

zzz

# AMBIENTE PROPICIO PARA EL SUEÑO



## HORARIO CONSISTENTE

Establece un horario de sueño regular para crear hábitos y ayudar a tu hijo a anticipar la hora de dormir.



## RUTINAS RELAJANTES

Desarrolla rutinas calmadas antes de acostarse, como leer un cuento o tomar un baño, para señalar que es hora de dormir.

## LIMITA ESTÍMULOS

Minimiza el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir para evitar estimulación excesiva.



## RUTINAS RELAJANTES

Fomenta siestas adecuadas durante el día para evitar que estén demasiado cansados al anochecer.



## SIESTA ADECUADA

Fomenta siestas adecuadas durante el día para evitar que estén demasiado cansados al anochecer

## ALIMENTACIÓN

Evita comidas pesadas antes de dormir y fomenta meriendas ligeras si es necesario.

¡La consistencia en la rutina de sueño es la clave para desbloquear el potencial completo de tus pequeños soñadores!