

✨ Mi Mapa de las Buenas Noches ✨

Sigue las estrellas paso a paso para preparar tu cuerpo y tu mente para dormir con calma.

★ Paso 1: Apagar los motores

Guardamos las pantallas y bajamos la intensidad de las luces de casa. ¡La noche empieza a brillar!

☐

🌙 Paso 2: El baño de agua tibia

Dejamos que el agua se lleve todo el cansancio y la energía acumulada del día.

☐

Paso 3: Pijama y el último peluche

Nos ponemos cómodos, ordenamos un ratito y elegimos al compañero de sueños.

☐

Paso 4: El cuento en el nido

Hora de viajar a través de las historias con voz suave y respiración pausada.

☐

✨ Paso 5: Tres respiraciones y abrazo final

Cerramos los ojos, soplamos la última preocupación y nos deseamos dulces sueños.

☐

Nota mágica para mayores:

- Este mapa es un recorrido visual para que el niño anticipe cada momento sin prisas.
- Podéis marcar juntos cada casilla con una estrella o un check a medida que avancéis en la rutina.

El Nido de Estrellas — Donde crecen las historias y descansa la imaginación.