpleicons\\_Business\\_clock-time-control-tool-1.svg.png](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/e/e4/Simpleicons_Business_clock-time-control-tool-1.svg/1000px-Simpleicons_Business_clock-time-control-tool-1.svg.png)

## REPASO: Pregunta Para Pensar

¿Cuántas **horas** tiene que dormir su hijo por noche?

**Los niños necesitan dormir entre 10 y 11 horas cada noche**

Notas para el facilitador: Lea la pregunta otra vez y haga clic para ver la respuesta

Fuente: National Sleep Foundation, "Children and Sleep":

<http://sleepfoundation.org/sleep-topics/children-and-sleep/page/0%2C2/>

---

# Actividad

Notas para el facilitador: Entregue las calculadoras del sueño. Deje que cada padre complete el ejercicio de cálculo para su hijo. Esta calculadora ayudará a los padres a saber a qué hora tienen que ir a la cama sus hijos.

## QUÉ SABEN LOS PADRES

¿Cuáles pueden ser algunos **motivos** de que un niño no duerma lo suficiente?

Notas para el facilitador: Haga a los padres la pregunta de qué saben los padres. Luego dé 3 minutos a los participantes para que platiquen sobre esta pregunta con la persona que esté sentada a su derecha o izquierda.

Fuente: National Sleep Foundation, "Children and Sleep":  
<http://sleepfoundation.org/sleep-topics/children-and-sleep/page/0%2C2/>

The infographic is titled "healthy AND READY TO learn" and includes the "Children's Health Fund" logo. It features four main categories of sleep disruptors:

- Ruidos del tráfico**: Represented by a night-time photograph of a busy highway with many cars.
- Cafeína**: Represented by two soda bottles, one green (Sprite) and one red (Coca-Cola).
- Ladridos de perros**: Represented by a cartoon dog sitting and barking, with the word "WOOF" written above it.
- Usar electrónicos antes de la hora de dormir**: Represented by a cartoon character sitting in bed with a tablet computer.

Below the traffic noise image, there are two clock icons. The first is a simple clock face. The second is a clock face with a red circle around it and a downward-pointing arrow, indicating a reduction in sleep time. Below these clocks is the text: "No tener una hora de dormir habitual".

At the bottom left, the website "www.hrl.nyc" is listed. At the bottom right, there is a small orange square with the number "14".

Notas para el facilitador: Haga clic en cada una de las imágenes para que aparezcan (hay 5). También mencione que las luces y los ruidos dentro y fuera del hogar pueden hacer que dormir sea más difícil para el niño.

Fuente: National Sleep Foundation, "Children and Sleep":

<http://sleepfoundation.org/sleep-topics/children-and-sleep/page/0%2C2/>

Fuentes de las imágenes:

[https://c1.staticflickr.com/4/3426/3350764803\\_c6458b4981\\_b.jpg](https://c1.staticflickr.com/4/3426/3350764803_c6458b4981_b.jpg)

<http://maxpixel.freegreatpicture.com/static/photo/1x/Bottle-Soda-Sprite-Coca-cola-Soft-Drink-Drink-986803.jpg>

[https://pixabay.com/p-40122/?no\\_redirect](https://pixabay.com/p-40122/?no_redirect)

[https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/e/e4/Simpleicons\\_Business\\_clock-time-control-tool-1.svg/1000px-Simpleicons\\_Business\\_clock-time-control-tool-1.svg.png](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/e/e4/Simpleicons_Business_clock-time-control-tool-1.svg/1000px-Simpleicons_Business_clock-time-control-tool-1.svg.png)

[https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/f/fb/Current\\_event\\_clock.svg/2000px-Current\\_event\\_clock.svg.png](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/f/fb/Current_event_clock.svg/2000px-Current_event_clock.svg.png)

<https://www.flickr.com/photos/beantin/9573717017>



## Pregunta Para Pensar

---

¿De las cosas que pueden hacer que sea difícil para su hijo dormir la cantidad de horas necesarias, cuáles están **bajo su control**?

Notas para el facilitador: Haga esta pregunta al público. Dé a los participantes 1 minuto para responder la pregunta. Siéntase libre de permitir a los participantes que digan sus respuestas en voz alta o, si es un grupo callado, pida a entre 1 y 3 padres que compartan sus ideas.

## Pregunta Para Pensar

---

¿Qué puede hacer para ayudar a su hijo a dormir **entre 10 y 11 horas** cada noche?

Notas para el facilitador: Haga esta pregunta al público. Dé a los participantes 1 minuto para responder la pregunta. Siéntase libre de permitir a los participantes que digan sus respuestas en voz alta o, si es un grupo callado, pida a entre 1 y 3 padres que compartan sus ideas.

