

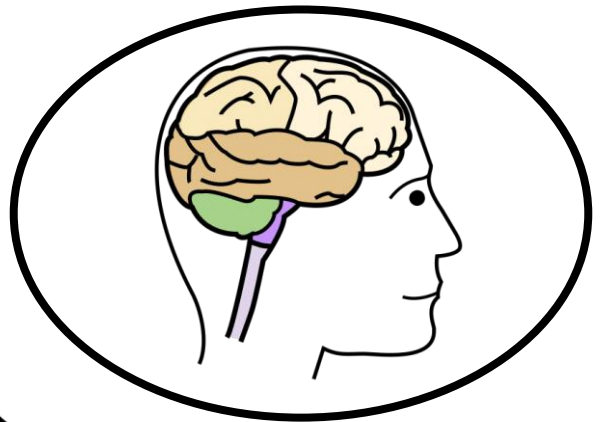
# Aprendendo a dormir solo



Dormir es muy importante.



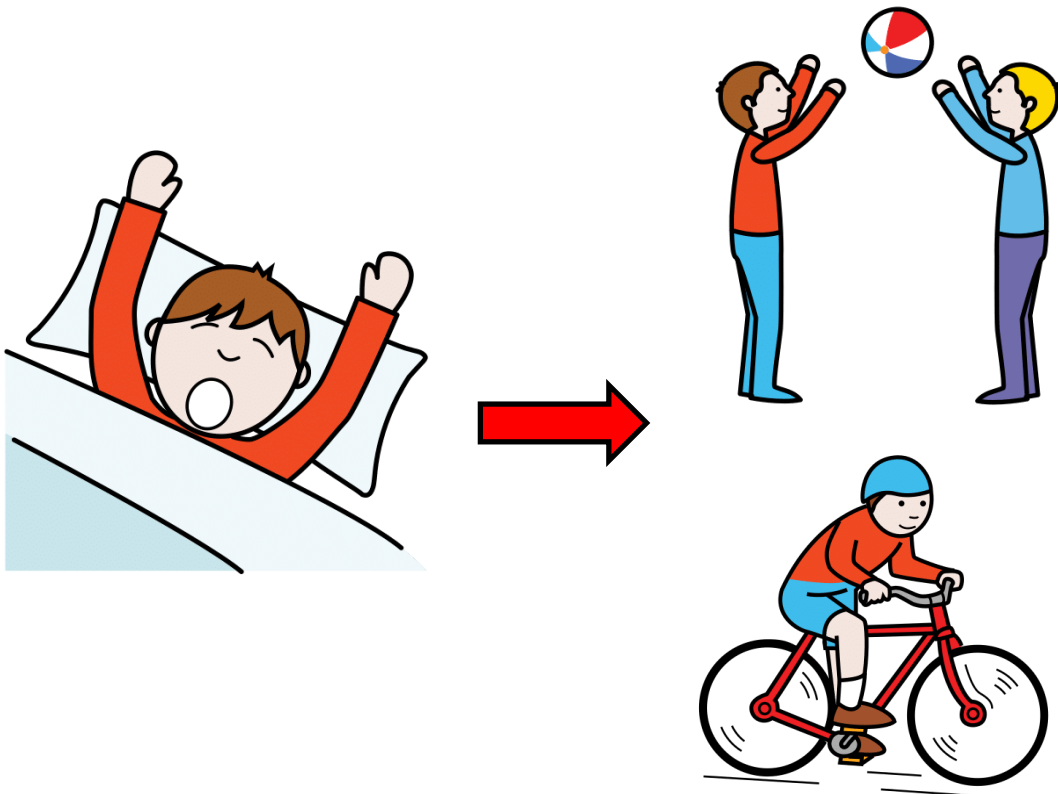
Cuando **duermo**, mi **cuerpo** descansa y mi **mente** también.



