



El sueño y su hijo:

Guía para la familia

Nemours[®]

Índice

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE DORMIR?

4

- El impacto del sueño en el cuerpo

¿CUÁNTAS HORAS DE SUEÑO SE RECOMIENDAN?

- Necesidades de sueño según la edad
- Signos de la falta de sueño

¿CUÁLES SON LOS PROBLEMAS COMUNES DEL SUEÑO?

6

- Despertarse en la noche
- Pesadillas
- Terrores nocturnos

¿QUÉ CONTRIBUYE A LA DIFICULTAD PARA DORMIRSE?

8

¿QUÉ PUEDE HACER PARA AYUDAR A SU HIJO A ACOSTARSE?

9

¿CUÁNDO DEBE BUSCAR AYUDA?

10

- Problemas a la hora de acostarse: la tabla del sueño

El sueño es especialmente importante para los niños ya que desempeña un papel importante en su crecimiento físico y su desarrollo.

Los niños necesitan dormir mucho para descansar la mente que está en crecimiento, y el sueño contribuye a la forma en que sienten, piensan y aprenden.

Sin embargo, para muchos niños, la hora de acostarse no es una experiencia divertida y, para muchos padres, lograr que los niños se acuesten y se queden en la cama puede constituir un desafío.

La guía a continuación brinda información sobre la importancia del sueño adecuado en los niños e identifica estrategias y recursos para promover hábitos de sueño saludables que ayudarán a los niños a crecer sanos y dispuestos a aprender.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE DORMIR?

Los bebés y los niños pequeños duermen gran parte del día, lo que es importante para la salud general y el desarrollo. Las investigaciones indican que si los niños no duermen suficientes horas, esto puede afectar negativamente la salud, el crecimiento, la conducta y el desarrollo cognitivo (pensamiento). Pueden tener dificultades para seguir instrucciones o con tareas que habitualmente pueden realizar. Además, dormir muy pocas horas puede afectar el crecimiento y el sistema inmunitario, el cual protege a un niño contra las enfermedades.

El impacto del sueño en el cuerpo

Desarrollo cerebral

- aumenta la capacidad de seguir instrucciones
- mejora el nivel de atención y la capacidad para concentrarse
- mejora el desarrollo cognitivo y del lenguaje
- el 90 por ciento del desarrollo cerebral de un niño ocurre antes de los 5 años
- algunos científicos creen que, durante el sueño, el cerebro clasifica y almacena información, y además resuelve problemas

Salud conductual y emocional

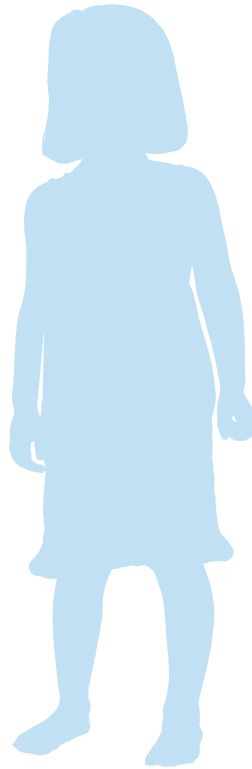
- reduce las rabietas o las “crisis” al regular de mejor manera las emociones de un niño
- mejora la adaptación al entorno preescolar
- reduce los niveles de agresión

Sistema inmunitario

- fortalece el sistema inmunitario y ayuda a combatir las enfermedades

Crecimiento físico y desarrollo

- proporciona más energía al cuerpo en crecimiento
- mejora la coordinación para la actividad física
- permite la liberación de las hormonas de crecimiento
- la falta de sueño está asociada con la obesidad y la diabetes



¿CUÁNTAS HORAS DE SUEÑO SE RECOMIENDAN?

No hay una respuesta adecuada para todos los casos respecto de cuántas horas de sueño necesita un niño. La guía a continuación incluye algunos cálculos basados en los promedios informados de grupos grandes de niños. La duración real del sueño puede variar para un niño en particular y con el tiempo.

Necesidades de sueño según la edad

Desde el nacimiento hasta los 6 meses

Aproximadamente 16 a 20 horas de sueño por día en total. Los bebés más pequeños suelen dormir todo el día; se despiertan cada dos o tres horas para comer. Cuando se acercan a los 4 meses de edad, los patrones del sueño se vuelven más regulares. La mayoría de los bebés duermen entre 10 y 12 horas durante la noche, generalmente se despiertan para alimentarse y duermen un promedio de entre tres y cinco horas durante el día (por lo general, agrupado en dos o tres siestas).

