

# Consejos para fomentar el buen dormir en su hijo

En los niños, no siempre es fácil abordar los problemas del sueño; a menudo, los trastornos del sueño quedan sin diagnosticar. ¿Cómo puede saber si su hijo tiene problemas para dormir? En esta hoja se explican las recomendaciones generales sobre la cantidad de sueño que los niños necesitan. También se describen los signos de los problemas del sueño y consejos para mejorarlos.

## ¿Cuántas horas de sueño necesita su hijo?

Con la siguiente tabla, puede obtener una idea de cuánto necesitan dormir los niños a diferentes edades. Sin embargo, no todos necesitan dormir la misma cantidad de horas. Algunos requieren más horas de sueño que el promedio, y otros, menos. La mejor manera de saber si su hijo está durmiendo lo suficiente es observarlo durante el día en busca de signos de sueño deficiente.

Edad	Promedio de horas de sueño al día (incluidas las siestas)
De 4 a 12 meses	De 12 a 16 horas
De 1 a 2 años	De 11 a 14 horas
De 3 a 5 años	De 10 a 13 horas
De 6 a 12 años	De 9 a 12 horas
De 13 a 18 años	De 8 a 10 horas

## Signos de sueño deficiente

Los signos de sueño deficiente pueden confundirse con muchos otros problemas. Si tiene alguna inquietud, asegúrese de hablar con el proveedor de atención médica de su hijo. Los siguientes son algunos signos y síntomas frecuentes de sueño deficiente en los niños:

- Hiperactividad
- Irritabilidad
- Falta de concentración o problemas de memoria
- Problemas de aprendizaje
- Dificultades para despertarse por la mañana
- Somnolencia durante el día o dormirse en la escuela (más común en niños mayores)
- Dormir más durante los fines de semana que durante la semana
- Más lesiones y accidentes
- Orinarse en la cama

## Maneras de ayudar a su hijo a dormir mejor

Hay varias cosas que puede hacer para ayudar a su hijo a dormir bien:

- Lleve un diario del sueño. Anote cuántas horas está durmiendo el niño, a qué hora le da sueño por las noches y si aparece algún signo de problemas del sueño durante el día.
- Establezca una hora fija para acostarlo y aténgase a ella. Observe si tiene signos de somnolencia y acueste al niño *antes* de que parezca estar con mucho sueño. Es posible que los niños excesivamente cansados recuperen repentinamente las energías. Esto hace que sea difícil acostarlos.
- Anímelo a que haga actividades relajantes a la hora de acostarse, como leer o darse un baño.
- Haga que la hora de acostarse sea un momento especial para compartir con su hijo. Mantenga la misma rutina todas las noches.
- Evite las comidas abundantes antes de dormir. No le dé a su hijo alimentos o bebidas que contengan cafeína. Si su hijo come algo como chocolate, que no lo consuma en las 6 horas anteriores a acostarse.
- Mantenga el dormitorio oscuro, silencioso y ni muy caliente ni muy frío. La música suave puede ayudar a su hijo a dormirse.
- No tenga conversaciones emocionales cerca de la hora de acostarse.
- Anime a su hijo a hacer mucho ejercicio durante el día. Pero no durante las 2 horas anteriores a acostarse.
- Disminuya la cantidad de actividades de su hijo si el horario atareado le está afectando el sueño.
- No debe haber televisores, computadoras, teléfonos ni otros aparatos electrónicos en el dormitorio del niño.
- Si es necesario, tome medidas para ayudar a su hijo a bajar de peso. Hable al respecto con el proveedor de atención médica del niño. El exceso de peso puede aumentar el riesgo de trastornos del sueño e impedir que su hijo duerma bien.

## Signos de trastornos del sueño

¿Su hijo sigue sin dormir bien, a pesar de que tomó medidas para mejorar su sueño? ¿Observó alguno de los siguientes signos? Si es así, comuníquese con el proveedor de atención médica de su hijo. Es posible que lo remitan a un especialista en el sueño para que le hagan una evaluación.

- Cansancio crónico
- Ronquidos
- Hiperactividad
- Pausas periódicas en la respiración mientras duerme
- Despertarse durante la noche con dificultades para volver a conciliar el sueño
- Dormirse repentinamente durante el día
- Pateos o movimientos rítmicos del cuerpo durante el sueño

- 
- Problemas continuos para dormir bien de noche
  - Sonambulismo excesivo