



## Series #2: Apoyando los Niños

# Tips for Tots



### Tip #6: Apoyo para el Tiempo de Siesta

### Estrategias

¿Sabía Usted?

#### Infante/Niño:

La siesta puede producir un aumento de la ansiedad en el niño. Los cuidadores pueden notar que un niño está angustiado y las estrategias de rutina no son efectivos. Los bebés y los niños pequeños no pueden calmar con facilidad, pueden llorar sin control o tener una reacción fuerte de lo contrario (es decir, el cuerpo tembloroso o llorando sin sonido). Podría ser que los cuidadores no estén conscientes de cómo un niño puede estar reaccionando. Algunos aspectos de la siesta: bajando las luces, perdiendo de vista de un cuidador, otros niños llorando, o estando lejos de la familia, puede causar que un niño se sienta inseguro. Los cuidadores necesitan realizar ajustes en el medio ambiente para ayudar al niño a sentirse seguro.

#### Preescolar:

A la hora de la siesta, a veces un niño de edad preescolar amenazado puede ser conectado a un evento aterrador, incluyendo la separación del cuidador que representa la seguridad para el niño. El niño que ha sido afectado por los eventos aterradores o adversos puede percibir la misma situación diferente de otros preescolares.

Si un niño en edad preescolar a menudo llora o se convierte pegajoso, corre alrededor cuando las luces se atenúan o cuando le pregunta tiende a sentarse en su cuna, pueden requerir a implementar otras estrategias. Cada niño necesita sentirse seguro y protegido en su entorno.

#### Infante/Niño:

- Para el niño que tiene dificultades para conformarse con la siesta, comunicarse con el padre / el tutor que ayuda en la casa.
- En la hora de siesta mantenga el bebé o niño cerca al cuidador para permitir palmaditas suaves, reasegure y el uso de un tono tranquilizador. Mese y abraza a el niño si es posible antes de la siesta.
- Mantenga cuidadores consistentes para ayudar al niño a desarrollar relaciones seguras dentro del programa.
- Aprende ritmos y rutinas del niño y combinas esto con el niño en el desarrollo de un plan de hora de la siesta.
- Coordine respiración de cuidador y el niño. Mese, Cante o hable en un tono tranquilizador.
- Escuche la misma Música relajante cada día. La repetición ayudara mucho.

#### Preescolar:

- Siga una rutina predecible para la hora de la siesta. Escribe una historia social sobre la rutina.
- Permita artículos de comodidad de la casa: un juguete especial, animal de peluche, fotos de casa o proporcione un juguete suave de la clase.
- En la hora de siesta el cuidador solamente tiene que esta cerca o dentro de la vista. El niño puede solicitar un masaje en la espalda, aguantar manos y otros pueden declinar el contacto físico.
- Mantenga la música y hable suave ya que puede haber más de una respuesta de sobresalto durante la siesta.
- Proporcione un poco de luz como un niño podría necesitar mirar alrededor para estar seguro de su lugar y seguridad.
- Proporcione una actividad tranquila para aquellos que no duermen.
- Comunique cualquier preocupación de la hora de siesta con la familia y juntos desarrolla un plan que responda a las necesidades específicas del niño.

#### Resources:

[Traumatic Experience and the Brain](http://www.nctsn.org/trauma-types/early-childhood-trauma) by Dave Ziegler PH.D. 2011  
<http://www.nctsn.org/trauma-types/early-childhood-trauma>  
<http://www.nctsn.org/resources>

Para servicios gratis de consulta sobre la salud mental de la infancia, por favor, llame a su consultor. Para saber cual es el consultor en su área, Por favor llame a ECCP, al (860) 704-6378 o visite [www.eccpct.com](http://www.eccpct.com)

#### Presentado por ECCP

**Early Childhood Consultation Partnership**  
Programa de Advanced Behavioral Health  
[www.abhct.com](http://www.abhct.com)



Fundido por El Departamento de Familias y Niños de CT Advancing Behavioral Health