

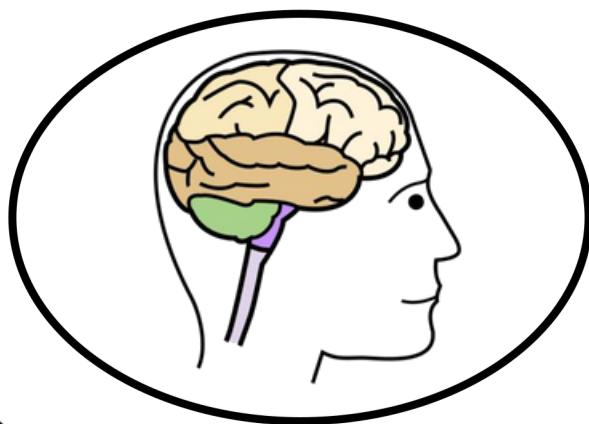
# Imparo a dormire da solo



Dormire è molto importante.



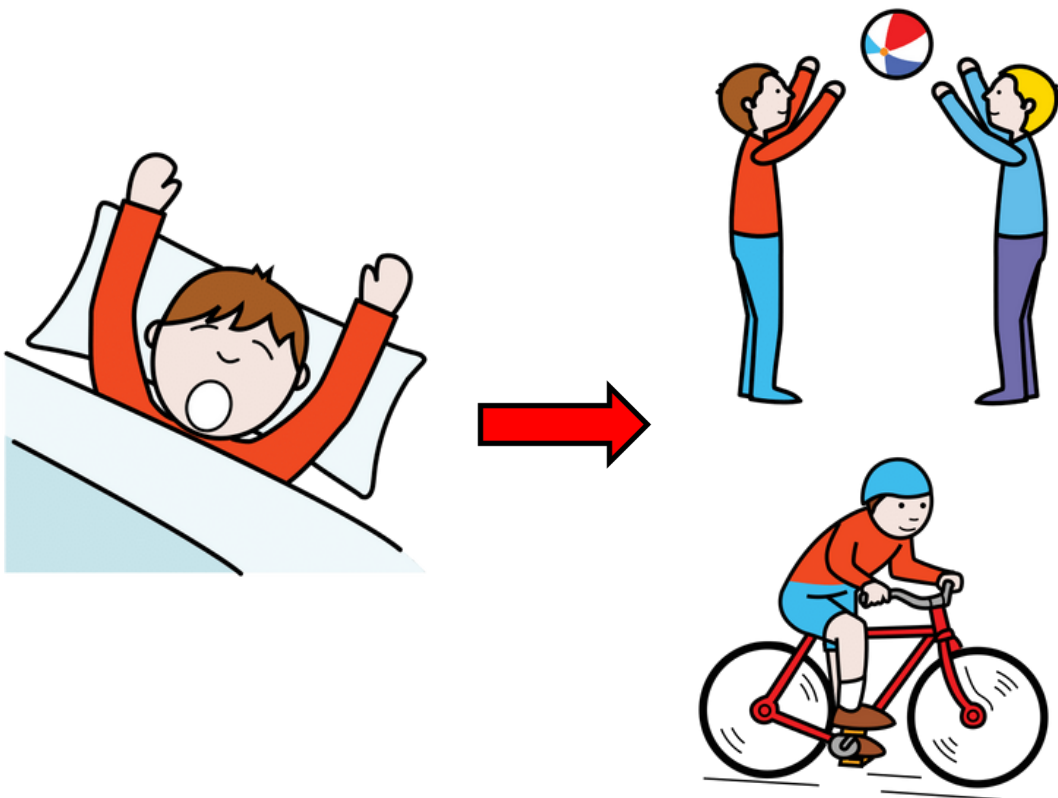
Quando dormo, il mio corpo riposa e anche la mia mente.



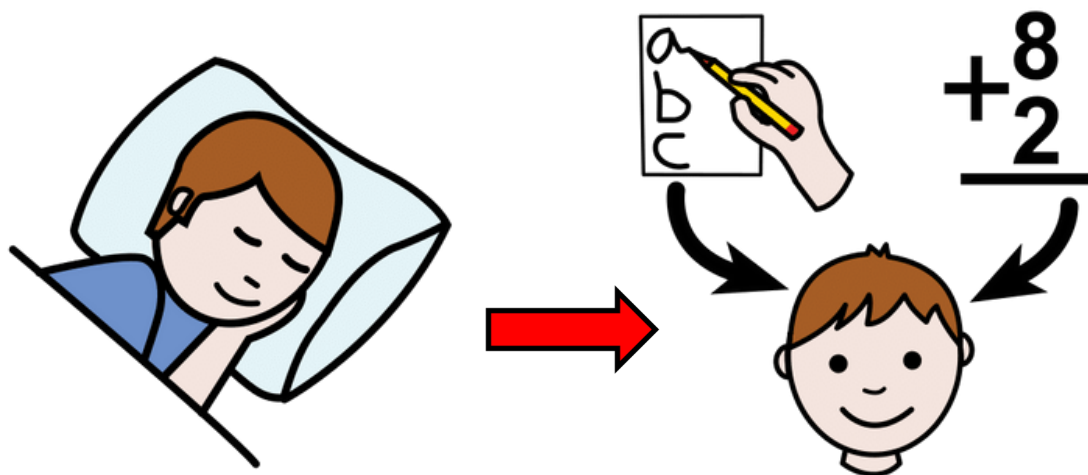
Dormire bene mi aiuta a:



