Sweet Dream Bedtime Routines

Creating a smooth bedtime routine can make your dreams come true by making sure both you and your child get the sleep you need.

Predictable Routine

- Create a predictable, consistent routine to help your child know what to expect.
- Allow your child to select their pajamas to help them have a sense of control within the routine.

Wind Down

- Allow time for your child to relax before bed.
- Wind down time could include reading a book, singing a song, gentle stretching, a warm bath, or massage.

Exercise

- Regular exercise during the day can help your child feel tired and ready for bed.
- Avoid vigorous activity right before bed.

Environment

- Make your child's bedroom a calm, quiet, inviting space.
- Children often sleep better in cooler rooms.
- Limit noise and light.
- Finish screen time within an hour of bedtime. Keep the TV, game system, or phone out of your child's room.

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

(C) 2022 Family, Infant and Preschool Program. All Rights Reserved.

NC DEPARTMENT OF
HEALTH AND
HUMAN SERVICES

La rutina de dulces sueños antes de acostarsess

Crear una rutina para irse a dormir sin problemas puede hacer que sus sueños se hagan realidad ayudando a su hijo y a usted a tener el descanso que necesitan.

Rutina Predecible

- Cree una rutina predecible y constante para ayudar a su hijo a saber qué esperar.
- Permita que su hijo elija su pijama, esto lo ayudará a tener una sensación de control dentro de la rutina.

Hacer Ejercicio

- El ejercicio regular durante el día puede ayudar a que su hijo se sienta cansado y esté listo para dormir.
- Evite tener actividades con mucho movimiento antes de dormir.

Relajación

- Permita que su hijo se relaje antes de acostarse.
- La relajación puede incluir leer un libro, cantar una canción, estiramiento suave, un baño con agua tibia o un masaje.

Entorno

- Convierta la habitación de su hijo en un espacio tranquilo, silencioso y acogedor.
- Los niños duermen mejor en habitaciones frescas. Limite el ruido y la luz.
- Evite el tiempo de pantalla dentro de una hora antes de acostarse.
- Retire la televisión, el sistema de juegos o el teléfono de la habitación de su hijo.

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

(C) 2022 Family, Infant and Preschool Program. All Rights Reserved.

NC DEPARTMENT OF
HEALTH AND
HUMAN SERVICES