De 6 a 12 meses

Aproximadamente 11 horas durante la noche, más dos siestas durante el día, que en total equivale a entre tres y cuatro horas. En esta edad, la mayoría de los bebés no necesitan despertarse por la noche para alimentarse, pero pueden empezar a sentir ansiedad ante la separación, lo cual puede contribuir al desarrollo de trastornos del sueño.

Niños pequeños (de 1 a 3 años)

Entre 10 a 13 horas de sueño, más una siesta de entre una y tres horas. Los niños pequeños todavía pueden necesitar tomarse dos siestas en un día. Si los niños se toman una siesta demasiado cerca de la hora de dormir, les resultará más difícil dormirse a la noche.

Niños en edad preescolar (de 3 a 5 años)

Entre 10 a 12 horas durante la noche, más una siesta a la tarde. La mayoría de los niños dejan de tomarse esta siesta antes de los 5 años de edad.

Edad escolar (de 5 a 12 años)

Entre 10 a 12 horas por noche. Algunos niños pueden necesitar una siesta aún a los 5 años y, si no pueden tomarse una siesta normal, pueden necesitar irse a dormir más temprano.

Signos de la falta de sueño

El sueño es un factor importante en el bienestar del niño. La mayoría de los padres subestiman la cantidad de horas de sueño que necesita el niño. La relación entre la falta de sueño y el comportamiento de un niño no siempre resulta evidente. Cuando los adultos no logran descansar lo suficiente, por lo general se sienten cansados e irritados; pero los niños pueden parecer cansados o hiperactivos, tranquilos o desagradables, y presentar otras formas de comportamiento extremas. Los niños más grandes que no duermen lo suficiente pueden tener problemas en la escuela. Hágase algunas de éstas preguntas:

- Mi hijo actúa como si tuviera sueño durante el día?
- Mi hijo se pone de mal humor o está irritable a últimas horas de la tarde?
- Resulta muy difícil lograr que mi hijo se levante de la cama por la mañana?
- Mi hijo está distraído, irritable, hiperactivo o agresivo?
- Mi hijo tiene dificultad para concentrarse en la escuela y en otras actividades?

Si respondió que sí a alguna de estas preguntas, piense en cambiar el sueño de su hijo o el horario de siestas. Las siestas pueden proporcionar el descanso que es tan necesario para el crecimiento y el rejuvenecimiento, pero pueden hacer que resulte más difícil dormirse a la noche. Puede llevar varias semanas encontrar el equilibrio correcto para su hijo.



WHAT ARE COMMON SLEEP PROBLEMS?

Each child differs in their sleep needs and nighttime routines. It may be encouraging to know that all children, no matter the age, wake briefly throughout the night. But some sleep problems may require further attention.

Despertarse a la noche

- Estos despertares pueden ocurrir entre cuatro y seis veces por noche. Por lo general, el problema no es que el niño se despierta durante la noche, sino que no se puede volver a dormir solo.
- Los niños que se duermen solos, es decir, que son capaces de calmarse solos y volverse a dormir, se despiertan durante la noche, pero los padres no se enteran de esto.
- A diferencia de los que se duermen solos, los niños que dan señales alertan a sus padres ya que lloran o entran en el dormitorio de los padres después de despertarse. Muchos de estos niños que dan señales han desarrollado asociaciones inapropiadas del inicio del sueño y tienen dificultades para calmarse solos.

CONSEJOS ÚTILES

- ☐ Fije una hora habitual para irse a la cama y establezca una rutina simple para acostarse
- ☐ Apague la TV al menos una hora antes de la hora de acostarse. **Los niños que miran televisión a la hora de acostarse tienden a retrasar el sueño al menos media hora más.**
- ☐ Si se utiliza una luz de noche, elija una potencia de baja potencia (15 vatios o menos) o deje una luz en el corredor. Una luz común en la habitación demorará el inicio del sueño y puede inhibir el sueño reparador.

