



Siestas

“Yo pienso que las siestas son muy importantes para los niños pequeños. Ellos necesitan la siesta y yo necesito tener un descanso durante el día. No se discute si los niños necesitan tomar siesta en mi programa de cuidado. ¡Todos los niños lo hacen!”

— Sonya, proveedora de cuidado de menores

“Yo odiaba tomar siestas cuando era chica. Para mí es difícil pedirle a los niños que tomen una siesta, especialmente cuando están mayorcitos. Sé que los bebés y los pinitos necesitan tomar siestas y yo me aseguro de que lo hagan. Pero a medida que los niños crecen, trato de que sólo tengan tiempo para estar tranquilos cuando lo necesitan”.

— Tasha, proveedora de cuidado de menores

¿Tiene usted dificultades logrando que los niños tomen una siesta? Si la hora de la siesta parece más un tiempo de batalla, tal vez usted quiera pensar un poco sobre cómo debería manejar esos momentos del día.



Cambie un cuarto de juegos en un cuarto de descanso

TODOS LOS NIÑOS NECESITAN MOMENTOS TRANQUILOS

Los niños de todas las edades necesitan tener ambos momentos activos y tranquilos todos los días. Para los bebés y los pinitos, los momentos tranquilos son las siestas cuando necesitan dormir más. A medida que los niños crecen, tal vez ya no necesiten dormir durante el día. Pero las actividades tranquilas, tales como leer un libro, armar un rompecabezas, hacer un collar de cuentas grandes, dibujar, o jugar juegos de mesa les da la oportunidad de tener un tiempo de descanso.

PREPARÁNDOSE PARA LA SIESTA

Cuando se acerca la hora de la siesta, comience a bajarle el tono a la acción. Elija actividades calmadas tales como, leer libros o cantar canciones para ayudarle a los niños a calmarse antes de acostarse a descansar. Si usted hace estas actividades tranquilas todos los días, pronto los niños comprenderán que es hora de tomar la siesta.

Cambie el enfoque de un cuarto de juegos a un cuarto de descanso. Un cuarto que tiene muchos juguetes divertidos por todos lados mantiene a los niños interesados en jugar. De ser posible, ponga a los niños a descansar en otra habitación o convierta el cuarto de juegos en un cuarto de descanso.

- Guarde los juguetes. También podría poner una cortina para la ducha o una sábana como cubierta para los estantes de los juguetes.
- Apague o atenúe las luces.
- Puede poner música suave para mantener el ambiente tranquilo y calmado.
- Ayúdele a los niños a aflojarse cualquier prenda de ropa que esté demasiado apretada y a quitarse los zapatos.
- A algunos niños les encantará que se les sobe la espalda para ayudarlos a relajarse.

Tenga listas actividades tranquilas para los niños que no necesitan tomar la siesta

- Algunos niños necesitan traer de casa su cobija o su peluche especial para ayudarles a dormir.
- Algunos niños necesitan estar en un sitio donde no pueden ver a otros niños. Usted puede usar almohadas o muebles para bloquear su vista.
- Diferentes niños se relajan de diferentes formas. Algunos niños se acuestan quietos y se duermen, otros se mueve mucho y hablan solos hasta que se duermen. Piense en tener un ambiente cómodo y relajante para ayudarles a descansar de su propia manera.

“¡NO PUEDO DORMIR!”

A medida que los niños crecen, es posible que ya no necesiten tomar una siesta por la tarde. Esto no quiere decir que no puedan pasarse el día llenos de energía. Estos niños aún necesitan tener un tiempo de descanso. Lo que pasa es que ya no necesitan dormir.

Tenga listas actividades tranquilas. Los niños que ya no duermen la siesta quieren ver libros, armar rompecabezas, dibujar con crayones y papel, jugar juegos de mesa, etc. Estas actividades calmadas también son buenas para los niños que duermen una siesta más corta. A medida que los niños se van despertando, muévalos lejos de los que aún están durmiendo para que hagan alguna actividad tranquila.

MÁS CONSEJOS

PARA LA HORA DE LA SIESTA

- Hable con los padres de los niños todas las mañanas. Pregúnteles si los niños durmieron bien, si se acostaron tarde, o si comenzaron la mañana un poco mal. Es posible que usted deba acostarlos a dormir la siesta un poco más temprano ese día si no durmieron bien la noche anterior.
- Asegúrese de que los niños jueguen y se ejerciten bastante al aire libre durante la mañana. El juego activo hace que los niños se cansen y se preparen para tomar la siesta. Pero, cuando los niños están demasiado cansados a veces les es difícil descansar.

Todos los niños necesitan tener momentos tranquilos todos los días



Developed by Lyn Horning, Better Kid Care Program
Dr. James E. Van Horn, Better Kid Care Project Director

Supported by funds from the Pennsylvania Department of Public Welfare, Pennsylvania Child Care/Early Childhood Development Training System, Developed by the Better Kid Care Program. 253 Easterly Parkway, State College, PA; Phone: 1-800-452-9108. Website: betterkidcare.psu.edu.

This publication is available in alternative media on request.

Penn State is committed to affirmative action, equal opportunity, and the diversity of its work force.



PENNSTATE



Cooperative Extension
College of Agricultural Sciences