



Instrucciones Del Entrenamiento

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

1 Hora de Entrenamiento

OBJECTIVOS DE APRENDIZAJE

- Reconocer las características del sueño o descanso de calidad en el ambiente de cuidado infantil.
- Examinar los factores biológicos del sueño.
- Identificar las diferentes necesidades de sueño, según las etapas del desarrollo.
- Examinar la diferencia entre los problemas típicos y los más serios

MATERIALES

Las horas de entrenamiento se agregarán a su Bitácora de Entrenamiento después de completar todos los pasos. La fecha de finalización reflejada en su Bitácora de Entrenamiento será la fecha en que la Oficina de Entrenamiento recibió su cuestionario.

1. Entrenamiento en Video:
 - a. *El Sueño Sano: Del Nacimiento a los 12 años de edad*
2. Recursos:
 - a. *Buen sueño, buena salud*
 - b. *Creando un Entorno para el Sueño Seguro y Saludable en los Programas de Cuidado Infantil*
 - c. *Solo Respira: La Importancia de Espacios de Meditación para Niños.*
3. Documentos:
 - a. Cuestionario
 - b. Lista de Cotejo de las Prácticas
 - c. Recomendaciones de Sueño
 - d. Escala de Evaluación del Temperamento para Niños
 - e. Portada de la Oficina de Entrenamiento de IdahoSTARS

INSTRUCCIONES

Paso 1: Revise las instrucciones del entrenamiento

Paso 2: Vea el video, *El Sueño Sano: Del Nacimiento a los 12 años de edad*

Paso 3: Revise los artículos de apoyo

Paso 4: Repase las Preguntas para la Reflexión

Tómese un momento para considerar estas preguntas o situaciones y cómo podría responder.

- Considere cómo el ambiente del centro de cuidado infantil en el que trabaja es diferente a los hogares de los niños. ¿Cómo cree que el nivel de actividad, el nivel de ruido y la atención al niño es distinta?
- Si un niño que asiste a su programa está acostumbrado a tomar la siesta en un horario distinto al horario en el que se duerme la siesta en su programa, ¿cómo puede adaptarse el programa para responder a las necesidades del niño mientras mantiene la consistencia para los demás niños?
- Una familia podría solicitar que practique algo que usted sabe que no está de acuerdo con las prácticas de seguridad al dormir, algunos ejemplos podrían ser:
 - Que un infante duerma en un asiento de automóvil o en un columpio
 - Colocar a un bebé en la cama con un posicionador para dormir
 - No permitir que un niño duerma para que no permanezca despierto demasiado tarde en la noche.

¿Como podría abordar esto con la familia sabiendo que es sensible a sus necesidades mientras mantiene las mejores prácticas de salud y seguridad al dormir?

Paso 5: Complete el cuestionario

Envíe el cuestionario completo y la portada a la Oficina de Entrenamiento de IdahoSTARS.

Envíe por correo a: IdahoSTARS Training Office

Center on Disabilities and Human
Development University of Idaho
1187 Alturas Drive
Moscow, ID 83843-8331

Envíe por correo electrónico a: idahostars@uidaho.edu

Paso 6: Actividad de Temperamento

Complete la Actividad de Evaluación del Temperamento teniendo en cuenta a un niño bajo su cuidado o que conoce muy bien. Considere cómo sus rasgos de temperamento podrían afectar su comportamiento para dormir.

- Por ejemplo, ¿el niño se despierta poco a poco y necesita tiempo para adaptarse, o se despierta listo para la siguiente actividad?
- ¿El niño tiene dificultad para calmar su cuerpo para descansar, o se acuesta y se duerme fácilmente? Compare esto con los rasgos de temperamento identificados en la evaluación.

Paso 7: Revise y complete la Lista de Cotejo de las Prácticas

Identifique 2 elementos de la Lista de Cotejo de las Prácticas que haya marcado con "algunas veces" o "todavía no" a los que le gustaría prestar más atención.

- Haga un plan sobre cómo puede comenzar a implementar estas prácticas. Identifique las barreras a esas prácticas y acciones para atenderlas.

Paso 8: Complete la evaluación por su [cuenta de proveedor](#)

Información Adicional

DIRECTRICES ELECTRONICAS DEL APRENDIZAJE TEMPRANO EN IDAHO

Las Idaho Early Learning eGuidelines enfatizan la importancia de utilizar prácticas basadas en la evidencia, conocimientos del desarrollo infantil y expectativas adecuadas para seguir las prácticas actuales recomendadas para lograr ambientes sanos y seguros. Estas estrategias se resumen en los Guiding Principles (*Principios Rectores*) y Prácticas Esenciales de las [Idaho Early Learning eGuidelines](#).