

# AUTORREGULACIÓN Y LA RELAJACIÓN PARA UN SUEÑO TRANQUILO

## RESPIRACIÓN PROFUNDA

- Respiración profunda: Enséñales a inhalar profundamente por la nariz, contener la respiración por unos segundos y luego exhalar lentamente por la boca.
- Hazlo junto a ellos para que sigan tu ejemplo.



## VISUALIZACIÓN GUIADA



- Guiálos para que cierren los ojos y se imaginen en un lugar tranquilo y seguro.
- Puedes describir un paisaje relajante, como una playa o un bosque, y animarlos a imaginar los detalles.

## ENSEÑANZA DE ESTRATEGIAS DE CALMA

- Practica técnicas de relajación durante el día para que estén familiarizados con ellas cuando las necesiten por la noche.
- Enséñales a contar lentamente o a imaginar una escena pacífica para distraer su mente y relajarse.



Estable  
horarios fijos

FOMENTO DE  
AUTONOMÍA Y  
RESPONSABILIDAD

Involucra a tu  
hijo en su  
cuidado personal

Déjalos elegir  
sus libros



## FOMENTA LA INDEPENDENCIA A LA HORA DE DORMIR

- Crea un ritual de sueño que incluya actividades que tu hijo pueda realizar solo, como lavarse la cara o ponerse el pijama.
- Deja que elija su libro favorito para leer antes de dormir o su peluche preferido para abrazar.