



## PASOS PARA FOMENTAR EL SUEÑO Y DESCANSO EN MI BEBÉ

1

### **Hora del baño:**

Dale un baño tranquilo antes de dormir para relajar sus músculos e indicarle al bebé que es su hora de dormir.



2

### **Hora del cuento:**



Lee un cuento junto a tu bebé para fomentar la conexión con él. Escuchar una historia juntos es otra forma de leer.

3

### **Melodías suaves:**

Ponle música calmante para crea un ambiente relajante.



4

### **Luces tenues:**

Prepara un ambiente tenue y suave para indicarle a su cerebro que es hora de descansar, preparando el cuerpo para el sueño.

5

### **Ambiente confortable:**

Asegúrate de que la habitación esté cómoda y propicia para el sueño, con la temperatura adecuada y sin ruidos molestos.