Pesadillas

- Estos sueños perturbadores se asocian con sentimientos de ansiedad y miedo. Pueden ser causados por sucesos inquietantes del día anterior o, a veces, no tienen un motivo aparente. Los niños pueden despertarse alterados y asustados después de una pesadilla.
- Las pesadillas ocurren más comúnmente en niños de entre 3 y 6 años de edad, y tienden a presentarse temprano por la mañana.
- Algunos niños pueden experimentar una pesadilla por mes, pero pueden ser más frecuentes.
- Por lo general, los niños se calman en cuanto ven a sus padres.

CONSEJOS ÚTILES

- ☐ Let your child know that they are safe in their own home and bed.
- ☐ Let them know that what happens in a nightmare is not real and cannot hurt them.
- ☐ Do not talk about things in their nightmare as if they are real (e.g., do not say you chased the monster away, they will fear its return. Instead, tell them the monster is not real).
- ☐ Have your child take some deep breaths and close their eyes to help relax.
- ☐ Leave a low wattage night-light on.
- ☐ Objects like stuffed animals and blankets also can help children feel safe.
- ☐ If fearful of the return of a nightmare, talk about a few pleasant things that happened during the day or talk about what they will do the next day.
- ☐ Avoid scary stories prior to sleep.

Terrores nocturnos

- Terrores: una reacción de temor sin un sueño asociado; aparecen con más frecuencia durante la edad preescolar.
- Es más probable que los terrores aparezcan en las primeras horas de sueño (es decir, antes de la medianoche), y pueden ocurrir después de fiebre alta o de un día muy ajetreado o estresante.
- Los terrores nocturnos son menos frecuentes que las pesadillas (es decir, ocurren una vez cada dos o tres meses).
- Es difícil despertar a un niño durante un terror nocturno. Un niño puede llamar o hablar y tener los ojos abiertos, pero en realidad estar dormido y no responder.
- Por lo general, los terrores pasan con rapidez, pero algunos pueden durar hasta 15 minutos y pueden incluir: gritos muy fuertes, agitación de brazos y piernas, latidos cardíacos rápidos y respiración acelerada, y sudoración. Los padres se pueden asustar mucho al presenciar esto.
- No hay mucho que un padre pueda hacer hasta que el terror pase, ya que los niños no responden a los intentos de consolarlos.

CONSEJOS ÚTILES

- ☐ Dejar que el niño duerma; no tratar de despertarlo cuando tenga un terror nocturno.
- ☐ Si los terrores son recurrentes: trate de despertar al niño por poco tiempo un par de horas después de quedarse dormido durante algunas noches para interrumpir el patrón.

¿QUÉ CONTRIBUYE A LA DIFICULTAD PARA DORMIRSE?

En algunos casos, los padres alientan malos hábitos de sueño sin quererlo. Quizás acuesta a su hijo, le lee un cuento y le dice buenas noches. Cuando trata de irse, el niño llora y usted regresa a su habitación y trata de calmarlo. El niño aprende que su llanto hace que usted regrese y puede demorar su sueño.

Para algunos, este patrón puede no ser un problema a la hora de acostarse, pero puede causar dificultades durante la noche cuando el niño se despierta y luego requiere conductas que lo calmen, como que lo acunen o le canten, para volverse a dormir.

Establecer simples rutinas para la hora de dormir y dejar que el niño aprenda a calmarse ayudará a los padres y al hijo a tener un sueño reparador.

Cuando su hijo no se quiere quedar en la cama o la cuna:

- Regrese a su hijo a su propia cama o cuna de inmediato.
- Si su hijo protesta, espere unos minutos antes de ir a ver si está todo bien.
- Si su hijo sigue llorando o llamando después de que usted acudió para ver si le sucedía algo, espere un poco más cada vez antes de regresar.
- Recuerde a su hijo que es hora de dormir y que si se queda tranquilo, usted regresará en unos minutos para ver si está todo bien.



¿QUÉ PUEDE HACER PARA AYUDAR A SU HIJO A IRSE A DORMIR?

Prepárelo con anticipación.

- Aproximadamente 30 minutos antes de la hora, dígame a su hijo que pronto se irá a la cama.
- Durante esta última hora, promueva actividades tranquilas como la lectura.
- Límite las actividades y los juegos activos que puedan ser motivo de conflicto para su hijo (p. ej., elegir la ropa para la escuela, organizar las tareas escolares, ordenar los juguetes).