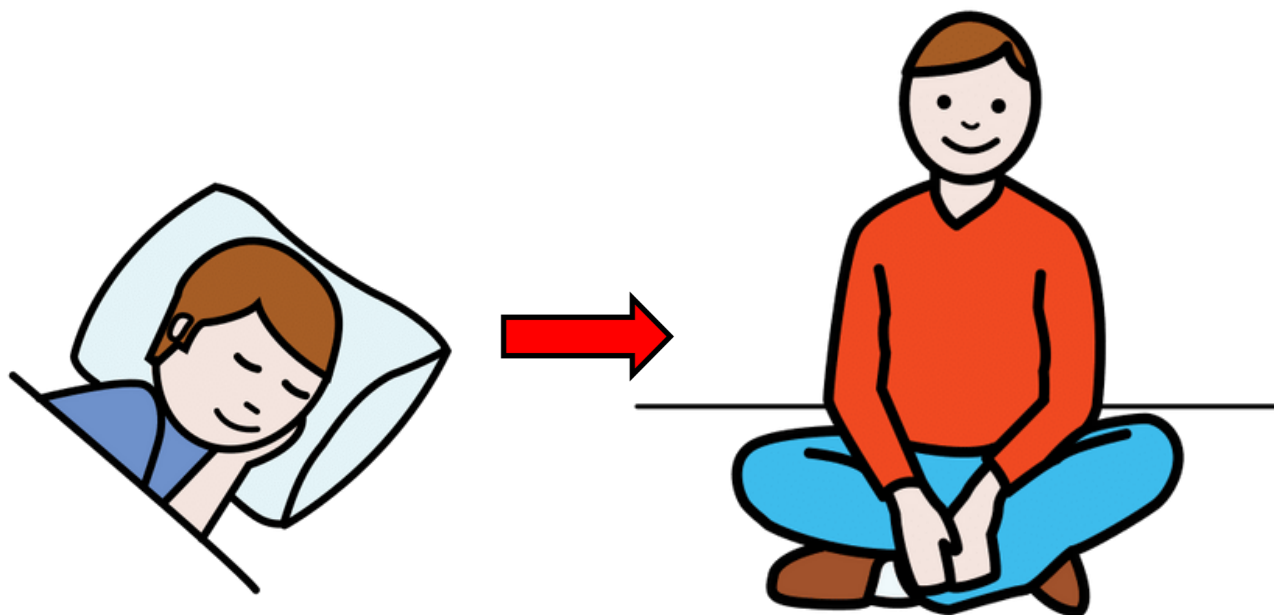
Svegliarsi con più energia



Dormire bene mi aiuta ad apprendere meglio



ed essere tranquillo e felice.



