

Guía Semanal ~ Weekly Resource Guide

week 6, day 1

¡Creciendo!



Consejos Para Padres ~ Parenting Tips

Young children need to sleep! We learn in Positive Discipline that if children are hungry, angry, lonely or tired we must address those needs first before trying to teach, explain or discipline our children. The American Academy of Pediatrics recommends 11-14 hours of total sleep (including naps) for children ages 1-2 and 10-13 hours of total sleep (including naps) for children ages 3-5. Of course, we can't force our child to sleep and trying to do so only invites a power struggle. Try these two tips.

Establish one routine for nighttime and another routine for naps. Once you establish the routine, be sure to be consistent! Missing the routine, even one night or for one nap can throw your child off for several days to a week. The routine can include *lavar la cara*, wash face; *cepillar dientes*, brush teeth; *poner pijamas*, put on pajamas; *leer un cuento*, read a story; *apagar las luces*, turn off the lights.

Create an ideal sleeping environment. Try dimming lights, closing curtains, or turning off additional lighting. Use a white noise machine, or try the Relax Melodies app (available in the [iTunes](#) or [Google Play](#) store) to create peaceful background noise. Try creating your own napping and nighttime playlist with lullabies or other peaceful songs. Do a search for “Relaxing Latin” on Amazon Music or Spotify to find sleepytime songs in Spanish.

Actividades para intentar en la casa ~ Activities to try at home

[Pintar con verduras](#)

<ol style="list-style-type: none"> 1. Zanahoria 2. Betabel 3. Pimentón 4. Papa 5. Verdura que tu prefieras 	<p>Cortar las verduras en medio. Si desea, corta cada pedazo en diferentes formas, como en cubos o en tiras. Las verduras ya tienen una forma que parece como las herramientas familiares que usamos a diario, cómo usar un espárrago como pincel o el brócoli como un sello. ¡Lo importante es ser creativo!</p>
---	---

[Canciones Para Cantar ~ Songs to Sing](#)

<p>Somos como las flores</p> <p>Somos como las flores En el jardín de la vida Somos como las flores Necesitamos la lluvia y el sol</p> <p>Somos como las flores En el jardín de la vida Somos como las flores Necesitamos la lluvia y el sol</p> <p>Sol caliéntame Luna arrúllame Brisa refréscame Tierra alimentame</p>	<p>Cinco Patitos</p> <p>Cinco patitos se fueron a nadar Sobre las olas, del inmenso mar La mamá pata los llamó Cua, cua, cua, cua Cuatro patitos pudieron regresar</p> <p>Cuatro patitos se fueron a nadar Sobre las olas, del inmenso mar La mamá pata los llamó Cua, cua, cua, cua Tres patitos pudieron regresar</p> <p>Tres patitos se fueron a nadar Sobre las olas, del inmenso mar La mamá pata los llamó Cua, cua, cua, cua Dos patitos pudieron regresar</p> <p>Dos patitos se fueron a nadar Sobre las olas, del inmenso mar La mamá pata los llamó Cua, cua, cua, cua Un patito pudo regresar</p>
--	--

<p>Somos como las flores En el jardín de la vida Somos como las flores Necesitamos la lluvia y el sol</p> <p>Somos como las flores En el jardín de la vida Somos como las flores Necesitamos la lluvia y el sol</p> <p>Sol caliéntame Luna arrúllame Brisa refréscame Tierra alimentame</p>	<p>Un patito se fue a nadar Sobre las olas, del inmenso mar La mamá pata lo llamó Cua, cua, cua, cua Ni un patito pudo regresar</p> <p>La mamá pata se fue a nadar Sobre las olas, del inmenso mar A los cinco patito llamó Cua, cua, cua, cua Y los cinco patitos pudieron regresar.</p>
--	---