

RUTINAS PARA UN SUEÑO SALUDABLE EN NIÑOS



CREA UN HORARIO
DE SUEÑO
CONSTANTE



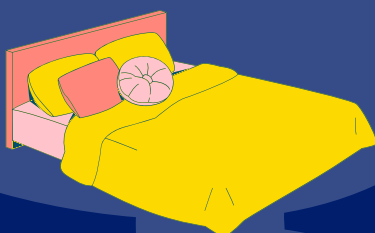
ESTABLECE UNA
RUTINA
RELAJANTE
ANTES DE
DORMIR



EVITA EL USO DE
PANTALLAS ANTES DE
DORMIR



CUIDA EL ENTORNO
DE LA HABITACIÓN



EVITA COMIDAS
PESADAS ANTES DE
DORMIR