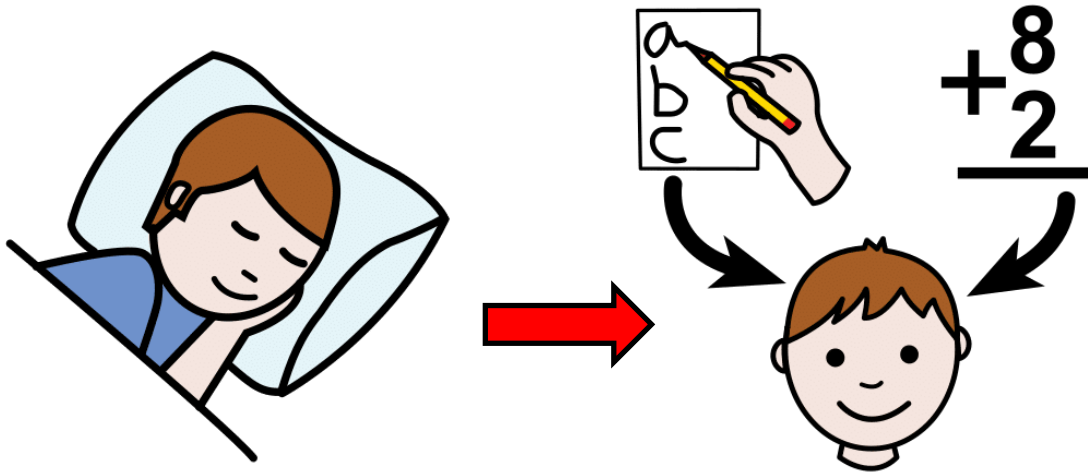
**Dormir bien me ayuda a:**



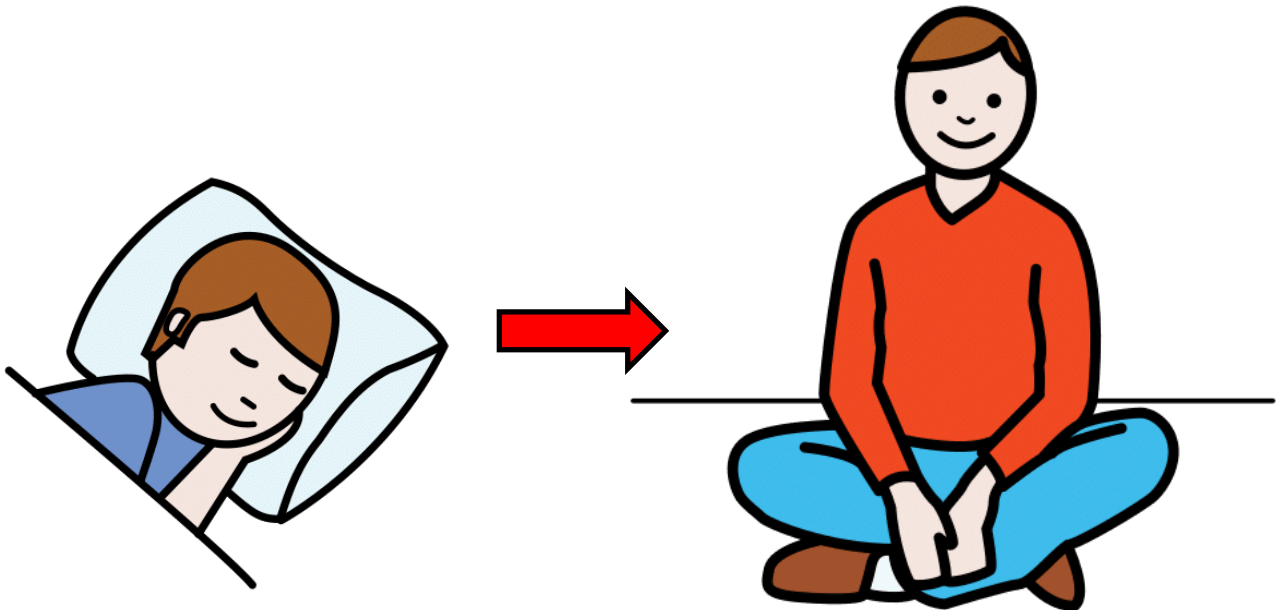
**Despertar con más energía.**



Dormir bien también me ayuda a **aprender mejor**



y volverse más **tranquilo y feliz.**



Todas las personas duermen.



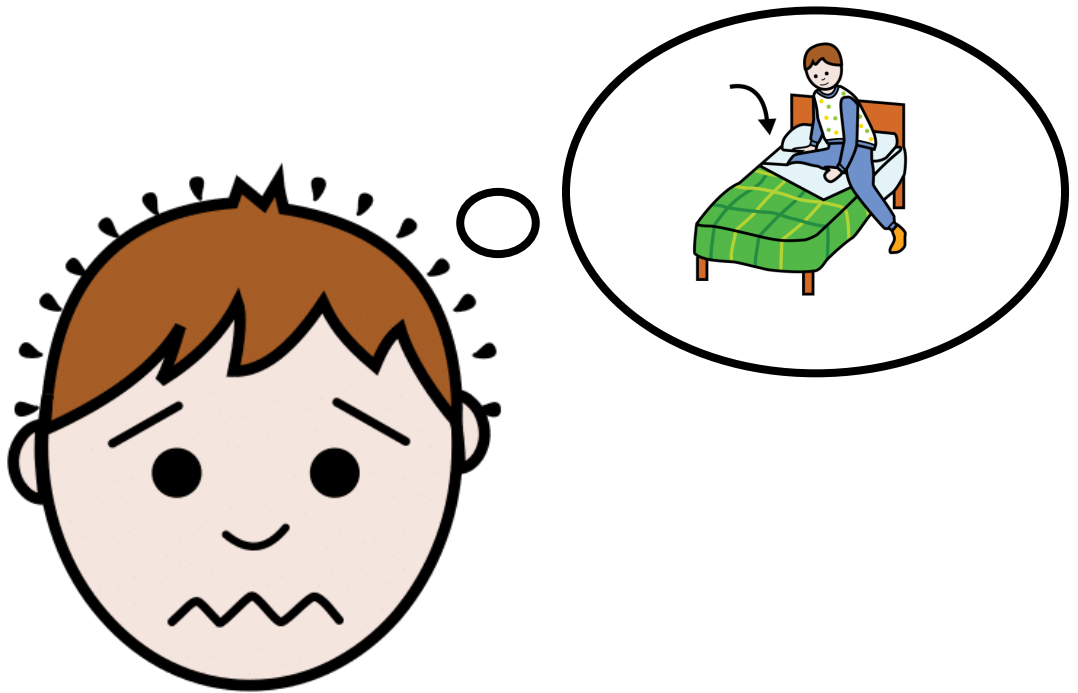
Cuando **crezcamos**,



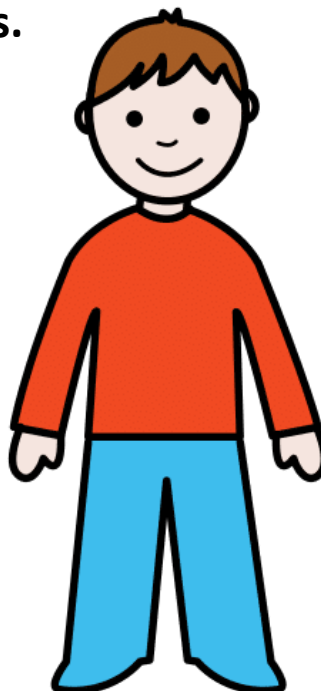
Aprendemos a dormir en nuestra **propia cama**.



