
El sueño del niño de 1 a 2 años

Ya hemos cumplido un año. Ya [dormimos en nuestra habitación](#) de forma independiente, o a lo mejor nuestros padres han decidido que sigamos durmiendo con ellos. Aprender a dormir solos también forma parte de nuestro crecimiento y desarrollo.

¿Cómo es el sueño normal a esta edad?

A lo largo del primer año de vida, los periodos de sueño durante la noche van aumentando, hasta llegar a dormir entre 6-8 horas, según el entorno y el temperamento del niño.

También tendrán diferentes siestas a lo largo del día, que irán disminuyendo hasta llegar a desaparecer sobre los 3-4 años.

A partir del año de vida, el niño puede empezar a comprender que le estamos enseñando a dormir de manera autónoma.

Debemos tratar de conseguir que nuestros niños descansen lo mejor posible. Hay que darles la oportunidad de que para ellos, irse a dormir, sea un placer.

Para muchos de vosotros, el momento de dormir a vuestros hijos es el más difícil del día. Los niños a esta edad muchas veces se resisten a ir a la cama.

En el sueño, como en otros muchos de los cuidados del niño, las rutinas y los buenos hábitos son muy importantes. No hay sistemas buenos o malos, sino diferentes.

Consejos para un adecuado sueño nocturno:

- El ambiente de descanso debe ser tranquilo y seguro.
- La habitación debe ser confortable. Un exceso de calor o de frío favorece el despertar nocturno.
- Para lograr una buena rutina de sueño, es aconsejable acostarlo casi siempre a la misma hora. Así como también a la hora de despertarlo. Debemos mantener un horario regular.
- El ruido ambiental durante la noche, debe ser el mínimo posible.
- Por el día, debe acostumbrarse a los ruidos habituales en una casa. Así se irá adaptando a nuestro ritmo "día-noche".
- Lo habitual a esta edad es que no precisen comer por la noche. La alimentación nocturna favorece que los despertares se prolonguen en el tiempo. Muchas familias desean mantener la lactancia materna a demanda y los bebés pueden hacer tomas nocturnas. Está bien; pero en este caso debemos asumir que las posibilidades de que

el niño se despierte por las noches son más altas.

- Hay que crear una rutina tranquila antes de la hora de dormir. Así el niño comprenderá que pronto será la hora de ir a la cama. Aprovechemos este rato para dar un baño o leer un cuento y finalmente dejarlo en la cuna o en la cama para que inicie el sueño.
- Es mejor evitar juegos activos antes de dormir.
- El niño debe aprender a dormirse solo. Todos tienen despertares naturales a lo largo de la noche. Y si lo enseñamos a dormir sujetándole su mano con la nuestra, va a necesitar esa mano cada vez que tenga que iniciar el sueño de nuevo. Si le enseñamos a dormir fuera de la habitación, en brazos o con luz, esto es lo que va a buscar cada vez que se despierte. Si lo aprende así, después no podremos quejarnos cuando nos lo reclame.
- Permitir que el niño duerma con un peluche o una manta especial nos puede ayudar en el momento de separación y hacer que se sienta más acompañado. Día a día el niño aprenderá que, aunque se duerma, sus padres siguen con él en la casa.
- Evitar siestas tardías o prolongadas.

¿Qué podemos hacer si nuestro hijo se despierta y nos llama?

- Esperar unos segundos antes de responder. Haga que su tiempo de respuesta sea más largo cada vez que lo llame. Esto le dará la oportunidad de dormirse solo.
- Tranquilice a su hijo. Háblele de forma cariñosa diciéndole que está allí. Si es necesario entrar en la habitación, no encienda la luz. No juegue con él ni se quede demasiado rato.
- Colóquese cada vez más lejos de la cama de su hijo cada vez que entre, hasta que pueda tranquilizarlo sin entrar en la habitación.
- Tener paciencia. Enseñar a nuestro hijo a dormirse, sobre todo cuando te mantienen despierto toda la noche, puede enfadarnos. Hay que intentar comprender. Una mala respuesta puede empeorar el problema.

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, Política Social e Igualdad*, 2011 ([descargable en pdf](#))

Fecha de publicación: 14-11-2016

Autor/es:

- [Clara García Cendón](#). Pediatra. Centro de Salud de Tomiño. Pontevedra