Tutte le persone dormono



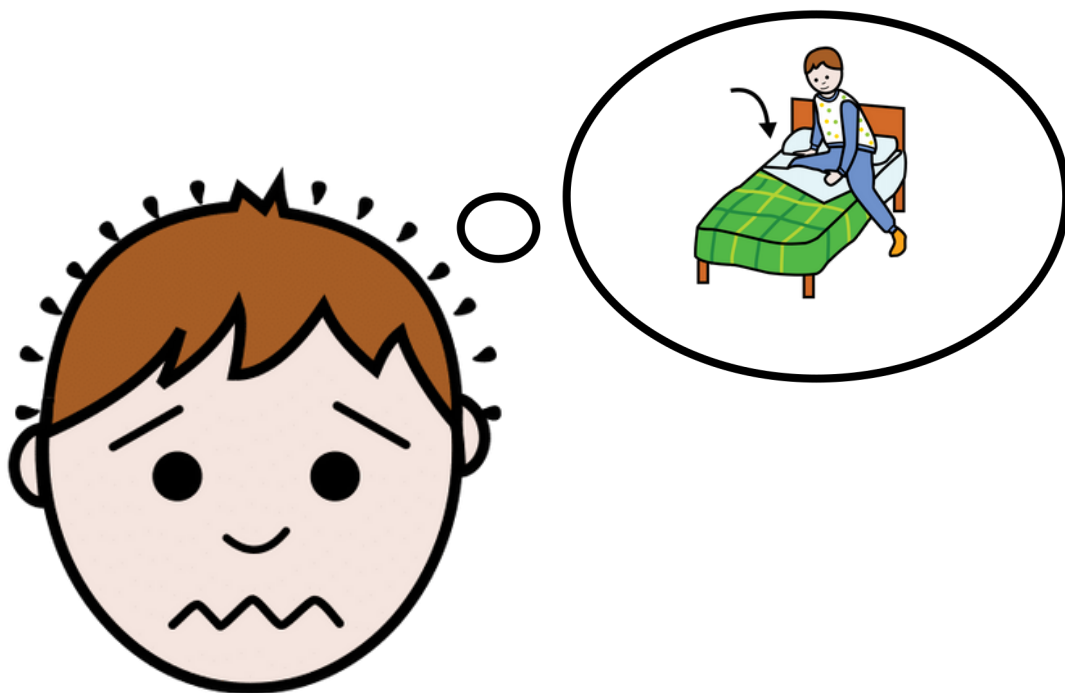
Quando cresciamo



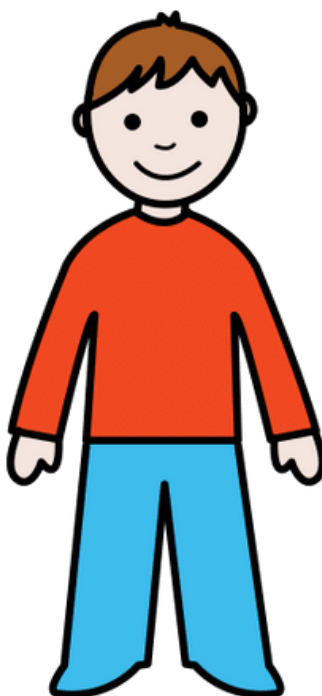
Impariamo a dormire nella nostra camera.



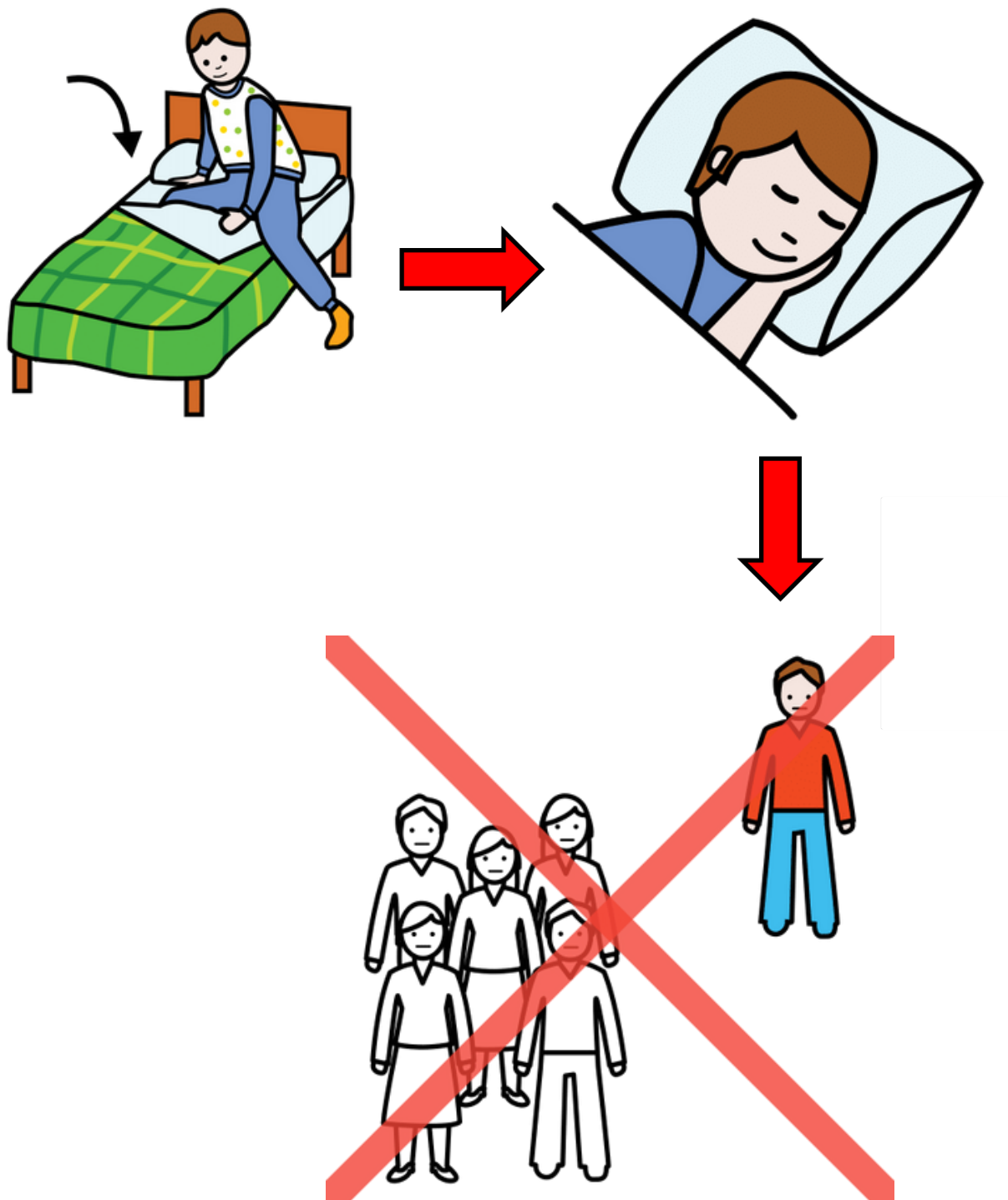
Dormire solo può essere difficile all'inizio,



Però è un modo di dimostrare che stiamo crescendo e stiamo diventando indipendenti.



