

BOLETÍN DE SALUD Y SEGURIDAD EN EL CUIDADO INFANTIL DE CAROLINA DEL NORTE

CENTRO DE RECURSOS DE SALUD Y SEGURIDAD EN EL CUIDADO INFANTIL DE CAROLINA DEL NORTE

O TOÑO/INVIERNO DE 2015

VOLUMEN 17, NÚMERO 3

El Boletín de Salud y Seguridad en el Cuidado Infantil de Carolina del Norte ha sido desarrollado, traducido, impreso, enviado por correo y presentado en healthychildcarenc.org por el Centro de Recursos de Salud y Seguridad en el Cuidado Infantil de Carolina del Norte (NC Child Care Health and Safety Resource Center).

El financiamiento del boletín proviene del Subsidio en Bloque para el Desarrollo y el Cuidado Infantil de la Oficina de Cuidado Infantil, Administración de Niños y Familias, Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. (Child Care and Development Block Grant of the Child Care Bureau, Administration on Children and Families, USDHHS) a través de un contrato entre la División de Desarrollo del Niño y Educación Temprana, Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte (Division of Child Development and Early Education, North Carolina Department of Health and Human Services, NCDHHS) y la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill (UNC-CH) y del Subsidio en Bloque del Título V, de la Oficina de Administración de Servicios y Recursos de Salud del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU./ Departamento de Salud de la Madre y el Niño, (USDHHS Health Resources and Services Administration/Maternal and Child Health Bureau), y el apoyo recíproco de la División de Salud Pública, Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. (Division of Public Health, NCDHHS), y la UNC-CH.

El Centro de Recursos de Salud y Seguridad en el Cuidado Infantil de Carolina del Norte promueve la seguridad y la buena salud de los niños en ambientes de cuidado infantil. Director de proyecto: Dr. Jonathan Kotch, MD, MPH, FAAP.

En Este Número

- 1 Buen sueño, buena salud
- 2-3 Dulces sueños
- 4 Del 6 al 12 de diciembre de 2015 es la Semana Nacional de la Vacunación contra la gripe
- 5 Sueños dorados
- 6 Bienvenidos al rincón de los CCHC
- 7 Silencioso como un ratón
- 8 Preguntas al Centro de Recursos

Buen sueño, buena salud

Melanie, la maestra jefe de una sala de niños pequeños, tenía los nervios de punta y se sentía exhausta. Entre el trabajo, el cuidado de sus mellizos y su clase nocturna en el colegio universitario, apenas daba abasto para hacerlo todo. Eran pocas las noches en que sus niños y ella dormían ocho horas.

¡Ahhh... dormir! No hay nada como dormir toda la noche. Eso le permite al cuerpo recuperarse de las enfermedades, luchar contra las enfermedades y mantener un peso sano. Mientras se duerme, el cuerpo produce hormonas que promueven el crecimiento y el desarrollo. Los niños y los adultos que han descansado bien se lesionan menos y controlan mejor el estrés.

Dormir bien toda la noche favorece el desarrollo del cerebro y la capacidad de funcionar de la persona. También mejora el aprendizaje, la memoria y las capacidades de resolución de problemas. Cuando han descansado bien, las personas se encuentran en mejores condiciones para concentrarse, prestar atención y recordar lo que aprenden.

Los niños que no duermen lo suficiente pueden ser impulsivos, distraerse fácilmente y prestar poca atención. Los niños muy cansados a menudo son mañosos y andan "tensos". Cuando están muy cansados, los adultos reaccionan más lentamente, su juicio se deteriora y es más probable que tengan accidentes de vehículo o de trabajo. Con el tiempo, no dormir bien aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades tales como presión arterial alta, diabetes, obesidad, depresión y cáncer.

El tiempo que una persona necesita dormir varía. La *Fundación Nacional del Sueño* recomienda intervalos de tiempo específicos. Por ejemplo, un bebé de cuatro a once meses de edad debe dormir entre 12 y 15 horas al día. Un niño de tres a cinco años de edad necesita de 10 a 13 horas y los adultos de 25 a 64 años necesitan dormir de siete a nueve horas. Hay más información en sleepfoundation.org.

Los educadores de temprana edad pueden establecer ambientes para dormir seguros y que favorezcan el sueño. Las Reglas de Cuidado Infantil de Carolina del Norte y las Reglas



de Sanidad de Centros de Cuidado Infantil estipulan cómo reducir los riesgos de Síndrome de Muerte Infantil Repentina y la propagación de enfermedades. Las reglas se refieren a cunas, colchones, ropa de cama, horario y supervisión de niños dormidos.

La hora de siesta en ambientes de educación y cuidado a temprana edad debe satisfacer las necesidades individuales de cada niño. La mayoría de los niños duermen de 30 minutos a tres horas. A los niños que solo descansan a la hora de siesta, puede gustarles leer libros o hacer otras actividades en silencio.

