



## Head Start Community Program of Morris County, Inc.

From <https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/publication/sleep-your-child-how-you-can-build-healthy-sleep-routines> & <https://www.babiestobookworms.com/2018/08/16/bedtime-reading-routine/>

### Bedtime Reading as Part of a Healthy Sleep Routine for Children

Sleep is important to how your child learns, grows, and even behaves. Children who get enough sleep regularly do better in school and have fewer behavior issues. A regular bedtime routine can help your child get enough sleep and make bedtime easier for parents too!

#### How Much Sleep Do Children Need?

<u>Age Group</u>	<u>Daily Hours of Sleep Needed, Including Naps</u>
Infants (0-12 months)	14-15 hours throughout the day
Toddler (1-3 years old)	12-14 hours throughout the day
Preschoolers (3-5 years old)	11-13 hours throughout the day
School-age children (5-12 years old)	10-12 hours

#### Tips for Building a Bedtime Routine

- Set a regular bedtime, including the weekends.
- Start your child's bedtime routine about 30-60 minutes before their bedtime. This allows your child to recognize its time for bed and for you to spend quiet time together.
- Limit drinks. Beverages high in sugar or caffeine, such as juice, tea, and soft drinks, should be avoided before bed.
- Turn off all screens. These make it harder for your child to fall and stay asleep.
- Provide an area that is safe, comfortable, and mainly used for sleep so there will be fewer interruptions.
- Take a Bath / Brush Teeth / Story Time / Kiss goodnight and Sleep

#### Idea for A Two-Book Calming Bedtime Story Routine

- Set up two boxes of books in an area where they sleep.
- First, children can pick from Box #1 - A box that contains their favorite books. Can include books that are funny and interactive that they love.
- After the first story, they can pick from Box #2 - This box contains a selection of soothing bedtime books, or books that include calming language.
- Allowing your children to choose a book from Box #1 and then Box #2 gives them the opportunity to make choices, while still giving the parent control to help prepare the child for sleeping.



## Head Start Community Program of Morris County, Inc.

### Spanish Translation

## **Leer Antes de Acostarse Como Parte de una Rutina de Sueño Saludable Para los Niños**

El sueño es importante para la forma en que su hijo aprende, crece e incluso cómo se comporta. A los niños que duermen lo suficiente regularmente les va mejor en la escuela y tienen menos problemas de comportamiento. ¡Una rutina regular a la hora de acostarse puede ayudar a su hijo a dormir lo suficiente y hacer que la hora de acostarse sea más fácil para los padres también!

### **¿Cuánto Sueño Necesitan los Niños?**

<u>Grupo de Edad</u>	<u>Horas Diarias de Sueño Necesarias, Incluidas las Siestas</u>
Bebés (0-12 meses)	14-15 horas a lo largo del día
Niño pequeño (1-3 años)	12-14 horas a lo largo del día
Niños en edad preescolar (3 a 5 años)	11-13 horas a lo largo del día
Niños en edad escolar (5 a 12 años)	10-12 horas

### **Consejos Para Crear una Rutina Para la Hora de Acostarse**

- Establezca un horario regular para acostarse, incluidos los fines de semana.
- Inicie la rutina de la hora de acostarse de su hijo unos 30 a 60 minutos antes de la hora de acostarse. Esto permite que su hijo reconozca su hora de irse a la cama y que pasen momentos tranquilos juntos.
- Limite las bebidas. Bebidas con alto contenido de azúcar o cafeína, como jugos, té y refrescos, debe evitarse antes de acostarse.
- Apague todas las pantallas. Esto hace que sea más difícil que su hijo se duerma y permanezca dormido.
- Proporcione un área que sea segura, cómoda y que se use principalmente para dormir para que haya menos interrupciones.
- Bañarse/Cepillar los Dientes/Hora de Cuentos/Darle un beso de buenas noches y a Dormir

### **Idea para una rutina relajante de dos libros antes de dormir**

- Coloque dos cajas de libros en un área donde duermen.
- Primero, los niños pueden escoger de la Caja #1 - Una caja que contiene sus libros favoritos. Puede incluir libros divertidos e interactivos que les encanten.
- Después de la primera historia, pueden elegir de la Caja #2: Esta caja contiene una selección de libros calmantes para la hora de dormir o libros que incluyen un lenguaje relajante.
- Permitir que sus hijos elijan un libro de la Caja #1 y luego de la Caja #2 les da la oportunidad de tomar decisiones, al mismo tiempo que les da a los padres el control para ayudar a preparar al niño para dormir.



