



# Kit de herramientas para un día saludable

## ¡Cada día es un día saludable!

Este kit de herramientas está lleno de actividades y recursos para ayudar a sus familias a sentirse bien, vivir bien y aprender bien.

### Qué hay dentro

**PAGE 2**

Lista de verificación de un día saludable

**PAGE 3**

Iniciadores de conversaciones rápidas y graciosas

**PAGE 5**

Consejos para cocinar con los niños y adolescentes

**PAGE 6**

Meriendas saludables que los niños pueden preparar en casa

**PAGE 7**

Pausas para actividades que ahorran tiempo

**PAGE 8**

Actividades para fortalecer los lazos familiares

**PAGE 10**

Estrategias para promover la motivación

**PAGE 12**

Cómo crear un plan para sentirse bien

**PAGE 15**

Súper espacios para dormir

# Un día saludable

Juntos, Alliance for a Healthier Generation y Kohl's están motivando a las familias a crear una vida más saludable en el hogar.

Apoyen el bienestar físico, social y emocional de los niños y adultos al incorporar cada una de estas áreas en su rutina diaria.



## Conexión

Dediquen tiempo para escuchar y compartir con sus seres queridos



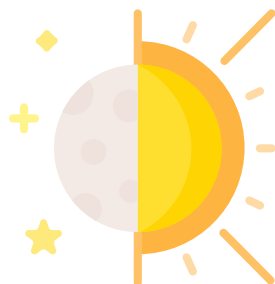
## Nutrición

Mantengan su energía gracias a las meriendas y bebidas saludables



## Descanso

Practiquen las estrategias de relajación y los consejos sobre la calidad del sueño



## Movimiento

Aumenten la atención y el estado de ánimo con unas pausas de actividad física



## Celebración

Creen momentos de alegría que promuevan opciones saludables



## Aprendizaje

Trabajen juntos para mantenerse motivados y enfocados

## Lista de verificación de un día saludable

- Hagan preguntas creativas para iniciar una conversación
- Beban mucha agua y coman una fruta o vegetal con cada merienda o comida
- Realicen al menos 60 minutos de actividad física
- Planifiquen juntos completar los deberes "imprescindibles", como las tareas o los quehaceres del hogar
- Tomen un descanso para centrarse en lo que va bien
- Reserven al menos 9 horas para una buena noche de sueño completo

# Iniciadores de conversaciones rápidas y graciosas

Siempre tenemos más que aprender sobre nosotros mismos y sobre las personas cercanas a nosotros. Las conversaciones abiertas y entretenidas pueden ayudar a los miembros de la familia de todas las edades a practicar la empatía y la comprensión. Además, puede ayudarnos a reducir el estrés, a utilizar la imaginación y a hacer que las cosas se tornen más graciosas.

Ya sea de camino al colegio, esperando en la línea de pago de la tienda o compartiendo una comida, utilicen estos iniciadores de conversación en cualquier momento y lugar.



## ¿Prefieren?

### ¿Prefieren...

- visitar una casa encantada o
- subirse a la montaña rusa más alta del mundo?

### ¿Prefieren...

- poder hablar con los animales o
- entender todos los idiomas humanos?

### ¿Prefieren...

- intercambiar la ropa con un miembro de la familia por un día o
- intercambiar los quehaceres del hogar por un día?

### ¿Prefieren...

- tener que comer todas sus comidas como sándwiches o
- como tacos?

### ¿Prefieren...

- tener una piscina todo el verano o
- un jacuzzi todo el invierno?

### ¿Prefieren...

- pasar un día en la playa o
- un día en la montaña?

### ¿Prefieren...

- pasar una semana sin música o
- una semana sin cine ni televisión?

### ¿Prefieren...

- poder volar o
- respirar bajo el agua?

### ¿Prefieren...

- cultivar un huerto con vegetales o
- un jardín de flores?

### ¿Prefieren...

- compartir su habitación con una mofeta o
- con un puercoespín?

