

¿Cuál es la mejor edad para que los niños se acuesten en una habitación diferente a la de los padres?

El sueño es un proceso biológico. Lo condicionan aspectos conductuales, sociales y familiares.

El sueño ocupa una gran parte de la vida de los seres humanos, sobre todo en los niños. De los primeros 24 meses de la vida de un niño, 13 meses ha estado durmiendo.

Dormir bien es un derecho de salud de nuestros niños.

Las familias tienen diferentes formas de dormir a sus hijos (hay familias que deciden que duerman solos, otras prefieren que lo hagan acompañados de sus hermanos y/o padres, etc). Estas pautas no son beneficiosas o perjudiciales en función sólo del lugar, forma y modo en que tiene lugar el sueño. Lo son, sobre todo, en función del significado social y psicológico que tiene para las relaciones dentro de la familia.

Igual que el resto de aspectos de la crianza de los hijos, la forma o el sitio en el que duerma su hijo debe ser un modelo que [los padres elijan](#) tras tener una información adecuada y sin imposiciones morales, religiosas, culturales o sociales. Tampoco debe de elegirse obligados por la conducta de su hijo.

No existen modelos buenos o malos sino diferentes. La mejor forma de dormir los niños es aquella que se adapta a cada unidad familiar en consonancia con los criterios culturales que la familia tiene.

La mayor parte de problemas sobre horarios y [hábitos de sueño](#) de los niños surgen al intentar amoldar las necesidades de sueño de éstos con las expectativas y hábitos de los padres, a las circunstancias laborales y sociales de éstos. Es decir, un niño debe de irse a dormir a una hora que debe estar determinada por su edad y sus necesidades particulares, pero no por el horario de trabajo o los hábitos de sus padres.

El niño pequeño, de forma natural, tiende a dormirse al atardecer y a despertarse al amanecer. Es lo que se llama su [ritmo circadiano](#), que está ligado fuertemente al ritmo de luz/oscuridad natural.

Este ritmo choca con los horarios de sueño nocturno que los adultos hemos adoptado en esta sociedad, en la que parece que el dormir es una pérdida de tiempo y que debemos permanecer despiertos cuanto más tiempo mejor.

No es muy razonable que acostumbremos a nuestros hijos a dormirse al mismo horario que lo hacemos nosotros, máxime cuando sabemos que ellos necesitan dormir más horas cada día.

Por otro lado, los niños deben ir progresando de forma paulatina en la adquisición de una autonomía en todas las esferas del desarrollo psicomotor: alimentación, higiene, socialización, sueño, etc

Para que dicha autonomía se establezca adecuadamente es fundamental el desarrollo de un [apego](#) correcto.

El apego es el vínculo afectivo que el niño establece con sus padres desde que nace. Se basa en la seguridad, en la protección. No quiere decir sobreprotección ni dependencia excesiva. Significa confianza en el amor, la protección y los cuidados de los padres. Cuando se establece en los primeros meses de vida de forma adecuada, hace más fácil que después el niño se sienta seguro y protegido incluso sin la presencia física de sus padres.

Así, un niño con un buen apego aceptará sin miedos ni temores el separarse durante unas horas de sus padres ya sea para ir a la guardería o al colegio o para dormir en una habitación diferente, si los padres se lo indican de forma tranquila y cariñosa, porque confía en ellos.

En los primeros meses de vida las pequeñas separaciones padres-hijo del día a día deben ser progresivas y deben vivirse con naturalidad y sin dramatismo por ambas partes, siendo un acto predecible y rutinario. Deben aportar satisfacción para el niño y para sus padres. No deben ser acontecimientos estresantes cargados de ansiedad y miedos para ambas partes.

Estas rutinas de separación son más fáciles de lograr si se inician antes de que el niño entre en lo que se llama etapa de "[ansiedad de separación](#)". En ésta, todos los niños se sienten más inseguros y temerosos al ser apartados de los padres. Suele iniciarse a los 6-8 meses de edad y dura hasta los 18-30 meses de edad. En esta fase debe evitarse, siempre que se pueda, el inicio del cambio de habitación, el inicio de la guardería o empezar cualquier actividad en la que el niño se tenga que separar de sus padres.

Si al llegar a esos [6-8 meses](#), edad en la que se inicia ésta fase, los niños ya están acostumbrados a dormir en su propia habitación, o en la de sus hermanos, no vivirán el momento de acostarse cada noche con ansiedad ni temor.

Hasta los 6 meses de vida se recomienda que los niños duerman en la habitación de los padres pues se sabe que así disminuye la probabilidad del [síndrome de muerte súbita del lactante \(SMSL\)](#). Pero el que su hijo duerma en la misma habitación que sus padres no debe de suponer que éstos lo duerman en brazos o lo acunen cada noche para que coja el sueño, pues debemos fomentar la autonomía en este proceso natural que es el dormir, sin acostumbrar al niño a que tenga que estar acompañado siempre para lograrlo. El establecimiento de unos hábitos y rutinas de sueño correctos será clave para que más adelante el niño acepte el cambio a su habitación contento, sin miedos ni llantos.

A partir de los 6 meses de vida, la mayoría de los niños han adquirido ya un ritmo regular de sueño.

Por todo lo dicho, parece que la mejor edad para que el bebé empiece a dormir en una habitación diferente a la de sus padres, siempre que éstos lo decidan libremente, sería entre los 6 y los 8 meses de vida. El hecho de que el niño duerma en otra habitación no quiere decir, por supuesto, que los padres no lo atiendan si llora o nos llama por la noche, o que no se le alimente si quiere tomar el pecho.

En todo caso, la forma de dormir de cada niño es una decisión que cada familia tomará en base a sus circunstancias. Y éstas pueden ser muy distintas.

Enlaces interesantes

- [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](#)).

- En Familia y Salud: [Nuevos cuentos para antes de ir a dormir](#).
- “ [Durmiendo como un niño](#)” y “ [Cuando no quieren dormir](#)”. Libros de Dr. Gonzalo Pin Arboledas.

Fecha de publicación: 19-01-2014

Última fecha de actualización: 22-03-2020

Autor/es:

- [Ignacio Cruz Navarro](#). Pediatra. Centro de Salud “Montequinto”. Dos Hermanas (Sevilla)
- [Grupo de Sueño](#). AEPap.

