

MAKE A CALM
ROOM OR
AREA FOR THE
BEST SLEEP.



IDEAS PARA HACER TU RECÁMARA UN GRAN LUGAR PARA DORMIR

USA UN VENTILADOR O
MÁQUINA DE RUIDO BLANCO



USA SÁBANAS
LIVIANAS



ABRE LA VENTANA
PARA MANTENER LA
RECÁMARA FRESCA

APAGA LAS LUCES
INTERMITENTES



DESPIERTA A LA MISMA
HORA TODOS LOS DÍAS



Rady
Children's

GROWING MINDS

In partnership with

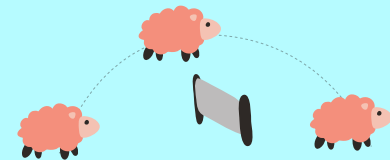
KOHL'S
Careso

TO WATCH THE VIDEO
AND OTHER IMPORTANT
INFORMATION PLEASE VISIT:

WWW.MYGROWINGMIND.COM



EASY SLEEP



Rady
Children's

GROWING MINDS

In partnership with

KOHL'S
Careso

WWW.MYGROWINGMIND.COM



¿Sabías que dormir en una habitación adecuada mejora el estado de ánimo y el comportamiento de tus hijos? Ayudar a tus hijos a tener buenos hábitos de sueño requiere tiempo y esfuerzo. Es mejor comenzar a enseñarles a tus hijos buenos hábitos de sueño cuando son pequeños, pero nunca es demasiado tarde para hacerlo.

Haz una habitación o un área tranquila para que tus hijos duerman mejor.

Así como ayudamos a nuestros hijos a aprender hábitos saludables como cepillarse los dientes, bañarse y comer bien, debemos ayudarlos a aprender buenos hábitos de sueño.

TWINKLE TWINKLE
LITTLE STAR...

Estas son algunas de las cosas más importantes que puedes hacer para ayudar a tus hijos (y a ti) a dormir lo mejor posible por la noche.

1. LA HABITACIÓN DEBE ESTAR OSCURA.

Apaga los despertadores brillantes, las consolas de juegos con luces intermitentes, las tabletas, los teléfonos y los televisores.

2. LA HABITACIÓN DEBE ESTAR FRESCA.

Si puedes, baja la temperatura o abre la ventana ligeramente para que entre aire fresco. Usa sábanas livianas o pijamas livianos cuando haga calor afuera.

3. LA HABITACIÓN DEBE ESTAR EN SILENCIO.

Si hay mucho ruido en la habitación o en el vecindario, usa una máquina de ruido blanco o un ventilador para ayudar a proporcionar sonidos consistentes y calmantes.

Uno de los problemas más comunes es cuando los niños se duermen en la habitación de sus padres o se van a la cama de sus padres en medio de la noche. Si tu hijo se despierta en medio de la noche, llévalo a su cama lo antes posible. Siéntate en una silla cómoda junto a su cama hasta que se duerma. **Los niños deben aprender que pueden dormir solos, en su propia cama.**



La cama es sólo para dormir. Los niños necesitan asociar su cama o cuna con el sueño. Pon a los niños a dormir en su propia cama o espacio de dormir durante sus siestas y al acostarse. No permitas que tu hijo haga la tarea o vea televisión en la cama. Los niños tienen que aprender que **su cama es para dormir y nada más.**



Asegúrate de que tus hijos se sientan seguros por la noche.

Sentirse asustado o preocupado es una razón común por la que los niños no pueden dormir. No vean programas de miedo ni hablen sobre eventos estresantes, especialmente cerca de la hora de acostarse. Está bien hablar de las preocupaciones, pero no a la hora de acostarse. Si tu hijo lo necesita, usar un "tiempo especial" para discutir las preocupaciones de tu hijo y enséñale cómo afrontarlas. Esto puede liberar a los niños de la necesidad de preocuparse antes de acostarse y ayudar a crear un espacio tranquilo para dormir.



Sabrás que tus hijos están durmiendo lo suficiente si se despiertan solos todas las mañanas a la misma hora. ¡Para algunos niños, podría ser a las 5:30 am!