### ¿Prefieren...

- tener un fuerte en una casa en el árbol o
- un fuerte en un túnel secreto?

### ¿Prefieren...

- tener un año completo de primavera o
- un año completo de otoño?

## Si pudieran...

Si pudieran tener un superpoder, ¿cuál sería?

Si pudieran retroceder en el tiempo o ir al futuro, ¿qué época elegirían?

Si pudieran ser cualquier animal por un día, ¿cuál serían?

Si pudieran aprender a cocinar una comida especial desde cero, ¿qué cocinarían?

Si pudieran diseñar su propio juego de mesa o videojuego, ¿cómo sería su juego?

Si pudieran guardar una cosa en una cápsula del tiempo para su futuro yo, ¿qué guardarían?

Si pudieran viajar a cualquier parte del mundo, ¿a dónde irían?

Si pudieran tocar cualquier instrumento musical, ¿cuál tocarían?

Si pudieran pintar su salón de clases de cualquier color, ¿cuál sería?

Si pudieran elegir cualquier clase para aprender en la escuela, ¿cuál sería y quién sería el maestro?

Si pudieran describir su día con una expresión facial, ¿cómo sería? ¿Pueden hacer esa cara ahora?

Si pudieran conocer a cualquier personaje de ficción (de libros, televisión, películas, videojuegos), ¿a quién les gustaría conocer?

## ¿Cuáles son sus favoritos?

¿Qué cosas les gustan más de usted mismos? ¿Sus favoritos?

¿Cuáles son sus canciones de baile favoritas? ¿Quiénes las cantan?

¿Cuáles son sus formas favoritas de relajarse después de la escuela?

¿Cuáles son sus combinaciones de ingredientes de pizza favoritas?

¿Quiénes son sus personajes favoritos de televisión? ¿Les recuerdan a algunas personas de la vida real?

¿Cuáles son sus clases favoritas para aprender en la escuela?

¿Cuáles son sus actividades favoritas que les gusta más hacer con sus amigos?

¿Cuáles son sus maneras favoritas de disfrutar del fin de semana?

¿Cuáles son sus formas favoritas de mover sus cuerpos?

¿Cuáles son sus estaciones del año favoritas y qué les gusta de ellas?

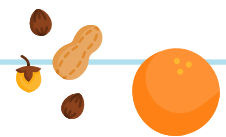
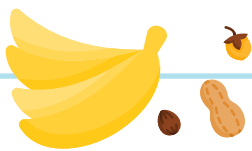
¿Cuáles son sus comidas favoritas para desayunar, comer o cenar?

¿Cuáles son sus libros favoritos para leer o que alguien les haya leído?

# Consejos para cocinar con los niños y adolescentes

Preparar su propia comida puede ayudar a los niños y a los adolescentes a aprender sobre la nutrición, a practicar la planificación de las comidas, a conocer otras culturas y a desarrollar destrezas básicas de matemáticas.<sup>1</sup> También fomenta la creatividad y la independencia. Ayuden a sus familias a cocinar con seguridad y confianza con estos consejos de cocina para los niños.

1. Hablen de la seguridad en la cocina, como el cuidado alrededor de las superficies calientes y los utensilios afilados: los niños mayores y los adultos podrían ayudar a los más pequeños con las tareas que requieren más precaución.
2. Consideren herramientas y utensilios adaptados para que la experiencia de cocinar sea agradable e inclusiva para la familia y los amigos.
3. Identifiquen las meriendas nutritivas que sus niños quieren preparar y mantengan los ingredientes en un lugar de fácil acceso para motivar el consumo de meriendas saludables. Ayúdenles a cortar o precocinar los ingredientes cuando sea necesario.
4. ¡Diviértanse! Cuando tengan la oportunidad de cocinar con sus jóvenes "chef" en casa, intenten aprender una nueva receta, dejen que ellos elijan la música de fondo o compartan anécdotas interesantes de su día.
5. Piensen en la mano de cada persona como una estimación rápida para racionar diferentes tipos de alimentos. Consulten los ejemplos de las Maravillas de un solo paso que aparecen a continuación. Las sugerencias de porciones son un punto de partida útil. Tengan en cuenta que las porciones son únicas para cada miembro de la familia y sus necesidades. MiPlato es un recurso fiable para planificar las comidas con sus alimentos favoritos.
6. Que sea sencillo. Presenten a los jóvenes meriendas que puedan preparar con poca o ninguna ayuda de un adulto y meriendas que no requieran preparación, como estas maravillas de un solo paso.