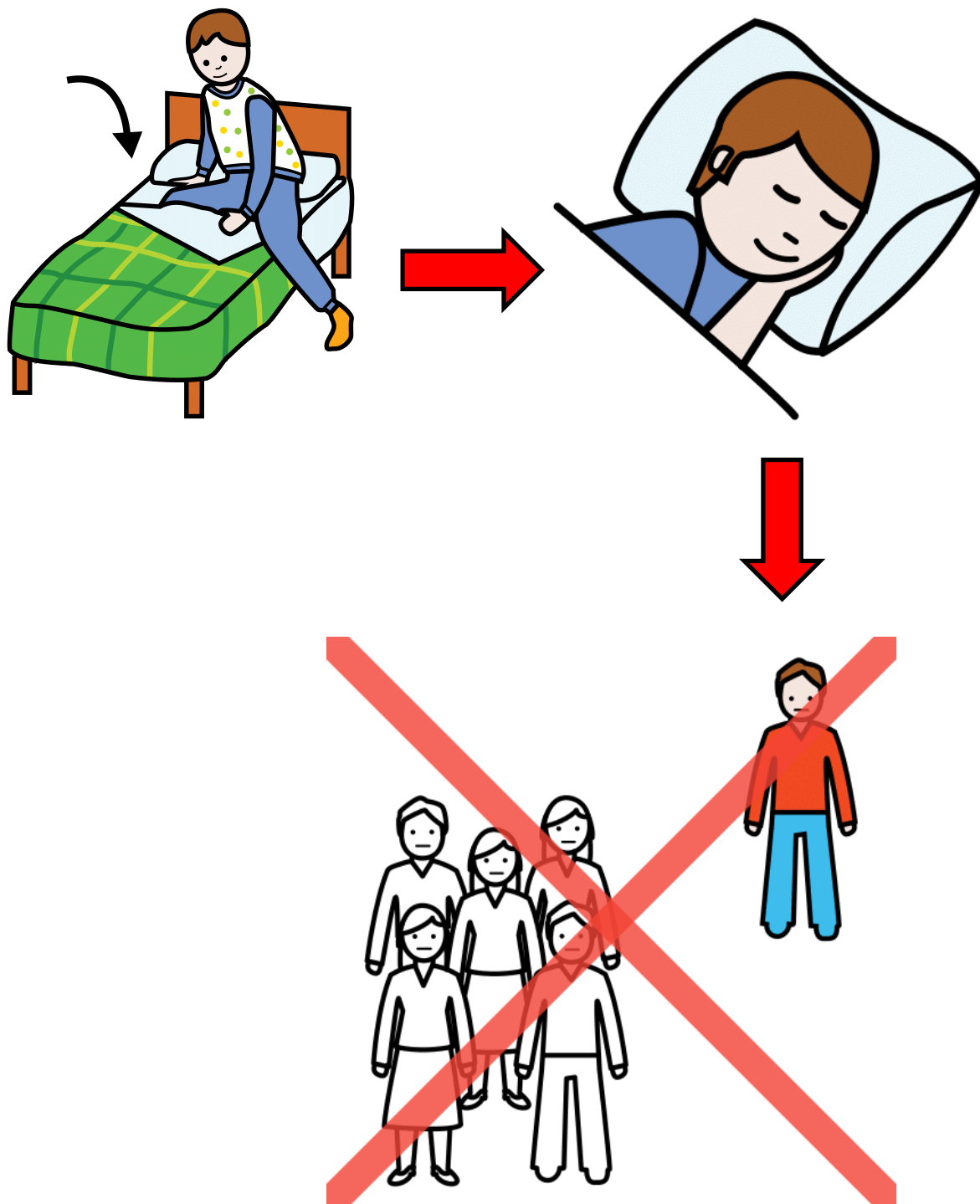
**Dormir solo** puede parecer difícil al **principio**,



Pero es una forma de mostrar que nos **estamos volviendo más independientes**.

