



rest  
descansar



© 2021 Free Spirit Publishing Inc. All rights reserved.

Elizabeth Verdick  
Marjorie Lisovskis




Every day, in every way,  
babies **rest**.




Todos los días y de  
vez en cuando,  
los bebés disfrutan  
del **descanso**.





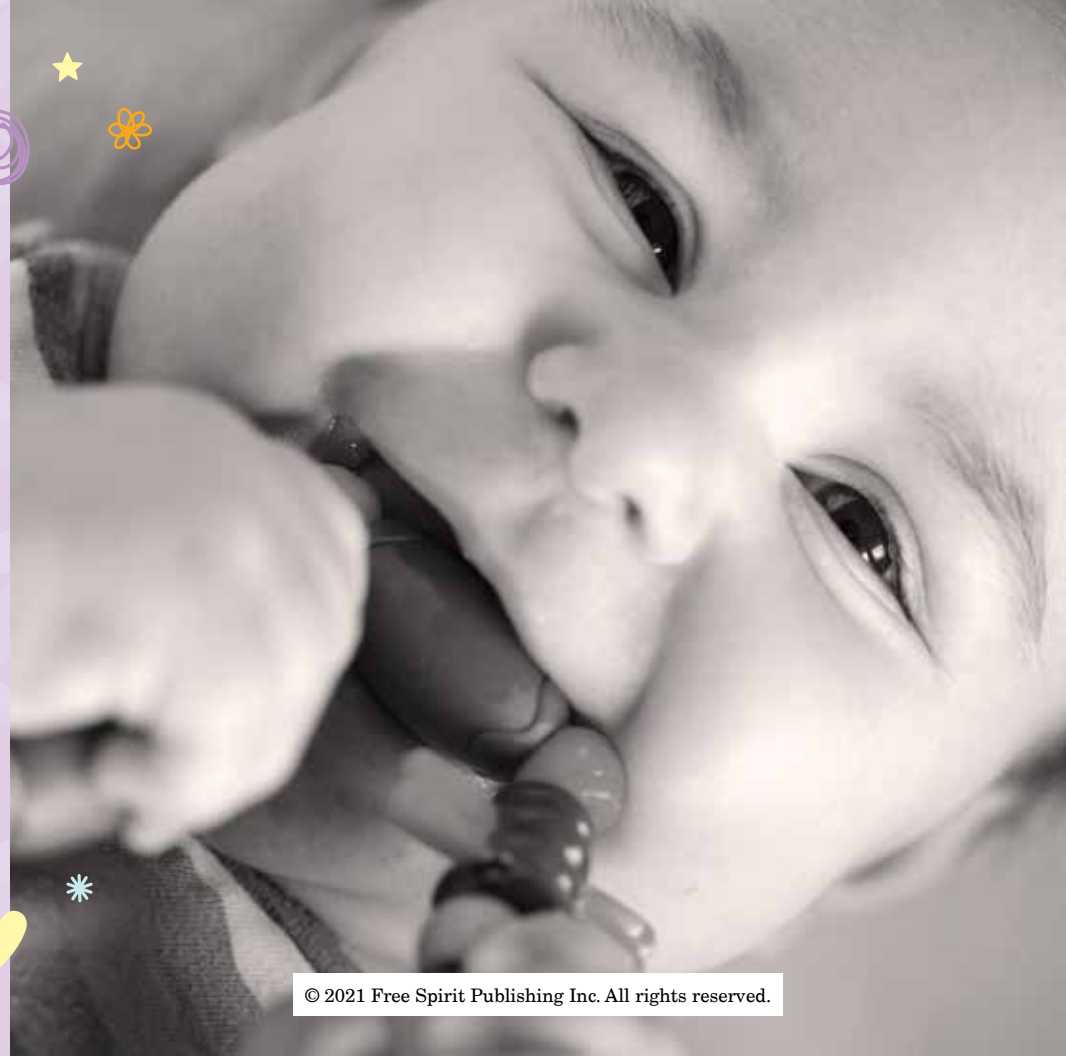
Busy baby,  
time to rest.



Bebé activo,  
es tiempo para descansar.



© 2021 Free Spirit Publishing Inc. All rights reserved.



© 2021 Free Spirit Publishing Inc. All rights reserved.

## Tips for Parents and Care Providers

- ♥ Although it may not seem that way, babies spend the majority of their time sleeping. A healthy baby is a well-rested baby. Physical growth occurs during sleep—and sleep is essential for brain development, too.
- ★ During the first 3 or 4 months of life, infants don't yet have natural sleeping rhythms, and their bodies aren't attuned to the difference between day and night. Most of their sleep occurs in short periods (two to four hours at a time).
- ♥ By 4 to 6 months, babies form somewhat regular sleeping habits, and many sleep through the night and take a regular nap two or three times a day. Somewhere after 12 months, one longer nap each day is enough for many babies.
- ★ Your baby may show she's tired by rubbing her eyes, yawning, jerking, clenching her fists, or fussing. (Or, if she's older, by becoming overactive or clingy.) If she has trouble nodding off, help her calm down and make the transition. Hold her in your arms, rock her gently, or sing a lullaby.
- ♥ It's important to create and maintain routines around bedtime and naptime; this promotes regular sleep patterns. Make daytime active—play with your baby and keep him busy and happy. Make nighttime calm and quiet—low lights and little stimulation. Start guiding your child to fall asleep on his own: if he's drowsy but not yet asleep, gently put him to bed.
- ★ If you're worried about your baby's sleep habits, check with your pediatrician. And you need your rest, too! A great time for you to rest is anytime your baby rests.

