

BOLETÍN DE LA SALUD Y SEGURIDAD EN EL CUIDADO INFANTIL DE CAROLINA DEL NORTE

CENTRO DE RECURSOS PARA LA SALUD Y SEGURIDAD EN EL CUIDADO INFANTIL

OCTUBRE DE 2002

VOLUMEN 2, NÚMERO 8

Acerca del Centro de Recursos

El Centro de Recursos de Salud y Seguridad en el Cuidado Infantil de Carolina del Norte (NC Child Care Health and Safety Resource Center) es un proyecto del Departamento de Salud Maternal e Infantil de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill (Department of Maternal and Child Health, School of Public Health, The University of North Carolina at Chapel Hill). El financiamiento del Centro de Recursos se origina en un subsidio en bloque del Título V para Salud Maternal e Infantil de la Oficina de Salud Maternal e Infantil de la Administración de Servicios y Recursos de Salud del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. (USDHHS's Health Resources and Services Administration/ Maternal and Child Health Bureau) concedido a la universidad bajo un contrato de la División de Salud Pública del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte (Division of Public Health, NCDHHS). El desarrollo, la traducción, la impresión, la presentación en la Web y el envío por correo del *Boletín de Salud y Seguridad en el Cuidado Infantil* son financiados por un subsidio en bloque de la Fundación de Desarrollo y Cuidado Infantil de la Oficina de Cuidado Infantil de la Administración de Niños y Familias del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. (Child Care and Development Fund Block Grant of the Child Care Bureau, Administration on Children and Families, USDHHS)

En este número

- 1 El sueño y los Niños Pequeños
- 2 Mojarse Dormido en el Ambiente de Cuidado Infantil
- 4 Reglas Sobre el Sueño
- 5-6 Páginas para los Padres
- 7 Octubre es el mes de la conciencia sobre el SIDS
- 8 Preguntas al Centro de Recursos
- A-B ¡Que Salgan Los Bebés! Ambientes de aprendizaje al aire libre para nenes y niños pequeños. (Inserto)

El Sueño y los Niños Pequeños

El sueño es tan importante para la buena salud como lo son los buenos hábitos dietéticos y el ejercicio. "Pasar del sueño a la vigilia y viceversa crea momentos en que el ser humano es muy vulnerable. Si hay momentos en que hay que estar calmado, ser cuidadoso y tratar a los niños como personas, es cuando pasan del sueño a la vigilia y viceversa. El respeto de los horarios personales de los niños y la paciencia de los adultos dan a los pequeños cierta flexibilidad para calmarse y despertarse mientras hacen la transición al programa de siesta en grupo". (Greenman and Stonehouse, p. 127).

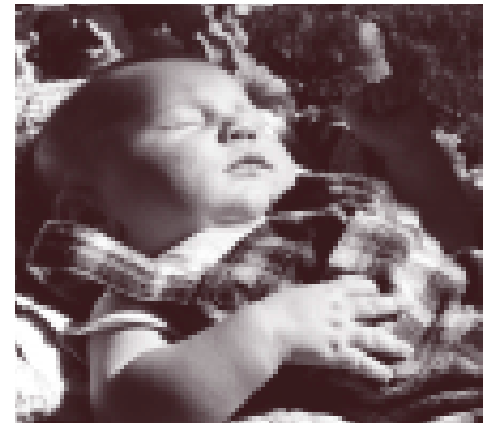
Los niños pequeños deben sentir que el sueño y los períodos de descanso son períodos de relajación y comodidad durante el día (Greenman y Stonehouse, p. 128). Para que se sientan relajados y reconfortados, es recomendable dormir a los niños de la misma manera en que sus padres los duermen en sus casas. Mecerlos, darles palmaditas, tocarles música suave, sobarles la espalda y bajar la intensidad de la luz pueden contribuir a que el niño se sienta reconfortado y listo para descansar. Algunos niños desean un objeto especial reconfortante, tal como una cobija, cuando van a dormir. Los niños que no se duermen pueden descansar en silencio con juguetes o libros a modo de entretenimiento silencioso.

La cuna o estera no debe usarse nunca como un lugar al cual se envía al niño cuando se porta mal, pues esto le enseñará que el sueño es algo desagradable y que debe evitarse.

Los niños se ven afectados cuando no duermen lo suficiente. Los niños que tienen problemas crónicos de falta de sueño no aprenden tan bien como los niños que descansan bien. También tienen una mayor proporción de problemas de comportamiento. Para poder sobreponerse al letargo, los niños pueden dedicarse a la hiperactividad y al comportamiento difícil cuando están muy cansados.

Indicadores de que los niños tienen sueño:

- Restregarse los ojos
- No mostrar interés en jugar
- Apegarse a un adulto
- Chuparse el dedo
- Bajar la cabeza
- Ponerse torpe
- Disminuir el ritmo de la actividad
- Frustrarse fácilmente



- Ponerse mañoso sin ninguna razón aparente (Greenman and Stonehouse, p.127)

Los nenes con cólico, los niños pequeños desvelados, los niños en edad escolar resistentes al sueño y los adolescentes soñolientos pueden ser un problema para padres y proveedores de cuidado. Los niños necesitan padres y proveedores de cuidado saludables que les ayuden a establecer buenos hábitos de sueño.