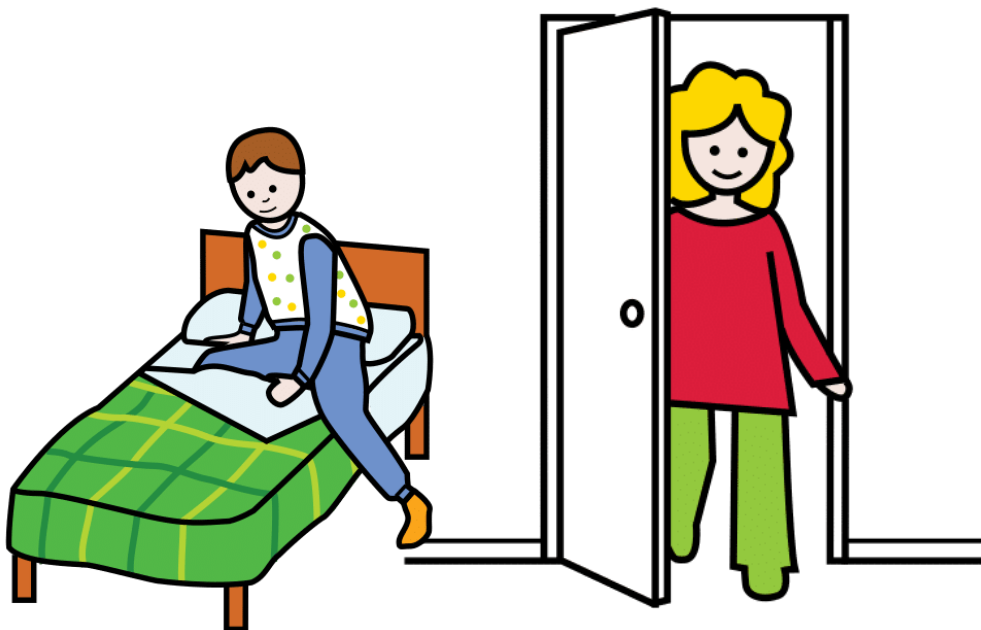


**Dormir solo no significa estar solo.**

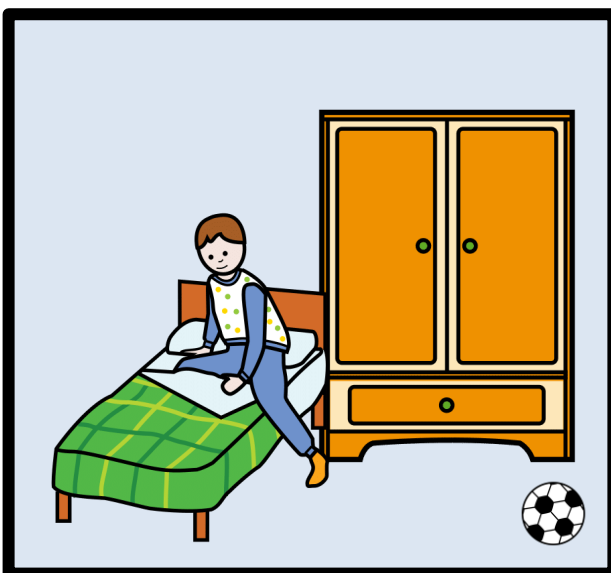
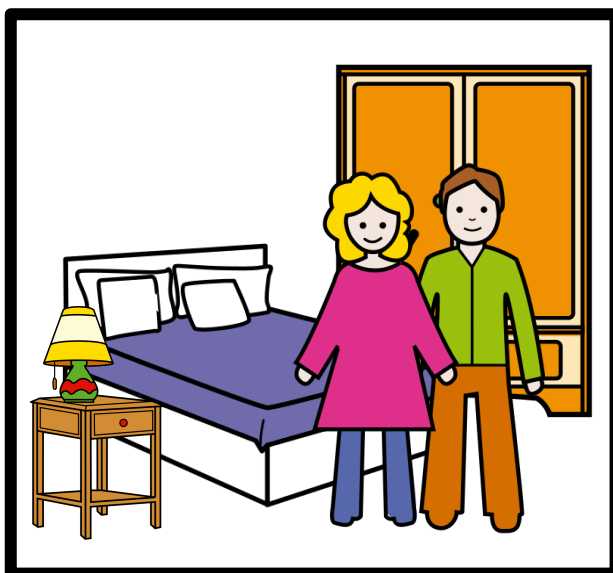




Las **personas** que me **cuidan siempre** están cerca





y dispuestos a ayudarme, **aunque estén en otra habitación.**





Tener una **rutina** ayuda a mi cuerpo a entender que es hora de **descansar.**

**DORMIR**



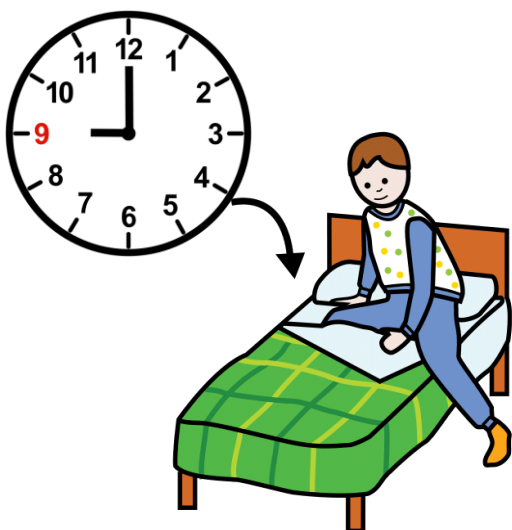
**1**  
**Cepillarse los dientes**  


**2**  
**Usar pijama**  


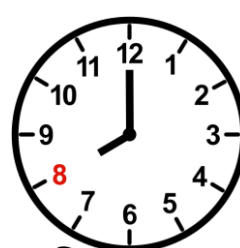
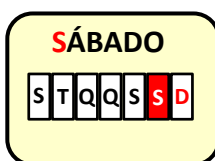
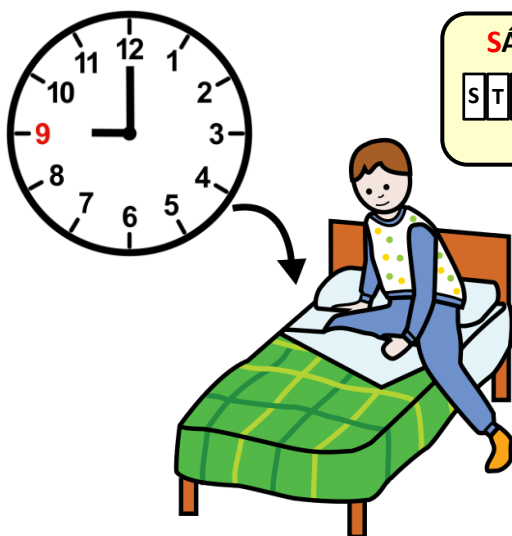
**3**  
**Acostarse**  




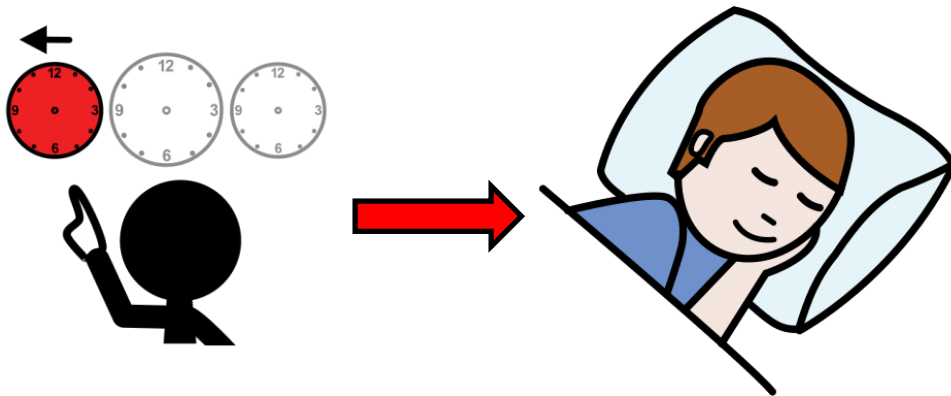
Todos los días, trato de irme a dormir y despertarme a la misma hora.



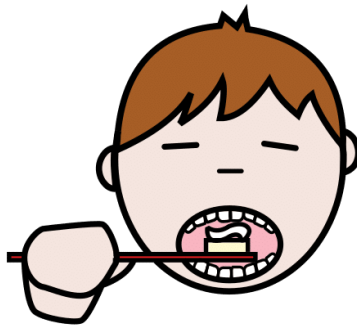
¡Incluso los fines de semana!



