

CONSEJOS para dormir bien

NIÑOS



Establece **rutinas**: Es importante mantener pautas de sueño, seguir siempre los mismos pasos y a las mismas horas.



Prepara una **cena** que sea **fácil de digerir**. Intenta evitar en estas horas alimentos con azúcar o cafeína.



El ambiente para dormir debería ser tranquilo, **sin ruido, sin luz**, con una **temperatura agradable**.



Si quiere puede tener en su cama **algún objeto que le guste** y pueda mantener toda la noche junto a él.



Le puedes **leer un cuento** con luz o ambiente muy tenue: Prepárale para dormir, habla en tono muy bajito y tranquilo para que el pequeño se relaje, incluso puedes darle un pequeño masaje relajante.



Evita que tu pequeño use las **pantallas** para jugar o vea la televisión, por lo menos, una hora antes de acostarse.