

Rutines per dormir bé

**Bon hàbit de son que s'ha d'aconseguir
a partir que l'infant ja no es desperti
de nit per alimentar-se**

**Necessita rutines molt repetides
perquè li agrada saber què passarà**

Agitació abans de dormir

Els jocs molt actius immediatament abans d'anar a jeure no preparen l'infant per dormir

Mitja hora abans d'anar a jeure ha d'estar relaxat per quan arribi el moment

Plor persistent

Alguns infants tenen dificultats per anar a jeure sense resistir-s'hi. No heu de pensar que estan fent xantatge o manipulant, perquè a aquesta edat no tenen encara aquesta capacitat. És més aviat que estan massa entretinguts, activats, amb poca son, i per això els costa, ja que és privar-los d'estar amb els altres