



interSEEDnGrow
Developmental & Speech Therapy Services Provider

SEMILLAS PARA EL CRECIMIENTO: Preparación para la dormir / siesta

- Asegúrese de que su hijo haga mucho ejercicio durante el día.
- Crear un horario regular para la cama y las siestas y seguir con ellos.
- Crear una rutina de acostarse y hora de la siesta.
- ◊ hacer y decir las mismas cosas antes de la siesta y la hora de acostarse.
- ◊ Establecer un lugar predecible para dormir.
- ◊ Ayude a su hijo a comprender los pasos de las rutinas
(Por ejemplo, el uso "en primer lugar, a continuación," declaraciones, horario ilustrado).
- ◊ Dígale a su hijo lo que podría suceder cuando se despierte.
- ◊ Deje que su hijo lleve un objeto de transición favorita a la cama.
- ◊ Proporcionar a su hijo con las actividades de descanso y la inducción de calmar, sonidos u objetos en la rutina.
- ◊ Ponga a su bebé o niño en el suelo para dormir mientras ella todavía está despierto. Decir: "Buenas noches." Y abandonar la sala.
- Dale a su hijo toda su atención y sin prisas.
- Evitar ciertos alimentos y bebidas seis horas antes de dormir (es decir, refrescos, chocolate, alimentos grasos).
- Trate de lactancia o ofrece una biberon tibia antes de acostarse.
- Proporcionar opciones siempre que sea posible.
- Reducir el ruido, la luz y las distracciones dentro y cerca de la habitación de su hijo.
- Mantenga un diario de sueño para que sepa lo que funciona (o no).
- celebrar los pequeños éxitos

Referencia: <http://challengingbehavior.fmhi.usf.edu/>