## Maravillas de un solo paso

Prueben estas nutritivas meriendas para recargarte rápidamente.

1. Un vaso (del tamaño de tu puño) de fruta fresca, congelada o enlatada (enlatada en agua o 100% en su zumo)
2. Un pequeño puñado de un surtido de frutos secos o semillas
3. Un buen puñado de vegetales, como edamame, jicama o mini pimientos dulces
4. Un huevo hervido o un falafel horneado
5. precocido del tamaño de la palma de la mano
5. Un puñado de palomitas de maíz infladas o pretzels
6. Un pedazo de una tira de queso bajo en grasa o un vaso de yogur (con o sin lactosa)
7. Una tortilla de maíz caliente

<sup>1</sup>Nemours. Kids Health. (2021). Cooking with Kids (for Parents). Obtenido de: <https://kidshealth.org/en/parents/kids-cook.html>.

# Meriendas saludables que los niños pueden preparar en casa

¿Son los niños de su familias creativos y curiosos? ¡Pónganse a cocinar! Preparar comidas y meriendas ayuda a los jóvenes a aprender sobre nutrición, a explorar las conexiones entre la comida y la cultura, y a desarrollar destrezas matemáticas cotidianas. Intenten estas ideas de meriendas que son fáciles para los niños preparar con la familia.



Las frutas y los vegetales frescas, congeladas y en lata son deliciosas fuentes de potasio, vitamina C, vitamina A, folato, fibra y mucho más.<sup>2</sup>



Las carnes magras como el pavo y el pollo, el tofu, el tempeh, los frutos secos, los cereales integrales y los frijoles tienen un alto contenido en proteínas, así como en hierro, calcio y otros nutrientes.<sup>2</sup>

## Aderezos de vegetales

Sumerjan las zanahorias, los palitos de apio y las rodajas de pepino en mantequilla de frutos secos o semillas, yogur natural (con o sin lactosa) o hummus.

## Rollos de Gimbap del huerto

Envuelvan vegetales enlatados o precocinados en hojas de algas tostadas con una pizca de semillas de sésamo.

## Ensalada divertida de frutas

Corten rodajas de fruta, como manzana, banana o melón con un pequeño "cortador de masa para galletas" con su forma favorita.

## Golosinas crujientes de chamoy

Rocien el chamoy sobre rodajas de mango o piña y espolvoreen con semillas de girasol o calabaza sin sal.

## Quesadillas las tres hermanas

Los agricultores nativos americanos nos enseñan que las tres hermanas, el maíz, los frijoles y la calabaza, se ayudan mutuamente a crecer en armonía.<sup>3</sup> Prueben las tres en una quesadilla.

## Vasos de lechuga con sobrantes

Rellenen una hoja de lechuga con sobrantes de tofu, frijoles o carne magra. Cubran con salsa, queso bajo en grasa, kimchi o su salsa favorita.

## Mini brochetas rápidas

Ensarten el tofu en cubos o la carne magra cocida, el queso y los vegetales en los palillos.

## Bocados de mantequilla de frutos secos

Cubran galletas integrales o una banana en rodajas con una cucharada de mantequilla de maní, mantequilla de girasol o tahini.

