

¿CÓMO MEJORAR EL SUEÑO DE LOS NIÑOS?

1

Tener un horario fijo: levantar y acostar a los niños siempre a la misma hora



2

Evitar la televisión o los aparatos tecnológicos 2 horas antes de dormir



3

Evitar las cenas pesadas y el azúcar (postres dulces o bebidas azucaradas)



4

Crea el ambiente adecuado antes de empezar la rutina

Luz tenue



Temperatura de la habitación (entre 20 y 22 grados)



Música relajante de fondo (opcional)



Ambiente silencioso y voz suave

5

Hacer todos los días la misma rutina de sueño (empezar unos 45 minutos antes de que nuestro hijo/a muestre sus primeros signos de somnolencia)



RUTINA DE SUEÑO PARA NIÑOS

1

Baño relajante



2

Ponerse el pijama

3

Jugar a algún juego en familia (puzzles, cantar canciones, etc)



4

Hacer pipí y lavar los dientes



5

Dar las buenas noches a los juguetes

6

Contar un cuento en la cama



7

Besos y abrazos de buenas noches

8

Hora de dormir