

SOLUCIONES CREATIVAS

Desarrolla rituales reconfortantes antes de dormir, como contar cuentos o dejar una luz tenue, para enfrentar las pesadillas con imaginación y tranquilidad.



INSOMNIO CURIOSO



Comprende que el insomnio ocasional puede ocurrir. Asegúrate de que la habitación sea cómoda y relajante para que vuelvan a descansar.



HÉROES EN LA OSCURIDAD

Aborda el miedo a la oscuridad fomentando valientes exploraciones juntos. Una linterna "mágica" o un peluche protector pueden ser aliados contra las sombras.

PROBLEMAS COMUNES DE SUEÑO Y SOLUCIONES

EXPLORA LAS PESADILLAS COMO PARTE NORMAL DEL DESARROLLO, DONDE LA IMAGINACIÓN DE TUS PEQUEÑOS CREA HISTORIAS FASCINANTES DURANTE EL SUEÑO.

CONVERSACIONES MÁGICAS



Inicia conversaciones abiertas sobre sus sueños y miedos. Esta conexión fortalece la confianza y ofrece seguridad en el mundo de los sueños.

JUEGOS DE LUCES Y SOMBRAS

Utiliza proyecciones de luz suave o cuentos con linternas para hacer frente a los miedos nocturnos de manera lúdica y entretenida.



MONSTRUOS AMISTOSOS

Enseña a tus pequeños que los monstruos no existen y que su habitación es un lugar seguro. Transforma lo desconocido en algo amistoso y familiar.

