

## Caja para la Hora de Dormir

Hacer una Caja para la Hora de Dormir para niños pequeños es muy fácil. La Caja para la Hora de Dormir ayuda a reforzar la rutina nocturna, que es esencial para un buen descanso. Al permitir que tu niño/a te ayude a empacar y desempacar cada noche, se sentirá más en control y podrá relajarse para dormir. Cuando los niños pequeños tienen una rutina y saben a qué atenerse, pueden pasar más fácilmente de una actividad a otra. Además, los niños pequeños que se sienten involucrados a menudo son mucho más cooperativos que aquellos a los que simplemente se les dice qué hacer.



Comienza haciendo que tu Caja para la Hora de Dormir sea especial. Para hacer una, necesitarás:

- Canasta de tela azul
- Formas de estrellas y luna para trazar (por ej. cortadores de galletas) o solo dibuja
- Lápiz
- Pintura acrílica multisuperficie dorada
- Pincel

Coloca la canasta de tela en posición horizontal. Comienza trazando o dibujando estrellas y la luna en la parte frontal de la canasta. Una vez que tu diseño esté completo, dale un acabado con pintura acrílica. Necesitas dos capas para una cobertura uniforme. Deja secar por completo.

¡Llena tu Caja para la Hora de Dormir! Puedes incluir:

- Pañales
- Peluche/manta favorita
- Cuento para dormir
- Pijamas
- Cepillo de dientes

Empaca todo en tu Caja para la Hora de Dormir. Pídele a tu niño/a que te ayude a elegir cada artículo mientras realizas la rutina de cambiarle el pañal, ponerle el pijama, leer cuentos, cepillarse los dientes y abrazarlo/a. Cuando la Caja esté vacía, ¡es hora de dormir!