Fije una hora razonable para acostarse y establezca una rutina, como:

- Hacer que su hijo vaya al baño, se lave la cara y las manos y se cepille los dientes.
- Leer un libro con su hijo.
- Limitar la cantidad de líquido en la noche a menos de 2 onzas.
- Recordar al niño que se quede tranquilo y en su propia cama.

Cree un buen ambiente para dormir:

- Asegúrese de que la habitación del niño tenga una temperatura agradable y esté bien ventilada.
- Encienda una luz de noche de baja potencia, si lo desea.
- No permita que pase tiempo frente a la TV, los videojuegos u otras pantallas.

Antes de que su hijo se acueste, asegúrese de que haya hecho todo preguntándole:

- ¿Te cepillaste los dientes?
- ¿Dijiste buenas noches a todos?
- ¿Bebiste algo?
- ¿Fuiste al baño?

Ahora que está listo para dormir; dígame buenas noches y salga de la habitación. Por la mañana, elogie a su hijo por quedarse en la cama.



¿CUÁNDO DEBE BUSCAR AYUDA?

Para los niños, la dentición es una causa común de los problemas para dormir y el médico puede sugerirle algunas alternativas para aliviar las molestias de su hijo.

Llame al médico si no puede consolar a su hijo o si parece estar irritable día tras día debido a que no puede dormir bien. Puede padecer una enfermedad que no tenga otros síntomas aparte del insomnio, o tal vez su médico lo pueda ayudar a encontrar la forma de mejorar la rutina nocturna de su hijo.

Información útil:

- Si bien no existe una manera segura de educar a un niño para que duerma bien, la mayoría de los niños tienen la capacidad de dormir bien y de resolver cualquier problema para dormir. La clave es tratar de establecer hábitos saludables para la hora de acostarse desde el principio.
- Recuerde que, en los bebés y los niños pequeños, el sueño puede verse afectado durante muchas noches antes y después del inicio de etapas importantes del desarrollo, como la dentición o el caminar.
- Si ha descartado las razones externas de la dificultad para dormir y aún está preocupado por los patrones del sueño de su hijo, hable con el pediatra.



A continuación hay algunas herramientas que pueden resultar útiles para completar y compartir con el médico de su hijo.

REGISTRO DE LA RUTINA A LA HORA DE ACOSTARSE

Nombre del niño: _____

Edad del niño: _____ Comenzó a prepararse para acostarse a las ____:____ p. m.

Luego ...

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

Se durmió a las ____:____ p. m.

TABLA DEL SUEÑO: PRIMERA SEMANA

La siguiente tabla le puede ayudar a llevar un registro de la rutina del sueño de su hijo durante el día y la noche. Esta herramienta puede ayudar a identificar si existe un problema para dormir y las estrategias que pueden ayudar a que sea más fácil para ellos desarrollar mejores hábitos de sueño.

| | Ejemplo | DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---|----------------------------------|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
| SUEÑO DURANTE EL DÍA | | | | | | | | |
| Siesta 1 (Hora a la que se acostó) | 1:10 p.m. | | | | | | | |
| Siesta 1 (Hora a la que se despertó) | 2:50 p.m. | | | | | | | |
| Siesta 2 (Hora a la que se acostó) | None | | | | | | | |
| Siesta 2 (Hora a la que se despertó) | None | | | | | | | |
| TIEMPO TOTAL DE SUEÑO DURANTE EL DÍA | 1 hora 40 min. | | | | | | | |
| Comentarios | Durmió bien y se despertó feliz. | | | | | | | |

Instrucciones: Marque los momentos del día en los que el niño duerme, así como la frecuencia de sus comportamientos. Además puede escribir comentarios breves. La tabla registra el sueño del día y de la noche durante una semana.

| | Ejemplo | DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---|---|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
| SUEÑO NOCTURNO | | | | | | | | |
| Tiempo en la cama | 7:05 p.m. | | | | | | | |
| Llorar/Llamar/ Levantarse de la cama | ³ (1 llanto, 2 llamadas) | | | | | | | |
| Hora a la que se durmió | 7:45 p.m. | | | | | | | |
| Episodio de despertarse por la noche, pesadilla o terror nocturno | Se despertó una vez durante 30 minutos, lloró hasta que se calmó. | | | | | | | |
| Hora a la que se despertó a la mañana | 6:15 a.m. | | | | | | | |
| TIEMPO TOTAL DE SUEÑO NOCTURNO | 10 hrs 30 min | | | | | | | |
| Comentarios | El conejito de peluche se cayó en el piso. | | | | | | | |