El silencio, la luz tenue y las costumbres predecibles contribuyen a que los niños aprendan a calmarse, relajarse y quedarse dormidos. Esta capacidad de quedarse dormido es un hábito que les servirá mucho a los niños durante toda su vida. Los educadores de temprana edad pueden buscar indicadores y estrategias para ayudarles a los niños a desarrollar hábitos de sueño sanos en *Las Fundaciones de Carolina del Norte para el Aprendizaje y el Desarrollo a temprana edad*. Vaya a http://ncchildcare.dhhs.state.nc.us/providers/pv_foundations.asp para entrar a las *Fundaciones*.

Después de entender la manera en que el sueño afecta la salud y el bienestar de su familia, Melanie comenzó a acostar a los mellizos una hora antes. Esto le permitió a ella acostarse una hora antes también. Melanie se dio cuenta de que los niños eran menos mañosos cuando dormían más. Su capacidad de enfrentarse a las situaciones mejoró y pudo concentrarse mejor en la casa, el trabajo y los estudios.

Las personas de todas las edades necesitan dormir. Dormir es bueno para que la mente y el cuerpo funcionen bien. Los adultos que duermen bien amanecen atentos, descansados y renovados. Esto les permite ser productivos y cuidar bien a los niños. Los niños que duermen toda la noche amanecen de buen ánimo y mejor dispuestos a aprender y concentrarse durante el día.

Los niños menores necesitan dormir aún más que los adultos o los preescolares. El período de sueño recomendado depende de la edad. Según las pautas actualizadas de la *Fundación Nacional del Sueño*, los niños menores de cinco años deben dormir las siguientes cantidades de tiempo.

Edad	Período de sueño (horas por día)
Recién nacidos (menores de 3 meses)	14 a 17 horas
Bebés (4 a 11 meses)	12 a 15 horas
Niños pequeños (1 a 2 años)	11 a 14 horas
Preescolares (3 a 5 años)	10 a 13 horas

Programación de siestas en ambientes de educación y cuidado a temprana edad

Los educadores de temprana edad deben establecer períodos diarios para que los niños duerman y descansen según sea necesario. Los bebés y los niños pequeños menores necesitan dormir más que la mayoría de los preescolares. Además, estos niños pueden tener patrones de sueño irregulares y dormir más de una siesta al día. Para los **niños menores de 16 meses de edad**, los educadores de temprana edad deben programar siestas basadas en las necesidades individuales de los niños.

Los educadores de temprana edad pueden ayudar a los niños a desarrollar buenos hábitos de sueño. Uno de los primeros pasos es enseñarles a reconocer que tienen sueño. “Ethan, te estás restregando los ojos. Tienes sueño. Preparémonos para la siesta”. Entre los signos de sueño se encuentran los siguientes:

- restregarse los ojos
- perder interés en jugar
- pegarse a un adulto
- chuparse el pulgar
- bajar la cabeza
- ponerse torpe
- reducir el ritmo de la actividad
- frustrarse fácilmente
- ponerse mañoso sin razón evidente



A los 16 meses de edad, los niños están listos para pasar a dormir una siesta larga en la tarde. Cuando los educadores de temprana edad incorporan este período al horario diario, los niños comienzan a reconocer la costumbre de la hora de siesta.

Algunos preescolares mayores, **de 4 a 5 años**, dejan de dormir siesta completamente. Los educadores de temprana edad pueden ofrecerles un período de descanso y juego en silencio.

Ambiente sano para dormir siesta

Independientemente de la edad, todos los niños necesitan un lugar cómodo y seguro para dormir en el establecimiento de cuidado infantil. Los lugares para dormir deben ser silenciosos y ordenados. Los educadores de temprana edad pueden poner luz tenue y acogedora de ajuste gradual en los espacios para la siesta.



Cada niño debe tener su propia cuna, catre o colchón etiquetado con su nombre. Para evitar la estrangulación, los educadores de temprana edad deben poner las cunas de los bebés lejos de cuerdas o cordones. Las cunas deben cumplir los estándares actuales de la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor (*Consumer Product Safety Commission*, CPSC). Entre las cunas, catres o colchones debe haber por lo menos 18 pulgadas y preferiblemente 36 pulgadas de separación para evitar la propagación de enfermedades contagiosas. Ponga a dormir a los niños conforme a sus interrelaciones. Por ejemplo, separe a los niños a quienes les gusta conversar. Los niños que tienden a despertar a los otros, pueden descansar en un lugar que sea fácil de supervisar.

Permítale a los niños dormirse y despertarse por su cuenta. Los que despiertan antes pueden jugar silenciosamente mientras esperan que los otros despierten. Algunos niños pueden despertar un poco mañosos. Jugar con plastilina o en la mesa sensorial puede facilitarles la transición después de la siesta.

