

## 5 truques para uma criança dormir cedo



Para uma criança, dormir cedo será sempre fundamental. Não só para a época de aulas, mas também para um bom dia de qualquer pequeno lá de casa. Por isso, garantir que uma **criança vai dormir cedo**, permitindo-lhe um descanso adequado e horas de sono reguladas deverá ser algo primordial nos hábitos de qualquer família.

### **A importância de uma criança dormir cedo**

Sabia que, por exemplo, conseguir que uma **criança vá dormir cedo**, favorece o seu crescimento e desenvolvimento, permitindo-lhes manter um humor estável e ainda auxilia no processo de aprendizagem, já que também melhora a memória dos mais novos?

Para a auxiliarmos, o Rodinhas reuniu 5 truques para ajudar uma **criança a dormir cedo** e de forma bem mais tranquila.

#### **Brincar antes de dormir? Sim!**

Um dos truques para fazer uma **criança dormir cedo**, é deixá-la gastar primeiro a energia toda antes de ir para a cama. Por isso, deixe que os mais novos lá de casa brinquem antes da hora de dormir.

No entanto, deverá estipular que a brincadeira acaba uma hora antes de ir dormir, de modo a

baixar o número de estímulos e dando assim indicações ao cérebro de que se aproxima a hora de descansar.

## **Tomar banho antes de ir dormir é um “must”**

Um dos melhores truques para fazer uma **criança dormir cedo** é colocar a hora do banho perto da hora de descansar. A água ajuda a relaxar o nosso corpo e o cansaço passa a ser inevitável: os mais novos vão automaticamente começar a bocejar!

Se depois da brincadeira os encaminhar para o banho, a água terá um efeito tranquilizante. Depois do banho, aproveite a deixa para o ensinar a lavar bem os dentes, a colocar creme hidratante, entre outros cuidados que podem ficar para a vida.

## **Ler ou conversar antes de dormir?**

A hora de descanso aproxima-se e não há nada melhor do que aproveitar esse momento para melhorar a relação entre pais e filhos. Crie não só o hábito de estimular a **criança a dormir cedo** e aproveite essa hora para conversar um pouco com ela.

Pergunte-lhe pela escola, pelos amigos, pelas disciplinas preferidas. Se este hábito já estiver incutido para quando chegam a casa, então aproveite para ler um pouco para os mais novos. A leitura ajuda-os a relaxar, assim como uma boa conversa, sem nunca puxar muito pelas brincadeiras. Rir é como o açúcar: vai despertá-los!



### **Cante uma canção de embalar ou coloque uma música**

Não se preocupe: não tem de ser nenhum Frank Sinatra para fazer uma **criança dormir cedo** ao som da sua voz. Os mais pequenos adoram ouvir a voz dos seus familiares mais próximos e ajuda-os a acalmar.

Portanto, pode sempre cantar uma canção ou, se souber, até mesmo tocar-lhes uma. Caso não se sinta inspirados ou não seja de todo o Mozart lá de casa, não faz mal. Nada como auxiliar-se do YouTube e colocar uma playlist de canções para crianças, que as ajudarão a adormecer.

### **Deixe uma luz de presença**

A maioria das crianças inquieta-se com o escuro. Por isso, uma das mais valias de fazer uma **criança dormir cedo** é auxiliar-se de uma pequena luz de presença, que fará com que os mais novos se sintam seguros e os deixem mais confortáveis.

Além disso, fixar a luz de presença muitas vezes ajuda-os a adormecer, desde que esta seja suave. Para o caso dos mais novos lá de casa sofrerem de terrores noturnos, a luz também os ajudará a tranquilizar assim que despertarem do pesadelo.

# **O Rodinhas ajuda-o a fazer uma criança dormir cedo**

Agora que já conhece alguns dos truques, confesse: também ficou com vontade de ir para a cama, não foi? O Rodinhas é a ajuda que todos os pais com horários complexos procuram ter no dia a dia.

Permita-se relaxar ao longo do dia com o serviço especializado no transporte de crianças, que garante aos pais uma viagem segura e mais divertida. Conte com o Rodinhas para levar os seus filhos lá de casa à escola, aos avós ou até às atividades extracurriculares. Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas há mais pais e crianças felizes!