

Dulces
Sueños

Momentos de **CONEXIÓN**

PARA DORMIR MEJOR



BENEFICIOS

Rituales para dormir - ¿Para qué hacerlos?

ENFRENTARSE A LA SEPARACIÓN ES MUY ESTRESANTE PARA LA NIÑOS.

Hacer rituales amorosos antes de dormir los hace sentir conectados y salen de su urgencia por buscar proximidad. Apaga sus alarmas de “me dejarán solo”

BAJAN EL ESTRÉS TANTO EN LOS PADRES COMO EN BEBÉ

No solo nuestros bebés necesitan estos momentos de conexión y presencia, nosotros los padres también alcanzamos un estado de plenitud y calma.

MÁS CONEXIÓN, MÁS CALMA = MÁS FÁCIL SE DUERMEN.

Estas actividades hacen que pueda dormirse más fácil ya que está menos ansioso y más calmado.

HACE QUE LA HORA DE DORMIR SEA AGRADABLE.

Evitando así que la hora de dormir sea rechazada por ellos y por nosotras mismas.

@dulcessuenosrd



Algunos ejemplos de

RITUALES DE CONEXIÓN

@dulcessuenosrd

Dale click a la imagen del que quieras ver



Buenas noches (nombre)

Para todas las edades



Tu carita redondita

Recomendado.
Desde bebés hasta los 4 años



Pedro pedro el cangrejo

1 año a 4 años

Golpeo, golpeo, golpeteo

A partir de los 3 años



@dulcessuenosrd

Otras ideas

Estas ideas las dieron las mamás de la comunidad de Dulces Sueños

1. Jugar con hacer sombras en la oscuridad con la linterna o luz del celular.
2. Contar cada uno lo que más les gustó del día y lo que menos le gustó.
3. Crear un cuento con ellos mismos de protagonistas.
4. Crear un saludo especial para dormir (asi como chocando puños y luego caderas y un final).
5. Guerra de almohadas.
6. Hacer masajes mientras le cuentas una historia.. por ejemplo: una hormiguita pasaba por tus pies y le tocas los pies.. y se fue para la pierna... etc.
7. Ataque de besos o cosquillas.
8. Un momento de baile a lo loco.. pongan música como “My happy Song” o “Party Freeze Dance Song” y comiencen a bailar.

@dulcessuenosrd

Espero que esta información te sirva para crear Dulces Sueños

Mi nombre es Jessica Fiallo, soy psicóloga infantil y consultora de sueño. Hace 9 años me dedico a acompañar familias en su camino de maternar. Sobre todo a descansar mejor sin dejar llorar.



Sígueme en
[@DulcesSuenosrd](https://www.instagram.com/DulcesSuenosrd)