
Higiene del sueño. Enseñando a dormir a nuestros hijos

¿Qué importancia tiene el sueño en la vida de nuestros hijos?

Es una necesidad fisiológica.

El sueño de mala calidad puede afectar al desarrollo físico, emocional, cognitivo y social de los niños. Puede tener gran impacto sobre la salud, como trastornos del aprendizaje, fallo en el crecimiento y un mayor riesgo de accidentes.

¿El sueño es una conducta innata? ¿De qué depende el desarrollo de los patrones de sueño?

El sueño en los niños se encuentra sometido a una lenta maduración y es susceptible de modificación.

Existen influencias genéticas y prenatales, pero sobre todo influyen el establecimiento de las rutinas diarias, el tipo de relación-apego y la actitud de los cuidadores frente al sueño.

Hay un amplio rango de normalidad en cuanto a la duración en horas y patrones de sueño.

Ocurren despertares fisiológicos a lo largo de cada periodo de sueño y **el objetivo es conseguir que el niño concilie solo nuevamente el sueño.**

¿Qué puedo hacer para crear un buen hábito de sueño?

- Crear rutinas desde los primeros meses de vida con un ritual de higiene, alimentación o intercambio afectivo (unos 15 minutos de caricias, arrullos...) antes de acostarle.
- Acostarles despiertos en su cuna, para que aprendan a dormirse solos.
- No acunar al niño. En los primeros meses el inicio del sueño suele ser activo, con chupeteo, movimientos oculares o emisión de sonidos. Esto es normal.
- Las tomas nocturnas deben ser más cortas y aburridas, sin luz ni otros estímulos, ya que pueden ir desapareciendo a los 6 meses de edad.
- Respetar los horarios y rutinas (día y noche), que han de ser similares de un día a otro, incluidos fines de semana y razonables para el niño según su edad, época del año...
- Colocar en la cuna elementos que le vinculen al sueño, como muñecos, asegurándonos de que sean seguros y que solo se utilicen para conciliar el sueño.
- En el primer año se puede usar el chupete como forma de consuelo, una vez establecida la lactancia materna (a partir de las 4 semanas de vida).
- A partir de los 4-6 meses se debe pensar en [pasar al lactante a su habitación](#). A esta edad ya no suelen ser

necesarias tomas nocturnas.

- Respetar las siestas (con horario razonable) en los niños pequeños (hasta los 4-5 años)
- El ambiente para dormir debe ser tranquilo, silencioso, oscuro y con agradable temperatura.
- Hay que transmitir tranquilidad y seguridad al niño; no sirve de nada perder los nervios. Pensar en lo que aconteció durante el día como causa de su insomnio.
- Se evitarán bebidas de cola, chocolate, café o té.
- No es recomendable la actividad física vigorosa previa a dormir.
- El uso de la televisión para conciliar el sueño o la exposición de más de dos horas al día a una pantalla, son factores que limitan el sueño

¿Tienen los adolescentes problemas con el patrón de sueño?

El adolescente tiene un [retraso del inicio del sueño](#) y mayor necesidad de dormir. Esto puede condicionar irritabilidad, difícil despertar y menor rendimiento académico (en las primeras horas de clase).

Algunos consejos:

- Deben seguir horarios regulares, incluso los fines de semana.
- Exposición a luz intensa por la mañana (adelanta el sueño).
- Evitar actividades de alerta una hora antes de dormir (videojuegos, estudio, móvil, internet...). No usar la TV para dormirse (no debe estar en la habitación del adolescente)
- No consumir estimulantes (cafeína, cola...).
- Practicar ejercicio físico regular.
- Los padres también deben dar ejemplo. Favorecer un ambiente relajado al final de la tarde

Enlaces útiles

- En Familia y Salud, en la [sección CRECEMOS](#) tienes un artículo sobre el SUEÑO para cada etapa de edad. Y un apartado dedicado al [SUEÑO](#) (Higiene del sueño y Trastornos del sueño en las sección VIVIMOS SANOS).
- En Familia y Salud: *Cuentos para crecer y educar*: [Cuando vas a dormir](#)
- En Familia y Salud: *Libros para padres*: [El sueño](#)
- **Aprendiendo a conocer y manejar los problemas de sueño en la infancia y adolescencia. Información para padres, educadores y adolescentes.** En: Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos del Sueño en la Infancia y Adolescencia en Atención Primaria. *Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, 2011* ([descargable en pdf](#))

Fecha de publicación: 10-10-2011

Autor/es:

- [M^a Isabel Morera Sanz](#). Pediatra. Centro de Salud "Adoratrices". Huelva
- [Grupo de Sueño](#). AEPap.