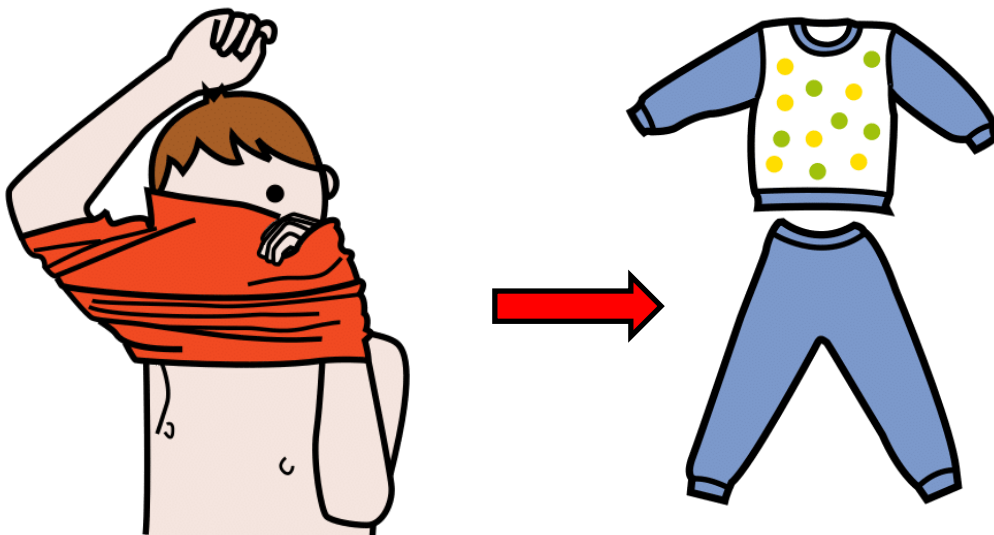
Antes de dormir,



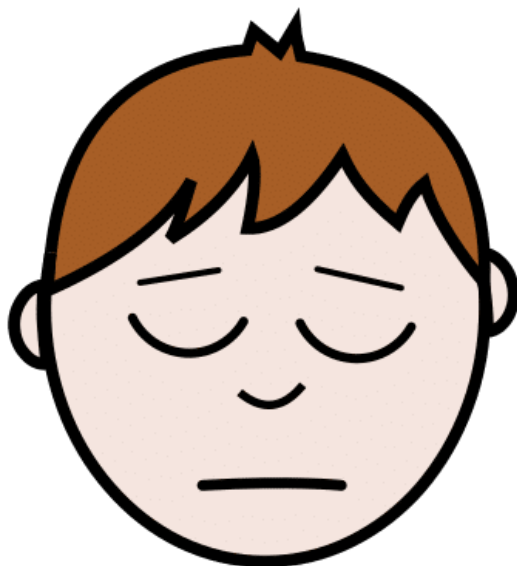
me lavo los dientes.



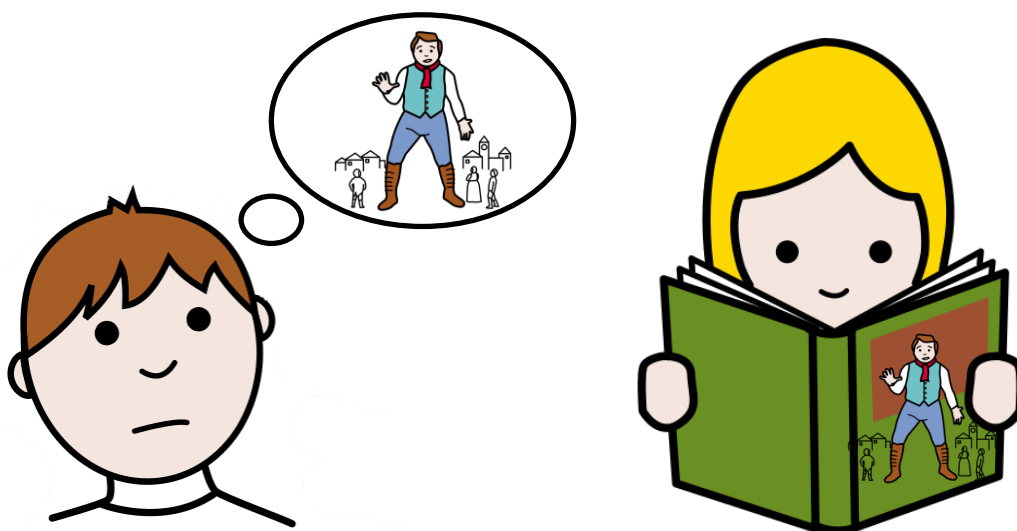
Y me pongo el pijama.



Entonces puedo hacer algunas actividades que me ayuden a relajarme...



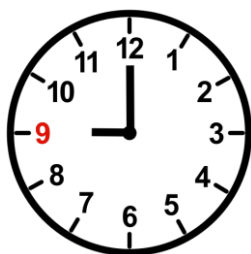
como escuchar una historia.



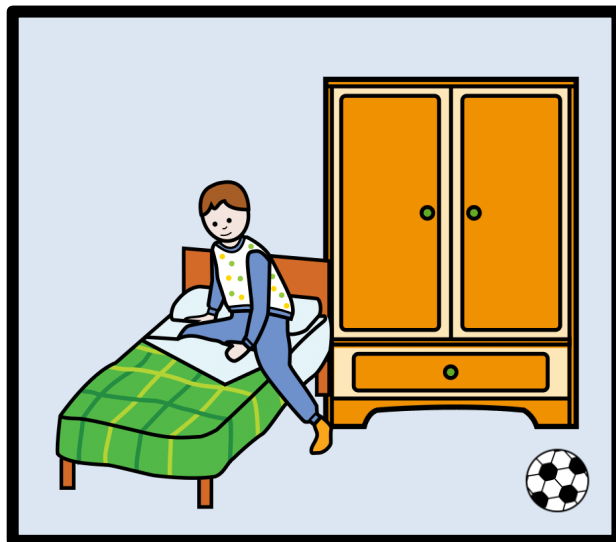
Entonces puedo recibir un **abrazo** de buenas noches.



