

Rutinas para dormir bien

**Buen hábito de sueño que debe conseguirse
a partir de que el niño ya no se despierte
por la noche para alimentarse**

**Necesita rutinas muy repetidas
porque le gusta saber lo que va a ocurrir**

Agitar antes de dormir

Los juegos muy activos inmediatamente antes de irse a la cama no preparan al niño para dormir

Media hora antes de acostarse debe estar relajado para cuando llegue el momento

Llanto persistente

Algunos niños tienen dificultades para irse a la cama sin resistirse. No hay que pensar que están chantajeando o manipulando porque a esta edad no tienen todavía esa capacidad. Es más bien que están demasiado entretenidos, activados, con poco sueño, y por eso les cuesta, ya que es privarles de estar con los demás