## Herramientas Para la Hora de Dormir



**CONSEJO:** Evite darle a su hijo café, refrescos y leche chocolatada 1 hora antes de la hora de dormir.

Fuente: <https://sleepfoundation.org/sleep-topics/children-and-sleep/page/0/2>

Fuente de Imagen: [https://pixabay.com/p-443123/?no\\_redirect](https://pixabay.com/p-443123/?no_redirect)

## Herramientas Para la Hora de Dormir

### CONSEJO:

Establezca una regla de "NINGÚN electrónico" 1 hora antes de la hora de dormir.



Fuente: <https://sleepfoundation.org/sleep-topics/children-and-sleep/page/0/2>  
Fuente de Imagen: [https://pixabay.com/p-850191/?no\\_redirect](https://pixabay.com/p-850191/?no_redirect)

## Herramientas Para la Hora de Dormir

**CONSEJO:** Haga que la habitación esté lo más oscura posible.



[www.hrl.nyc](http://www.hrl.nyc)

19

Notas para el facilitador: Mencione que quizás no siempre sea posible que la habitación esté oscura o tranquila. Haga clic en las imágenes y diga: “También puede usar tapones para los oídos o antifaces para ayudar a oscurecer y tranquilizar la habitación”.

También mencione que una habitación puede estar destinada a los niños que tienen que irse a dormir temprano.

Fuente: <https://sleepfoundation.org/sleep-topics/children-and-sleep/page/0/2>

Fuente de Imagen:

[https://c1.staticflickr.com/7/6102/6260005077\\_7ec87d3928\\_z.jpg](https://c1.staticflickr.com/7/6102/6260005077_7ec87d3928_z.jpg)

## Herramientas Para la Hora de Dormir



**CONSEJO:** Permita que su hijo elija una canción o un cuento antes de dormir

Fuente: <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/sleep/Pages/Bedtime-Routines-for-School-Aged-Children.aspx>

Fuente de Imagen:

[https://c1.staticflickr.com/3/2112/2439130205\\_5f0d6240cc\\_z.jpg?zz=1](https://c1.staticflickr.com/3/2112/2439130205_5f0d6240cc_z.jpg?zz=1)

## Herramientas Para la Hora de Dormir

### Rutina para la hora de dormir

	<i>Ponerse la pijama</i>
	<i>Cepillarse los dientes</i>
	<i>Usar el baño</i>
	<i>Leer un cuento</i>
	<i>Apagar las luces</i>

### CONSEJO:

Establezca rutinas para la hora de dormir y la mañana

Notas para el facilitador: Lea la lista de rutinas de la imagen. También mencione que los padres pueden preparar la ropa de sus hijos la noche anterior. Los padres también pueden preparar el almuerzo y los snacks la noche anterior.

Fuente: National Sleep Foundation, <http://sleepfoundation.org/sleep-topics/children-and-sleep/>

Fuente de las imágenes: [https://pixabay.com/p-963135/?no\\_redirect](https://pixabay.com/p-963135/?no_redirect)  
[https://pixabay.com/p-34071/?no\\_redirect](https://pixabay.com/p-34071/?no_redirect)  
[https://pixabay.com/p-309145/?no\\_redirect](https://pixabay.com/p-309145/?no_redirect)  
[https://pixabay.com/p-1692482/?no\\_redirect](https://pixabay.com/p-1692482/?no_redirect)  
[https://pixabay.com/p-30466/?no\\_redirect](https://pixabay.com/p-30466/?no_redirect)

---

Si su hijo:

- Ronca
- Se queda dormido cuando no es el momento
- Tose mucho de noche
- Tiene otros signos de problemas de sueño

**Platique con su doctor lo antes posible.**



## Aprendizajes del Día

---

- **Entender la importancia de dormir.**
- **Saber cuáles son los límites.**
- **Aplicar las herramientas para la hora de dormir para ayudar a su hijo a adquirir un hábito.**

Notas para el facilitador: Resuma los puntos principales de la lección. Haga clic para que aparezcan las viñetas.

# ¿Preguntas?

---



## ¡Gracias !

---

Si quiere ver otros recursos o quiere obtener información sobre otros **problemas de salud que limitan el aprendizaje**, visite el [Centro de recursos y capacitación de Healthy and Ready to Learn](#).

