



# IDEAS PARA LA RUTINA DE SUEÑO de tu bebé

## 1. Apaga las luces

Antes de dormir, pasa un tiempo con las luces tenues para indicarle a tu bebé que la hora de dormir se acerca.

## 2. Un baño relajante

Un baño con agua tibia puede ayudar mucho a relajar los músculos de tu bebé. Puedes incluir un jabón con aromaterapia que sea apto para bebés.

## 3. Leer un cuento

Los clásicos cuentos son una gran herramienta. Aprovecha para inventar una historia personalizada con detalles que hablen de tu bebé.

## 4. Una canción de cuna

¿Hay algo más lindo que escuchar una canción con voz suave? No importa si no eres un gran cantante, tu bebé adorará escuchar tu voz.

## 5. Un masaje tranquilizador

Frota suavemente los brazos, piernas y espalda de tu bebé. Además de relajarlo, será un momento lindo entre ambos para disfrutar.

## 6. Movimiento de Vaivén

A los bebés les encanta el movimiento repetitivo. Sostenlo un rato en brazos generando un suave movimiento de vaivén, ¡le encantará!

