HUB MOMENT:
De regreso a las noches tempranas

AGOSTO/ SEPTIEMBRE 2021 - CONTENIDO DEL BOLETÍN

EL REGRESO A LA ESCUELA SIGNIFICA VOLVER A LAS NOCHES TEMPRANAS, DE FORMA POSITIVA

Después de las largas vacaciones de verano, los horarios de sueño de los niños pueden ser un desorden. Las rutinas de sueño saludables ayudan a un desarrollo sano y a un buen rendimiento escolar. Una noche de sueño pleno ayuda a los niños y adolescentes a prepararse para el aprendizaje del día siguiente. Un horario razonable para irse a la cama y unas rutinas matutinas tranquilas y organizadas ayudan a que la jornada escolar comience mejor, de modo que los niños estén frescos, menos estresados y listos para aprender. Por otro lado, cuando los niños no duermen lo suficiente, les resulta más difícil prestar atención y comportarse bien en clase. Su salud física también puede verse afectada.

Aprender más sobre los patrones y problemas del sueño puede servirle para que utilice métodos positivos para resolver y prevenir las batallas a la hora de dormir. Establezca con su hijo unos patrones saludables a la hora de acostarse y de dormir y resuelva los problemas sin discusiones, con el apoyo específico y práctico de Triple P - Programa de Parentalidad Positiva.

¡Elija qué herramientas de crianza positiva le gustaría utilizar con Triple P! [Lea más sobre este tema aquí.](https://www.triplep-crianza.com/oc-es/temas-de-crianza-candentes/mi-nino-o-nina/y-las-rutinas-para-dormir/)

El acceso gratuito a Triple P – Programa de Parentalidad Positiva® es financiado por Orange County Health Care Agency.