

Notas Para Padres

Servicios de Extensión Cooperativa de la Universidad de Purdue, Salud y Ciencias Humanas Septiembre 2026

Practica las SUPER rutinas de la mañana y antes de dormir

Las mañanas y la hora de dormir a veces pueden ser un desafío para los niños y las familias. Crear rutinas simples y predecibles puede ayudar a los niños a saber qué esperar, mantenerse enfocados y volverse más independientes. PBS KIDS para Padres sugiere crear un gráfico de rutina visual con tu hijo. Juntos, hablen sobre las tareas de las que él o ella es responsable cada mañana, como vestirse, desayunar, cepillarse los dientes y ponerse los zapatos. Dibuja imágenes simples para representar cada tarea y deja que tu hijo ayude a decorar el gráfico. Los niños pueden marcar cada tarea a medida que la completen.

Para un gráfico reutilizable, colócalo en una funda de plástico y usa un marcador de pizarra blanca. La hora de dormir puede ser divertida con una rutina de “desconexión”. Habla sobre cómo incluso los superhéroes necesitan descansar y recargarse. A medida que tu hijo completa cada tarea para dormir—como tomar un baño, ponerse la pijama, cepillarse los dientes y leer un cuento—puede imaginar que esta “desconectándose” por la noche.

El objetivo es lograr que las rutinas sean positivas, en lugar de apresuradas. Anime a su hijo mientras practica y celebre sus progresos. Con constancia, estas rutinas sencillas pueden ayudar a los niños a sentirse más seguros y a asumir el control de sus responsabilidades diarias.

Article adapted from: Jul 21, 2021, PBS kids for Parents

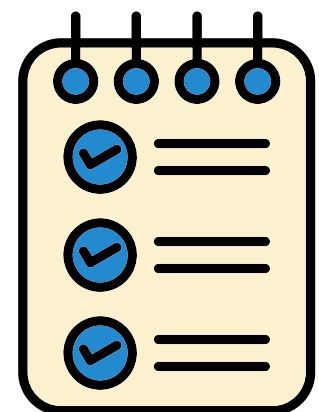
Original Author: Chelsea Foy <https://www.pbs.org/parents/crafts-and-experiments/practice-super-morning-and-bedtime-routines>

Photo Credit: Canva



Crear una lista para la hora de dormir y las rutinas diarias enseña responsabilidad e independencia.

- 1. Habla con tu hijo sobre su mañana y sus responsabilidades para el día siguiente.**
- 2. Crea una lista de verificación interactiva que puedan entender.**
- 3. Trabajar en la lista les hace sentir más en control y pueden ver lo que han logrado.**
- 4. Usa temas que conecten con tu hijo, como “Superhéroe desconectándose para la noche”**



Snacks que ayudan a tu hijo a aprender, jugar y crecer.

Los niños tienen estómagos pequeños, así que los refrigerios saludables pueden ayudar a proporcionar los nutrientes y la energía que necesitan entre comidas. Piensa en los refrigerios como mini-comidas y elige alimentos de los cinco grupos alimenticios.

Ten opciones nutritivas listas para tomar, como frutas y verduras frescas, yogurt, queso, galletas o cereales integrales, leche y mantequilla de maní. Ofrece los refrigerios unas dos o tres horas antes de las comidas y mantén las porciones pequeñas, permitiendo que los niños pidan más si todavía tienen hambre.

Haz que la hora del refrigerio sea divertida ofreciendo alimentos coloridos con diferentes texturas e incluso dando nombres graciosos a alimentos familiares. Los refrigerios también pueden ayudar a cubrir carencias nutricionales, por ejemplo, ofreciendo palitos de zanahoria y otras verduras si tu hijo no comió muchas verduras en el almuerzo.

Los padres son modelos importantes. Los niños a menudo aprenden hábitos alimenticios observando a los adultos, así que elegir refrigerios nutritivos tú mismo puede fomentar decisiones saludables.

Ideas de bocadillos fáciles:

- Plátano untado con mantequilla de maní o yogurt y cereal triturado
- Palitos de apio rellenos de mantequilla de maní
- Zanahorias, brócoli, apio o pimientos en bocados con un dip
- Yogur con fruta
- Galletas integrales con queso

Los bocadillos saludables no tienen que ser complicados. Mantén alimentos nutritivos disponibles, haz que la hora del snack sea divertida y deja que los niños ayuden a elegir entre opciones saludables.



Adaptado de la Extensión de la Universidad Estatal de Oklahoma, “Snacks That Help Your Child Learn, Play and Grow”.

