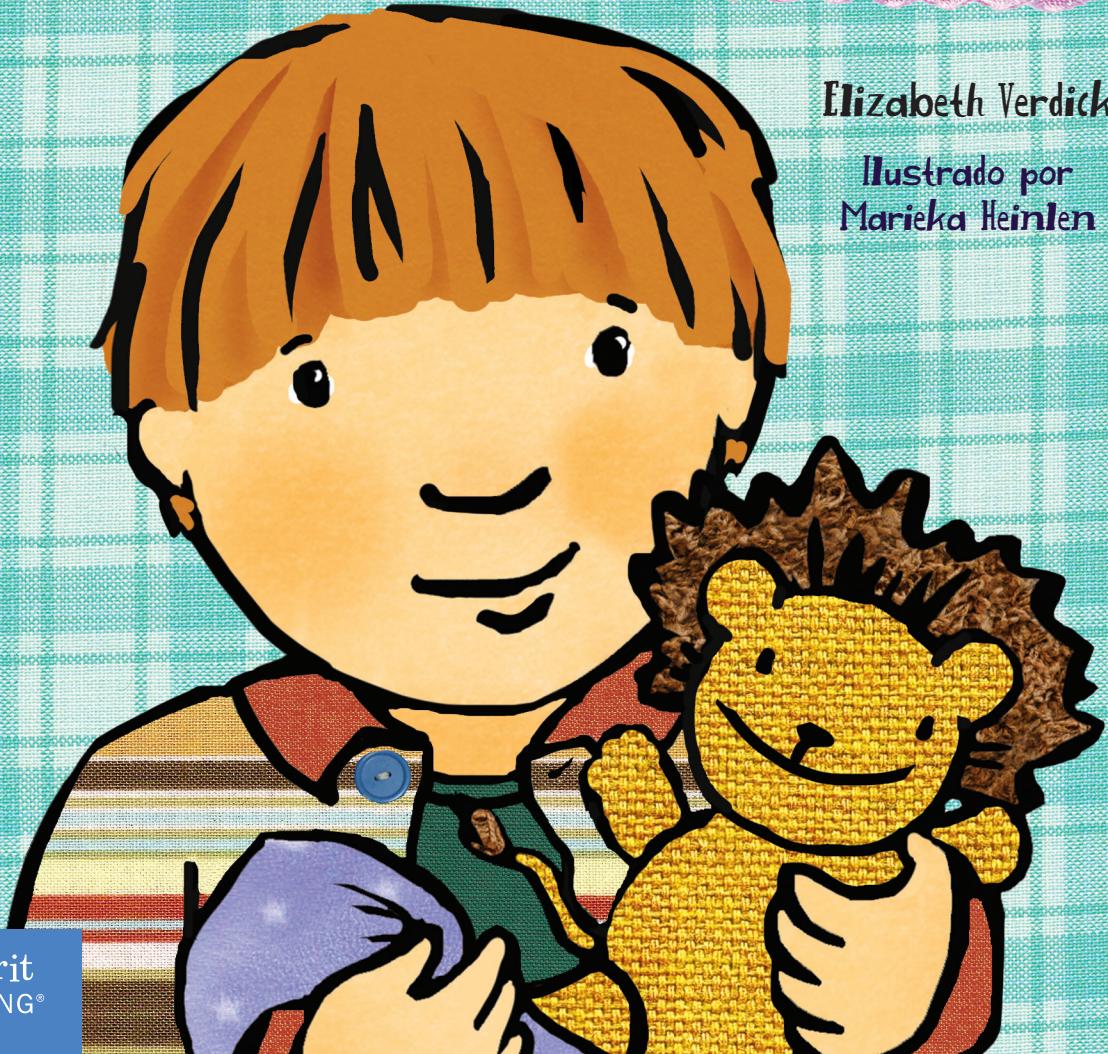


Naptime ¡A dormir la siesta!

Elizabeth Verdick

Ilustrado por
Marieka Heinlen





It's naptime . . .

Es hora de
dormir la
siesta . . .

No, playtime.

No, es hora de jugar.

Naptime.
Do you remember
why we rest?

Hora de la siesta.
¿Recuerdas para
qué descansamos?



