



# LISTA DE ACTIVIDADES PARA LA HORA DE DORMIR



The  
Children's  
Reading  
Foundation

¡Preparados para ir a dormir!



## Por Hacer



1

2

3

4

5



## ¡Listo!

1

2

3

4

5



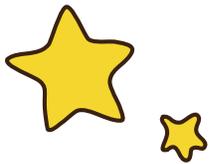
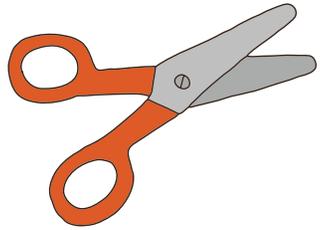
13 Contar  
18 Ordenar Objetos  
24 Seguir Instrucciones

Elijan cinco de las nueve tarjetas de Actividades para la Hora de Dormir para incluir en su rutina cuando llegue el momento de ir a dormir.

Si su niño puede cortar por sí mismo, permítale que practique con las tijeras recortando las tarjetas de la rutina. Si no está listo para usar las tijeras, usted puede tomar su mano y cortar las tarjetas juntos. Coloque las cinco tarjetas en la fila superior de la tabla de la hora de dormir. Luego, revísela con su niño. A medida que complete cada tarea con su ayuda, mueva cada tarjeta a la sección "¡Listo!". Utilice estas tarjetas cada noche para crear una rutina y ayudar a su niño a prepararse para ir a dormir.



Read Together 20  
Minutes Every Day™



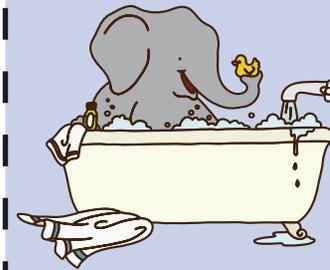
Lavarse  
los dientes



Cenar



Bañarse



Guardar los  
juguetes



Ir al baño



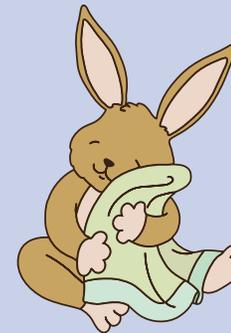
Leer un  
libro juntos



Hablar acerca  
de su día



Tomar su  
cobija



Ponerse la  
ropa de dormir



13 Contar  
18 Ordenar Objetos  
24 Seguir Instrucciones