

Menu do Ritual

Vamos oferecer bons hábitos de sono!

O ritual ajuda o bebê a entrar no “modo soninho”. Repetindo todos os dias, o bebê entende o que vai acontecer a seguir e fica mais calmo e feliz. Não esqueça de preparar o quartinho antes de começar o ritual. Pronta? Vamos lá!

Escolha quais itens você quer para o ritual do sono. Se sinta livre para criar novos itens.

Soneca

Trocar a fralda

Ler um livro

Cantar uma música

Charutinho

Ninar gentilmente

Ligar o white noise

Deitar para dormir

Hora de dormir

Banho

Massagem

Troca de fralda

Charutinho

Ninar gentilmente

Ligar White noise

Oração

Boa noite para os brinquedos e família.

Relembrar o dia

Momento da Gratidão

Ler um livro

Cantar uma música

Deitar para dormir

Para começar o ritual da soneca eu vou _____

e logo depois _____ seguido de _____

Eu vou usar a frase _____

Para começar o ritual do sono da noite eu vou _____

e logo depois _____ seguido de _____

Para finalizar _____

Eu vou usar a frase _____

Quando as coisas não saírem como eu imaginava, vou usar esse mantra pra me manter firme e regular minhas emoções
