



Sommeil

Un atelier gratuit pour les parents des clients du CTEO d'âge préscolaire

Cet atelier offrira de l'information au sujet des bonnes habitudes de sommeil, le nombre d'heures de sommeil recommandé et des stratégies utiles aux parents afin d'aider à améliorer le sommeil de leur enfant.

Cet atelier peut vous intéresser si votre enfant :

- Se réveille plusieurs fois pendant la nuit ou demande de la nourriture ou du lait pendant la nuit après l'âge de 1 an;
- Se couche après 21h;
- Peut seulement s'endormir si vous vous couchez à côté d'eux;
- Prends beaucoup de temps pour s'endormir et/ou requiert constamment que le parent revienne passer du temps avec lui;
- Ou si vous désirez changer la routine de sommeil de votre enfant afin qu'il ou elle puisse dormir dans son propre lit et/ou sa propre chambre.

Quand : Le vendredi 2 février 2018, de 13h à 15h

Où : CTEO (site principal), 395, chemin Smyth, Ottawa

Pour s'inscrire : Appeler Carol Stephenson 613-737-0871 ext. 2931 (indiquer le nom de votre enfant et votre numéro de téléphone)

Date limite : l'inscription se termine le 19 janvier 2018