

El Sueño Sano: Del Nacimiento a los 12 años de edad

Lista de Cotejo de las Prácticas

Siempre	A veces	Aún no	Estrategias del Cuidador: Cómo se manifiestan en la práctica
			1. Observa y responde a las señales del niño que indican la necesidad de un tiempo de tranquilidad o de actividad.
			2. Ofrece actividades tranquilas, períodos de descanso y tiempos de siesta en la rutina diaria.
			3. Lava y desinfecta el equipo para dormir de manera regular.
			4. Las siestas tienen una rutina consistente.
			5. Lee con los niños e infantes y practica otras rutinas para calmarlos a la hora de la siesta y a la hora de dormir. (Cantar canciones, escuchar música etc.)
			6. Ayuda a los niños a reconocer sus señales personales de fatiga y necesidad de descanso.
			7. Hay una oportunidad para dormir o descansar, pero dormir no es obligatorio. Un período de descanso para los niños mayores puede incluir espacio para juegos tranquilos.
			8. Durante la siesta, al menos un adulto esta físicamente presente y es capaz de ver y escuchar a los niños dormidos o que están descansando.
			9. Cada niño que pasa más de cuatro horas al día en el programa de cuidado tiene su propio espacio/equipo para dormir.
			10. Ninguno de los equipos para dormir utilizados ha sido retirado del mercado y cumplen con la Comisión de Seguridad de Productos de Consumo de los Estados Unidos.
			11. Retira a los infantes que duermen en su asiento de automóvil y los coloca de espaldas para dormir, si llegan dormidos.
			12. Ofrece un espacio para un “rincón acogedor” o un área de siesta para niños.
			13. Se comunica con los padres acerca de los hábitos de sueño de los niños.
			14. Los bebés se colocan completamente sobre su espalda cuando están durmiendo en una cuna segura y aprobada para dormir, a menos que haya una nota del médico que especifica que otra posición para dormir es necesaria para un infante.
			15. El programa solo usa cunas aprobadas por su seguridad y colchones firmes, y los proveedores mantienen las cunas libres de juguetes, animales de peluche, protectores acolchonados, cobijas y sábanas adicionales.