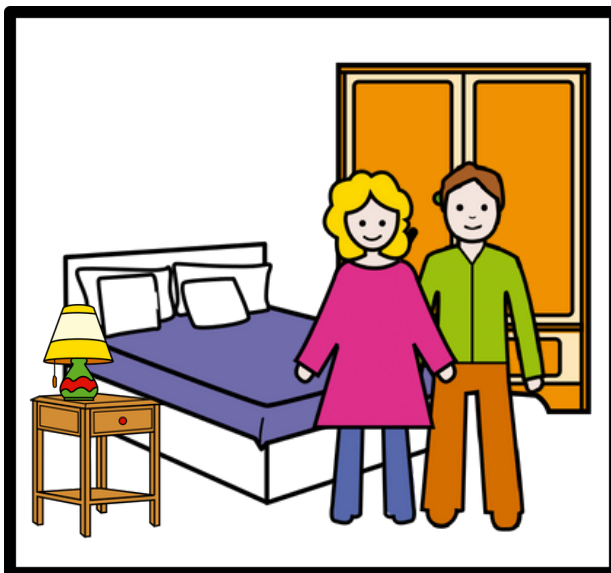
Dormire solo non significa stare solo.



Le persone che si prendono cura di me sono sempre vicine



e sono disposti ad aiutarmi, anche se sono in un'altra stanza.



Avere una routine aiuta il mio corpo a capire che è il momento di riposare.

DORMIRE



1  

Lavarsi i denti  


2  

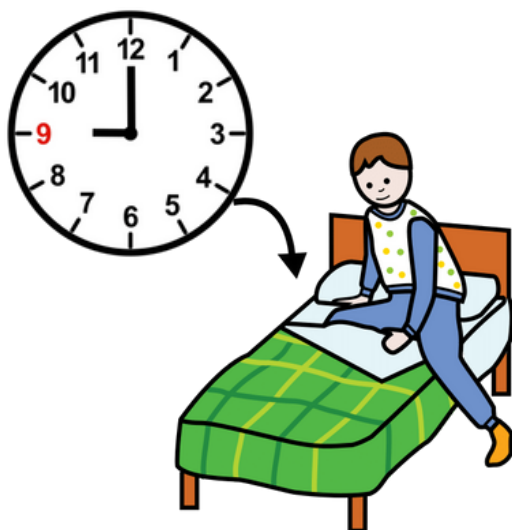
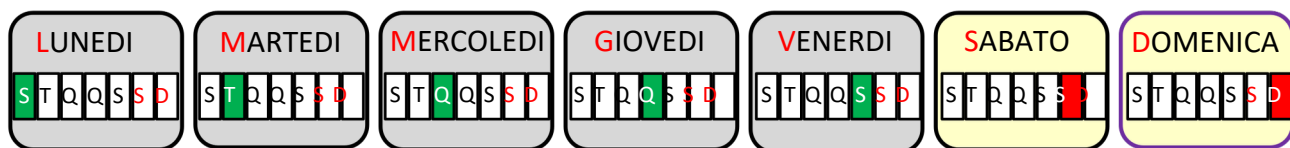
Mettere il pigiama  


3  

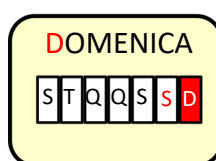
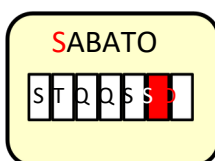
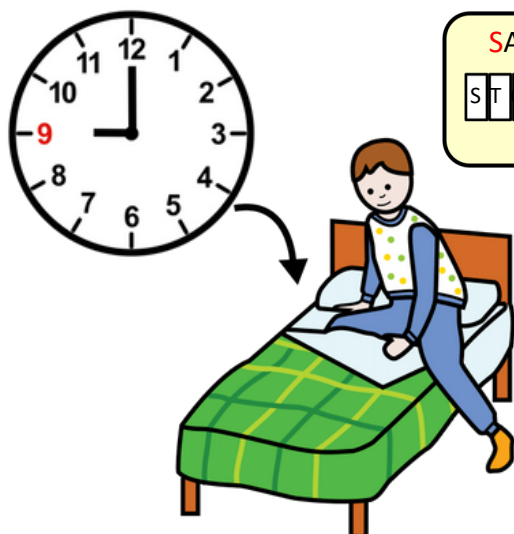
Sdraiarsi  



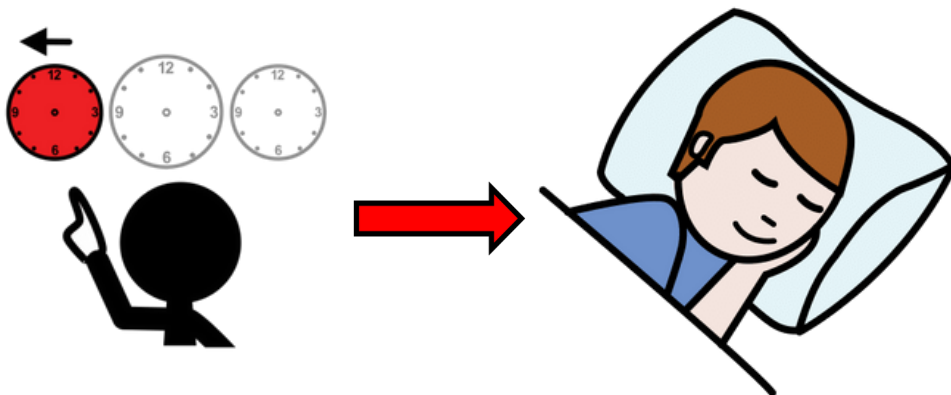

Ogni giorno cerco di andare a dormire e di svegliarmi alla stessa ora.