Los adultos necesitan dormir como promedio ocho horas por noche. Los adultos que duermen menos de siete horas por noche sufren casi siempre de carencia de sueño.

Los recién nacidos duermen o dormitan por lo general entre dieciséis y veinte horas al día. Para cuando llegan a los seis meses de edad, la mayoría de los bebés duermen dos siestas al día, lo cual da un total de tres a cuatro horas de sueño durante el día, y duermen como promedio once horas por noche. La necesidad de sueño del niño disminuye con la edad. Para cuando llegan a los 5 años, algunos niños necesitan una sola siesta durante el día, en tanto que otros pueden dormir más de noche.

Las rutinas y comportamientos reconfortantes permiten a los niños desarrollar actitudes positivas respecto al sueño.

Este número del Boletín de salud y seguridad en el cuidado infantil se centra en el sueño y sus temas afines. Contiene tratamientos sobre problemas relacionados con el sueño, sugerencias sobre la manera de enfrentarlos y recursos para obtener asistencia.

Referencias:

- American Academy of Pediatrics. Cohen, G., ed. (1999). *Guide to Your Child's Sleep*. Villard Books, New York.
- Greenman, J. and Stonehouse, A. (1996). *Prime Times*, Redleaf Press, St. Paul, MN.



Mojarse Dormido en el Ambiente de Cuidado Infantil

(Impreso con permiso del California Childcare Health Program)

¿Qué es mojarse dormido?

Mojarse dormido es la micción no intencional durante el sueño pasados los 4 años de edad durante el día, y pasados los 6 años de edad durante la noche.

Mojarse dormido es un término que se utiliza para enfatizar el hecho de que el niño se moja mientras duerme. Esto le da a los padres y a los proveedores de cuidado una visión diferente de la que da el término común de "mojar la cama".

¿Quién se ve más afectado?

Mojarse dormido afecta a entre 5 y 7 millones de niños en Estados Unidos. Ocurre en niños de ambos sexos pero es más común en los niños. La proporción de niños y niñas que se mojan dormidos a los 4 años es 10% durante el día y 25% durante la noche. A los 8 años de edad, sólo el 10% se moja dormido durante la noche, y a los 13 años, sólo el 2%.

Aunque mojarse dormido es común, se trata desafortunadamente de un problema con estigma. Primero, es necesario enfrentar los propios sentimientos al respecto. La negatividad que uno puede sentir es normal: que el niño se moje dormido significa más trabajo para usted. Usted también puede tener ciertas inquietudes personales acerca de su propia eficacia como padre, madre o proveedor de cuidado. Tanto usted como el niño pueden volverse sensibles a la crítica. Usted puede pensar que el niño es perezoso, que simplemente no le importa mojarse dormido o que es demasiado inmaduro como para controlarse. Estos sentimientos son normales; sin embargo, también es cierto que tales pensamientos aumentan la ansiedad de los padres y del niño. Cuando el niño se moja dormido, todo se atrasa. Ni usted ni el niño empiezan bien el día y la tensión persiste. En situaciones de cuidado infantil, esto ocurre normalmente a mediodía, a la hora de la siesta.

¿Cuál es la causa de que los niños se mojen dormidos?

En la mayoría de los casos, la causa es desconocida. Aun así, las causas más comunes conocidas son:

- Enfermedades subyacentes tales como la diabetes
- Infecciones (tales como las infecciones de las vías urinarias)
- Vejiga pequeña o débil
- Factores genéticos
- Problemas psicológicos causados por el estrés o por la separación de los padres

- Trastornos del sueño
- Irritación del área genital causada por champú o baños de burbujas, oxiuros (*Enterobius vermicularis*), traumas, etc.
- Abuso sexual
- Incapacidad del niño de percibir los avisos de su propio organismo

En algunos casos en que el padre o la madre o ambos se mojabán dormidos cuando eran niños, sus hijos pueden tener el mismo problema.

¿Cómo se puede controlar el problema?

Lo que no sirve

Tradicionalmente, el control de mojarse dormido ha enfatizado el castigo, la humillación y otras técnicas disciplinarias. Hoy en día se sabe que la mejor manera de tratar el problema es el amor, la comprensión y el apoyo positivo. Criticar, avergonzar, comparar, castigar, amenazar, insultar o zurrar solamente aumenta la tensión entre usted y el niño.

Lo que usted puede hacer para contribuir a mejorar la situación

Proteja la cama. Reduzca parte del

Tradicionalmente, el control de mojarse dormido ha enfatizado el castigo, la humillación y otras técnicas disciplinarias. Hoy en día se sabe que la mejor manera de tratar el problema es el amor, la comprensión y el apoyo positivo.

estrés eliminando el problema de los colchones y sábanas mojados. Las cubiertas desechables para colchón son convenientes; algunas cubren la mayor parte de la cama. También pueden usarse protectores de colchón impermeables o dos sábanas con una sabana de plástico entre ellas para facilitar los cambios de ropa de cama.

Lleve al niño al médico para descartar la posibilidad de que tenga un problema físico.

Ejercite la vejiga. La vejiga es un músculo, y como cualquier otro músculo funciona mejor si se ejercita. Uno de los ejercicios posibles es hacer que el niño retenga la orina y cuente hasta diez antes de empezar a orinar. Luego el niño debe contar hasta 20, hasta 30, etc. Haga que el niño interrumpa el flujo y que luego comience otra vez. Esto aumenta el control del esfínter. Aumente la conciencia del niño sobre los avisos que dan las contracciones de la vejiga.