## Bedtime Reading as Part of a Healthy Sleep Routine for Children

النوم مهم لكيفية تعلم طفلك ونموه وحتى سلوكه. يتحسن أداء الأطفال الذين يحصلون على قسط كافٍ من النوم بانتظام في المدرسة ولديهم مشكلات سلوك أقل. يمكن لروتين وقت النوم المنتظم أن يساعد طفلك في الحصول على قسط كافٍ من النوم ويجعل وقت النوم أسهل على الوالدين أيضًا.

كم من النوم يحتاج الأطفال؟

ساعات النوم اليومية اللازمة للفئة العمرية ، بما في ذلك القيلولة  
الرضع (0-12 شهرًا) (14-15 ساعة طوال اليوم)  
طفل صغير (1-3 سنوات) (12-14 ساعة على مدار اليوم)  
الأطفال في سن ما قبل المدرسة (من 3 إلى 5 سنوات) (11-13 ساعة على مدار اليوم)  
الأطفال في سن المدرسة (5-12 سنة) (10-12 ساعة)  
نصائح لبناء روتين ما قبل النوم  
• تحديد موعد نوم منتظم ، بما في ذلك عطلات نهاية الأسبوع .  
• ابدأ روتين طفلك لوقت النوم حوالي 30-60 دقيقة قبل موعد نومه . هذه .

يتيح لطفلك التعرف على وقت النوم وقضاء وقت هادئ معًا  
، الحد من المشروبات . المشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من السكر أو الكافيين ، مثل العصائر والشاي والمشروبات الغازية .  
يجب تجنبه قبل النوم  
• قم بإيقاف تشغيل جميع الشاشات . هذه تجعل من الصعب على طفلك أن ينام ويبقى نائمًا .  
• توفير مساحة آمنة ومريحة ، وتستخدم بشكل أساسي للنوم حتى تكون هناك .  
• انقطاعات أقل  
• خذ حمامًا / فرشاة أسنانك / وقت القصة / قبلة ليلة سعيدة ونوم .

فكرة لروتين قصة ما قبل النوم المكونة من كتابين  
• ضع صندوقين من الكتب في مكان ينامون فيه .  
• أولاً ، يمكن للأطفال الاختيار من المربع رقم 1 - صندوق يحتوي على كتبهم المفضلة . يمكن أن تتضمن كتبًا مضحكة وتفاعلية تحبها .  
• بعد القصة الأولى ، يمكنهم الاختيار من المربع رقم 2 - يحتوي هذا الصندوق على مجموعة مختارة من كتب ما قبل النوم المهدئة ، أو  
• الكتب التي تتضمن لغة مهدئة  
• السماح لأطفالك باختيار كتاب من المربع رقم 1 ثم المربع رقم 2 يمنحهم الفرصة لاتخاذ الخيارات ، مع الاستمرار في منح الوالدين السيطرة .  
• للمساعدة في إعداد الطفل للنوم



## Head Start Community Program of Morris County, Inc.

From <https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/publication/sleep-your-child-how-you-can-build-healthy-sleep-routines> & <https://www.babiestobookworms.com/2018/08/16/bedtime-reading-routine/>

French Translation

### Lecture au Coucher dans le Cadre d'une Routine de Sommeil Saine pour les Enfants

Le sommeil est important pour la façon dont votre enfant apprend, grandit et même se comporte. Les enfants qui dorment suffisamment régulièrement réussissent mieux à l'école et ont moins de problèmes de comportement. Une routine régulière à l'heure du coucher peut aider votre enfant à dormir suffisamment et faciliter l'heure du coucher pour les parents également

#### De quelle quantité de sommeil les enfants ont-ils besoin?

<u>Groupe d'âge</u>	<u>Heures de sommeil quotidiennes nécessaires, y compris les siestes</u>
Nourrissons (0 à 12 mois)	14 à 15 heures par jour
Tout-petit (1 à 3 ans)	12 à 14 heures par jour
Enfants d'âge préscolaire (3 à 5 ans)	11 à 13 heures par jour
Enfants d'âge scolaire (5 à 12 ans)	10 à 12 heures

