


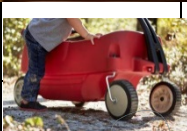








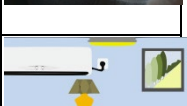




### Hábitos durante el día

Establezca una rutina consistente en la mañana	Evite las siestas	
	Cambiéle las ropas de dormir lo antes posible	
	Identifique algo activo que hacer después de despertarse	
	Abundante luz en la mañana y durante el día. La luz natural del sol es mejor. Esté cerca de las ventanas y encienda todas las luces.	
	Planee un tiempo de ir afuera temprano en el día.	
Ejercicio diario	Planee al menos 30 minutos de ejercicios durante el día	
Disminuya o elimine la cafeína.	Trate de remover toda la cafeína de la dieta de su hijo o al menos disminuyala o muevala pra temprano en el día.	
Limite las siestas, si es apropiado en el desarrollo del niño.	Identifique un tiempo consistente en el día.	
	Si es posible, haga que ocurran en la cama del niño.	
	Haga que el ambiente de las siestas sea igual al de la hora de dormir.	
	Use los mismos apoyos visuales y estrategias que en la noche.	
	Tenga una rutina para las siestas similar a la rutina de dormir.	
Elimine las siestas si no son apropiadas para el desarrollo del niño.	Planee actividades participativas durante las horas de siestas.	
	Evite las siestas después de las 4:00 p.m o de más de 45 minutos.	
La cama es para dormir	Trate de encontrar un nuevo lugar para las actividades que el niño está acostumbrado a hacer en su cuarto.	
	Mueva los juguetes, TV, etc fuera del cuarto, si es posible. Si no, muévalos fuera del alcance y guárdelos tan lejos de la cama como sea posible.	