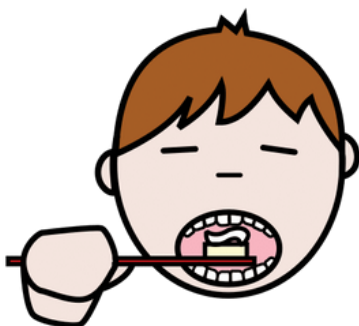
Incluso il fine settimana.



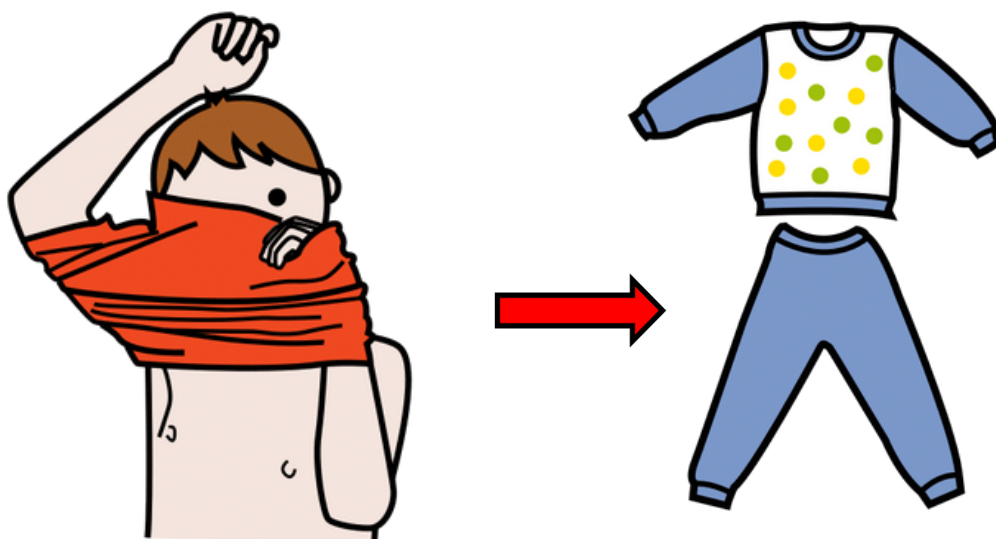
Prima di dormire,



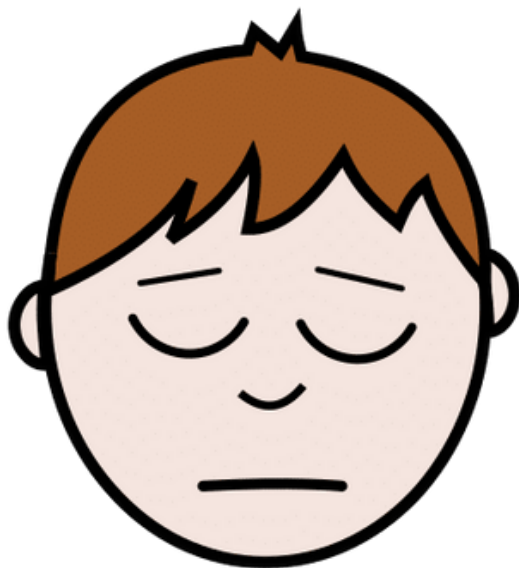
mi lavo i denti



e mi metto il pigiama



Poi posso fare delle attività che mi aiutano a rilassarmi



come leggere una storia.



