

# Ritual de Sueño Tranquilo

Guía práctica de higiene del sueño y acompañamiento emocional infantil

"El final del día no tiene por qué ser una rutina de tensiones. Transformar el momento de ir a dormir en un espacio de conexión y serenidad ayuda a los niños a cerrar el ciclo diario con calma y seguridad."

## Las 4 fases del ritual nocturno

### 1. Desconexión digital y ambiental (1 hora antes)

Apaga pantallas, reduce la intensidad de las luces de la casa y evita juegos hiperactivos. La luz cálida y tenue le indica de forma natural al cerebro que la producción de melatonina debe comenzar.

### 2. Transición y aseo consciente

Convierte el baño o el cambio de pijama en un momento de mimos y calma. Hablan en voz baja, movimientos lentos y un ambiente libre de prisas donde el cuerpo empieza a aflojar tensiones.

### 3. Respiración y relajación corporal (En la cama)

Ya arropados, practica una respiración suave: inhalar contando hasta 4 inflando la tripa como un globo, y exhalar despacio contando hasta 6. Esto relaja el sistema nervioso central.

### 4. Lectura o escucha acompañada

El momento ideal para compartir un cuento terapéutico o una narración sonora de **El Nido de Estrellas**. Transforma los miedos o el día agitado en un cierre de paz y conexión emocional profunda.

## Claves rápidas para padres

| Factor clave | Recomendación práctica                                                       |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Consistencia | Mantener horarios similares ayuda a sincronizar el reloj biológico del niño. |

| Factor clave | Recomendación práctica                                                         |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Validación   | Si hay miedos nocturnos, escúchalos y validalos sin minimizarlos.              |
| Vínculo      | Dedicar 5 minutos de presencia plena sin distracciones antes de apagar la luz. |

© 2026 El Nido de Estrellas • Descubre más cuentos e historias en nuestro [Canal de YouTube](#)