

zzz

AMBIENTE PROPIOCIO 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!