¿Son nuevos preparando alimentos con los jóvenes? Consulten estos consejos para cocinar con los niños y adolescentes, y obtengan sugerencias de los expertos para que cocinar de forma saludable sea divertido, accesible, con buenas raciones y que incluya a todos los miembros de la familia.

<sup>1</sup>Nemours. Kids Health. (2021). Cooking with Kids (for Parents). Obtenido de: <https://kidshealth.org/en/parents/kids-cook.html>.

<sup>2</sup>U.S. Department of Agriculture. (2020). MyPlate. Obtenido de: <https://www.myplate.gov>.

<sup>3</sup>Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Biblioteca Nacional de Agricultura. The Three Sisters of Indigenous American Agriculture. Obtenido de: <https://www.nal.usda.gov/collections/stories/three-sisters>.

# Actividades físicas que ahorran tiempo

Si quieren mantenerse físicamente activos con sus familias pero piensan que no tienen tiempo, ha llegado al lugar correcto. Las rutinas regulares y el movimiento van de la mano. Intenten las siguientes estrategias que ahorran tiempo para hacer que toda la familia se mantenga activa mientras realizan las tareas rutinarias.



## Obtengan más de sus tareas del hogar

- Cada vez que tengan que recoger algo del suelo (p. ej., los juguetes), sostengan el objeto frente a ustedes por 30 segundos, hagan una sentadilla que se adapte a su cuerpo, o utilicen una herramienta diseñada para agarrar, sostener y soltar.
- Mientras lava la ropa, considere hacer varios viajes hacia y desde la secadora.
- Ya sea para atender el jardín o para sacar al perro a dar un paseo, incluyan a otros en su rutina diaria.
- Mientras se cepillan los dientes, giren partes del cuerpo, como las caderas, los tobillos, el cuello, los brazos, etc.
- Energícense mientras pasan la aspiradora y el trapeador, y cocinan al compas de música alegre.



## Energicen sus mandados

- Cuando recojan el correo postal, den una vuelta adicional por el vecindario.
- Mientras esperan por un servicio o una cita, pónganse de pie o levanten partes individuales del cuerpo, una a la vez, y manténganlas durante un máximo de 30 segundos.
- Estacionen el carro más lejos de la entrada de su destino para otra oportunidad para moverse.
- Tomen las escaleras en lugar del ascensor o la escalera eléctrica.
- Consideren salir del autobús una o dos paradas antes y caminar el resto del camino hacia su destino.



## Aprovechen de su tiempo libre

- Mientras vean la televisión, escojan una palabra o frase y cada vez que un personaje diga la palabra, estiren una parte del cuerpo que se sienta tensa o tiren de las piernas hacia el pecho.
- Durante cada pausa de anuncios de televisión, bailen una canción. Cada miembro de la familia puede tomar un turno para elegir una canción.
- Hagan un juego activo de “Dígalo con mímicas” al representar las frases o los títulos de libros y películas.
- Usen una baraja de cartas para crear un rápido ejercicio familiar. Hagan el número de repeticiones que aparece en la tarjeta:



♥ Corazones: giros

♣ Tréboles: giros de cabeza

♠ Picas: saltos de baloncesto

👑 Comodín: selección libre!  
Escojan el número y la actividad.

♦ Diamantes: bateo de béisbol

# Estrategias para fomentar la motivación

Mantener la motivación de los jóvenes puede ser un gran obstáculo y una causa de tensión para las familias. Ya sea con las tareas escolares, los deberes del hogar o las actividades, los jóvenes suelen tener perspectivas muy diferentes a las de los adultos en sus vidas sobre lo que hay que hacer y cuándo deberían suceder las cosas.

Intenten estos consejos para estimular la motivación y la cooperación. Tengan en cuenta que estos consejos funcionan mejor cuando todos están tranquilos. Si las emociones están altas, tomen un momento para relajarse con estas breves estrategias antes de avanzar juntos.

