

BEDTIME STORY

Bedtime stories can help your child wind down and settle into going to sleep.



- Read in the room your child is going to sleep in.
- Let your toddler choose the book.
- To prevent stalling, set the number of stories to be read at the beginning.
- Read for a maximum of 20 minutes.

After the story ends, kiss your child goodnight, tuck them in, and leave a night light on. This calm reading activity will help children adjust to a healthy bedtime routine.

CUENTOS PARA ANTES DE DORMIR

Los cuentos para antes de dormir pueden ayudar a su hijo a relajarse y a acostumbrarse a dormir.



- Lea en la habitación en la que su hijo se va a dormir.
- Deje que su hijo elija el libro.
- Para evitar estancamientos, establezca el número de historias que se leerán desde el principio.
- Lea durante un máximo de 20 minutos.

Después de que termine la historia, dele un beso de buenas noches a su hijo, arrópelolo con las cobijas y deje una luz de noche encendida. Esta actividad tranquila de lectura ayudará a los niños a adaptarse a una rutina saludable a la hora de acostarse.