Decida si debe restringir o no los líquidos. El tema todavía está en discusión entre los entendidos en la materia. Algunos médicos consideran que la restricción de líquidos durante el día no es necesaria, otros consideran que es necesario restringir los líquidos en la tarde. Converse al respecto con el médico de su niño.

Comuníquese con el niño.

Escuche los comentarios y pensamientos del niño sobre sus esfuerzos para no mojarse dormido.

Apoye al niño, sea positiva y busque oportunidades de animarlo, motivarlo y elogiarlo.

Incluya al niño en las conversaciones.

El niño necesita participar en la solución. Siéntese a conversar con él y desarrollen un plan mutuo. A veces es bueno escribir un "cuento" al respecto. Este es un proceso que puede ser gratificante tanto para usted como para su niño. Haga que el cuento sea corto y en tiempo presente. Debe referirse al conflicto del momento y a la resolución de tal conflicto. También es importante que la resolución sea factible y que tanto el niño como usted estén de acuerdo. Luego el

cuento puede ser leído por el niño y/o por una persona a quien el niño se lo pida. Cuando la situación se resuelve en el cuento, el niño puede ser capaz de seguir el cuento y resolver su propia

Los recordatorios frecuentes para que el niño vaya al baño producen tensión tanto en el niño como en usted. Recuerde que el estrés y la presión hacen que el niño se sienta más ansioso, y la ansiedad puede causar micción frecuente.

situación. Esta técnica también se puede usar en otras situaciones, tales como las ansiedades de separación.

Trate de reducir la cantidad de recordatorios que le da al niño para que vaya al baño durante el día. Los recordatorios producen tensión tanto en el niño como en usted. Recuerde que el estrés y la presión hacen que el niño se sienta más ansioso, y la ansiedad puede causar micción frecuente. Los niños crecen a su propio ritmo. Algunos desarrollan el control de la vejiga antes que otros. Algunos niños tienen el sueño muy pesado y no se dan cuenta de los avisos que da el organismo.

Dele al niño oportunidades

de triunfo. Si hay algo de lo que el niño es capaz, y en lo cual haya demostrado buenas aptitudes, reconozca sus logros y dele más oportunidades de triunfo en tales áreas. Los niños que manifiestan capacidades en ciertas áreas pueden extender su sentido de capacidad a otras áreas.

Ayude al niño a hacer un programa personal o un calendario semanal para que pueda estar al tanto de los períodos de sueño secos y mojados. Esto de hecho anima al niño a hacerse responsable de sus propias acciones. Recuerde que esto funciona cuando tanto usted como su niño están de acuerdo en hacerlo. Asegúrese de que el niño sea capaz de cumplir con el programa acordado, y de que se le dé ánimo y respeto en el cumplimiento de su programa. Ayude al niño a desarrollar un sistema de recordatorios para ir periódicamente al baño. Un collar especial o un reloj de pulsera pueden ser útiles para esto.

Por Gabrielle Guedet, Ph.D
Revisado en junio de 2002
Extraído el 12 de septiembre de 2002 de
<http://www.childcarehealth.org/newsletters/2002/JulyAug02.pdf>

California Childcare Health Program
1322 Webster Street, Suite 402
Oakland, CA 94612-3218
Teléfono (510) 839-1195
Fax (510) 839-0330
www.childcarehealth.org

Sueño Congelado

Por Shel Silverstein

Tomado de *A Light in the Attic*, (1981), Harper Collins Publishers, New York

*El sueño que tuve anoche
Lo pondré en el refrigerador,
Y un día muy lejano en el futuro
Cuando yo ya sea un hombre viejo y gris
Sacaré del refrigerador y descongelaré
Este adorable sueño hoy congelado
Y lo calentaré y me sentaré
Y meteré en él los viejos y fríos dedos de mis pies.*



Reglas Para Dormir

Las necesidades de sueño de los niños y la importancia del sueño para la buena salud se reflejan en las reglas de la División de Desarrollo Infantil (Division of Child Development, DCD) de Carolina del Norte y en las Normas Nacionales de Desempeño de Seguridad y Salud, *Cuidado de nuestros niños* (National Health and Safety Performance Standards, Caring for Our Children.)

Las reglas de la DCD se refieren a una serie de temas entre los cuales se incluyen los siguientes:

- programación de las horas de sueño
- lugares seguros y cómodos para dormir
- aspectos relativos a la salubridad, tales como el espacio entre las esteras
- supervisión y proporción de niños a adultos durante la hora de la siesta
- temas relacionados con el cuidado durante la noche

Las Normas Nacionales de Desempeño de Seguridad y Salud van más allá de los requisitos mínimos para la concesión de licencia y dan más detalles y orientación sobre las necesidades de sueño de los niños. Contienen información adicional sobre mobiliario, equipo y suministros para dormir, espacio y programación, acceso no programado a áreas dormitorio, y supervisión. Las normas que se deben consultar para obtener información específica son las siguientes:

Norma 1.002: Proporciones para centros y hogares grandes de cuidado infantil en familia

Norma 3.008: Períodos de descanso programados y disposiciones para dormir

Norma 3.009: Acceso no programado a las áreas dormitorio

Norma 3.039: Camas individuales

Norma 3.040: Superficies de las cunas

Norma 5.144: Equipo y suministros para dormir

Norma 5.147: Futones

Vaya a la página Web del Centro Nacional de Recursos www.nrc.uchsc.edu para ver las nuevas Normas Nacionales de Desempeño de Seguridad y Salud de 2002 y los requisitos de licencia de Carolina del Norte.