## ESTRATEGIA 1:

### “Tienen que hacer...” y “pueden hacer...”

Todas las personas aprecian más las opciones que las exigencias. Identifiquen para los jóvenes las tareas que deben hacerse (las “tienen que hacer”) y provean espacios para las opciones (las “pueden hacer”).

EN LUGAR DE DECIR	INTENTEN DECIR
Limpien su habitación.	Tienen que limpiar su habitación hoy. ¿Cuándo es un buen momento para hacerlo?
Guarden sus juguetes.	Es hora de limpiar. ¿Quieren escoger la música para ponerla durante la limpieza?

## ESTRATEGIA 2:

### La planificación conjunta

Los jóvenes de todas las edades valoran formar parte del proceso de planificación. Pídanles a los jóvenes que compartan sus prioridades y que creen un plan juntos.

EN LUGAR DE DECIR	INTENTEN DECIR
Este es nuestro plan para hoy.	Tengo muchas cosas que hacer hoy. ¿Qué hay en sus listas? ¿Cómo podemos ayudarnos unos a otros a hacerlas?
Hice esta cita para ustedes.	Escribamos las tres cosas más importantes que queremos hacer hoy y decidamos juntos cómo hacerlas.



**ESTRATEGIA 3:**

**La observación**

Hacer preguntas directas, sobre todo cuando tienen que ver con algo que se supone que estamos haciendo, puede hacer que la gente se ponga a la defensiva y reaccione. En lugar de ello, inicien una conversación de mayor apoyo con observaciones y preguntas abiertas.

EN LUGAR DE DECIR	INTENTEN DECIR
¿Por qué no hacen las tareas de la escuela?	He notado que han dejado de hacer las tareas de la escuela. ¿Necesitan algo?
¿Por qué gritan?	He notado que están levantado la voz muy fuerte. ¿Hacemos una pausa?

**ESTRATEGIA 4:**

**Ofrecer una invitación**

A veces, los adultos pueden ser controladores en su deseo de apoyar a los jóvenes. En lugar de insistir o tomar el mando, pónganse a disposición de los jóvenes y ofrézcanles una invitación para ir más allá juntos.

EN LUGAR DE DECIR	INTENTEN DECIR
Deténganse. Déjenme que les ayude.	Puedo ver que están intentándolo. ¿Qué puedo hacer para ayudar?
Tenemos que hablar de sus calificaciones.	Realmente me encantaría que habláramos de cómo les va en la escuela. ¿Cuándo es un buen momento para hacerlo?

**ESTRATEGIA 5:**

**Hablen menos, escuchen más**

Cuando los adultos se enfocan en transmitir sus propias ideas, los puntos de vista de los jóvenes se pasan por alto y los jóvenes están menos dispuestos a colaborar con los adultos para resolver los problemas. Eviten esto dejando que ellos sean los primeros en hablar.

EN LUGAR DE DECIR	INTENTEN DECIR
Déjenme decirles lo que pienso.	Esta es mi preocupación. ¿Por qué no comparten lo que ustedes piensan primero?

# 20 actividades para fortalecer los lazos familiares

Pasar tiempo de calidad con la familia y los seres queridos puede mejorar las destrezas sociales de los niños, aumentar la confianza en sí mismos y aumentar los sentimientos de felicidad.

## CÓMO USAR

- Imprima y recorte las actividades aquí debajo o tome una fotografía de la página.
- Agregue las ideas propias de su familia.
- Túrnense para escoger una actividad que la puedan hacer juntos en familia.



**Hagan una exposición:** cada persona selecciona un artículo especial y comparte por qué es importante para ellos.



**Busquen fotografías viejas juntos:** compartan historias sobre sus experiencias.



**Conózcense mejor el uno al otro:** hagan preguntas como las que están en estas Iniciadores de conversaciones rápidas y graciosas.



**Hagan una Fiesta de pijamas familiar:** construyan unas fortalezas; miren una película; hagan bocadillos saludables.



**Creen una lista de reproducción familiar:** escuchen y bailen; hablen de sus canciones favoritas.



**Cocinen una comida favorita:** escojan tareas apropiadas a la edad, como poner la mesa, cortar los vegetales y lavar los platos.



