

Dormir seguro: Facilitando el sueño

Para poder dormir bien, es útil tener una rutina constante a la hora de acostarse.
Lea los ejemplos de ideas de rutina a continuación y colorea las imágenes.

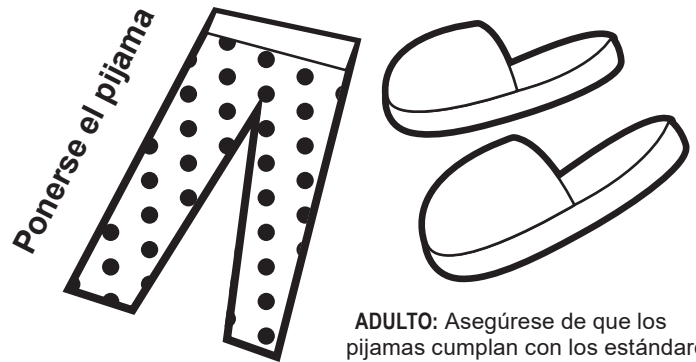
Aquí hay algunas cosas
comunes que la gente hace para
prepararse para ir a dormir:

- Tomar un baño
- Ponerse el pijama
- Cepillarse los dientes
- Leer un cuento

¿Qué haces para prepararte
para ir a dormir? Agregue sus
propios pasos en las líneas
adicionales a continuación:



ADULTO: El agua debe ser poco profunda (lo suficiente para lavarse y jugar) y no demasiado caliente ni demasiado fría.



ADULTO: Asegúrese de que los pijamas cumplan con los estándares de seguridad, le queden bien ajustados y sean cómodos.



ADULTO: Ayude a los niños a cepillarse los dientes hasta que tengan al menos 6 años. Utilice pasta dental con flúor una vez que su hijo pueda escupir.



ADULTO:
Recuerde el ABC
del sueño seguro
para los bebés:
Solos. Atrás.
Cuna.

