

## Problemas en el sueño del niño entre 1 y 2 años

### ¿Qué problemas del sueño podemos encontrarnos a esta edad?

- Podemos encontrar **movimientos anormales**, se inician antes de los 12 meses, generalmente no precisan tratamiento y se resuelven con el crecimiento del niño, alrededor de los 5 años de edad.

- **Head banging**: El niño, tendido boca abajo, levanta la cabeza y a veces el tronco también, y baja de nuevo con fuerza sobre la almohada o colchón.
- **Head rolling**: Alrededor de los 10 meses, el niño se encuentra tumbado boca arriba, y hace movimientos de la cabeza girando de un lado a otro.
- **Body rocking**: alrededor de los 6 meses de edad, es el más frecuente de todos, son movimientos rítmicos de balanceo de todo el cuerpo estando el niño apoyado sobre manos y rodillas.
- **Body rolling**: Movimientos de todo el cuerpo hacia los lados.

Lo habitual es que no requieran ningún tratamiento, salvo medidas de seguridad para evitar que el niño se haga daño (poner barras protectoras en la cama, protectores en la cuna..).

- **Síndrome de apnea-hipopnea durante el sueño**: Descrito más frecuentemente en niños mayores de 2 años, pero también podemos observarlo en niños de menor edad. Se caracteriza principalmente por:

- [Ronquidos](#) frecuentes
- Problemas para respirar durante la noche
- [Somnolencia durante el día](#)
- Dificultad para prestar atención
- Problemas de conducta

### ¿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.

Si detectan alguno de estos síntomas, coménteselo a su pediatra, por si fuese necesario realizar algún estudio complementario.

Hay muchos modelos diferentes a la hora de acostar a los niños. Elegir uno u otro dependerá de las familias. Pero la elección debe ser realizada por los padres y no obligada por la conducta del niño. Dormir es muy necesario, tanto para los padres como para el niño.

### **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:** 20-12-2016

**Autor/es:**

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