Naptime Tips for Parents and Caregivers

- **Read up on sleep guidelines.** A child who is only a year old generally needs two one-hour naps a day. By eighteen months, toddlers are ready for one daily nap lasting one to two hours. (Young children also need approximately ten to twelve hours of sleep each night.) Of course, your child's needs may differ from these guidelines. If you have concerns, talk to your pediatrician.
- **Create a schedule.** Stick to a set bedtime and wake your child at the same time each morning. This helps ensure that your child will be ready for a nap or rest period around the same time each day.
- **Set the mood.** Help your child wind down before naptime. Offer a non-sugary snack like milk and crackers. Settle down into some quiet activities. Play soft music or sing a lullaby; read books with gentle words and pictures.
- **Have a familiar naptime place.** Children benefit from having a predictable place to sleep, whether a crib, a toddler bed, or a cot. Provide familiar comfort objects as well.
- **Prepare for resistance.** Toddlers love to play and explore and may have a hard time stopping to take a rest. If your child can't sleep, a rest in bed still provides uninterrupted quiet time alone. If naps are a daily problem, try to determine the cause. Is your child waking too late in the morning? Too wound up to sleep properly? Your pediatrician can be a good resource for you.



Consejos para padres y cuidadores a la hora de la siesta

- **Lea pautas sobre el sueño.** Los niños de un año de edad, por lo general, necesitan dos siestas de una hora al día. A los dieciocho meses, los niños están preparados para dormir una siesta diaria de una a dos horas. (Los niños pequeños también necesitan dormir unas diez a doce horas por noche). Por supuesto, las necesidades de cada niño pueden diferir de estas pautas. Si tiene alguna duda, consulte a su pediatra.
- **Cree un horario.** Establezca una hora fija para acostar al niño por la noche y despiértelo a la misma hora cada mañana. De este modo, el niño estará listo para la siesta o el tiempo de descanso a la misma hora todos los días.
- **Prepare el ambiente.** Ayude al niño a relajarse antes de la siesta. Ofrézcale algo para comer que no sea dulce, como leche y galletas saladas. Invítelo a hacer actividades tranquilas. Ponga música suave o cántele una canción de cuna; léale libros que tengan palabras amables e imágenes agradables.
- **Establezca un lugar fijo para la siesta.** A los niños los beneficia tener un lugar predecible para dormir, ya sea una cuna o una cama baja. También ofrézcale al niño objetos de apego que le resulten familiares.
- **Prepárese para la resistencia.** A los niños pequeños les encanta jugar y explorar, y es posible que les cueste hacer una pausa para descansar. Si el niño no puede dormir, un descanso en la cama sigue proporcionando un tiempo de tranquilidad ininterrumpido a solas. Si las siestas son un problema cotidiano, intente determinar la causa. ¿El niño se despierta demasiado tarde por la mañana? ¿Está demasiado excitado? Su pediatra puede ser un buen recurso para orientarlo.

What do happy nappers need? They need a little rest so they can be their best.

Open this book and get ready to close those sleepy eyes, snuggle up with a cuddly friend, and take a little break.

See you when you wake!

**¿Para qué duermes la siesta?
¡Para estar feliz!**

**Necesitas descansar un rato
para dar lo mejor de ti.**

Abre este libro y prepárate:
ya llega el sueño a esos ojitos;
abraza a tu peluche más querido,
descansa un rato y duerme.

**¡Nos vemos cuando te
despiertes!**



Look for other
Toddler Tools® books
Busque otros libros
Toddler Tools®

Text copyright © 2008 by Elizabeth Verdick
Illustrations copyright © 2008 by Marieka Heinlen
Translation copyright © 2024 by Free Spirit Publishing
All rights reserved.

Some fabrics used with permission of Denyse Schmidt Designs, LLC,
www.dsquilts.com, and Amy Butler for Rowan Fabrics,
www.amybutlerdesign.com.

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data
This book has been filed with the Library of Congress.
LCCN: 2023936960

Translation by HIT Bilingual Publishing

ISBN: 978-1-63198-829-5

free spirit

PUBLISHING®
an imprint of Teacher Created Materials

freespirit.com



Helping kids
help themselves®
since 1983

ISBN 978-1-63198-829-5

9 781631 988295

9 0000 >