TABLA DEL SUEÑO: SEGUNDA SEMANA (si es necesario)

La tabla a continuación le puede ayudar a llevar un registro de la rutina del sueño de su hijo durante el día y la noche. Esta herramienta puede ayudar a identificar si existe un problema para dormir y las estrategias que pueden ayudar a que sea más fácil para ellos desarrollar mejores hábitos de sueño.

| | Ejemplo | DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---|----------------------------------|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
| SUEÑO DURANTE EL DÍA | | | | | | | | |
| Siesta 1 (Hora a la que se acostó) | 1:10 p.m. | | | | | | | |
| Siesta 1 (Hora a la que se despertó) | 2:50 p.m. | | | | | | | |
| Siesta 2 (Hora a la que se acostó) | None | | | | | | | |
| Siesta 2 (Hora a la que se despertó) | None | | | | | | | |
| TIEMPO TOTAL DE SUEÑO DURANTE EL DÍA | 1 hora 40 min. | | | | | | | |
| Comentarios | Durmió bien y se despertó feliz. | | | | | | | |

La tabla a continuación le puede ayudar a llevar un registro de la rutina del sueño de su hijo durante el día y la noche. Esta herramienta puede ayudar a identificar si existe un problema para dormir y las estrategias que pueden ayudar a que sea más fácil para ellos desarrollar mejores hábitos de sueño.

| | Ejemplo | DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---|---|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
| SUEÑO NOCTURNO | | | | | | | | |
| Tiempo en la cama | 7:05 p.m. | | | | | | | |
| Llorar/Llamar/ Levantarse de la cama | ³ (1 llanto, 2 llamadas) | | | | | | | |
| Hora a la que se durmió | 7:45 p.m. | | | | | | | |
| Episodio de despertarse por la noche, pesadilla o terror nocturno | Se despertó una vez durante 30 minutos, lloró hasta que se calmó. | | | | | | | |
| Hora a la que se despertó a la mañana | 6:15 a.m. | | | | | | | |
| TIEMPO TOTAL DE SUEÑO NOCTURNO | 10 hrs 30 min | | | | | | | |
| Comentarios | El conejito de peluche se cayó en el piso. | | | | | | | |

Nemours es uno de los sistemas de salud pediátrica más importantes del país dedicado a promover estándares más altos en la salud infantil. Nos hemos comprometido a hacer todo lo que sea necesario para prevenir y tratar las afecciones infantiles, incluso las más incapacitantes; este es un compromiso de atención médica especializada, hospitalización con tecnología de avanzada, investigación aplicada y defensa integrada con información sobre la salud, prevención y un proceso continuo de enseñanza y aprendizaje.

Nemours, que cuenta con socios académicos y de la comunidad respetados, atiende directamente a más de 250,000 niños al año, y trata a cada niño como si fuera su propio hijo. Un sistema de registro médico electrónico de avanzada exclusivo ayuda a los proveedores de atención médica a conectar a los especialistas de Nemours con los pacientes y sus familias, y con los médicos que los derivaron, en cualquier momento, lugar y condición, a fin de obtener resultados óptimos para cada niño.

KidsHealth.org es el sitio más visitado en la red con información sobre la salud, la conducta y el desarrollo desde antes del nacimiento hasta la pubertad. Un día de semana típico, KidsHealth.org recibe más de 700,000 visitas. Para obtener información sobre niños y adolescentes en la que pueda confiar y que no tenga “palabras de médicos”, KidsHealth.org es el lugar indicado. Una de las cosas que hace que este sitio sea tan especial es que en realidad son cuatro lugares en uno: cuenta con secciones para padres, niños, adolescentes y educadores.

Nemours[®]

Nemours.org



de los expertos en salud Nemours

PREPARADA POR: INICIATIVA DE PREVENCIÓN DE FLORIDA DE NEMOURS

Muchas gracias a las siguientes personas:

Jessica Mills, MS Margie Natera, MPH Doug Tynan, PhD Floyd Livingston, MD
Kelly Rogers, MPH Lloyd Werk, MD, MPH