## Activity

# SLEEP CALCULATORS

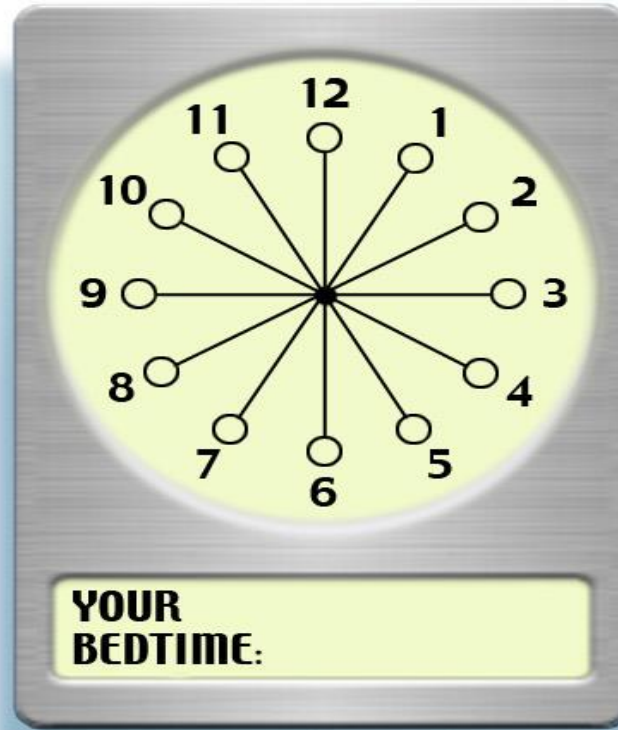


LEARN ABOUT YOUR SLEEP SO YOU CAN GET THE RIGHT AMOUNT OF SLEEP EACH NIGHT. USE THESE HANDY **SLEEP CALCULATORS!**

from  
sleepforkids.org

## BEDTIME CALCULATOR

An 8 year-old needs **10 to 11 hours** of sleep each night. Use this calculator to find a **Bedtime** that will let you get 10 hours of sleep.



1. Mark the time you need to get up in the morning.
2. Count backward 10 hours.
3. Mark that time. That is your **Bedtime**, the time you should go to bed to get 10 hours of sleep.
4. Write your Bedtime in the space on the Bedtime Calculator.

# WORKSHOP SURVEY

Thank you for taking part in our workshop! We would like your help in understanding how to improve the workshop, how much you learned, and if you think that you will apply what you learned in your work and life. Please take a few minutes to fill the following survey. Honest feedback is welcome!

1) What was the best part of the workshop?

2) What did you LIKE LEAST about the workshop?

3) How would you improve the workshop?

4) Please circle the number that best represents your knowledge and skills before and after this training:

### How sleep recharges the brain

BEFORE THE WORKSHOP					AFTER THE WORKSHOP				
Very Low	Low	Medium	High	Very high	Very Low	Low	Medium	High	Very high
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

### How to help your child get enough sleep

BEFORE THE WORKSHOP					AFTER THE WORKSHOP				
Very Low	Low	Medium	High	Very high	Very Low	Low	Medium	High	Very high
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

5) How likely are you to use the knowledge and skills that you learned in the workshop? (Please circle)

Not likely at all	Not likely	Neutral	Likely	Very likely
1	2	3	4	5

6) What challenges do you think you will have in using what you learned?

7) Any other feedback?

# BOLETÍN INFORMATIVO DE HEALTHY AND READY TO LEARN

## DESARROLLAR HÁBITOS SALUDABLES

### BUENOS HÁBITOS PARA LA HORA DE DORMIR

Los niños en edad escolar necesitan  
dormir entre 10 y 11 horas por noche

Herramientas para la hora de dormir:

- ❖ Cree una rutina para la hora de dormir:
  - Ponerse la pijama
  - Cepillarse los dientes
  - Tomar agua
  - Ir al baño
  - Leer un cuento
  - APAGAR las luces
- ❖ Haga que su hijo vaya a la cama a la misma hora todas las noches
- ❖ Evite darle café, refrescos y leche chocolatada 1 hora antes de la hora de dormir.
- ❖ Establezca una regla de “NINGÚN electrónico” 30 minutos antes de la hora de dormir.
- ❖ Haga que la habitación esté lo más oscura posible.

## SECRETOS PARA EL ÉXITO

Reconéctense todos los días.  
Dele a su hijo unos minutos de  
atención total: dibujen juntos,  
construyan algo, jueguen afuera  
o hagan una caminata.

## RINCÓN DE LA COCINA



### Manzanas y Mantequilla de Maní

#### Ingredientes

- 1 manzana firme (roja o verde)
- 2-4 cucharadas de mantequilla de maní (crocante o cremosa)

**Instrucciones:** Corte la manzana en trozos  
Ponga mantequilla de maní en un lado de cada trozo de manzana  
Nota: También puede poner mantequilla de maní en un recipiente y usarla para mojar los trozos de manzana.

El apio y la mantequilla de maní son otro snack saludable

