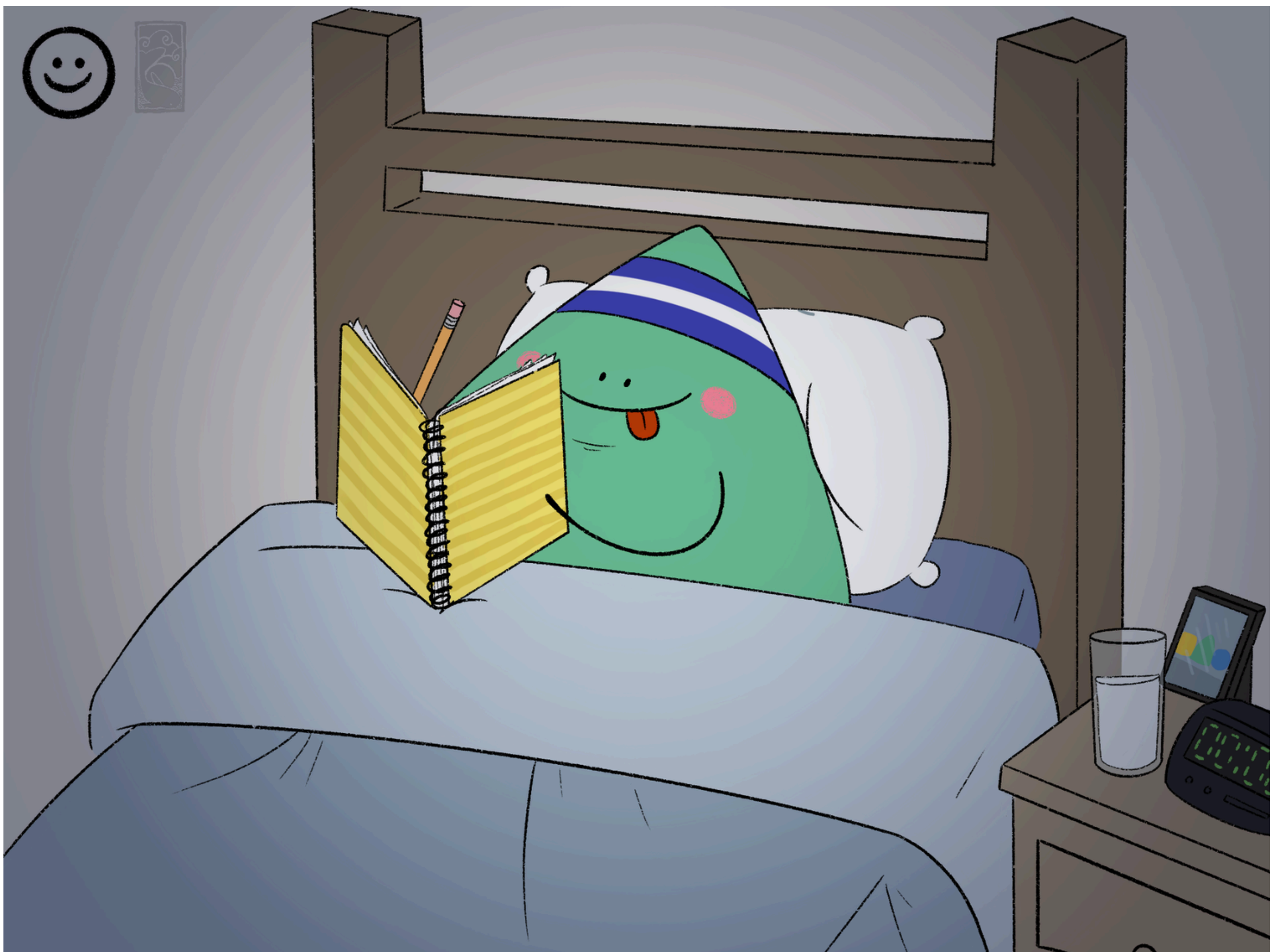




Conseils pour bien dormir

Zzzzzzz...

Objectif : Détendez-vous avec votre enfant en écrivant ensemble dans un journal. Pensez à la journée qui vient de s'écouler. Que s'est-il passé? Qu'avez-vous ressenti? Pourquoi ne pas vous servir une tisane ou un verre de lait chaud à déguster pendant cette activité?

[Astuce] : Mettez vos inquiétudes sur papier pour libérer votre esprit. Qu'est-ce qui vous remplit de gratitude? Par exemple : « Merci pour les gros câlins. »

Pourquoi? Des habitudes de sommeil et de relaxation saines montrent aux enfants l'importance de la santé physique, mentale et émotionnelle et les encouragent à développer des comportements sains.