Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

El sueño en niños de 2 a 5 años

El sueño de 2 a 5 años

El dormir es un acto tan necesario como comer y beber. De hecho, pasamos un tercio de nuestra vida durmiendo. Es claro que la calidad y cantidad de sueño están en relación directa con una buena salud y con la calidad de vida.

El sueño no es sólo el tiempo en el cual el cuerpo reposa. Es más bien un proceso activo en el que se llevan a cabo una serie de actividades tanto a nivel del cerebro como en el cuerpo, indispensables para conservar la salud tanto física como mental.

La función exacta del sueño aún no es del todo conocida, pero lo que sí es cierto es que es esencial para la vida. El sueño puede considerarse como parte del desarrollo psicomotor. Lograr tener un patrón de sueño normal es parte del desarrollo del niño. Los trastornos del sueño causan gran preocupación a los padres. Son una consulta frecuente.

¿Y qué es lo normal en este tramo de edad preescolar?

A los dos años, el promedio de sueño es de 13 horas diarias. Van a menos a medida que aumenta la edad. El preescolar duerme de 10 a 12 horas. La mayoría hace siestas pequeñas. Generalmente una al día, por la tarde. Estas siestas pueden durar hasta los 4 o 5 años.

A esta edad tienen despertares nocturnos hasta un 60% de los casos. El número de despertares durante los cuales el niño está más de 20 minutos despierto va disminuyendo con la edad. A los cuatro años sólo pasan en el 13% de niños.

Recomendaciones para una buena higiene del sueño

Hay medidas a tener en cuenta y que pueden evitar en muchos casos la aparición posterior de trastornos de sueño. Las vemos en esta tabla:

Medidas de “higiene” del sueño
Medidas ambientales:
1. Empleo de asociaciones adecuadas y familiares al niño para iniciar el sueño
2. Uso de cama confortable
3. Ambiente de baja intensidad lumínica
4. Temperatura adecuada
5. Ambiente poco estimulante
6. Evitar asociación de la cama con situación de castigo
7. Evitar el consumo de bebidas excesivamente dulces o con cafeína después del mediodía
Medidas que animan o facilitan al niño irse a la cama:
1. Realización de rutinas predecibles para acostarse
2. Acostar y levantar a los niños a la misma hora habitualmente
3. Promover la capacidad de dormirse sin la presencia de los padres
4. Llevarlos a la cama cuando están cansados y evitarlo si están demasiado activos
5. Realizar actividades relajantes y no realizar actividad intensa antes de acostarse
6. Resolver problemas o hacer planes antes de acostarse y no en ese momento.

Recomendaciones para padres sobre el sueño del niño

- Al igual que enseñamos a los hijos otras conductas que les ayudan a lograr un grado de autonomía progresivo, también hay que enseñarles a dormir solos.

- La obligación como padres no es la de dormir al niño, sino la de facilitarle que sea él quien concilie el sueño y aprenda a dormirse solo.

- Para evitar problemas hay que favorecer el normal desarrollo de los patrones de sueño-vigilia. Para la maduración integral del niño es fundamental un buen apego. El apego es el vínculo afectivo que el niño establece habitualmente con la madre o con la persona que lo cuida la mayor parte del tiempo. No es dependencia, ni implica sobreprotección. Debe ser un elemento de seguridad y evolucionará a lo largo de los primeros años de vida.

- Para establecer un buen apego es importante:

- Percibir las señales del niño. Responder a ellas correcta y rápidamente.
- Responder siempre de la misma manera ante la misma conducta del niño, aunque estemos cansados o atendiendo a otra cosa.
- Mantener un contacto físico frecuente, pero no agobiante, con el niño.
- Dejar decidir al niño en lo que pueda, para favorecer su autonomía.

- Para el niño, el hecho de dormir puede implicar *separación.* Una *buena separación* implica un acto predecible y rutinario. Aporta satisfacción y seguridad tanto a los padres como al niño. Una *mala separación* hará que el niño responda con ansiedad, que los padres se sientan presionados emocionalmente y que ambos tengan miedo ante

nuevas separaciones. Es conveniente establecer distanciamientos graduales durante el día permitiendo que el niño esté a ratos entreteniéndose solo.

- Todos los adultos que participen en la enseñanza del hábito de dormir deben actuar de la misma forma. El niño debe saber que, pase lo que pase, va a obtener la misma respuesta adecuada por parte del padre o cuidador.

La reacción del niño ante la reeducación puede ser violenta (salirse de la cuna o cama, gritar, patalear). Puede querer negociar ("*quédate un ratito*", "*léeme un cuento más*"). Puede hacerse la víctima (llorar con auténtica tristeza) o hacer peticiones constantes ("*quiero agua*", "*quiero hacer pis*") o cualquier otra que nos obligue a entrar a atenderle.

Cuando, a pesar de todo, las cosas no han funcionado y nos enfrentamos a un problema de sueño en los hijos, lo que debemos hacer es reeducar. Para ello, es importante saber que una de las cosas que más favorece el buen dormir del niño es la sensación de seguridad que somos capaces de trasmitirle. Pero, sobre todo, la que es capaz de percibir él en nuestra actitud, tono de voz, gestos.

Los padres deben estar convencidos de que lo que están haciendo es lo mejor para sus hijos.

Enlaces útiles

- 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, Politica Social e Igualdad*, 2011 (descargable en pdf)

Fecha de publicación: 14-11-2016

Autor/es:

- Cecilia Pérez Salgado. Pediatra. Centro de Salud "Torrequebrada". Benalmádena (Málaga)

CC BY NC ND
