



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:

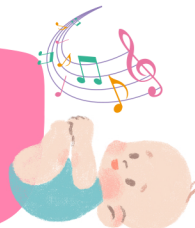
Lee un cuento junto a tu bebé para fomentar la conexión con él. Escuchar una historia juntos es otra forma de leer.



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.