Allora potrò darti un abbraccio della buonanotte



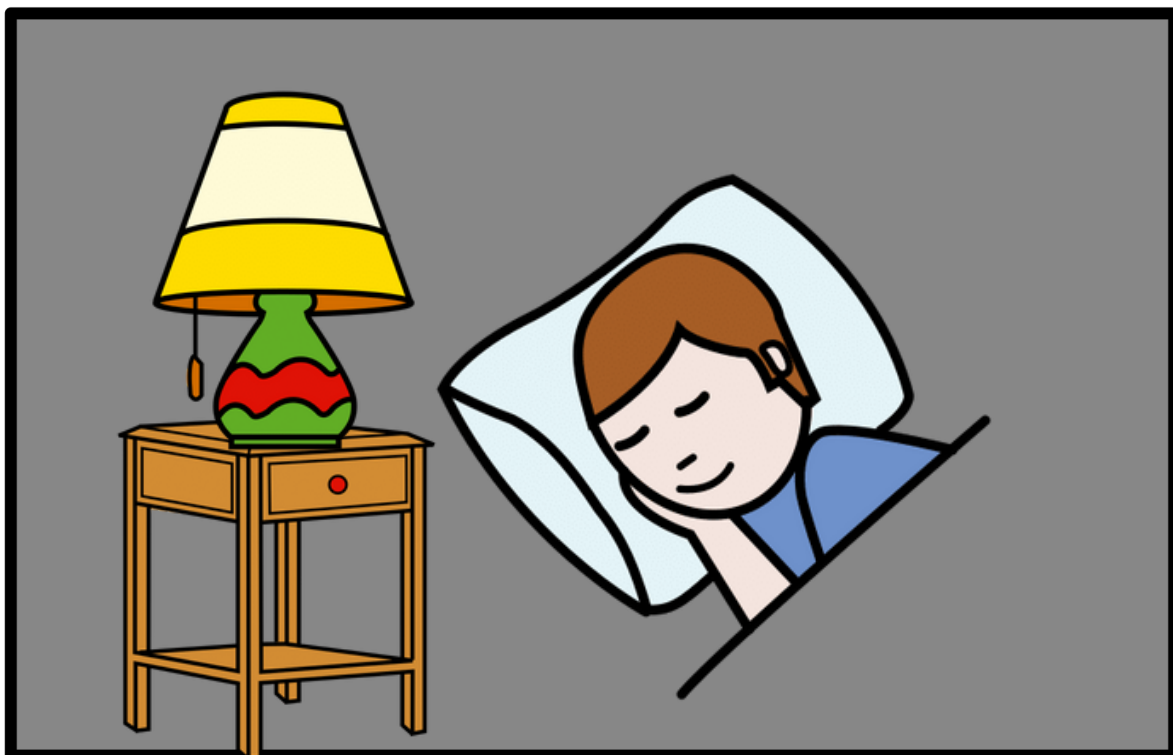
Queste cose fanno sapere al mio corpo che è ora di dormire.



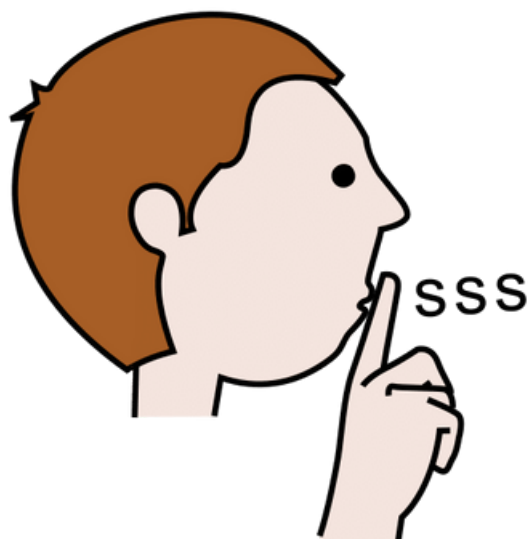
La mia casa è un luogo calmo ed accogliente



Posso usare una luce soffusa per sentirmi più a mio agio



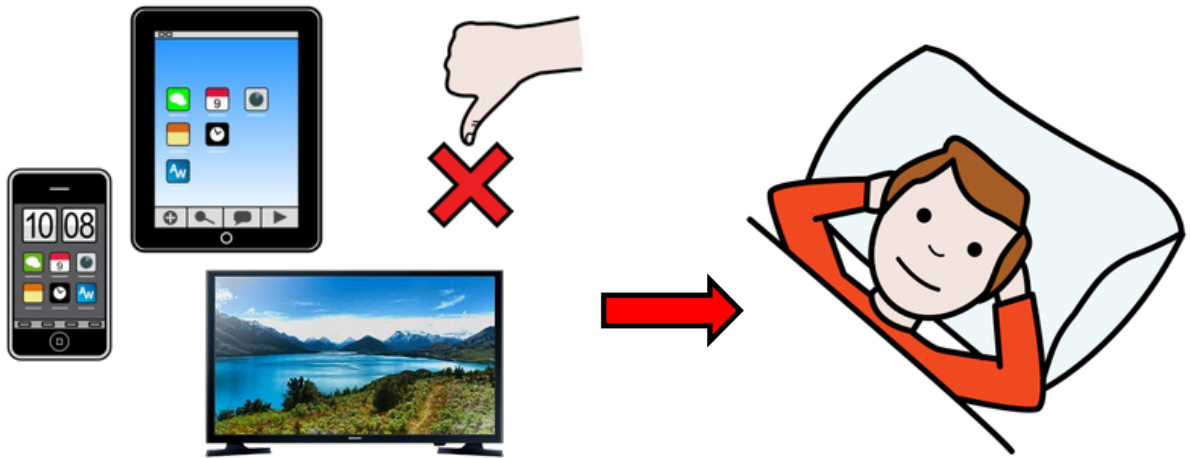
Posso stare in silenzio



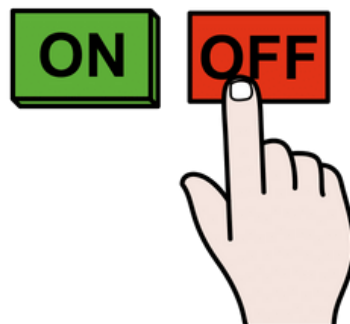
o mettere un suono che mi aiuti a rilassarmi.



