



Sueño entre los 2 y los 5 años



La calidad del sueño influye en la salud y en la calidad de vida. Conseguir un patrón de sueño normal es parte del desarrollo del niño.

¿Y qué es lo normal en los niños de esta edad?

A los 2 años, los niños duermen un promedio de 13 horas diarias. Según va pasando el tiempo, las horas de sueño diario van disminuyendo; desde los 3 a los 5 años suelen dormir de 10-12 horas y entre los 6 y los 10 años de vida alrededor de 10 horas al día. La mayoría de los niños de 2 años continúan haciendo siestas pequeñas, generalmente una por la tarde. Estas siestas pueden durar hasta los 4 o 5 años, pero para evitar problemas por la noche, no deben ser muy largas ni tardías. Hay niños que necesitan dormir menos horas o que dejan de necesitar la siesta antes.

También continúan los despertares nocturnos, pero menos numerosos y más cortos. El número de despertares durante los cuales el niño está más de 20 minutos despierto va disminuyendo con la edad.

Enseñando a dormir a los niños de esta edad

Es conveniente que el niño aprenda a conciliar el sueño solo, sin la presencia de los padres.

Para conseguir el desarrollo de un buen patrón de sueño-vigilia, la hora diaria de acostarse y levantarse debería ser aproximadamente la misma todos los días.

No es recomendable que los niños se acuesten con hambre o que beban muchos líquidos.

Para el niño, irse a dormir puede implicar una sensación de separación de los padres. El empleo de asociaciones adecuadas y familiares puede ayudar. Una rutina relajante, tranquila, para realizar todos los días antes de dormir (baño, leer un cuento) y que debe finalizar en el dormitorio, ayuda a que el niño se dé cuenta de que llega la hora de dormir. Esta actividad predecible y rutinaria puede facilitar una buena separación y evitar que el niño responda con ansiedad. Es conveniente que se establezcan límites claros (número de cuentos, canciones * si el niño se queja a la hora de quedarse solo. También hay que tener cuidado de no favorecer el miedo aludiendo a "cocos", al hombre del saco, etc.

Es recomendable llevar a los niños a la cama cuando estén cansados, pero no si están demasiado activos. Para evitarlo, las actividades que se realicen antes de acostarse deben ser relajantes; la actividad intensa es para otros ratos del día. Es sensato, antes de acostarlos, evitar juegos de ordenador, tableta, consola * que estimulen al niño. Tampoco es conveniente resolver los problemas o hacer planes en el momento de acostarse. Esto se debe dejar hecho antes.

Para enseñar a los niños a dormir, todos los que intervengan deben actuar siempre de la misma forma. El niño debe saber que la respuesta del padre, la madre o los abuelos va a ser igual.

Finalmente, es importante evitar que el niño asocie cama y castigo.

Medidas ambientales para facilitar el sueño nocturno

- Cama confortable.

- Ambiente poco estimulante a la hora de irse a dormir.
- Habitación con baja intensidad lumínica y temperatura agradable.
- Evitar el consumo de bebidas muy dulces o estimulantes (chocolate, refrescos de cola, etc.) por la tarde.
- Lectura en voz alta (lo justo) de un cuento, aunque el niño sea pequeño.

Recomendaciones si lo anterior no ha funcionado

Todo tiene solución, con mayor o menor dificultad se puede reeducar. Para ello, es importante saber que una de las cosas que más favorece que el niño duerma bien es la sensación de seguridad que se le transmita.

Cuando el niño proteste y llore durante la noche, se debe reflexionar sobre lo ocurrido durante ese día. No se le debe chillar, hay que darle la seguridad de que los padres están para tranquilizarle si lo necesita.

Los padres no deben imponerse a sí mismos ninguna hora límite para conseguir que el niño duerma bien. Probablemente no se cumplirá y todo el mundo se pondrá tenso. Deben ceñirse a seguir las rutinas. Si ha habido algún cambio reciente en la vida del niño, no se debe esperar que duerma profundamente ese día.

Es normal que trate de negociar para que se quede un poco más con él en la habitación o para que le lea otro cuento, también que pida constantemente cosas (agua, hacer pis...) para que vuelva a la habitación. No se debe perder la calma cuando se despierte a media noche. Se debe transmitir el mensaje de que es capaz de disfrutar durmiendo solo. Si los padres se enfadan, solo conseguirán que el niño se agite más.

A veces, las respuestas del niño son más importantes (se salen de la cama, patalean). Permitirle que duerma fuera de la cama no le ayudará a aprender a dormirse solo. Tampoco es recomendable que duerman en la cama de los padres, ya que se altera la fisiología del sueño del niño, además de la de los padres. El sueño de los niños mayores que duermen con los padres es menos reparador.

La pareja puede turnarse: descansarán más y el niño no será el director de la noche. Si esto no es posible y se pierden los nervios, se debe hacer una pausa. Lo importante es transmitir tranquilidad y seguridad en la educación del sueño.

Cada familia tiene un nivel de tolerancia y sus propias creencias; no hay sistemas buenos o malos, sino diferentes y lo importante es que los padres estén convencidos de que lo que hacen es lo mejor para sus hijos.

Artículo publicado el 8-5-2017, revisado por última vez el 7-5-2017

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-entre-2-5-anos>