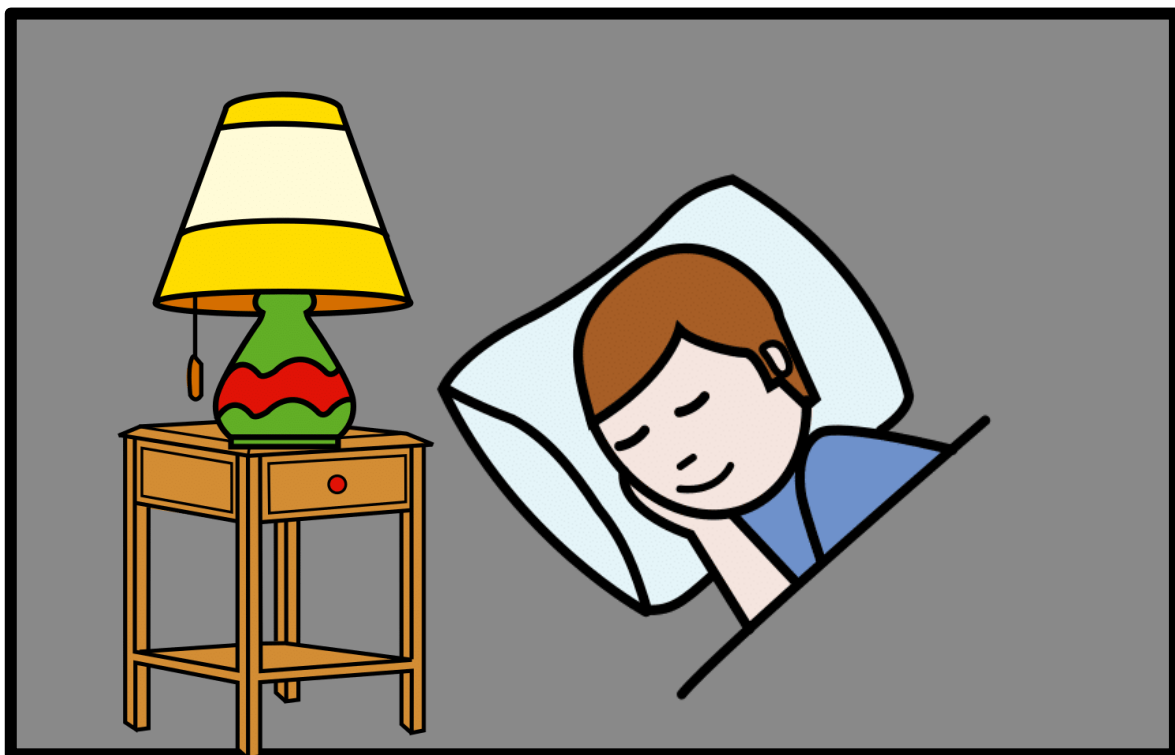
Estas cosas le hacen saber a mi cuerpo que es **hora de dormir**.



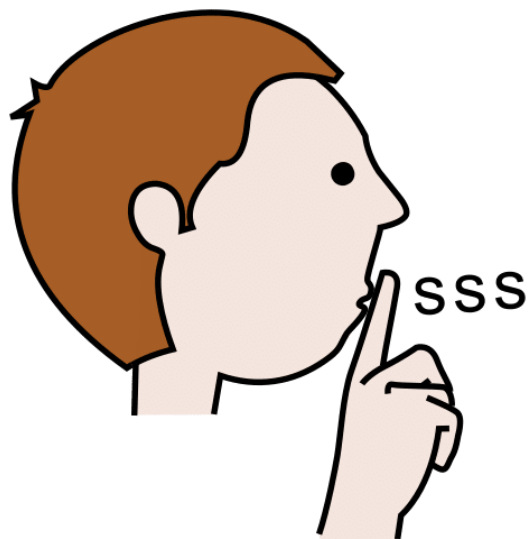
Mi habitación es un lugar tranquilo y acogedor.



Puedo usar una **luz suave** para sentirme más cómodo.



Dejo el ambiente en **silencio**,

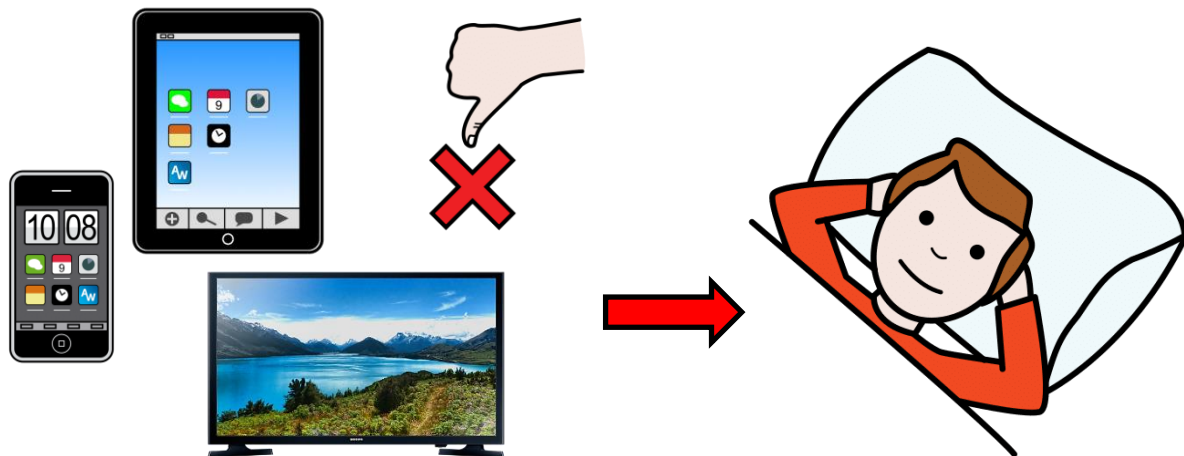


o poner un **sonido relajante** que me ayude a **relajarme**.

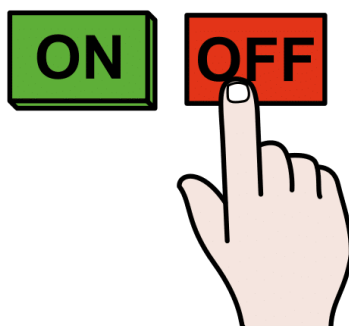




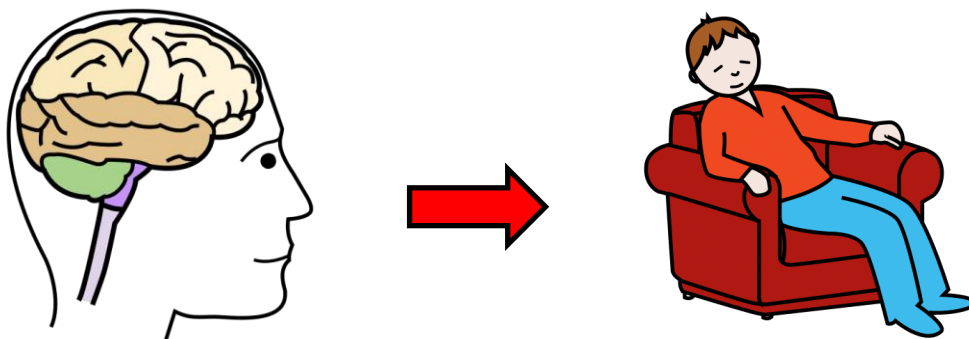
Los teléfonos celulares, tabletas y televisores tienen luces que perturban el sueño.