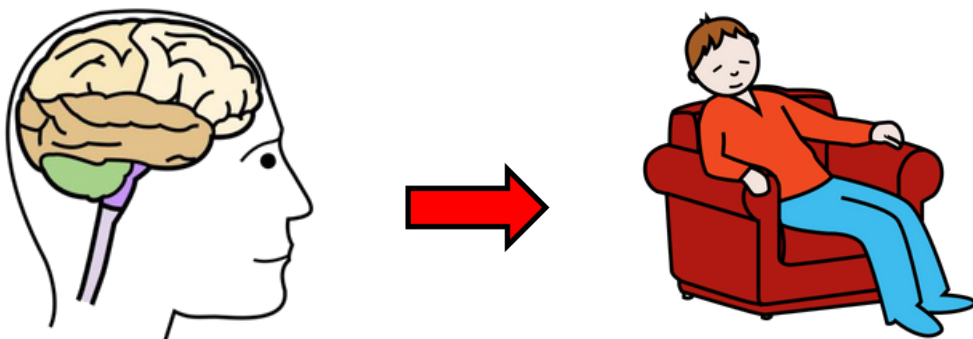
I telefoni cellulari, tablet e televisore hanno una luce che disturbano il sonno.



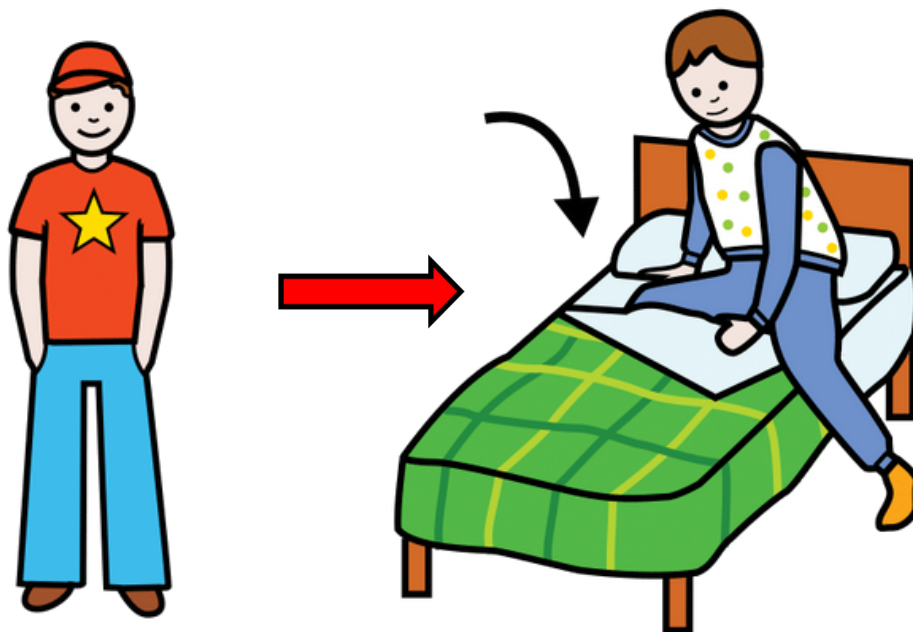
E' importante spegnere gli schermi un'ora prima di andare a letto



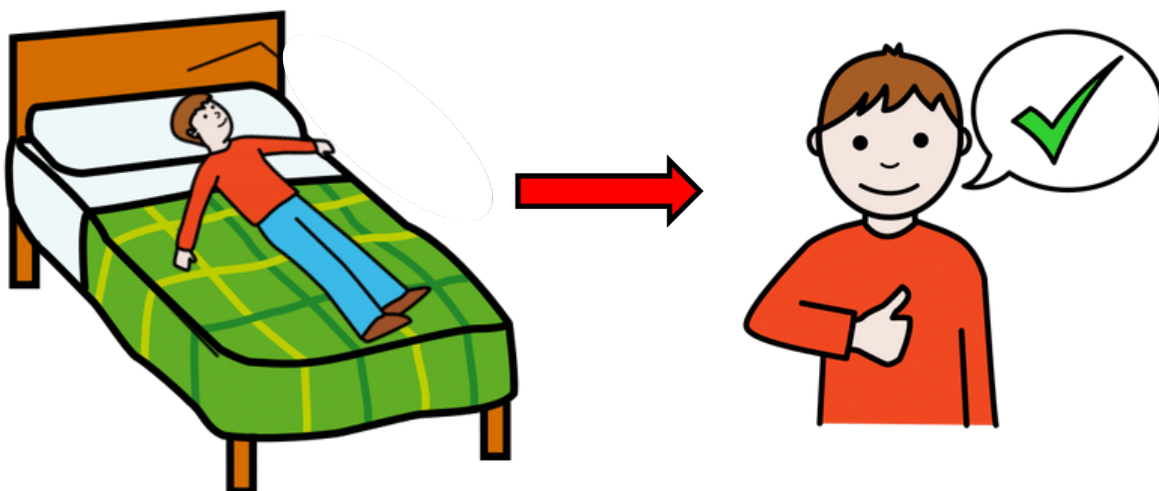
Così il mio cervello capisce che è ora di riposare.



Ora che sono più grande, è importante dormire nel mio letto.



