

Serie de Conexión

Mochila

Sobre esta serie

La *Serie de Conexión Mochila* fue instaurada por TACSEI (por sus siglas en inglés) para brindarle a los maestros y padres/proveedores una vía para trabajar en conjunto para ayudar a los niños a desarrollar sus aptitudes socioemocionales y reducir las conductas desafiantes. Los maestros podrían elegir enviar un volante a casa dentro de la mochila de cada niño cada vez que sea introducida una nueva estrategia o aptitud dentro de la clase. Cada volante de la *Conexión de Mochila* proporciona información que ayudará a los padres a estar informados sobre lo que su niño está aprendiendo en la escuela y las ideas específicas sobre cómo utilizar las estrategias o aptitudes en casa.

El Modelo de la Pirámide



El Modelo de la Pirámide es un marco que proporciona a los programas orientación en como promover la capacidad socioemocional en todos los niños y diseñar intervenciones efectivas que apoyen a los niños que puedan contar con conductas desafiantes persistentes. También proporciona prácticas para asegurarse de que los niños con retrasos socioemocionales reciban educación intencional. Los programas que implementan el Modelo de la Pirámide están entusiasmados de trabajar en sociedad con las familias para satisfacer las necesidades individuales de aprendizaje y apoyo que cada niño necesita. Para conocer más del Modelo de la Pirámide, por favor visite *ChallengingBehavior.org*.

Más información

Más información y recursos sobre este y otros temas están disponibles en nuestro sitio web, *ChallengingBehavior.org*.

National Center for Pyramid Model INNOVATIONS

ChallengingBehavior.org

Cómo ayudar a su niño a la hora de dormir con éxito

Alyson Jiron, Brooke Brogle y Jill Giacomini



Los bebés y los niños pequeños necesitan de 10 a 12 horas de sueño todos los días con el fin de apoyar el desarrollo saludable. Los padres también necesitan sentirse descansados con el fin de cuidar y responder al crecimiento de sus niños activos. Cuando su hijo no duerme lo suficiente, conductas desafiantes son probables de ocurrir. Su hijo podría estar de mal humor, y no llevarse bien con los demás. La falta de sueño también puede tener un impacto negativo en la capacidad del niño para aprender. Cuando un niño pequeño duerme, su cuerpo está ocupado desarrollando nuevas células del cerebro que necesita para su desarrollo físico, mental y emocional. Los bebés y los niños pequeños se benefician de lo que pueden anticipar y aprenden de la repetición. Es importante establecer una rutina antes de acostarse que usted y su hijo entiendan para que les ayude a que todos se sientan tranquilos y relajados.

Pruebe esto en casa

- Ponga atención y reconozca los signos de falta de sueño de su hijo. Puede ser que se jale las orejas, que se frote los ojos o que se recueste en su hombro. Por ejemplo, usted puede decir: "Veo que te frotas los ojos. Te ves con sueño. Vamos a alistarnos para dormir". El ensenarle a su hijo a nombrar y a entender sus señales corporales le ayudará a usar el lenguaje en lugar de la conducta desafiante (por ejemplo, lloriqueando, llorando o rabietas) para comunicar sus necesidades.
- Use un horario visual hecho con fotos, imágenes prediseñadas u otros objetos para ayudarle a su hijo a ver los pasos en su rutina a la hora de acostarse. Un horario visual le puede ayudar a entender los pasos y las expectativas de la rutina. Para obtener más información acerca de cómo crear un horario visual, visite *ChallengingBehavior.org* y escriba "horario visual" en el cuadro de búsqueda en la esquina superior derecha.
- Proporciónele a su hijo actividades, sonidos u objetos que le ayuden a sentirse tranquilo y relajado durante la hora antes de acostarse. Haga estas actividades parte de su rutina nocturna. Por ejemplo, leer libros, escuchar música suave, y / o darle a su niño su chupete, manta favorita o un animal de peluche; todo esto le ayuda a comprender que es el momento de calmarse y prepararse para dormir.
- Dígale a su niño lo que pasará cuando se despierte. Él se puede resistir a irse a dormir porque no quiere perderse la oportunidad de una actividad o creer que su día ha llegado a su fin. Asegúrele que mañana estará lleno de más diversión y tiempo especial. También puede incluir la actividad de mañana en el horario visual (por ejemplo, una foto de su maestra o de la escuela).
- Dele a su hijo toda su atención y sin prisa mientras lo prepara para acostarse. La hora de dormir puede ser una experiencia positiva llena de tiempo de calidad para usted y su hijo.

Practique en la escuela

Para los niños que pasan el día en la escuela, la siesta es un momento importante para descansar y prepararse para el aprendizaje y las actividades de la tarde. Los maestros utilizan una rutina constante para que los niños sepan qué esperar y pueden participar en el proceso. Los niños pueden seleccionar y configurar un área de dormir, agarrar almohadas o mantas de los casilleros y elegir un libro para leer. Las rutinas pueden incluir cepillarse los dientes, usar el baño, historias leídas en voz alta por los maestros o libros de audio o música suave durante un período de tiempo. Los niños entienden los pasos que deben seguir para prepararse para la siesta, el tiempo que se espera para descansar y lo que pueden hacer cuando se despiertan. Cuando todo el mundo entiende las expectativas y la rutina, la siesta puede ser una parte relajante y feliz del día.

La conclusión

La hora de dormir es una oportunidad diaria para que usted pueda construir y desarrollar una relación positiva con su hijo. Las rutinas predecibles hacen que los niños se sientan seguros y protegidos. Cuando usted le proporciona una rutina de acostarse predecible, le está enseñando a su hijo las habilidades que necesita para relajarse y la transición de una actividad del día a la preparación para acostarse. Cuando su hijo puede dormir bien, usted también se sentirá más tranquila y descansada. Una exitosa rutina de la hora de acostarse que usted siga con regularidad los preparará a los dos para los días compartidos de la familia llenos de diversión y aprendizaje.

Se recomienda la reproducción de este documento. No se requiere permiso para copiar.

Esta publicación fue producida por el Centro de Asistencia Técnica sobre Intervención Social y Emocional (TACSEI por sus siglas en inglés) para niños pequeños financiado por la Oficina de Programas de Educación Especial (OSEP por sus siglas en inglés), Departamento de Educación de los Estados Unidos (H326B070002) y actualizado por el Centro Nacional para Innovaciones del Modelo de la Pirámide también financiado por OSEP (H326B170003). Las opiniones expresadas no representan necesariamente las posiciones o políticas del Departamento de Educación. julio 2013 / enero, 2018.

University of South Florida

IDEAs that Work
Office of Special Education Programs
U.S. Department of Education