

# Naptime

## ¡A dormir la siesta!

Elizabeth Verdick

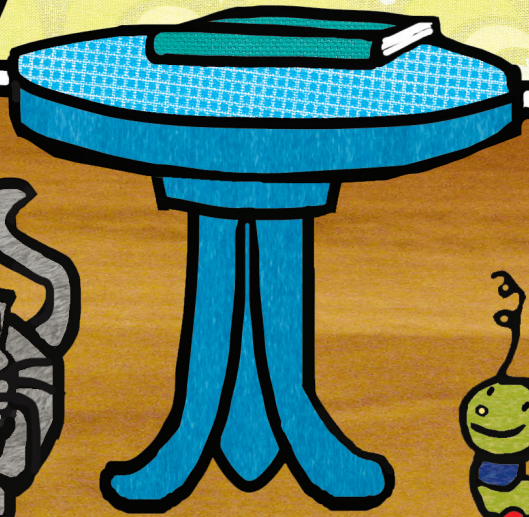
Ilustrado por  
Mariëka Heinlen



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?

Yes!  
¡Sí!

## 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 les 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.

