

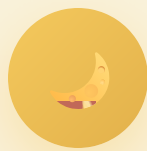
E-BOOK PREMIUM · CAIXA MÁGICA

# 30 Brincadeiras *Calmas* para a Hora de Dormir

Substitua a tela pela brincadeira e faça seu filho dormir com mais paz,  
conexão e segurança.



ROLE PARA COMEÇAR ↓



## A noite pode ser o momento mais doce do dia

Toda noite, milhares de pais travam a mesma batalha: a transição do agito do dia para o sono tranquilo. A tela vira atalho, mas também vira armadilha — adia o sono, deixa a criança mais agitada e tira de você o momento mais precioso de conexão.

Este e-book reúne **30 brincadeiras calmas, testadas e seguras**, organizadas em 3 momentos da rotina noturna. Você não precisa de materiais caros. Precisa de presença.

***Como usar:** não precisa fazer todas. Escolha 2 ou 3 favoritas e crie um ritual. O cérebro infantil ama previsibilidade — e é a repetição que constrói o sono profundo.*

MOMENTO 1 · 10 BRINCADEIRAS



# Após o Jantar

Atividades leves que iniciam a transição do agito para a calma — sem televisão, sem tablet.



















MOMENTO 2 · 10 BRINCADEIRAS



# Hora do Banho

Atividades sensoriais aquáticas que relaxam o corpo e marcam o ritual de transição.



















MOMENTO 3 · 10 BRINCADEIRAS



## Na Cama até Dormir

Atividades ultra calmas feitas na cama — a ponte final entre o dia e o sono profundo.

















★ BÔNUS EXCLUSIVO

## **Cronograma do Sono — 18h às 21h**

Um guia visual de qual brincadeira usar em cada horário para criar um ritual previsível e seguro.





## Caixa Mágica

Brincar é o caminho mais curto para a conexão.