

### ¿Qué es el Desarrollo Apropiado durante Tiempo de Descanso?

¿Cuál es su tiempo de descanso? ¿El nombre crea expectativas, ansiedades, aprensión o bienvenida? ¿Lo llama siesta; los niños todos tienen que dormir?

La Escala de Clasificación del Ambiente de la Infancia Temprana-Edición Revisada. (ECERS-R, en inglés) menciona que los programas deben tener un tiempo de descanso si el programa dura más de cuatro horas. La programación debiera ser apropiada; no muy tarde o muy larga. Debe haber un máximo de 2 ½ horas de tiempo de descanso y debiera ser implementado a la misma hora todos los días. Si el niño en realidad no se duerme, considere cuánto tiempo le toma al niño para quedarse dormido (15-20 es normal para que un niño se calme y se quede dormido). Se recomienda que las colchonetas estén a un mínimo de 18 pulgadas de separación y que cumplan con los estándares de altura de 36 pulgadas de separación a menos que estén separadas con una barrera. Las colchonetas deben estar apropiadamente guardadas y desinfectadas. Debe haber supervisión para cumplir con los requisitos de la proporción según las edades. El cuarto necesita ser propicio para el descanso con bajas luces o música suave.

Los niños de preescolar necesitan alrededor de 11-13 horas de sueño. Esto puede incluir un tiempo de descanso durante el día. Es importante hablar con las familias sobre los patrones de sueño de sus hijos, así como, tiempo de dormir. ¿Cuál es su rutina para acostarse y cuánto sueño normalmente reciben? Esto también puede explicar por qué algunos niños duermen en la escuela o no.



### *Alternativas para niños que no duermen durante el tiempo de descanso/siesta del día:*

- Bolsas plásticas de materiales creados por el personal para niños individuales basados en la información recolectada en la evaluación de ese niño (El niño se puede quedar en la colchoneta si le funciona mejor).
- Como proyecto familiar, el niño y su familia pueden llenar una caja de zapatos con objetos con los que el niño se puede familiarizar durante este tiempo. (El niño pudiera/puede quedarse en sus colchonetas durante este tiempo). De vez en cuando, el niño pudiera llevarse esta caja a su casa y cambiar los objetos y luego regresarla al centro.
- Ayudantes “especiales” se les pueden dar trabajos tranquilos para ayudar al maestro durante este tiempo.
- Si no hay arcilla ni plastilina disponible durante el tiempo libre, los niños pueden participar en juegos con estos materiales durante este tiempo.
- Como proyecto de familia, las familias pueden grabar historias leídas en casetes y enviarlas al centro para que los niños las escuchen con audífonos; los niños pueden escuchar las historias y leer el libro al mismo tiempo (en sus colchonetas).
- Si hay flexibilidad en los patrones del personal, los niños y maestros pudieran salir afuera y escoger juegos tranquilos. Actividades tranquilas en las mesas, tales como rompecabezas, juegos con cuentas, clasificación, etc.

