



# 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](http://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](http://www.FIPP.org)  
Spanish Translation: 04/2025



NC DEPARTMENT OF  
HEALTH AND  
HUMAN SERVICES