

Nombre de tu hijo o hija: \_\_\_\_\_



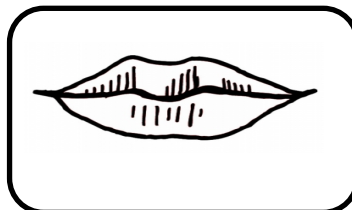
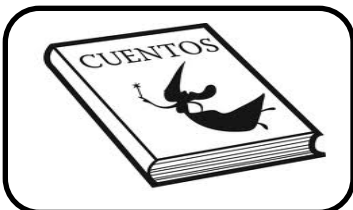
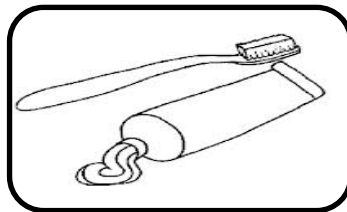
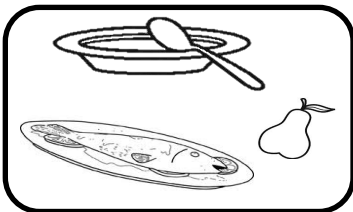
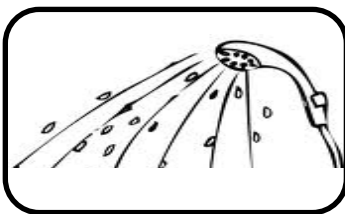
Tu hijo o hija va a trabajar en el colegio acerca de la importancia de la práctica de actividad física diaria y de un buen descanso para estar sanos. Tan importante es para nuestra salud hacer ejercicio como darle cuerpo el descanso diario que necesita para reponerse y recargar energía. Establecer una rutina para el momento antes de ir a dormir favorece el descanso, además de facilitar el desarrollo de la autonomía a través de tareas diarias.

Por ello desde el Programa SI! consideramos que la adquisición de éstos hábitos de actividad física y descanso desde la infancia son clave para llevar un estilo de vida saludable en edades futuras. Por ello, desde el Programa SI! te animamos a participar activamente a través de esta Actividad en familia, "Rutinas de sueño".

## ACTIVIDAD: MI RUTINA ANTES DE IR A DORMIR

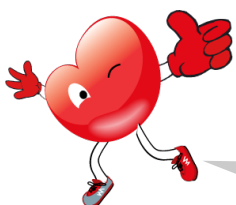
1. Un día del fin de semana vais a fijaros en las cosas que hace vuestro hijo o hija antes de ir a dormir.
2. Cada vez que haga una pedidle que coloree el dibujo que corresponde y que ponga el número que le corresponde según el orden seguido.
3. En las cosas que hace él o ella solo pedidle que dibuje un corazón verde y en las que necesita algo de ayuda un corazón amarillo.
4. Entre todos decidid si hay alguna de las acciones con corazón amarillo que puede empezar a hacer por sí mismo.
5. Ayuda a tu hijo o hija a llevar la actividad en familia al centro en la carpeta viajera el día señalado por su tutor o tutora, para que pueda ser utilizada en clase como material de trabajo.

Entrega esta actividad el día \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_



### Materiales para el centro

Lleva un objeto relacionado con la rutina de sueño de tu hijo o hija (peluche, cuento para ir a dormir, mantita, etc.) para ser empleado en la actividad de rutinas de sueño.



Regístrate en la web del Programa SI! y accede a nuestros recursos para familias: cuentos episodios de barrio sésamo, etc.