

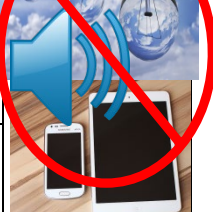










Hábitos nocturnos, rutina de dormir y ambiente para el sueño.

Ambiente calmado en la noche.	Actividades calmadas. Evite los ejercicios, juego físico, actividades difíciles y cafeína.	
	Apague las luces, cierre las cortinas y persianas.	
	Remueva o baje los ruidos innecesarios.	
	Remueva el acceso a "pantallas" 1 hora antes de la hora de dormir.	
	Intente permanecer en una parte de la casa.	
Hora de dormir	Intente mantener la hora de dormir y de despertarse los fines de semana en no más de 30 minutos de diferencia.	
	Considere cambiar la hora de dormir para más tarde si su hijo está despertándose, hablando o jugando por largo tiempo antes de dormirse.	
Rutina de dormir (15 min-1 hora antes de dormir)	Identifique 3-5 actividades calmadas, preferidas y fáciles que puedan ocurrir en el mismo orden cada noche.	
	Cambie cualquier actividad difícil o excitante (como el baño si es estimulante) para el comienzo de la rutina o saquéla de la rutina)	
	Incluya cualquier "táctica de demora" típica en la rutina (como ir al baño, etc.) Incluya "tácticas de demora" en la rutina (preparar algo de tomar o una merienda, ir al baño, etc)	
	Considere usar un horario visual u otro apoyo visual en la rutina y en la transición a la cama.	
Ambiente del sueño	Distracciones-remueva, guarde o cubra cualquier artículo que su hijo pueda ver desde la cama y que lo tienta a levantarse.	
	Tranquilidad-si el sonido es necesario debe ser consistente durante toda la noche (ventilador, o cualquier otro sonido ambiental)	
	Habitación oscura-oscurezca las cortinas, cierre las puertas, etc. Si es necesario use una pantalla y una luz ligera lejos de la cama de su hijo, de una manera consistente.	
	Temperatura-ventilador o calefacción. La mayoría de las personas duermen mejor si están frescos.	
	Considere la textura, peso y lo ajustado que están las sábanas, pijamas o colchas.	

	<p>Toys in the bed – avoid toys/objects in the bed, or limit them. Juguetes en la cama-evite juguetes/objetos en la cama o límtelos. El movimiento ne la noche puede molestar el sueñ.</p>		
--	--	--	--