## Consejos para los padres y para quienes cuidan a los bebés

- ♥ Aunque no lo parezca, los bebés pasan la mayor parte del tiempo durmiendo. Un bebé sano es un bebé bien descansado. El crecimiento físico ocurre durante el sueño y también es esencial para el desarrollo del cerebro.
- ★ Durante los primeros tres o cuatro meses de vida los bebés aún no tienen ritmos naturales de sueño y sus cuerpos no están en sintonía con la diferencia entre el día y la noche. La mayor parte de su sueño ocurre en períodos cortos de dos a cuatro horas a la vez.
- ♥ Entre los cuatro y los seis meses los bebés adquieren hábitos de sueño algo regulares y muchos duermen toda la noche y toman una siesta dos o tres veces al día. También es común que después de los doce meses es suficiente tomar una siesta más larga al día.
- ★ El bebé puede mostrar cansancio cuando se frota los ojos, bosteza, se mueve de manera inquieta, aprieta los puños o se queja. Si ya es un poco mayor, puede comportarse de manera hiperactiva o empalagosa. Si tiene problemas para quedarse dormido, ayúdalo a calmarse mientras lo prepara para descansar. Sosténgalo en sus brazos, mézalo suavemente o cántele una canción de cuna.
- ♥ Es importante crear y mantener rutinas a la hora de acostar a dormir al bebé y cuando va a tomar una siesta para ayudar a establecer patrones regulares de sueño. Lleve a cabo actividades durante el día, juegue con el bebé y manténgalo ocupado y feliz. En la noche disminuya la actividad, tranquilice y silencie el ambiente con luces tenues y poca estimulación. Comience a guiar al bebé para que se duerma solo. Si lo nota somnoliento pero aún no se ha dormido, acuéstelo suavemente.
- ★ Consulte con un pediatra si le preocupan los hábitos de sueño del bebé. ¡Y usted también necesita descansar! Un buen momento para que usted descanse es cuando el bebé descansa.

Snuggle up with these sleepy babies.  
Abraza a estos bebés dormilones.

happy healthy  
**B**  **BY**®



Text copyright © 2014 by Elizabeth Verdick and Marjorie Lisovskis. Illustrations copyright © 2014 by Free Spirit Publishing Inc.  
Translation copyright © 2021 by Free Spirit Publishing Inc. All rights reserved.

Photo credits: cover: © Jariah Mosin/Dreamstime.com · page 3: © Galina Barskaya/Dreamstime.com · page 5: © Oksiy/Dreamstime.com · page 7: © Julia Keller/Dreamstime.com · page 9: © Felix Mizioznikov/Dreamstime.com · page 11: © Lindamstyle/Dreamstime.com · page 13: © Karen Gros/Dreamstime.com · page 15: © Suprijono Suharjoto/Dreamstime.com · page 17: © Paffy1969/Dreamstime.com · page 19: © Petr Cihak/Dreamstime.com · page 21: © Istockphoto.com/druvo

#### Library of Congress Cataloging-in-Publication Data

Names: Verdick, Elizabeth, author. | Lisovskis, Marjorie, author. | Rojas, Edgar (Translator), translator. | Verdick, Elizabeth, author. Rest. | Verdick, Elizabeth, author. Rest. Spanish.

Title: Rest = Descansar : a board book about bedtime = Un libro de cartón sobre la hora de descansar / Elizabeth Verdick y Marjorie Lisovskis ; Traducido por Edgar Rojas.

Description: Minneapolis, MN : Free Spirit Publishing Inc., [2021] | Series: Happy healthy baby | Audience: Ages 0–2  
Identifiers: LCCN 2021005908 (print) | LCCN 2021005909 (ebook) | ISBN 9781631986444 (board) | ISBN 9781631986451 (pdf)

Subjects: LCSH: Newborn infants—Care. | Infants—Care. | Infants—Sleep. | Board books.

Classification: LCC RJ61 .V5218 2021 (print) | LCC RJ61 (ebook) | DDC 618.92/01—dc23

LC record available at <https://lccn.loc.gov/2021005908>

LC ebook record available at <https://lccn.loc.gov/2021005909>

Illustrations by Allison Black · Design by Michelle Lee Lagerroos and Janet Lamere · Translation by Edgar Rojas, EDITARO · Translation edited by Dora O'Malley

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Printed in China

R18860521

free spirit  
PUBLISHING®



Helping kids  
help themselves®  
since 1983

[freespirit.com](http://freespirit.com)

ISBN 978-1-63198-644-4 US\$6.99



9 781631 986444



5 0699 >

Free Spirit Publishing Inc. • 2025 • 312.338.2068 • [freespirit.com](http://freespirit.com)

© 2021 Free Spirit Publishing Inc. All rights reserved.