

PAULO OCTAVIO

por Thama Boldrini



po@redetribuna.com.br

Fica a dica

A primeira infância é o momento ideal para criar hábitos e rotinas, como a do sono. A dica é da pediatra Karoliny Veronese: “A criança precisa compreender que, para todas as atividades do dia, há um horário, especialmente para a higiene do sono. Nessa rotina, uma proposta é que o jantar seja em família e logo após a criança possa tomar seu banho, participar do momento de leitura com os pais e, enfim, dormir”.