1-800-246-6731 Centro de Recursos de Salud y Seguridad en el Cuidado Infantil de Carolina del Norte

Capacitación, Consulta y Recursos para la Comunidad de Cuidado Infantil de Carolina del Norte

La línea del Centro de Recursos de Seguridad y Salud en el Cuidado Infantil de Carolina del Norte (North Carolina Child Care Health and Safety Resource Center) 1-800-CHOOSE-1 y la línea de Recursos de Salud de la Familia de Carolina del Norte (North Carolina Family Health Resource Line, NCFHRL) 1-800-FOR-BABY han combinado sus servicios. Ahora usted puede llamar a cualquiera de los dos números gratuitos y obtener información y recursos sobre temas relacionados con la salud de la familia y con el cuidado infantil.

La línea de Recursos de Salud de la Familia de Carolina del Norte (NCFHRL) da información y apoyo, remite casos y propugna asuntos relacionados con la salud de la familia tales como el embarazo, la lactancia, el seguro médico para niños gratis o de bajo costo, los recursos de Smart Start y muchas otras cosas.

El Centro de Recursos de Seguridad y Salud en el Cuidado Infantil de Carolina del Norte continua ofreciendo información, remisiones, asistencia técnica y recursos sobre asuntos de salud y seguridad en el cuidado infantil, tales como cuidado infantil de calidad, vacunaciones, satisfacción de las necesidades de los niños con necesidades especiales, desarrollo de políticas de salud, etc.

Todos los servicios se prestan en inglés o en español.



Noviembre es el

Mes americano de la diabetes

Mes nacional de la epilepsia

Mes de las enfermedades diabéticas de los ojos

Mes nacional de la consciencia sobre la médula ósea

Mes nacional de los hospicios

El 17 de noviembre es El gran abandono del cigarrillo (Sociedad Americana del Cáncer)

Del 18 al 24 de noviembre es la Semana nacional de la adopción

Diciembre es el

Mes nacional de la prevención de la conducción en estado de ebriedad o bajo los efectos de las drogas

Mes de los juguetes y regalos no peligrosos

El 1° de diciembre es el Día mundial del SIDA

Del 8 al 14 de diciembre es la Semana nacional de la consciencia de lavarse las manos

Página para los padres



Consejos de una experta en sueño

Preguntas frecuentes de padres de recién nacidos

Sueño, Nenes, Padres y Madres

Jodi Mindell, PhD

Somos padres por primera vez y estamos preocupados por la cantidad de tiempo que nuestro recién nacido debe dormir.

Cuando los bebés llegan a casa del hospital por primera vez, por lo general duermen entre 14 y 18 horas al día. Esto parece mucho tiempo pero en realidad no lo es porque los recién nacidos no duermen todo este tiempo seguido sino que duermen de 30 minutos a 3 horas cada vez durante el día y la noche. Más aun, ciertos recién nacidos tienen la noche y el día invertidos y duermen más durante el día.

Hay poco que los padres puedan hacer al principio, excepto dejar que el bebé regule su propio programa de sueño. Entre 4 y 6 semanas de edad se desarrolla un patrón de sueño. Presten atención a la hora en que el bebé normalmente duerme, la hora en que necesita dormir siesta y la hora en que está listo para irse a dormir de noche; pero no esperen que a esta edad el patrón de sueño sea uniforme día tras día.

¿Qué se puede decir respecto a las siestas? ¿Con qué frecuencia debe el bebé dormir siesta y qué duración deben tener las siestas?

En la infancia temprana, los bebés duermen siesta normalmente 2 ó 4 veces al día, de 30 minutos a 2 horas cada vez. Para cuando tienen entre 6 y 9 meses de edad, los bebés duermen siesta sólo dos veces al día. Para cuando tienen 18 meses, probablemente duerman una sola siesta en la tarde, y para cuando tienen entre 2 años y medio y 5 años, simplemente no duermen siesta.

¿Cómo debemos preparar a nuestro bebé para que duerma y dónde debe dormir?

Con los recién nacidos se deben seguir las pautas para evitar el Síndrome de Muerte Infantil Repentina (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS): coloque al bebé de espaldas, no fume y asegúrese de que no haya almohadas, cobijas o animales de peluche u otros materiales que podrían asfixiar o sofocar al bebé. No deje que la habitación esté muy caliente y póngale la ropa que usted se pondría para ir a la cama. Algunos bebés duermen mejor envueltos, porque así las sacudidas normales durante el sueño no pueden despertarlos.

