
Carta a las familias acerca del sueño y la siesta

Apreciadas familias:

Todo niño pequeño necesita dormir lo suficiente durante el día y la noche para tener un crecimiento y un desarrollo sanos. Cuando los niños están descansados, disfrutan y se benefician de las oportunidades de aprendizaje a lo largo del día. Yo deseo conocer las rutinas y hábitos de sueño de su niño en el hogar. Si ustedes comparten esta información conmigo ayudarán a garantizar que la rutina del sueño que yo siga sea consistente con la de ustedes en el hogar.

Las siguientes son unas cuantas maneras en las cuales podemos trabajar cooperadamente:

- **Díganme cuáles son las preferencias de su niño.** Esto nos ayudará a entender lo que funciona y lo que no funciona en el hogar. ¿Su niño está acostumbrado a oír canciones de cuna o palabras especiales a la hora de dormir? ¿Ustedes leen un cuento con su niño antes de dormir?
- **Traigan objetos especiales que tranquilicen a su niño.** Si su niño tiene una cobija especial o cualquier otro objeto que le ayude a dormirse con mayor facilidad, por favor tráiganlo. Márquenlo con el nombre de su niño y tráiganlo diariamente. Nosotros lo cuidaremos y les recordaré llevarlo a casa en la noche.
- **Infórmenme sobre cualquier cambio en los patrones de sueño de su niño.** Por supuesto, los patrones de sueño de su niño cambiarán a medida que crezca. Coordinemos esos cambios, ya sea que su niño esté realizando el gran avance de pasar de una cuna a una cama o si ya no duerme una siesta en la mañana.
- **Infórmenme si su niño no durmió bien la noche anterior.** De esa manera no me sorprenderá si su niño está malhumorado o con sueño. Yo puedo modificar nuestro horario de actividades si su niño necesita hacer una siesta más larga o más temprano. Yo les informaré cuándo y por cuánto tiempo duerme su niño durante el día para que ustedes puedan adaptar sus planes en la noche.
- **Acuesten a dormir a su bebé boca arriba.** Esta es una recomendación de la Academia Americana de Pediatría y de otras organizaciones nacionales que se esfuerzan para prevenir el Síndrome de Muerte Infantil Súbita (SIDS o SMSL, también conocido como la *muerte de cuna*). Consulte en los sitios en Internet o pídanme información relacionada con la "Campaña bebés boca arriba" y lo que pueden hacer ustedes para reducir el riesgo de la muerte de cuna.

Trabajando cooperadamente, podremos convertir los momentos de descanso y la siesta en una experiencia benéfica para su niño.

Atentamente,

Copyright © 2009 by Teaching Strategies, Inc.

All rights reserved. No part of this text may be reproduced in any form or by any electronic or mechanical means, including information storage and retrieval systems, without prior written permission from Teaching Strategies, Inc., except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

The publisher and the authors cannot be held responsible for injury, mishap, or damages incurred during the use of or because of the information in this book. The authors recommend appropriate and reasonable supervision at all times based on the age and capability of each child.