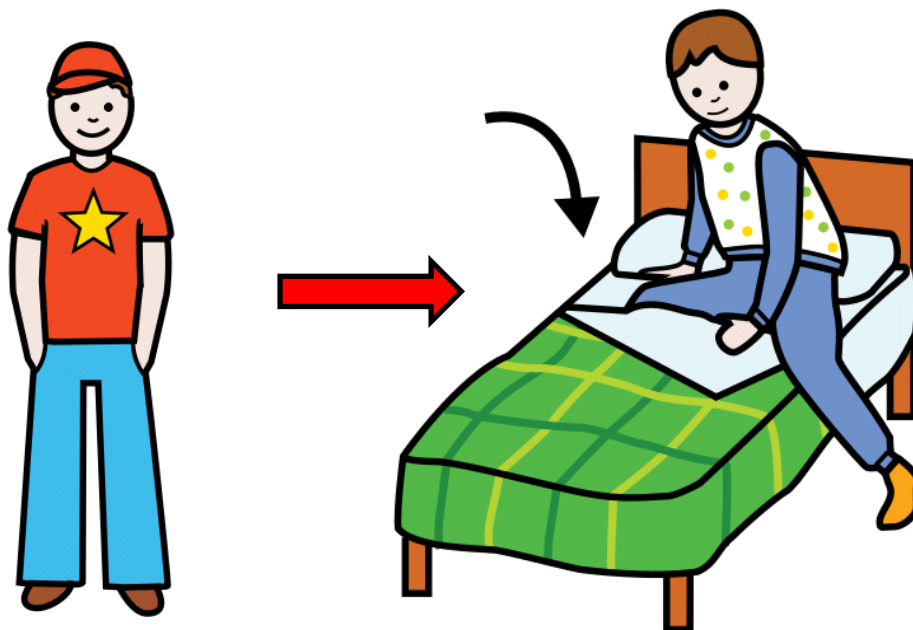
Es importante **apagar** las **pantallas** 1 hora antes de acostarse.



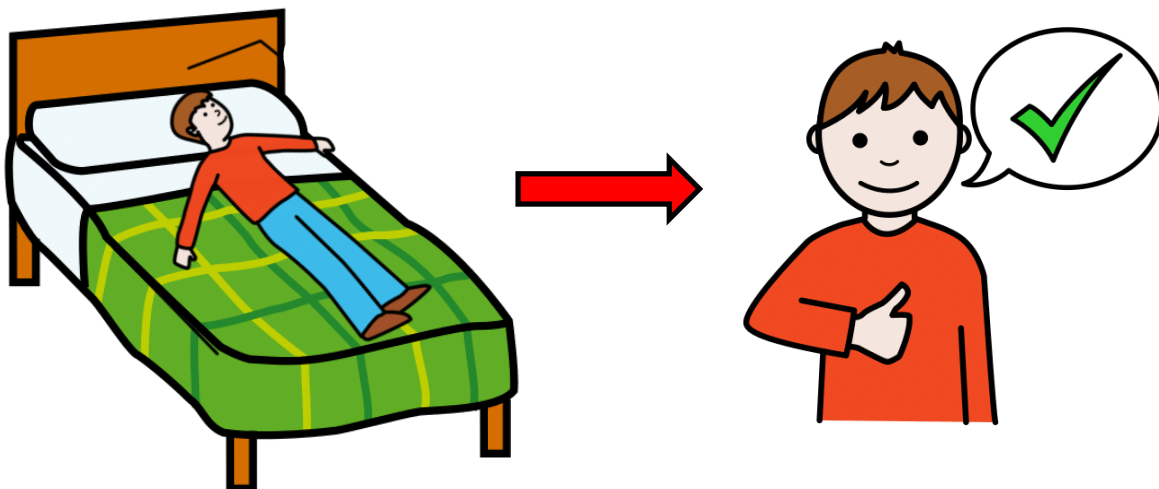
Así, mi **cerebro** entiende que es hora de **descansar**.



Ahora que soy mayor, es **importante** dormir en mi propia cama.

