



CENTER FOR INCLUSIVE CHILD CARE

Hojas de consejos

Rutinas seguras y saludables para la siesta

El sueño es esencial para el crecimiento y desarrollo óptimos de los niños. Se ha demostrado que un sueño adecuado reduce la obesidad infantil, regula las emociones y disminuye la probabilidad de problemas de conducta en los niños. Es importante desarrollar hábitos de sueño saludables desde pequeños para que los niños puedan crecer y desarrollarse y alcanzar su máximo potencial. Esto incluye crear rutinas, practicar un sueño seguro y garantizar que los niños descansen lo suficiente.

Establezca rutinas

Muchos niños pasan gran parte de su tiempo en el cuidado infantil. Tener una rutina hará que las cosas sean más fáciles para todos y también ayudará a promover un sueño seguro y saludable fuera del cuidado infantil. **Para garantizar un buen tiempo de siestas/descanso, cree consistencia y previsibilidad.** Crear consistentes:

- Condiciones
- Rutinas
- Horarios de Descanso

Creación de condiciones óptimas

- Minimice el ruido y las distracciones al proporcionar un área para los niños que descansan separada de los niños que participan en actividades.
- Baje la iluminación a un nivel que indique que es la hora para descansar, pero es lo suficientemente brillante como para observar condiciones seguras para dormir (se puede ver el color de la piel, las mantas no cubren la cabeza, etc.).
 - Atenuar las luces también es una buena manera de señalar la transición al tiempo de descanso.
- Cada niño debe tener su propia cuna y espacio designados en la habitación. Tenga en cuenta los patrones de sueño y planifique el espacio en consecuencia.
 - Es decir, los niños que duermen constantemente y necesitan siestas buenas y ininterrumpidas deben descansar en el espacio

en el que es menos probable que se les interrumpa el sueño (como lejos de la puerta). Los niños que se levantan antes de la siesta deben descansar en un área diferente para no molestar a los niños que aún duermen.

- Cree un "mapa de la siesta" con los nombres de los niños y el lugar de descanso en el aula, de modo que si hay un cambio en los cuidadores, la rutina se mantendrá constante. También puede observar qué niños prefieren frotarse la espalda, etc.

Salud e higiene

- Lave las mantas y sábanas de los niños semanalmente a menos que estén sucias debido a una enfermedad, etc.
- Guarde los artículos para dormir de los niños por separado. No apile las mantas unas sobre otras, encima o entre las cunas.
- Coloque las cunas a tres pies de distancia si el espacio lo permite, o tan lejos entre sí como sea posible para reducir la propagación de gérmenes, minimizar las interrupciones y crear espacio para llegar a los niños.
 - También puede alternar los niños de pies a cabeza para crear espacio.
 - No use pantallas entre niños, que bloqueen tu vista, limiten la supervisión o puedan caerse y causar lesiones.

Sueño seguro para bebés

- Siga las pautas establecidas por el programa "Seguro para dormir" del **Instituto Nacional de Salud**.
- Los bebés deben tener su propia cuna.
- Ajuste el termostato de la habitación a una temperatura agradable.



- No dormir en el equipo. Si un bebé se queda dormido en un asiento hinchable o columpio, debe ser trasladado a la cuna lo antes posible.
- Haga una revisión mensual de la cuna para detectar peligros y piezas sueltas (rieles, pernos, etc.). Consulte el sitio web de la Comisión de Seguridad de Productos de Consumidor para ver los retiros.
- Evite colocar cunas cerca de persianas, cables, ventiladores, etc. para evitar riesgos de estrangulamiento.
- Si los bebés duermen en una habitación separada, use un monitor para que pueda escuchar constantemente la habitación. Haga una comprobación visual cada 5–10 minutos.
- Quítese los baberos, la ropa con capuchas, los collares de dentición o cualquier otro posible peligro de asfixia antes de colocar a los niños en su cuna.
- Retire cualquier artículo como animales de peluche o accesorios del chupete. **Los chupetes están bien.**
- Use un colchón de cuna firme y ajustado con una sábana ajustada. No debe haber ningún espacio suelto entre el colchón y las barandas de la cuna. Los bebés pueden usar un saco de dormir de tamaño adecuado en lugar de una manta.

¿Cuánto sueño necesitan los niños?

El descanso puede tomar la forma de siestas reales (bebés hasta los primeros años de preescolar), o un tiempo de silencio una vez que los niños dejan de dormir la siesta con regularidad. Para los niños que no duermen, tenga un plan para proporcionar el tiempo y el espacio

para un juego tranquilo, como mirar libros o jugar a un juego de mesa tranquilo.

Cantidades de sueño recomendadas para niños

La National Sleep Foundation recomienda las siguientes duraciones de sueño (esto incluye una combinación de sueño nocturno y diurno):

- Recién nacidos: 14–17 horas en total
- Bebés: 12–15 horas en total
- Niños pequeños: 11–14 horas en total
- Preescolares: 10–13 horas en total

Trabajar con las familias

Crear patrones y expectativas de sueño saludables también beneficia a las familias. El sueño afecta a todo el hogar. Cuando un niño tiene un horario y un patrón de sueño regulares, facilita la planificación y los padres descansarán mejor.

Tenga una buena asociación con las familias para que ambas partes sepan cuándo se ha interrumpido el sueño o cuándo podría haber un cambio. Comparta información con las familias o aconsejarlas sobre el sueño.

Exprese las políticas y procedimientos de sueño a las familias antes de la inscripción. Este también es un buen momento para preguntar a las familias sobre las preferencias de sueño de sus hijos.

Recursos adicionales

Instituto Nacional de Salud: Safe to Sleep
<https://safetosleep.nichd.nih.gov>

La National Sleep Foundation
<https://www.thensf.org>

Para obtener más información, visite
<http://www.inclusivechildcare.org>.

Copyright © 2025 Center for Inclusive Child Care

Estos materiales pueden ser reproducidos libremente con fines educativos. La información en esta hoja de consejos ha sido modificada de múltiples fuentes.

Fondos proporcionados por el Departamento de Niños, Jóvenes y Familias de Minnesota.

www.inclusivechildcare.org