



# Soluciones para el sueño infantil: Una guía para establecer buenos hábitos de sueño

Enseñar a los niños a dormir puede ser difícil, ¡pero no tiene que hacerlo solo!

Únase a la Consultora Certificada en Sueño Pediátrico, Emma Lanza, para obtener una guía hacia el éxito del sueño durante los primeros 4 años de vida de su hijo.

Esta serie de 3 partes explorará el impacto del sueño en el desarrollo general.

Los temas incluirán:

- Técnicas para optimizar los patrones de sueño de recién nacidos.
- Preparación del entorno de sueño para lograr el éxito.
- Extensión de siestas cortas en busca de un mejor descanso.
- Estrategias para ayudar a tu hijo a dormir en su cuna o cama durante toda la noche.

*Miércoles, 7:00-8:00pm, 1/31, 2/7, y 2/14 por Zoom*

**Registro previo requerido, llame al Cape Cod Children's Place al 508-240-3310**

---

*Este programa es patrocinado por fondos del SAFE Child Communities a través de Children's Trust y fondos del Coordinated Family y Community Engagement (CFCE) del Departamento de Atención y Educación Temprana de Massachusetts, administrados por el Cape Cod Children's Place.*

