



### ¿Por qué es tan importante dormir?

- Ayuda al cuerpo a repararse a sí mismo.
- Ayuda a los niños a tener un mejor rendimiento en la escuela.
- Ayuda a los niños en los deportes y en la actividad física.
- El dormir lo suficiente le ayuda comer saludable.

### ¿Por qué es importante el desayuno?

- Ayuda a darle a los niños la energía que necesitan para el día.
- Mejora el rendimiento de los niños en la cantidad la escuela.

#### Horas de Sueño Recomendadas a Diferentes Edades

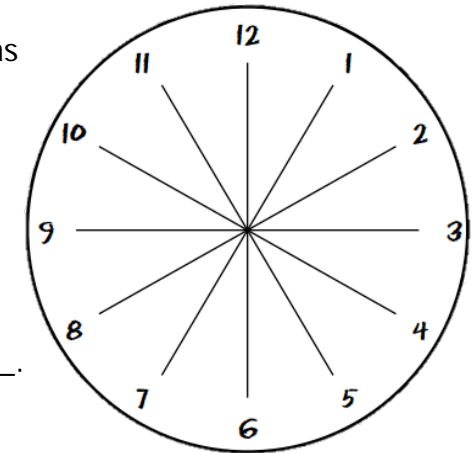
Edad	Horas de Sueño
0-2 meses	12- 18
2-11 meses	14-15
1- 3 años	12-14
3-5 años	11-13
5-10 años	10-11
10-17 años	8.5-9.5
18+ años	7-9

### Complete el Reloj Con Sus Niños

- Mire a las recomendaciones para decidir cuantas horas deben dormir sus niños cada noche, dependiendo de las edades.

#### Complete las siguientes oraciones:

- Mi niño/a necesita \_\_\_\_\_ horas de sueño cada noche.
- Mi niño/a necesita irse a la cama a las: \_\_\_\_\_.
- Mi niño/a necesita despertarse a las: \_\_\_\_\_.



- En este reloj, pídale a su niño/a que coloree las horas en las que él/ella debe estar durmiendo.

### Consejos para Comer Desayuno Todas las Mañanas

(Marque a medida que vaya tratando cada una de las siguientes):

- Mantenga manzanas, guineos (bananas) y naranjas en la casa. Éstas son fáciles de llevar y comer.
- Mantenga un envase con huevos heridos duros en el refrigerador.
- Trate de hacer tostadas de pan integral con queso bajo en grasa.
- Trate de hacer avena instantánea (sin azúcar ni sabores).
- Trate de hacer avena instantánea con leche baja en grasa en vez de con agua.