Los padres tienen que tomar sus propias decisiones sobre el lugar en que va a dormir el bebé: en una cuna, en un moisés o en la cama de los padres. El bebé debe estar seguro donde sea que duerma. Además, recomiendo enfáticamente a los padres que decidan a los 3 meses de edad del bebé dónde quieren que duerma cuando tenga 1 año y que lo pongan a dormir ahí. Los hábitos se están estableciendo firmemente a los 3 meses. Luego pueden hacer la transición entre la cuna y una cama grande entre los 2 y los 3 años y medio de edad, pero esperen lo más posible, porque los niños que pasan a dormir en una cama muy pronto pueden desarrollar problemas de sueño. Además, me preocupa la seguridad de los niños pequeños que se pueden bajar de la cama y salir a vagar por la casa en medio de la noche mientras sus padres duermen.

¿Cómo podemos ayudar a nuestro bebé a desarrollar buenos hábitos de sueño?

Para cuando el niño tenga entre 8 y 12 meses de edad, establezcan un programa diario con las horas de dormir siesta e irse a la cama en la noche más o menos a las mismas horas cada día. Intenten que el programa coincida con el ritmo natural del niño; si comienza a sentirse cansado a las 7:30 de la tarde, no haga que la hora de irse a la cama sea a las 9:00 de la noche.

Desarrolle un ritual para irse a la cama. A todos los niños les conviene las rutinas. Dedique entre 20 y 30 minutos a hacer actividades agradables tales como comer, bañarse y cantarle a su niño. A medida que el niño vaya creciendo, la rutina puede cambiar a leer o contar cuentos mientras lo prepara para la cama. Los padres deben intentar llevar a los niños a la cama cuando están soñolientos pero antes de que se queden dormidos, porque los niños necesitan desarrollar aptitudes para calmarse a sí mismos. Esto es importante porque los niños despiertan entre 3 y 5 veces por noche, y es bueno que sean capaces de volver a quedarse dormidos solos. Si usted mece a su niño para que se quede dormido, el niño va a esperar que eso ocurra cuando despierte en la noche.

*Jodi A. Mindell, PhD, es Directora Asociada del Centro de Trastornos del Sueño del Hospital de Niños de Filadelfia y es la autora del libro **Sleeping Through The Night: How Infants, Toddlers, and Their Parents Can Get a Good Night's Sleep** (Harper Collins, 1997). También es Directora del Programa de Posgrado en Psicología de la St. Joseph's University y miembro de la junta directiva de la Fundación Nacional de Salubridad (National Sanitation Foundation, NSF).*

Referencia:

Estas y otras informaciones sobre el sueño se pueden encontrar en la Web en <http://www.sleepfoundation.org/ask/infantsandparents.html>.

Continúa en la Página 6

1.800.246.6731



Continuado de la **Página 5**

Información sobre los niños y el sueño

- Los problemas del sueño afectan a casi 70 millones de norteamericanos de todas las edades, razas y niveles socioeconómicos.
- Hay un creciente conjunto de pruebas científicas que demuestran que la carencia de sueño causa cansancio, dificultad para concentrarse, irritabilidad, facilidad de frustración y dificultad para modular los impulsos y las emociones.
- En los niños, los síntomas de carencia de sueño a menudo pasan desapercibidos o se atribuyen erróneamente a trastornos de conducta o de déficit de atención.
- El desempeño en el salón de clases y en las actividades extracurriculares puede verse afectado si el niño no duerme adecuadamente.
- Una vez que el niño llega a la adolescencia, el riesgo de la carencia de sueño y sus peligros aumenta.
- La adolescencia es una etapa en que se producen cambios que aumentan la necesidad de sueño, y al mismo tiempo los factores culturales y el estilo de vida (exigencias académicas, trabajo de medio tiempo, actividades extracurriculares y actividades sociales tarde en la noche) conducen a que los adolescentes duerman menos.
- No dormir suficiente durante la adolescencia puede conducir a carencia de sueño grave, bajo rendimiento académico y mayor riesgo de situaciones fatales, tales como accidentes por manejar con sueño.

Referencia:

National Institute of Health.
Facts about Children and Sleep, extraído de
<http://starsleep.nhlbi.nih.gov/facts/facts.htm>.

Consejos sobre salud y seguridad en la Víspera del Día de Halloween

Preparación

- Consiga o haga disfraces de material brillante, liviano y de combustión retardada y hágalos cortos para evitar que los niños pisen la tela.
- Agregue a los disfraces y bolsas pedazos de cinta adhesiva fluorescente (se puede obtener en ferreterías o tiendas de artículos deportivos) para que los automovilistas puedan ver fácilmente a los niños.
- Los accesorios tales como varitas mágicas y espadas deben ser flexibles.
- Elija cuidadosamente las máscaras ya que pueden dificultar la visión y la respiración y causar escoriación en la cara.
- Recuerde que el maquillaje y las cremas pueden irritar la piel.
- Considere dar regalitos no comestibles tales como lápices de colores, pegatinas, blocs pequeños o libros para colorear.

Noche de bromas o regalitos

- Sirva a los niños una comida saludable antes de que salgan a bromas o regalitos para evitar que se llenen el estómago de golosinas.
- Los niños deben llevar zapatos resistentes y que calcen bien, sin importar el disfraz que usen.
- Acompañe a los niños pequeños mientras vayan de bromas o regalitos.
- Los niños deben llevar una linterna pequeña.
- Los niños deben permanecer sobre las aceras en áreas bien iluminadas.
- Revise todos los regalitos y tire cualquier cosa que no esté envuelta o que esté hecha en casa.
- Siga las recomendaciones de los dentistas y deje que los niños coman los dulces rápidamente en lugar de dárselos durante varias semanas. Esto permite que vuelvan a sus hábitos alimenticios normales más rápido.





