

Ideas para compartir sobre el sueño y las horas de la siesta

Estimados padres:

Todo niño pequeño necesita dormir suficiente tiempo durante el día y la noche para poder desarrollarse y crecer sanamente. Cuando los niños descansan, disfrutan y se benefician de las oportunidades de aprendizaje durante todo el día. Cuando su bebé nació es posible que ustedes esperaban que se durmiera con facilidad. Aunque algunos bebés lo hacen, para otros es un poco más difícil dormirse. Su bebé necesita que usted descubra qué lo reconforta y le ayuda a relajarse para poder dormirse. A medida que varíen sus necesidades y preferencias con el tiempo, seguirá siendo de gran importancia que ustedes respondan a sus cambiantes patrones. Compartir información nos ayudará a asegurarnos de que la rutina para dormir que le ofrecemos a su niño en el programa sea consistente con el cuidado que ustedes le brindan en el hogar.

Cómo podemos trabajar juntos

- **Infórmennos sobre las preferencias de su hijo.** A nosotros nos sirve saber qué funciona y qué no funciona en el hogar. ¿Su bebé se duerme con facilidad o requiere tiempo? ¿Hay alguna canción de cuna especial o palabras que el niño esté acostumbrado a oír a la hora de dormir?
- **Manténgannos informados acerca de cualquier cambio con relación a los patrones de sueño del niño.** Si sabemos que el patrón de un niño ha cambiado en el hogar, podremos adaptar el horario en el programa. Nosotros compartiremos la misma información con ustedes para poder planear juntos de la mejor manera. Por ejemplo, si sabemos que su niño no durmió bien la noche anterior, podremos ofrecerle una siesta un poco más temprano si la necesita. Si ustedes saben que su niño durmió una siesta más larga y que ha descansado bien, podrían decidir variar su rutina en la tarde en lugar de ir directo a casa. Déjennos saber si algo les preocupa con respecto a la rutina de dormir en nuestro programa. Por ejemplo, menciónennos si creen que su niño duerme muy poco o demasiado.
- **Traigan objetos especiales que reconforten a su niño.** Si su niño tiene una cobija especial o algún otro objeto que le ayude a dormirse, por favor tráiganlo a la guardería. Márquenlo con el nombre del niño y asegúrense de traerlo diariamente. Nosotros tendremos cuidado para que no se pierda y les recordaremos llevarlo a casa al final del día.
- **A los niños se les debe acostar a dormir siempre sobre la espalda.** Esta es una recomendación de la Academia Americana de Pediatría para ayudar a prevenir el Síndrome de Muerte Infantil Súbita (*Sudden Infant Death Syndrome—SIDS*). Si desea conocer las recomendaciones más recientes de la Academia Americana de Pediatría, visite el sitio en Internet o solicítennos esta información. Nos complacerá compartir con ustedes lo que hemos aprendido.

Nosotros apreciamos su ayuda y sabemos que juntos podremos convertir el sueño y las horas de la siesta en una experiencia grata y reconfortante para su hijo.

Atentamente,