

Y ahora a dormir la siesta... ¿es necesario?, ¿hasta cuándo?

[El sueño](#) juega un papel fundamental en muchas áreas del desarrollo del niño.

Los [problemas de sueño](#) tienen repercusión en el niño y en la vida familiar.

El menor que no duerme suficientes horas puede tener problemas de salud, como mal funcionamiento de las defensas u obesidad. También puede tener problemas de comportamiento u dificultades para aprender.

Los niños que presentan [trastornos del sueño](#) lo más seguro es que los tenga también de adultos.

¿Cuál es el horario de sueño ideal para un niño?

Cada persona tiene necesidades diferentes, en lo que se refiere a número de horas de sueño y distribución de éstas.

Existe lo que llamamos el cronotipo ([horario de sueño](#) que cada niño necesita).

Cada familia debería conocer el cronotipo de sus hijos. De esto puede depender la duración del sueño y la actitud que tiene la familia frente al mismo

¿Qué se considera normal en cuanto a duración?

El comportamiento respecto al sueño varía a lo largo de la vida. Estos cambios dependen del desarrollo del sistema nervioso y de factores externos.

Se pueden dar unos datos de las horas de sueño que serían normales en general.

De todas formas esto varía mucho de unas personas a otras. Incluso existen gráficas de duración del sueño según la edad (en percentiles).

Los primeros días, [los bebés](#), suelen estar más de dieciséis horas al día dormidos. A partir de los dos o tres meses ya no duermen tanto. [Al año de vida](#) suelen dormir doce o trece horas cada día.

[A los cinco años](#) lo normal es dormir once horas. [A los diez](#) unas diez horas.

[Los adolescentes](#) necesitan algo más de tiempo, pero suelen dormirse más tarde. Al adulto joven suelen bastarle unas ocho horas al día.

Para llegar a dormir lo suficiente, los más pequeños suelen necesitar una o dos siestas

¿Qué es el ritmo circadiano?

Es el ciclo diario de vigilia-sueño, es decir de día/noche. Nos permite organizar nuestra conducta en el tiempo y también sincronizar muchos procesos de nuestro organismo. Se establece alrededor de los seis meses de vida y está condicionado por estímulos físicos (LUZ) y sociales.

¿Cómo deben repartirse las horas de sueño?

El ritmo circadiano día/noche suele ir apareciendo sobre los seis meses de vida. Antes de esa edad los bebés no suelen distinguir el día de la noche.

En los niños pequeños las siestas durante el día son normales y necesarias.

Hasta los 18 meses es normal que duerman dos siestas al día. A partir de entonces suelen dormir solo una siesta después del almuerzo.

A partir de los cuatro o cinco años en condiciones normales no necesitan siesta.

Para tener suficientes horas de sueño, algunos niños pueden seguir necesitando siesta o bien acostarse más temprano al suprimirla.

¿Es beneficioso dormir la siesta durante la infancia?

La siesta es beneficiosa.

Existe evidencia científica suficiente de que contribuye a asimilar mejor los aprendizajes.

Ayuda a guardar información en la memoria a corto plazo. Deja la mente despejada para aprender nuevas cosas.

Favorece el aprendizaje abstracto y el razonamiento lógico.

La siesta reduce la hiperactividad, elimina la tensión y el cansancio acumulados durante la mañana.

El descanso que proporciona ayuda a afrontar mejor las actividades de la tarde. Reactiva y agudiza la mente.

Mejora la conducta del niño y su bienestar.

¿Puede la siesta ser causa de insomnio por la noche?

No debemos pensar esto.

Es un error eliminar la siesta para que duerman mejor por la noche.

Al contrario, al estar más cansados por la noche, los niños que no duermen siesta, pueden estar más irritables y costarles más dormir.

Los niños que llegan muy cansados a la cama por la noche, tiene más riesgo de tener [sonambulismo](#) y [terrores nocturnos](#).

¿Cómo podemos favorecer que duerman siesta?

Se pueden [usar rutinas](#) (horario, ambiente, hábitos ...) para la siesta, como para el sueño nocturno.

El horario debe ser más o menos el mismo todos los días.

Si el niño va a una guardería, lo mejor es saber el horario de la siesta y respetarlo también en casa.

Cuando detectes las típicas señales de que tiene sueño (estar inquieto o frotarse los ojos), hay que acostarle, aunque se queje, para que aprenda que es el momento de dormir. Esto le enseñará a conciliar el sueño por sí mismo.

Debe haber un poco de luz y ruido de fondo para que diferencien el día de la noche.

La siesta no debe convertirse en una lucha diaria. Si el niño no quiere dormir no lo forzaremos.

En estos casos, se le puede dar un tiempo de tranquilidad y relax (irse a su habitación con juegos tranquilos, mirar o leer libros...). Puede sorprender lo rápido que acaba durmiéndose.

Fecha de publicación: 20-07-2018

Autor/es:

- [M^a Isabel Morera Sanz](#). Pediatra. Centro de Salud "Adoratrices". Huelva
- [Claudia García Barrionuevo](#). MIR de Pediatría. Hospital 'Juan Ramón Jiménez'. Huelva
- [Grupo de Sueño](#). AEPap.

