



Descansa y Relájate: Hora de Dormir para los Más Pequeños

de Whitney Stewart- Rocio Alejandro

Este libro ayudará a tu hijo/a a prepararse para la cama o la siesta. Deben mover los deditos del pie y luego relajarse. Doblarán y estirarán las piernas y luego se relajarán. Respirarán profundo y luego se relajarán. Cada parte de su cuerpo se moverá y luego descansará.

Para que este libro realmente relaje a tu hijo/a, primero debes familiarizarte con él. Lee este libro numerosas veces, hasta casi memorizarlo. Cuando estés listo/a para leérselo a tu hijo/a a la hora de la siesta o noche, sería útil que estuvieras tan familiarizado/a con los ejercicios que puedas pasar las páginas mientras ayudas a tu pequeño/a a imitar los movimientos del niño en el libro. Después de lecturas repetidas, es posible que tu hijo/a pueda hacerlo solito/a y se ponga a dormir.

