



Sueño en los niños a partir del año



Antes de acostarse

Es recomendable evitar la actividad física vigorosa 1-2 horas antes de acostar al niño y la ingesta de ciertos alimentos, como los refrescos, el chocolate...

Tampoco es conveniente que duerman siestas muy prolongadas o tardías.

Rutina antes del sueño

La hora diaria de acostarse y levantarse debería ser aproximadamente la misma todos los días.

A esta edad, los niños con frecuencia se resisten a ir a la cama. Se puede desarrollar una rutina relajante, tranquila, para realizar todos los días antes de dormir (baño, leer un cuento) y que debe finalizar en el dormitorio. Completarla cada día de la misma forma ayuda a que el niño se dé cuenta de que llega la hora de dormir.

No es recomendable jugar con él, reserve cualquier actividad que lo estimule para los períodos en los que esté despierto durante el día.

Hay que evitar acostarlo con hambre. Sin embargo, el exceso de líquidos favorece el despertar nocturno.

Aprender a dormirse solo

Es conveniente que el niño aprenda a dormirse solo, sin ayuda, en su cuna. Un peluche, una manta especial o su juguete favorito pueden ayudarle en el momento de la separación de los padres cuando lo dejan en la cuna.

El ambiente para dormir

El ambiente debería ser tranquilo y oscuro, y la temperatura de la habitación confortable. Un exceso de calor o de frío favorece el despertar nocturno.

El ruido ambiental debería ser el mínimo posible.

Comer durante la noche

Lo habitual es que ya no necesiten comer durante la noche. La alimentación nocturna favorece que los pequeños despertares que se producen durante la noche se alarguen.

Si el niño continúa con lactancia materna a demanda, a veces puede hacer alguna toma nocturna. En este caso, hágalo con poca luz y sin estimularle. De todas formas, hay que asumir que la posibilidad de que el niño se despierte es mayor.

Cuando se despierta

A partir del año el niño puede llegar a dormir 6-8 horas seguidas por la noche, aunque depende del entorno y de su temperamento. También es normal que hagan siesta, a veces varias, durante el día.

Si se despierta, conviene esperar unos minutos para ver si se duerme de nuevo solo. Si lo llama, tarde cada vez más tiempo en contestarle para darle la oportunidad de que se duerma.

Si se inquieta o llora, hablarle tranquilamente y con paciencia para calmarlo. Si es necesario entrar en la habitación, es recomendable no encender la luz y no quedarse mucho rato. Intentar no sacar al niño de la cuna para intentar calmarle. Tratar de tranquilizarlo cada vez más lejos de la cama, hasta que pueda hacerlo sin entrar en la habitación.

Artículo publicado el 12-4-2017, revisado por última vez el 9-4-2017

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-partir-ano>