Octubre es el mes de la conciencia sobre el SIDS

A medida que se acerca el otoño y nos preparamos para el invierno hay una escalofriante estadística que nos persigue. El número de bebés que mueren de Síndrome de Muerte Infantil Repentina (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS) aumenta durante el invierno. Octubre ha sido declarado Mes nacional de la conciencia sobre el SIDS a fin de que podamos tomar las medidas necesarias para dar seguridad a los bebés y reducir los riesgos de SIDS cuando llegue el invierno.

¿Qué es el SIDS?

El SIDS es la muerte inesperada de un bebé que parecía saludable y para el cual no se puede encontrar ninguna otra causa de muerte. Es la principal causa de muerte de bebés entre un mes y un año de edad. En Carolina del Norte, 100 bebés mueren de SIDS cada año, y algunas de estas muertes ocurren en establecimientos de cuidado infantil.

Los investigadores consideran que el SIDS es el resultado de muchas condiciones y de ahí viene la idea de "síndrome". El problema es que no sabemos exactamente qué causa el SIDS. Entendemos mejor los riesgos de SIDS, es decir, lo que aumenta las probabilidades de que un bebé muera súbita e inesperadamente, y es en esto que concentramos la educación y la conciencia pública.

¿Qué podemos hacer acerca del SIDS?

La meta de la conciencia y la educación sobre el SIDS es informar a los padres, abuelos, familias y proveedores de cuidado infantil sobre lo que pueden hacer para proteger a los bebés y reducir el riesgo de SIDS. La investigación nos dice que colocar a los bebés de espaldas para dormir no sólo de noche sino también durante las siestas, reduce las probabilidades de que ocurra el SIDS. La campaña nacional "Dormir de espaldas" ("Back to sleep"), que comenzó en 1994, deriva su nombre de este hecho. La campaña "Back To Sleep" de Carolina del Norte también comenzó en 1994 y fue organizada siguiendo el modelo de la campaña nacional.

No dejar que los bebés se acaloren demasiado también reduce los riesgos de SIDS. Para evitar que los bebés se acaloren en exceso, es bueno tener como regla general que las temperaturas cómodas para los adultos son cómodas para los bebés. La campaña "Back To Sleep" de Carolina del Norte recomienda lo siguiente:

- Fijar el termostato entre 68 y 72 grados Fahrenheit.
- Vestir a los bebés con varias capas de ropa e ir quitando las capas si comienzan a sudar.
- No abrigar demasiado al bebé cuando duerme. Ponerle un pijama de una pieza y taparlo con una frazada liviana.
- Meter bien la frazada entre el colchón y las barandillas laterales y al pie de la cuna para evitar que se amontone alrededor de la cara del bebé.

¿Qué se está haciendo en Carolina del Norte acerca del SIDS en el área de cuidado infantil?

Dos palabras deben venir a la mente cuando se responde a esta pregunta: "ITS-SIDS."

El proyecto Sueño Seguro de Niños Pequeños y Reducción del Riesgo de SIDS en el Área de Cuidado Infantil (Infant/Toddler Safe Sleep and SIDS Risk Reduction in Child Care, ITS-SIDS) es un nuevo proyecto conjunto de la Fundación del Inicio Saludable de Carolina del Norte (North Carolina Healthy Start Foundation) y la División de Desarrollo Infantil (Division of Child Development, DCD) de Carolina del Norte. Este es un proyecto de "capacitación de capacitadores" de dos años de duración con dos metas principales: (1) formular pautas de sueño seguras para niños pequeños y (2) dar capacitación estandarizada sobre maneras de reducir el riesgo de SIDS en el área de cuidado infantil en toda Carolina del Norte.

A través del proyecto ITS-SIDS, los proveedores de cuidado infantil pueden recibir crédito académico en servicio a medida que aprenden cómo garantizar prácticas de sueño seguro y crear un ambiente de sueño seguro para los bebés a su cargo. El ITS-SIDS sigue las pautas establecidas por la Academia Americana de Pediatría y las organizaciones líderes relacionadas con el SIDS, entre las cuales se incluyen la galardonada campaña nacional "Back To Sleep" de Carolina del Norte.

Hay materiales educativos y asistencia técnica sobre el SIDS a disposición de los capacitadores del ITS-SIDS y de los proveedores de cuidado infantil que ellos capacitan. Para obtener más información acerca del proyecto ITS-SIDS visite www.NCHealthyStart.org y haga clic en "SIDS & Child Care".

Se solicitan capacitadores ITS-SIDS

El proyecto ITS-SIDS actualmente está reclutando capacitadores para ser capacitados en enero de 2003. Luego, los capacitadores ITS-SIDS capacitarán en febrero, marzo y abril de 2003 a los proveedores de cuidado infantil de los 49 condados que tuvieron las más altas tasas de SIDS. Los proveedores de los 51 condados restantes serán capacitados en la primavera/invierno de 2004. Si usted está interesado en ser capacitador ITS-SIDS o en obtener créditos académicos en servicio en ITS-SIDS, póngase en contacto con el proyecto ITS-SIDS en its-sids@NCHealthyStart.org o comuníquese con **Chris O'Meara** al teléfono (919) 828-1819.

