

Buena rutina nocturna para niños pequeños

Establecer una buena rutina nocturna puede ser difícil para las familias con niños de todas las edades. Si comienza a introducir una rutina temprano en la vida, es más probable que sus hijos sigan una rutina más adelante en la vida.

Establecer una rutina que mantenga su hogar funcionando sin problemas puede ser un desafío al principio, pero al hacerlo, obtendrá la paz que desea y merece.

Hora de acostarse

Todos necesitamos dormir para funcionar bien. Una parte importante de su rutina nocturna es establecer una hora constante para acostarse. Dormir lo suficiente es vital para su éxito y el éxito de sus hijos.

Procure comenzar su rutina nocturna a la misma hora todos los días y permita suficiente tiempo para dormir. Por ejemplo, si su rutina para acostarse dura aproximadamente 1 hora y quiere que sus hijos estén en la cama a las 8:00, querrá comenzar su rutina nocturna alrededor de las 7:00 p.m.

Actividades Nocturnas

Establezca una secuencia de actividades que realice en orden justo antes de acostarse cada noche. De esa manera, sus hijos saben qué esperar y cuándo es hora de relajarse para ir a la cama.

Comienza tu rutina nocturna con higiene. Comience con la hora del baño y permita un poco más de tiempo para que sus hijos jueguen. Haga que la rutina de la hora de acostarse sea lo más divertida posible para sus hijos. Después de la hora del baño, haga que sus hijos se laven los dientes.

Lea a sus hijos justo antes de acostarse. Elija un libro más corto si sus hijos son más pequeños. Sus hijos pronto esperarán la hora del cuento y reconocerán esto como una señal de que el día está llegando a su fin.

Cante una canción de cuna o dé las buenas noches a sus hijos de una manera especial. Tus hijos recordarán la rutina de la noche para toda la vida. Además de brindar estructura y una forma de reducir el nivel de estrés en su hogar, su rutina nocturna les demostrará a sus hijos que los ama y los aprecia.