Supervisión



Las Reglas de Cuidado Infantil de Carolina del Norte .0714 (h and i) y .1718 (a)(4)(B) y (a)(5) requieren que los educadores de temprana edad supervisen a los niños dormidos. Las reglas también requieren que no se les cubra la cara con ropa de cama u otros objetos a los niños dormidos. En los centros de educación y cuidado de temprana edad, por lo menos un educador debe estar en la sala o supervisar visualmente a todos los niños. El resto del personal debe estar preparado para responder rápidamente. En los hogares de cuidado infantil en familia, los niños pueden dormir en una sala separada en el mismo piso si la puerta está abierta y el personal de supervisión está cerca. A los proveedores de hogares de cuidado infantil en familia debe serles posible oír a los niños y responder rápidamente.



Seguridad del sueño del bebé



Las Reglas de Cuidado Infantil de Carolina del Norte .0606 and .1724 exigen que todo establecimiento de cuidado infantil establezca y siga normas de seguridad del sueño del bebé. Las normas de seguridad del sueño reducen el riesgo de Síndrome de Muerte Infantil Repentina,

estrangulación, asfixia y otros peligros durante el sueño. Los educadores de temprana edad deben poner a dormir a los niños de espaldas en lugares separados de otros niños o adultos. La temperatura de la sala en que los niños duermen debe ser de 75° F o menos para evitar el recalentamiento.



Los centros de cuidado infantil y los hogares de cuidado infantil en familia deben especificar en sus *Normas de seguridad del sueño* los objetos que se permiten en las cunas. La *Academia Americana de Pediatría* recomienda que los bebés

no duerman con mantas, que pueden ser peligrosas. La ropa de cama suelta y los artículos superfluos en la cuna también pueden ser factores de riesgo. La práctica óptima es mantener las mantas, la ropa de cama suelta y los objetos superfluos fuera de las cunas. En lugar de eso se puede poner al niño en un saco de dormir o ponerle suficientes capas de ropa.



Desarrollo de hábitos de sueño sanos

Los familiares y los educadores de temprana edad pueden colaborar para que los niños duerman lo necesario. Por ejemplo, si una niña no ha dormido bien durante la noche, los padres pueden decirles a los educadores de temprana edad que su hija necesita una siesta adicional ese día. Si los educadores de temprana edad notan que un niño está a menudo cansado, pueden hablar con los familiares sobre la necesidad de que duerma más.

Las costumbres de la hora de acostarse les permiten a los niños desarrollar hábitos de sueño sanos. Estas costumbres pueden ser atenuar las luces, leer un cuento, escuchar jazz suave u oír canciones de cuna o música clásica suave. A los niños pequeños y los preescolares puede gustarles abrazar a un animal de peluche preferido. Los niños que duermen en ambientes seguros, predecibles y agradables comienzan a esperar con anticipación irse a dormir. Los hábitos de sueño sanos pueden durar toda la vida.

Cuando los niños no duermen siesta

A veces los niños, especialmente los preescolares mayores, no necesitan dormir siesta. Los educadores de temprana edad deben respetar la decisión del niño de no dormir siesta. Los niños que no duermen siesta necesitan tiempo para descansar y jugar silenciosamente. Las opciones para el juego silencioso son leer libros, hacer rompecabezas, colorear o interactuar personalmente con un educador de temprana edad. Los niños deben tener siempre la opción de dormir si lo necesitan.

Actividades de niños menores para prepararse para irse a la cama

- Ponga almohadas, mantas y un par de pijamas viejos en el área de juego dramático. Anime a los niños a representar las costumbres de la hora de acostarse.
- Ponga muñecas y camas de muñecas en el área de libros. Los niños pueden leerles a los “pequeños” cuentos para dormir.
- Lean “La de la siesta (*The Napping House*)” de Audrey Wood. Ponga muñecas, mantas de muñecas y animales de peluche en el centro de bloques. Los niños pueden construir la cama de su propia “casa de siesta”.
- Dígales a los preescolares que traigan su música o cuento para dormir preferido a fin de presentárselo a sus amigos antes o durante la hora de siesta.



Libros infantiles sobre siestas y dormir

Good Night, Gorilla por Peggy Rathmann

Naptime por Elizabeth Verdick

Nap-a-Roo por Kristy Kurjan

The Sleep Book por Dr. Seuss



Recursos para educadores de temprana edad

KidsHealth for Kids

What Sleep Is and Why All Kids Need It

http://kidshealth.org/kid/stay_healthy/body/not_tired.html

Dormir es importante. En www.sleepforkids.org hay información, juegos y rompecabezas para preescolares.

Referencias para las páginas 2–3:

Division of Sleep Medicine at Harvard Medical School and WGBH Educational Foundation. Healthy Sleep. Consultado el 24 de agosto de 2015 de <http://healthysleep.med.harvard.edu/healthy/matters/consequences/sleep-and-disease-risk>

National Sleep Foundation. How Much Sleep Do You Need? Consultado el 10 de setiembre de 2015 de <https://sleepfoundation.org/excessivesleepiness/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need>