Christine O'Meara es especialista en comunicaciones de la Fundación del Inicio Saludable de Carolina del Norte (North Carolina Healthy Start Foundation) y coordina la campaña "Back To Sleep" de Carolina del Norte. La Fundación del Inicio Saludable de Carolina del Norte, organización sin fines de lucro establecida en 1990, conduce campañas continuas de educación pública, asesora a los encargados de formular políticas locales y estatales y se dedica a reducir la muerte y las enfermedades de los niños pequeños y a mejorar su salud.

Preguntas al Centro de Recursos

Soy directora de un centro de cuidado infantil. Un niño de 4 años que recientemente se inscribió en mi programa tiene sólo las siguientes vacunas: 1 DTaP, 1 Polio, 1 Hib and 1 Hep B. ¿Puede quedarse en mi programa si no se ha puesto al día con sus vacunas en un lapso de 30 días después de la inscripción?

La familia y el médico pueden idear un programa acelerado para vacunar completamente al niño. Mientras la familia esté obteniendo las vacunas con el programa acelerado de vacunación, el niño puede permanecer en su programa académico. Si se necesitan más de 30 días para completar las vacunas, los padres o el tutor legal deben presentar una declaración escrita del médico, proveedor de asistencia médica o departamento de salud, en la cual se indiquen las fechas en que se aplicarán las vacunas.

Debe retirar al niño si no recibe prueba de vacunas en un lapso de 30 días después de la inscripción o después de la fecha prevista de vacunación.

El 1° de abril de 2002, la vacuna contra la varicela pasó a ser vacuna obligatoria en Carolina del Norte. Los niños nacidos después del 1° de abril de 2002, sin historial documentado de varicela, tienen que vacunarse entre los 12 y 19 meses de edad.

Usted recibirá el informe anual sobre vacunación en centros de cuidado infantil para fines de octubre.

Complete y envíe los informes tan pronto como sea posible, pero no después del 1° de diciembre de 2002.

Los informes se deben enviar por correo a la siguiente dirección: **Immunization Branch, NC Department of**

Health and Human Services, 1917 Mail Service Center, Raleigh, NC 27699-1917. Si necesita más formularios,

comuníquese al teléfono 919-715-6763. Si tiene más preguntas

sobre las vacunas, póngase en contacto con el Centro de recursos al teléfono: 1-800-246-6731 (1-800-CHOOSE-1) o con su departamento

de salud local.



8 • BOLETÍN DE SALUD Y SEGURIDAD • OCTUBRE DE 2002

NC Child Care Health & Safety Resource Center
1100 Wake Forest Road, Suite 100
Raleigh, NC 27604



BOLETÍN DE SALUD

VOL. 2 NÚMERO 7

EDITORA:

Janet McGinnis

CONTRIBUYENTES:

Jonathan Kotch, Jacqueline Quirk,
Jeannie Reardon, y Judy Sowerby

AGRADECIMIENTO ESPECIAL
PARA:

Chris O'Meara y el Programa de la
Salud de Cuidado de niños de California.

Esta publicación es producida por el Centro de Recursos de Salud y Seguridad en el Cuidado Infantil de Carolina del Norte y distribuida a establecimientos de cuidado infantil con licencia, agencias CCR&R, asociaciones Smart Start, consultores de cuidado infantil de la DCD y consultores de salud en el cuidado infantil en Carolina del Norte.

Usted puede transferir una copia de esta publicación desde nuestro sitio Web:

www.healthychildcarenc.org

Los artículos se pueden imprimir sin permiso si se menciona al boletín y el material no se reproduce con propósitos comerciales.

PARA OBTENER MÁS
INFORMACIÓN

o si desea enviar comentarios,

ESCRIBA A:

NC Child Care Health & Safety
Resource Center

1100 Wake Forest Road, Suite 100
Raleigh, NC 27604

OLLAME AL:

1-800-246-6731

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH & HUMAN SERVICES

HRSA

Health Resources & Services Administration
Maternal & Child Health Bureau

Se imprimieron 10.000 copias de este documento a un precio de 46 centavos por copia



Que salgan los bebés

Ambientes de aprendizaje al aire libre para nenes y niños pequeños

¿Qué hay fuera del área cercada?

El ejercicio es importante para las personas de todas las edades y debe comenzar con los nenes como parte de su actividad diaria. La actividad física de los nenes debe promover el desarrollo de las destrezas de movimiento. Desde el principio, los nenes desarrollan habilidades para hacer una variedad de movimientos que les permiten explorar e interactuar con el ambiente que los rodea. Los nenes necesitan oportunidades para practicar y refinar sus movimientos.

Puede parecer que sentarse, darse vuelta y gatear son destrezas que emergen de manera natural. Sin embargo, el padre, la madre y/o el proveedor de cuidado, y el estímulo del ambiente en que se encuentra el niño, influyen en el desarrollo de estas destrezas. Por ejemplo, si un nene o un niño pequeño está confinado a un espacio de juego reducido o pasa la mayor parte del día en un asiento para nene o niño pequeño, puede producirse un retraso en el desarrollo de destrezas tales como darse vuelta, sentarse, gatear, caminar y correr.

