



## Sueño normal



### ¿Por qué es importante dormir?

El ser humano invierte, por término medio, un tercio de su vida en dormir. Dormir es una actividad necesaria porque con ella se recupera el equilibrio físico y psicológico.

El sueño tiene un papel fundamental en el desarrollo y bienestar infantil. Favorece los procesos de atención y memoria y ayuda a consolidar lo que se ha aprendido. Durante el sueño se producen además, diversas funciones de crecimiento del organismo que se regulan de manera conjunta con éste.

### ¿Cuánto necesitan dormir los niños?

Cada niño es único y tiene sus propias necesidades de sueño. El tiempo ideal de sueño es aquel que permite realizar las actividades diarias con normalidad.

La duración del sueño nocturno varía en función de muchos factores como la edad, el estado de salud y el estado emocional, entre otros. Las horas de sueño diarias van disminuyendo según crece el niño. Los recién nacidos duermen entre 16 y 18 horas al día; a los 2 años el promedio de sueño es de 13 horas al día; desde los 3 a los 5 años es de 10-12 horas, y entre los 6 y los 10 años de vida los niños duermen alrededor de 10 horas al día. Los adolescentes necesitan dormir alrededor de 8-10 horas diarias; también suelen acostarse y levantarse más tarde que el resto de la familia.

### ¿Es normal que se despierte mi hijo por la noche?

Sí. Los despertares nocturnos son normales en los niños: 20-40% de los niños menores de 3 años se despiertan por la noche, 15% a los 3 años de edad y 2% a los 5 años.

En resumen, los lactantes suelen despertarse varias veces por la noche; poco a poco los despertares nocturnos van disminuyendo de tal manera que a los 6 meses los niños suelen dormir por la noche hasta 5 horas seguidas sin despertarse. Finalmente, en condiciones normales, los despertares durante el sueño disminuyen mucho en la etapa prepuberal (etapa que precede a la adolescencia).

### ¿Tienen que dormir los niños la siesta?

No es obligado. Las siestas son normales hasta los 3-4 años de edad (hasta los 18 meses de edad, una siesta matutina y otra por la tarde). Algunos niños mayores de esta edad siguen durmiendo la siesta y también es normal.

Artículo publicado el 11-3-2015, 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.**

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

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