

Tener una rutina establecida puede hacer que sea más fácil conciliar el sueño por la noche. Recuerde las CINCO B's (en Ingles) para una rutina saludable a la hora de acostarse.

**Bañarse.** Un baño o una ducha tibios pueden ayudarlo a comenzar a relajarse.

**Cepillar los dientes.** ¡No te olvides de una buena higiene bucal!

**Libros.** Guarda las pantallas y relájate con un libro.

**Respirar.** Algunas respiraciones profundas pueden despejar su mente y prepararlo para dormir.

**Cama.** ¡Hora de dormir!



ZZZ

Use las 5 B's para planificar su propia rutina para la hora de acostarse.

¿A qué hora debo comenzar a prepararme para acostarme para incorporar una rutina para ir a dormir?

\_\_\_\_\_

¿Qué me ayuda a sentirme relajado antes de acostarme?

¿Cuál es mi rutina ideal para dormir?

\_\_\_\_\_

¿Qué haría que fuera más fácil cumplir con mi rutina para ir a dormir?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



THE W.E.L.L. CLINIC

by Children's Primary Care Medical Group