Los niños pequeños se ocupan de dominar destrezas tales como correr, saltar, lanzar y patear. Estas destrezas no aparecen sólo porque el niño crece, sino que se desarrollan con el apoyo de los adultos que estimulan el movimiento en un ambiente que induce la exploración y que ofrece retos apropiados para la edad.

Los proveedores de cuidado infantil pueden ayudar a los nenes y niños pequeños en su desarrollo físico dándoles oportunidades para moverse y estimulando el desarrollo de destrezas de movimientos pesados y ligeros. Una manera de estimular el movimiento es crear un ambiente estimulante dentro y fuera del área de juego cercada. Deben darse muchas oportunidades para que los nenes se esfuercen y se dediquen a actividades físicas dentro de esta área. Las estructuras que se pueden levantar, las cosas que se pueden alcanzar, los lugares hasta los cuales y a través de los cuales se puede gatear, los lugares a los cuales se puede subir gateando, y los lugares que atraigan y llamen a explorar invitarán a los niños pequeños a moverse por todo el ambiente.

Asimismo, tener cosas interesantes para mirar fuera del área cercada invita a los niños pequeños a gatear hasta la barrera, levantarse y observar. Fuera del

área cercada puede haber cosas que pueden no ser deseables adentro debido a la edad del niño. Un arreglo floral brillante de azaleas se puede presentar sin problema si los niños sólo las verán y no necesariamente las tocarán (lo cual conduce a que puedan comérselas). Inclusive las rosas con sus espinas pueden ser algo bonito que mirar fuera del alcance de las manos curiosas.

Se puede crear un área exterior a la cual se pueda hacer un "viaje de estudio" y visitarla con la supervisión apropiada de un adulto. Puede tener un riachuelo con peces o ranas para mirar, un pozo o fuente de los deseos o un sendero que conduzca a un destino fascinante. Puede instalarse un comedero de aves para que los niños las observen sin molestarlas. O puede haber una "mascota" del programa que los niños puedan cuidar y mirar. Crear un ambiente exterior interesante, induce a los niños a deambular y buscar oportunidades para ver lo que hay afuera.

"Los niños se mueven para ser felices, para expresarse, para desarrollar sus cuerpos, sus intelectos y sus destrezas motrices. Los niños aprenden acerca de sí mismos y de su ambiente a través del movimiento. Los niños aprenden a moverse con mayor destreza por medio del movimiento y se vuelven más saludables por medio del movimiento. Adquirir destrezas motrices pesadas y hacer actividades de tal naturaleza es una parte vital del proceso de desarrollo de los niños pequeños."

*Renee M. McCall y Diane Craft
Declaración de objetivos del programa de movimientos*

Continúa en el Lado B

Referencias:

National Association for Sport and Physical Education. (2002). *Active Start: A Statement of Physical Activity Guidelines for Children Birth to Five Years*, Reston, VA: NASPE Publications.

McCall and Craft (2000). *Moving with a Purpose*, Human Kinetics, Champaign, IL.

Actividad N° 1

Juguetes en la Barrera (Mayores de cuatro meses)

Materiales

- juguetes pequeños, tales como sonajas y juguetes para dentición
- elástico de costura de un cuarto de pulgada de ancho cortado en trozos de dos pies de longitud
- reja de tela metálica

Qué Hacer

Ate bien un extremo del elástico de costura alrededor de los juguetes pequeños. Ate los otros extremos a la barrera y suspenda los juguetes de modo que los niños puedan alcanzarlos. Coloque estos juguetes al alcance de los bebés para que les den manotazos e intenten alcanzarlos y cogerlos. Deje que practiquen sus nuevas destrezas.

Otras Cosas Que Hacer

Piense en otras maneras de decorar la barrera. Puede entretejer cintas de tela o tiras de papel crepé. Se pueden amarrar materiales y objetos texturizados donde los niños puedan alcanzarlos.

Lo Que Los Niños Pueden Aprender

Los niños están aprendiendo a usar las manos con un cierto objetivo. Tienen que aprender a abrir los dedos en el momento correcto para coger el objeto. Soltar el objeto también es difícil al principio.



Actividad N° 2

Juego de Pelota (Mayores de seis meses)

Materiales

- pelotas de muchos tipos

Qué Hacer

Comenzando con nenes que gatean, deles una variedad de pelotas. (No les dé pelotas pequeñas o pelotas a las cuales el niño les pueda sacar un pedazo de un mordisco, pues luego se pueden atragantar con el pedazo). Reúna la mayor cantidad posible de distintos tipos de pelotas. Los nenes disfrutarán "explorando" las pelotas y descubriendo todo lo que pueden hacer con ellas. A medida que crecen, los niños disfrutan de actividades y juegos más estructurados con pelotas.

Otras Cosas Que Hacer

Muestre a los niños cómo hacer rodar, hacer rebotar, lanzar y patear las pelotas. Muestre a los niños cómo hacer rodar la pelota por una pendiente.

Lo Que Los Niños Pueden Aprender

A medida que los bebés exploran las pelotas, ganan "conocimiento físico" al respecto y todas las diferentes cosas que pueden hacer. Gradualmente absorberán la idea de que las cosas redondas ruedan.

Referencia:

Miller, K. (1989). *The Outside Play and Learning Book: Activities for Young Children*, Gryphon House, Beltsville, Maryland.