**Participen en una actividad física divertida:** intenten jugar a las escondidas o hagan una fiesta de baile.



**Hagan un juego en familia:** esto podría incluir juegos de mesa, de preguntas y respuestas (trivia), deportes o el juego BINGO de la naturaleza.



**Ofrézcense como voluntarios:** escojan su causa favorita (por ejemplo, un refugio para animales) o pasen tiempo ayudando a un amigo o vecino.

## Continuación de actividades para fortalecer los lazos familiares



**Hagan un desfile de moda:** modelen su ropa y donen la que ya no quieren o necesiten.



**Completen un rompecabezas juntos:** los niños más pequeños pueden buscar las piezas del borde o ciertos colores.



**Creen obras de arte:** pinten un lienzo juntos o encuentren ideas de artesanía en línea.



**Exploren juntos** en una búsqueda de tesoros en casa o afuera.



**Participen en un espectáculo de talento:** cada persona demuestra una habilidad (por ejemplo, malabarismo, canto).



**Hagan una sesión de fotografía en familia.** Extra: pongan en un marco o pongan las fotografías en un álbum.



**Creen un Tablero de visión de la familia:** incluyan sus metas para el año y por lo que están agradecidos. Extra: empiecen con esta plantilla.



**Hagan un Plan familiar para “sentirse bien”:** compartan ideas sobre las formas en las que pueden relajarse, como respirar profundo o conversar entre ustedes para resolver un asunto.



**En familia, lean en voz alta.** Extra: lean para los miembros de la familia que están lejos por teléfono; o hagan un intercambio de libros a través del correo postal.



**Hagan una presentación juntos:** inventen un baile o actúen un libro o una película favorito (extra: grábenlo en video).



**Completen una carrera de obstáculos:** dentro o fuera de la casa; incluyan artículos para saltar por encima de, arrastrarse por debajo de, correr alrededor de y equilibrarse sobre ellos.



## Haciendo un plan para sentirse bien

Todos experimentamos momentos difíciles y sentimientos fuertes. Como dicen los expertos, si queremos controlar nuestros sentimientos fuertes, primero tenemos que nombrarlos. Después de identificar cómo nuestro estrés tiende a manifestarse, podemos hacer un plan para practicar formas saludables de lidiar con ello.

### CÓMO USAR:

- Con su niño o estudiante, escoja la hoja de trabajo de acuerdo a la edad y responda a cada pregunta.
- Complete el Plan para sentirse bien basado en las respuestas del niño.
- Comparta el Plan con los maestros o cuidadores del niño.
- Extra: haga un "rincón para calmarse" usando el [Centro Virtual de Momentos Mio's](#) o llene una caja con los artículos **en morado** para ayudar a los niños y adolescentes con sus estrategias para calmarse.

Adaptado de Wisconsin Department of Public Instruction [Emotional Regulation Plans](#)

# Estudiantes de primaria (entre las edades de 5 a 10 años)

## Mi plan para sentirse bien

Completa cada sección a continuación. Agrega tus propias ideas para asegurarte de que tu Plan para sentirse bien en casa funciona para ti.

### Cuando esto sucede...

(marca todas las que apliquen)

- me excluyen
- hay gritos o peleas
- tengo muchas tareas
- hay demasiado ruido o silencio a mi alrededor
- tengo hambre o sed
- otro:

### ... me siento

(dibuja, escribe o usa una Tabla de los sentimientos)

### Cuando me siento de esa manera, puede que:

(marca todas las que apliquen)

- |   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> grite            | <input type="checkbox"/> llore    |
| <input type="checkbox"/> golpee a alguien | <input type="checkbox"/> no hable |
| <input type="checkbox"/> me esconda       | <input type="checkbox"/> otro:    |

### Algo que puedo intentar hacer para ayudarme a calmarme es:

(marca todas las que apliquen)

- decirme algo positivo a mí mismo
- respirar profundo 5 veces
- jugar con **masilla** o **gelatina pegajosa**
- dibujar o colorear con **papel y marcadores**
- descansar con **una frazada** o **un peluche**
- otro:

### Mi plan para sentirme bien:



Quando me siento \_\_\_\_\_ y quizás comience a \_\_\_\_\_,

voy a intentar \_\_\_\_\_ para ayudarme a calmarme.

