



## Sueño en los adolescentes



Durante la adolescencia se producen cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales, que también afectan al patrón de sueño. Se produce, por ejemplo, un retraso normal del inicio del sueño y se necesita dormir más que durante los años anteriores.

### Enseñando a dormir a los adolescentes

La adolescencia es una fase de la vida donde el sueño juega un papel fundamental. Hay que dialogar con ellos sobre el sueño y su influencia en la salud y el bienestar.

El objetivo es sensibilizar al adolescente de **la importancia que tiene dormir bien y suficiente. Unos buenos hábitos de sueño aseguran un correcto desarrollo físico y mental.**

También es importante explicarles que la utilización de móviles, tabletas u ordenadores en el dormitorio dificultan la conciliación del sueño. Los padres deben dar ejemplo de buenos hábitos de higiene del sueño.

### Los adolescentes y el sueño durante el fin de semana

Los adolescentes suelen compensar la falta de sueño acumulado durante la semana, el sábado y el domingo. Dormir un par de horas más puede ser beneficioso. Pero si duermen mucho más y se levantan al mediodía, a la hora de comer, conciliarán el sueño con dificultad por la noche y será muy difícil retomar el ritmo de sueño de la semana.

Es recomendable tener horarios regulares de sueño y comidas, incluso durante los fines de semana.

### Reconociendo la falta de sueño de los adolescentes

El sueño enlentece los sistemas del organismo para que el cuerpo pueda "recargar las baterías" para afrontar las actividades cotidianas del día siguiente.

**Los malos hábitos del sueño tienen consecuencias negativas en el crecimiento y el desarrollo, en el [rendimiento académico](#) y en las relaciones sociales.**

Algunos signos pueden ayudar a identificar la falta de sueño de los adolescentes: están irritables, tristes, se concentran mal en clase o, incluso se quedan dormidos, tienen dificultad para despertarse y levantarse por las mañanas o duermen mucho más de lo razonable durante el fin de semana.

### Buenos hábitos de sueño en la adolescencia:

- Evitar tomar bebidas estimulantes (café, bebidas de cola o [energéticas](#)) o chocolate, sobre todo por la tarde y noche.
- Hacer ejercicio físico de forma regular puede ayudar a conciliar el sueño nocturno, aunque no es recomendable en las horas previas a irse a la cama.
- Evitar las actividades que mantienen alerta (videojuegos, móvil) una hora antes de dormir. Las [pantallas luminosas](#) del móvil, la tableta o el televisor dificultan la conciliación del sueño y disminuyen su profundidad. Lo mejor es mantenerlos fuera del dormitorio cuando se vaya a dormir.
- Si se duerme siesta, debe ser corta (30-45 minutos) y a primera hora de la tarde.

- El [tabaco](#), el [alcohol](#) y otras drogas tienen efectos nocivos sobre el sueño y sobre la propia salud en general.
- Es bueno promover un ambiente favorable para el sueño en el hogar al final de la tarde y en las primeras horas de la noche. Bajar la intensidad de las luces antes de ir a dormir y controlar la temperatura en los dormitorios puede ayudar.
- Enseñar a los niños a relajarse y a expresar sus emociones ayudará también durante esta etapa de la vida.

Artículo publicado el 28-6-2017, revisado por última vez el 24-10-2019

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

---

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

**Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:**

<https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/sueno-en-adolescentes>