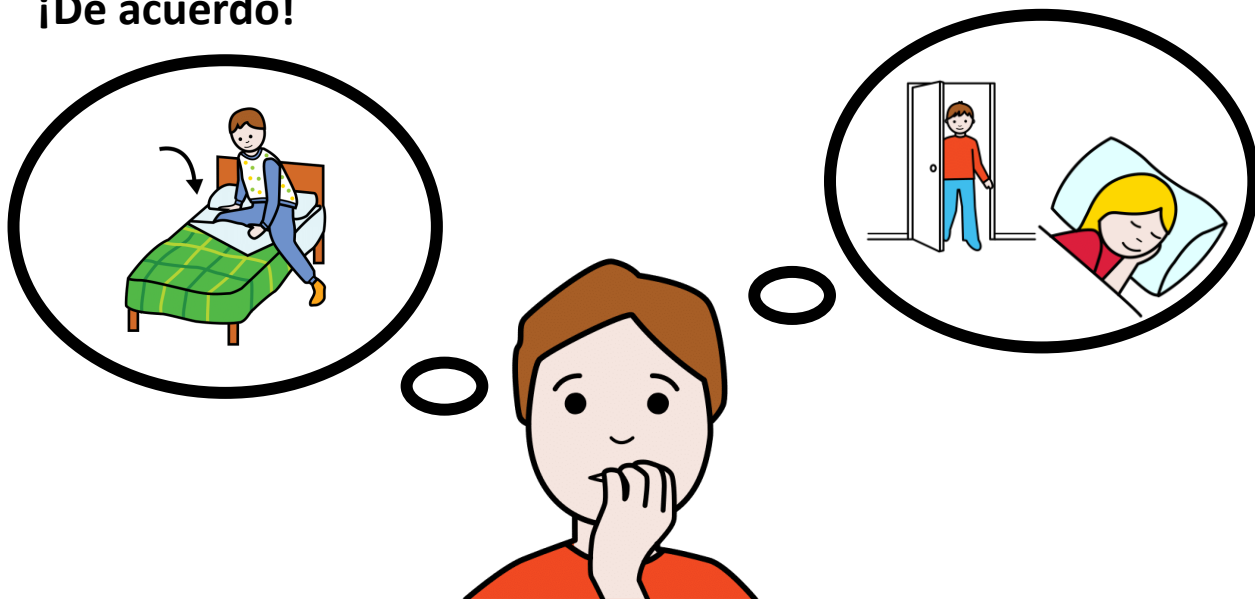


Mi **cama** es solo mía y es un lugar seguro para **descansar** bien.

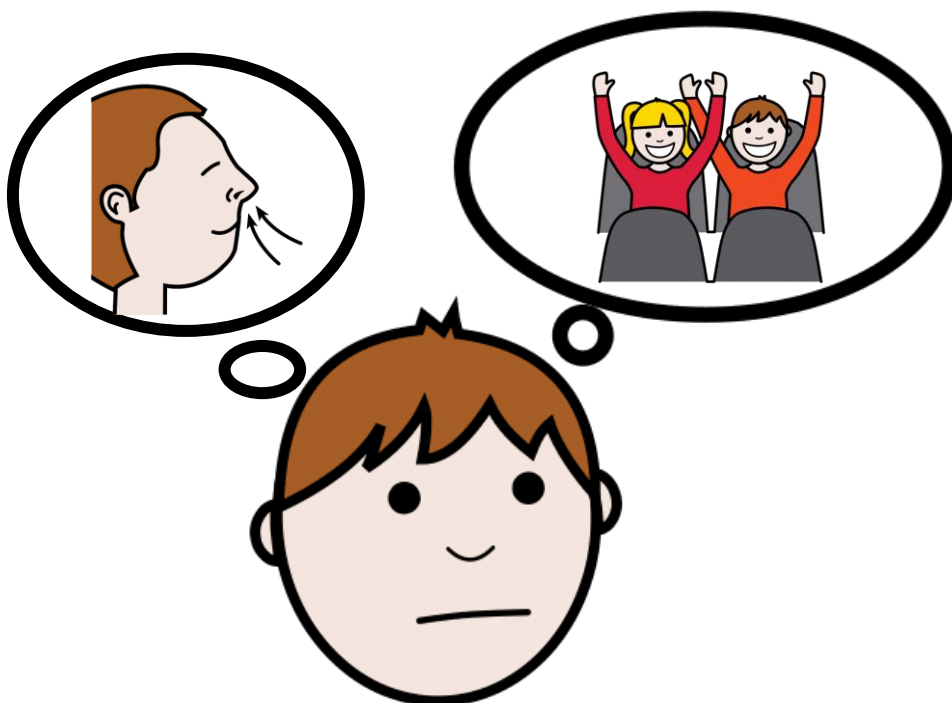


A veces **puedo sentir** miedo o **querer acostarme con alguien**.

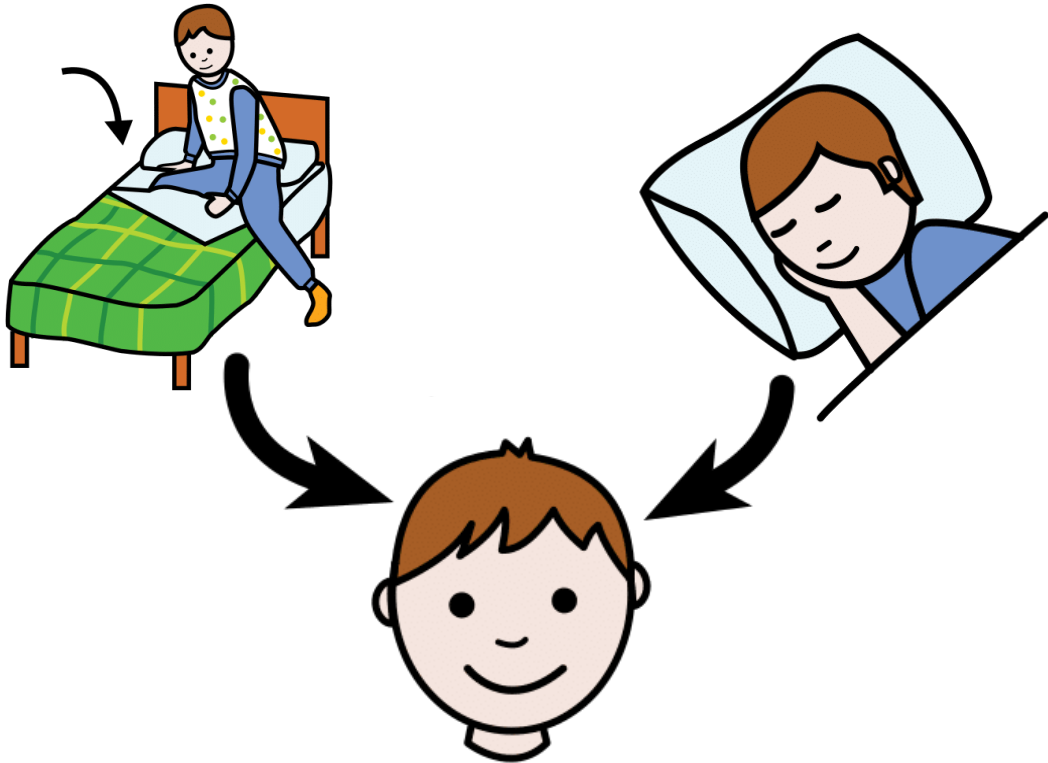
**¡De acuerdo!**



Puedo **respirar hondo**, recordar que estoy a salvo y **pensar en cosas buenas**.



Estoy **aprendiendo**, y cada vez es más fácil.



**Dormir sola** me ayuda a **descansar mejor** y a **sentirme fuerte** al día siguiente.