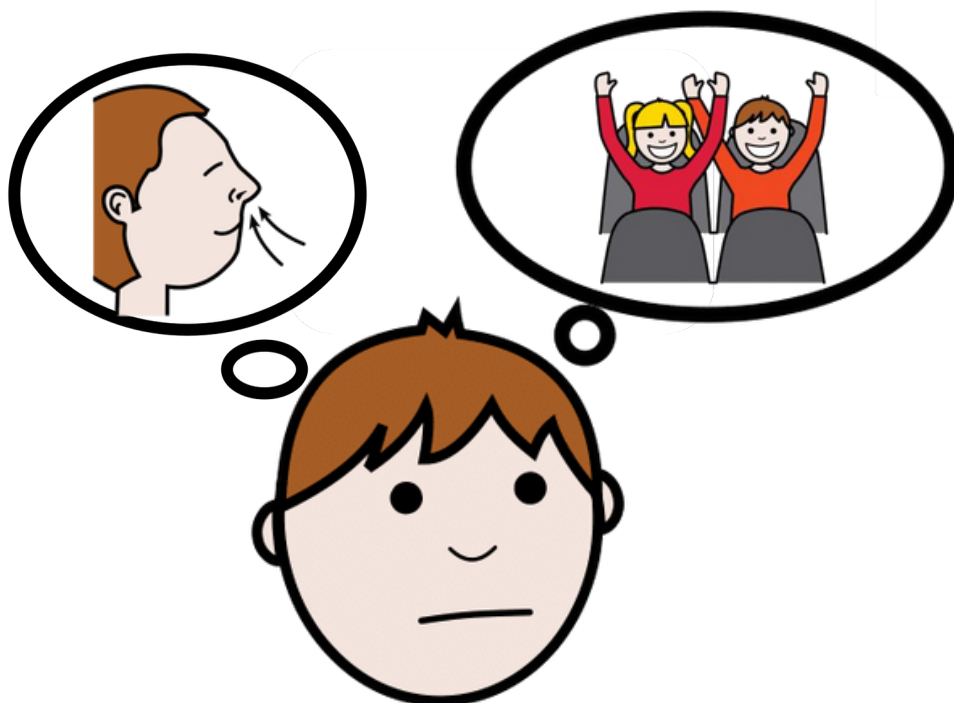
Il mio letto è un posto sicuro dove riposare bene.



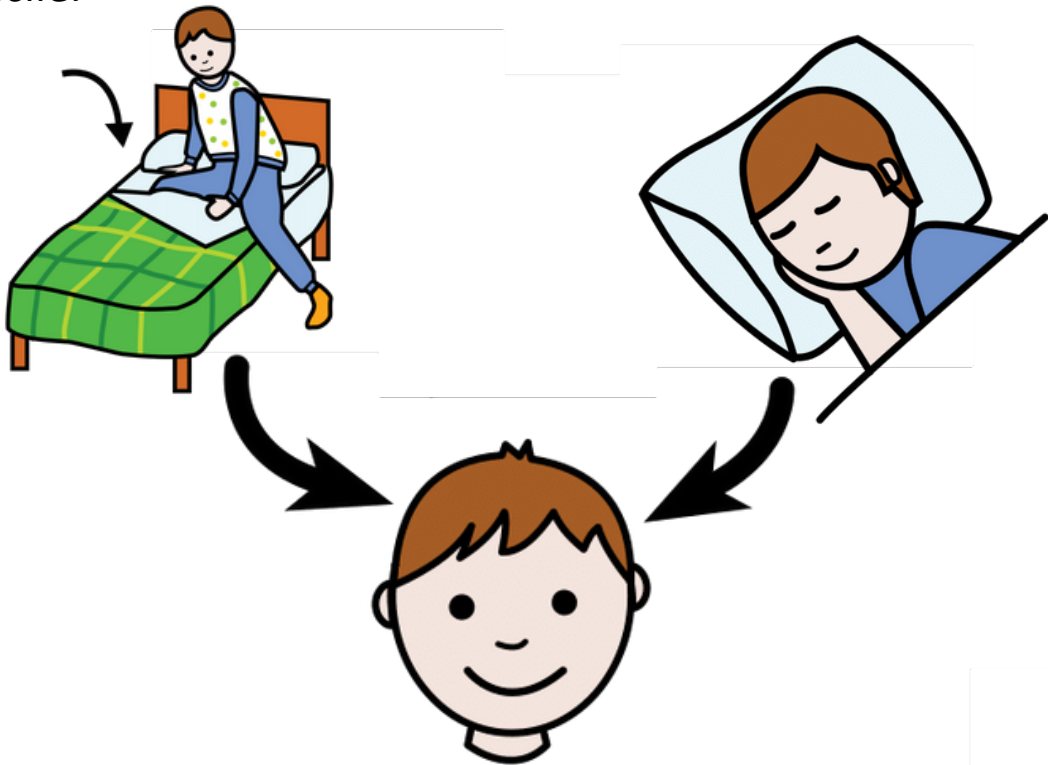
A volte potrei sentirmi spaventato o desiderare di andare a letto con qualcuno.



Posso fare un respiro profondo, ricordare che sono al sicuro e pensare cose positive.



Sto imparando e ogni volta diventa più facile.



Dormire da solo mi aiuta a riposare meglio e a sentirmi forte il giorno dopo.

