

Nombre:
Correo electrónico:
Número de teléfono:
Proveedor:



IdahoSTARS Examen de Capacitación

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

SELECCIÓN MÚLTIPLE

1. La cantidad de tiempo que un niño/niña necesita dormir varia dependiendo de:
 - a. Nada. Todos los niños y niñas requieren 12 horas de sueño.
 - b. Su edad, necesidades individuales y etapa de desarrollo.
 - c. Su herencia. Si sus padres necesitan más o menos sueño, los niños también lo necesitarán.
 - d. El género. Los niños y las niñas requieren diferentes cantidades de sueño.

2. Recomendaciones para asegurar que los niños/niñas consigan el sueño necesario en un centro de cuidado infantil incluyen:
 - a. Imponer un horario estricto de siestas.
 - b. Requerir que todos los niños y niñas tomen la siesta.
 - c. Ofrecer la oportunidad para que todos los niños/niñas descansen, sin requerir del sueño. Esto puede incluir jugar de manera silenciosa.
 - d. No permitir que los niños/niñas mayores de 3 años tomen la siesta para que duerman bien por la noche.

3. Un infante dormido:
 - a. Al llegar, se debe acostar boca arriba en la cuna para dormir.
 - b. Se puede dejar en su asiento de bebé hasta que él/ella mismo se despierte.
 - c. Puede estar puesto en su cuna o en su asiento de bebé.
 - d. Puede dormir en el aparato que indiquen sus padres (columpio, andadera, etc.).

4. Durante de la siesta, por lo menos un adulto tiene que estar presente a la vista y al oído de los niños dormidos y/o acostados descansándose:
 - a. Excepto si los niños/niñas tienen más de 3 años de edad.
 - b. En cada momento.
 - c. Hasta que todos se duermen.
 - d. Si hay suficientes empleados.

5. Una rutina consistente de siesta puede incluir:
 - a. Música, libros, cuentos, mesarse, etc.
 - b. Ver una película o programa de televisión en un smartphone o tablet.
 - c. Ejercicio riguroso para cansar a los niños/niñas.
 - d. Ninguna actividad; los niños/niñas se dormirán cuando están cansados.

6. La “cultura de sueño” se refiere a:
 - a. Siempre seguir las preferencias de los padres para las actividades de dormir.
 - b. Seguir de manera estricta los estándares de seguridad para las actividades de dormir.
 - c. Conocer los prácticas correctas e incorrectas para dormir.
 - d. Variaciones en la práctica del dónde, qué, quién y cómo dormir.

7. Los hábitos de sueño de un niño/niña se influyen por:
 - a. Su temperamento, el ambiente, la cultura y factores biológicos.
 - b. Los medios de comunicación.
 - c. Las estrategias de disciplina de los padres.
 - d. Nada; se determinan de manera biológica.

8. Problemas de sueño como mojar la cama, sonambular, las pesadillas o sueños vívidos:
 - a. Indican la necesidad para consultar a un especialista.
 - b. Es un asunto solo para los padres.
 - c. Son comunes y no son razón para preocuparse. Sin embargo, los ronquidos constantes podrían ser una razón para platicar con un pediatra.
 - d. Casi siempre requieren una intervención médica.

9. Los niños/niñas deben tener su propio espacio y equipo de dormir:
 - a. Si la familia lo presta.
 - b. Si pasan más de 4 horas el día en un centro de cuidado infantil.
 - c. Sin importar la situación.
 - d. Hasta entrar en el Kindergarten.

10. La fuente más importante para estándares de salud y seguridad, incluyendo las prácticas de sueño para los niños/niñas de todas las edades en un centro de cuidado infantil es:
- a. El director o dueño de centro.
 - b. Los padres.
 - c. El libro *Caring for Our Children*.
 - d. Una organización acreditadora como la NAEYC o NAFCC.