Los adultos pueden ayudarme al \_\_\_\_\_.

# Estudiantes de secundaria intermedia y superior (a partir de los 11 años)

## Mi plan para sentirse bien

Completa cada sección a continuación. Agrega tus propias ideas para asegurarte de que tu Plan para sentirse bien en casa funciona para ti.

### Cuando esto sucede...

(marca todas las que apliquen)

- no me escuchan o incluyen
- hay gritos o peleas
- tengo muchas tareas
- no entiendo una asignación
- se burlan de mí
- otro:

### ...puede que me sienta

(marca todas las que apliquen)

- mal conmigo mismo(a)
- frustrado(a) o enfadado(a)
- solo(a)
- tenso(a)
- cansado(a)
- otro:

### Otros quizás me vean

(marca todas las que apliquen)

- gritar, decir malas palabras o pelear
- caminar de un lado a otro, balancearme o mover mis piernas
- llorar
- quedarme muy callado
- evitar a las personas
- otro:

### Algo que puedo intentar hacer para ayudarme a calmarme es:

(marca todas las que apliquen)

- decirme algo positivo a mí mismo
- respirar profundo 5 veces
- escribir en un **diario** o leer un **libro**
- escuchar **música**
- salir a dar un paseo
- otro:

### Mi plan para sentirme bien:



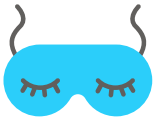
Cuando me siento \_\_\_\_\_ y quizás comience a \_\_\_\_\_,

voy a intentar \_\_\_\_\_ para ayudarme a calmarme.

Los adultos pueden ayudarme al \_\_\_\_\_.

# Súper espacios para dormir

Los entornos para dormir tienen un gran impacto en la calidad del sueño. Intenten estas sugerencias para crear espacios saludables para dormir en casa.



## Mantener la oscuridad

El ciclo de dormir y despertar del cerebro se basa en el nivel de luz que hay en su entorno.

**Para enviar la señal de que es la hora de dormir:**

- Cierren las persianas o las cortinas.
- Cúbranse los ojos con un antifaz para dormir.
- Apaguen las pantallas, como la televisión o los teléfonos.



## Mantener silencio

Al igual que la luz, los ruidos fuertes o persistentes pueden mantener el cerebro despierto y alerta.

**Para encontrar el silencio:**

- Utilicen tapones para los oídos: búsquenlos en supermercados y tiendas de comestibles.
- Traten con un ventilador para hacer un ruido de fondo tranquilizador.
- Utilicen una máquina para hacer ruido blanco o una aplicación.



## Mantener la comodidad

Al igual que Ricitos de Oro, los niños y adultos duermen mejor en espacios que les resulten cómodos.

**Para encontrar un espacio como el de Ricitos de Oro:**

- Escojan almohadas, sábanas y frazadas que sean cómodas.
- Usen un pijama holgado y cómodo.
- Procuren estar en una temperatura entre 60 a 67 grados.



## Mantener la tranquilidad

No importa el tamaño de la habitación, hagan que sea un espacio enfocado para dormir.

**Para hacer un espacio relajante dedicado al sueño:**

- Mantengan los teléfonos y las tabletas lejos de la cama cuando sea la hora de dormir.
- Escriban, dibujen o lean algo relajante antes de acostarse, en lugar de ver algo en una pantalla.
- Animen a los niños a hacer las tareas en otro lugar que no sea donde duermen, si es posible.