

Recupere o Prazer de Dormir



5 COISAS
que pais cansados
deveriam parar de fazer
para **DORMIR MELHOR**
^
ter paz e COM SEUS
FILHOS

- EBOOK PARA CRIANÇAS
ACIMA DE 2 ANOS -

Seu download chegou e
está recheado de
informações valiosas.

O que fazer

para dormir mais e melhor

1.

defina um horário para dormir e seja consistente

SEUS FILHOS ESTÃO SUPER CANSADOS

Eu ouço de muitos pais sobre como eles mantêm seus filhos acordados até tarde para que eles durmam mais e não briguem tanto para dormir. O problema com essa teoria, é que ela está 100% incorreta.

(Assim, na verdade, eles acordam mais vezes.)

Quando uma criança está cansada demais, seu corpo é inundado com hormônios estimulantes (cortisol), que ficam com ela durante toda a noite, causando interrupções em seu sono. Isso impedirá que ela tenha um sono de qualidade e acorde revigorada. 😊^{zzz}

NOVO PLANO DE AÇÃO:

Defina um horário fixo para dormir, de acordo com a idade do seu filho(a).

(p.s. eles precisam de mais sono do que você imagina)

Seja firme em suas novas regras sobre a hora de dormir. Use um alarme para ajudar na transição do dia e da noite, e sinalizar que é hora de dormir.

O que fazer

para dormir mais e melhor

2.

limite a exposição aos eletrônicos

ELES ESTÃO SUPER ESTIMULADOS
E NÃO CONSEGUEM SE ACALMAR

As aulas online decorrentes da pandemia levaram à um salto de quase 500% na quantidade total de tempo que as crianças ficam em frente às telas em um único dia.

Quando essa é a única opção, o que os pais deveriam fazer?

Como podemos apoiar da melhor forma o aprendizado e educação dos nossos filhos, e em paralelo, equilibrar a exposição deles aos eletrônicos, garantindo que todos consigam realizar suas atividades?

NOVO PLANO DE AÇÃO:

Mantenha o quarto livre de eletrônicos.

(crianças atrasam a hora de dormir ou acordam mais cedo para assistir, enviar mensagens de texto e interagir com os amigos)

Compre óculos que **bloqueiam a luz azul** para os seus filhos.

Defina um limite de tempo 'fora da escola' para o uso de TV/eletrônicos. Seja um bom exemplo para que eles modelem seu comportamento. Dedique, pelo menos, 10 minutos por dia de atenção individualizada (1:1) e exclusiva com seu filho.

O que fazer

para dormir mais e melhor

3.

ensine-os a respirar

TER ATENÇÃO PLENA AUMENTA A AUTOCONSCIÊNCIA E A ALEGRIA

Como se desconectar das distrações e ocupações, mas permanecer conectado com seus filhos, e capacitá-los a serem a melhor versão de si mesmos, todos os dias, na escola e em casa?

Como você se apresenta e permanece equilibrado(a) e no controle em um momento de caos e incerteza?

(respire)

Com ansiedade, depressão e privação de sono em ascensão, o segredo é ensinar seus filhos sobre o poder da atenção plena. Não apenas para controlar a ansiedade, mas para relaxar, melhorar o sono, praticar a gratidão e ter empatia pelos outros. Este é o melhor presente que você pode dar a eles e que eles carregarão para a vida toda.

NOVO PLANO DE AÇÃO:

Reserve um tempo durante o ritual do sono para praticar a atenção plena.

(use um produto como Zenimal - um dos nossos favoritos)

Separe um tempo para praticar meditações com eles.

(será bom para o seu equilíbrio e regulação também, mamãe)

Dê pausas durante o dia, onde vocês se sentam juntos e fazem 5 respirações profundas, se levantam e dão uma sacudida no corpo.

O que fazer

para dormir mais e melhor

4.

crie um ritual de sono consistente

SE A REGRA FOR FLEXÍVEL, ELES VÃO QUEBRÁ-LA

Um ritual consistente na hora de dormir ajuda as crianças a entenderem quais são as expectativas em torno do sono. Esse ritual também ajuda a sinalizar para o corpo e o cérebro que o sono está chegando e, dessa forma, eles começam a relaxar e se preparar para dormir.

A rotina deve ser limitada a 30 minutos e incluir atividades calmas, como um banho morno, contar histórias, ler ou escrever no diário. Trocar beijos e carinhos também é uma delícia. Apenas certifique-se de que este não é um suporte externo **para** dormir, ou você ficará deitada(o) lá por horas.

(provavelmente este foi o motivo de termos nos encontrado, não?)

NOVO PLANO DE AÇÃO:

Use um alarme suave para sinalizar quando o ritual acabou e agora é hora de dormir. Encoraje-os a fazerem escolhas.

("Você pode escolher este livro ou aquele")

As crianças gostam de ter o controle,
mas VOCÊ tem que definir os limites.

Defina uma consequência para o comportamento inadequado.

Ensine-os a relaxarem sem a sua presença

(Pergunte a si mesma (o) se eles "querem" você ou "precisam" de você.

e reaja de acordo com essa resposta)

O que fazer

para dormir mais e melhor

5.

pegue um pouco de ar fresco

A LUZ DO SOL E EXERCÍCIOS SÃO NECESSÁRIOS PARA O CORPO

As estações do ano mudam, mas o tempo que seus filhos brincam fora de casa não deveria mudar. Os especialistas concordam que 60 minutos de brincadeiras ao ar livre são bons para a mente e o corpo.

A luz do sol também ajuda a regular o ritmo circadiano e o relógio biológico das crianças. Isso ajuda a garantir que elas durmam bem e rapidamente. O exercício libera endorfinas calmantes na corrente sanguínea e ajuda na produção de melatonina, que nos faz sentir sonolentos.

NOVO PLANO DE AÇÃO:

Inclua a atividade ao ar livre na agenda.

(uma caminhada em família no parque é uma ótima opção)

Crie jogos divertidos, mas simples para as crianças, como uma caça ao tesouro.

Organize brincadeiras ao ar livre com os vizinhos, quando puder. A socialização durante esse período é importante para crianças de todas as idades.

Night Night Sleep Consulting

para mães ocupadas



"Sou diferente de outros profissionais do sono, não apenas na forma como estruturamos os programas e nos comunicamos com os clientes, mas como cuidamos das famílias, oferecendo um apoio contínuo, informação, dados científicos e resultados comprovados. O sono é a base de uma vida familiar feliz e saudável."



você tem alguma dúvida?

Vamos conversar mais na consulta gratuita de 15 minutos.
Sem obrigações.

Nós falaremos sobre:

- A sua situação atual
- O que está funcionando e o que não está
- O que você gostaria que fosse diferente

Vou adorar conhecer um pouco sobre a sua história.

Agende uma Consulta Gratuita Aqui

Você pode dormir mais e viver melhor.

Carla Picolli