Rutina visual de sueño

Una secuencia sencilla para que la hora de dormir tenga principio, orden y cierre.

CrianzaInformada

Elige pocos pasos. Si son demasiados, la rutina se convierte en otra negociación.

Cena tranquila

Aseo o baño

Cuento corto

Frase de cierre

Frases de cierre

“Ya hicimos la rutina. Ahora toca dormir”.
Para no reabrir negociación.

“Estoy cerca. Puedes descansar”.
Para niños que necesitan seguridad.

“Mañana seguimos jugando”.
Para cerrar el día sin pelea.

Revisión rápida

Pantallas apagadas:
¿Hubo margen antes de dormir?

Tiempo realista:
¿La rutina duró menos de 35 minutos?

Cierre claro:
¿Todos sabían cuándo terminaba?

Si hay ronquidos fuertes, pausas al respirar, dolor o despertares muy llamativos, consulta.

Leer la guía completa