



Rutinas para dormir: dulces sueños

Crear una rutina fluida para la hora de acostarse puede hacer realidad sus sueños al garantizar que tanto usted como su niño obtengan el sueño que necesitan.



Rutina Predecible

- Cree una rutina predecible y consistente para ayudar a su niño a saber qué esperar.
- Permita que su niño seleccione su pijama para ayudarlo a tener una sensación de control dentro de la rutina.

Relajarse

- Déle tiempo a su niño para que se relaje antes de acostarse.
- El momento de relajarse podría incluir leer un libro, cantar una canción, estiramientos suaves, un baño tibio o un masaje.



Ejercicio

- El ejercicio regular durante el día puede ayudar a que su niño se sienta cansado y listo para ir a dormir.
- Evite realizar actividades vigorosas justo antes de acostarse.

Ambiente

- Haga del dormitorio de su niño un espacio tranquilo, silencioso y acogedor.
- Los niños suelen dormir mejor en habitaciones más frescas.
- Limite el ruido y la luz.
- Termine de usar pantallas una hora antes de acostarse. Mantenga el televisor, la consola de juegos o el teléfono fuera de la habitación de su niño.

Reach FIPP at (828) 608-6700 or visit us at www.FIPP.org



Family, Infant and Preschool Program
of the
J. Iverson Riddle Developmental Center

© 2022, Family, Infant and Preschool Program. All rights reserved. www.FIPP.org
Spanish Translation: 04/2025



NC DEPARTMENT OF
HEALTH AND
HUMAN SERVICES