#### Conseils pour créer une routine au coucher

- Fixez une heure de coucher régulière, y compris le week-end.
- Commencez la routine du coucher de votre enfant environ 30 à 60 minutes avant l'heure du coucher. Ce permet à votre enfant de reconnaître l'heure du coucher et de passer du temps tranquille ensemble.
- Limitez les boissons. Les boissons riches en sucre ou en caféine, comme les jus, le thé et les boissons gazeuses, doit être évité avant de se coucher.
- Éteignez tous les écrans. Cela rend plus difficile pour votre enfant de s'endormir et de rester endormi.
- Fournir un espace sûr, confortable et principalement utilisé pour dormir afin qu'il y ait moins d'interruptions.
- Prendre un bain / Brosser les dents / Heure du conte / Embrassez-vous pour une bonne nuit et dormez.

#### Idée pour une routine d'histoires apaisantes en deux livres au coucher

- Installez deux boîtes de livres dans un endroit où ils dorment.
- Tout d'abord, les enfants peuvent choisir dans la boîte n°1 - Une boîte qui contient leurs livres préférés. Peut inclure des livres drôles et interactifs qu'ils adorent.
- Après la première histoire, ils peuvent choisir dans la boîte n°2 - Cette boîte contient une sélection de livres apaisants pour l'heure du coucher ou de livres incluant un langage apaisant.
- Permettre à vos enfants de choisir un livre dans la case n°1 puis dans la case n°2 leur donne la possibilité de faire des choix, tout en donnant aux parents le contrôle pour aider à préparer l'enfant à dormir.



## Head Start Community Program of Morris County, Inc.

From <https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/publication/sleep-your-child-how-you-can-build-healthy-sleep-routines> & <https://www.babiestobookworms.com/2018/08/16/bedtime-reading-routine/>

Russian Translation

### Чтение перед сном как часть здорового сна для детей

Сон важен для того, как ваш ребенок учится, растет и даже ведет себя. Дети, которые регулярно высыпаются, лучше учатся в школе и имеют меньше проблем с поведением. Регулярный режим сна может помочь вашему ребенку выспаться, а родителям будет легче ложиться спать!

#### Сколько сна нужно детям?

<u>Возрастная группа</u>	<u>Необходимое количество часов сна в день, включая дневной сон</u>
Младенцы (0-12 месяцев)	14-15 часов в течение дня
Малыш (1-3 года)	12-14 часов в течение дня
Дошкольники (3-5 лет)	11-13 часов в течение дня
Дети школьного возраста (5-12 лет)	10-12 часов

#### Советы по созданию режима сна

- Установите регулярное время сна, включая выходные.
- Начните готовить ребенка ко сну примерно за 30-60 минут до сна. Этот позволяет вашему ребенку узнавать, что пора ложиться спать, а вам спокойно проводить время вместе.
- Ограничьте употребление алкоголя. Напитки с высоким содержанием сахара или кофеина, такие как соки, чай и безалкогольные напитки, следует избегать перед сном.
- Выключите все экраны. Из-за этого вашему ребенку будет сложнее заснуть и уснуть.
- Обеспечьте безопасное, удобное место, которое в основном будет использоваться для сна, чтобы там было меньше перерывов.
- Принять ванну/Почистить зубы/Время сказок/Поцеловать на ночь и спать.

#### Идея для успокаивающего рассказа на ночь из двух книг

- Поставьте две коробки с книгами там, где они спят.
- Во-первых, дети могут выбрать коробку № 1 - коробку, в которой лежат их любимые книги. Может включать в себя забавные и интерактивные книги, которые им нравятся.
- После первого рассказа они могут выбрать из коробки № 2. В этой коробке находится подборка успокаивающих книг перед сном или книг с успокаивающими словами.
- Разрешение вашим детям выбирать книгу из ящика № 1, а затем из ящика № 2 дает им возможность сделать выбор, сохраняя при этом родительский контроль, который поможет подготовить ребенка ко сну.