



Sueño en los niños y movimientos rítmicos que a veces ocurren



¿Qué son?

Son movimientos que se repiten siempre de la misma forma, con ritmo y que afectan a alguna parte del cuerpo, como la cabeza, el tronco o las extremidades. Los niños también pueden mover todo el cuerpo y hacer sonidos de garganta o guturales.

Ocurren cuando el niño se está quedando dormido al acostarse por la noche, en la siesta o al volverse a dormir cuando se despierta por la noche.

Son muy frecuentes. En la mayoría de los casos comienzan durante el primer año de vida y desaparecen con el tiempo, a medida que los niños crecen.

¿Es una enfermedad?

No. Estos movimientos no se consideran patológicos, a menos que interfieran con las actividades diarias, afecten a la calidad del sueño o provoquen lesiones en el niño.

¿Qué tipo de movimientos son?

Los movimientos más frecuentes son:

- *Head banging*: el niño está boca abajo y golpea con la cabeza y a veces con el torso sobre la almohada o el colchón de forma repetitiva. Si está boca arriba, golpea con la nuca sobre la almohada o el cabecero de la cama. Si ocurre sentado, el niño puede golpear la pared o el cabecero de la cuna con la cabeza.
- *Head rolling*: se mueve la cabeza hacia los lados.
- *Bodyrolling*: se mueve todo el cuerpo hacia los lados.
- *Bodyrocking*: el niño se duerme balanceando todo el cuerpo.

¿Cuál es la causa?

No se sabe por qué se producen estos movimientos. Se cree que los realizan para relajarse, como una ayuda para quedarse dormidos. También podría tratarse de una conducta aprendida en la que el niño reproduce los movimientos que hacen los padres, meciéndolo, acunándolo.

¿Qué se puede hacer?

Lo habitual es que los niños que se duermen haciendo movimientos rítmicos no requieran ningún tipo de tratamiento. Sin embargo, puede ser útil adoptar algunas medidas de seguridad:

- Es poco probable que el niño se haga daño incluso cuando parece que se golpea la cabeza con fuerza. En cualquier caso, se puede poner una chichonera en la cuna para que no se golpee contra algo duro y barras protectoras en la cama para evitar que se caiga.
- No es recomendable reforzar este comportamiento acudiendo a la habitación cada vez que el niño haga estos movimientos, ya que puede repetirlos solo para llamar la atención.

- Retirar la cama o la cuna de la pared.
- Evitar cualquier factor que interrumpa el sueño del niño; es posible que cada vez que se despierte vuelva a dormirse repitiendo los movimientos.

¿Cuándo se debe consultar?

Es conveniente que consulte con su pediatra si los movimientos son muy fuertes, provocan que el niño se lesione o no desaparecen cuando cumple 5 años.

Artículo publicado el 8-3-2017, revisado por última vez el 18-10-2019

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-ninos-movimientos-ritmicos-que-veces-ocurren>