



# Guía de sueño infantil



Posdata Tu Pediatra



## Antes de nada...

El sueño es un proceso en constante cambio, cíclico y activo y tiene numerosas funciones necesarias para la vida.

Si estás leyendo esta guía, es que estás interesado en aprender sobre el sueño de tus hij@s. Os queremos mostrar qué es normal en cada etapa y cómo va evolucionando y madurando el sueño infantil. También os mostraremos cuáles son los trastornos del sueño más frecuentes.

Encontraréis cómo realizar una rutina pre-sueño para poder optimizar las horas que duermen nuestros hij@s, no solo en cantidad sino también en calidad.





# Índice

1. ¿Podemos enseñar a dormir?
2. Ajustar expectativas.
3. Lactante menor de 3 meses.
4. Lactante de 4-7 meses.
5. Lactante 8-12 meses.
6. Lactante 12-24 meses.
7. Niñ@s 3-5 años.
8. Niñ@s 5-10 años.
9. Adolescentes.
10. Rutinas de sueño.
11. Trastornos del sueño.
12. Últimas recomendaciones.





## 1. ¿Podemos enseñar a dormir?

Los bebés pequeños no tienen la habilidad de regularse solos, **PRECISAN** de un regulador (figuras de apego: mamá, papá). Por eso es importante no dejar que lloren sin calmarlos hasta dormirse exhaustos. Quedarse con el bebé, mecerlos, tocarles la cara, los calma.

Lleva tiempo a los bebés aprender a dormirse por su cuenta: no responder a su desregulación daría el mensaje de que no cuentan con nadie disponible para auxiliarlos cuando lo necesitan.





Ser flexibles, y receptivos no está reñido con tratar de establecer rutinas que pueden ayudar y ordenar.

Tomar en cuenta las señales y características de cada niñ@, adaptarse a ellas e ir planteando los pequeños desafíos de los cuales el niñ@ es capaz, ofreciendo la oportunidad de establecer hábitos que ayuden a mantener y conciliar el sueño.

Entrenamiento o “coach de sueño”, Método Estivill y similares: no tienen en cuenta patrones de sueño, ni necesidades de afectos de padres y bebés. No están recomendados.





## 2. Ajustar expectativas

La mayoría de bebés se duermen en brazos porque necesitan la seguridad, tranquilidad y el bienestar que sus padres y cuidadores le proporcionan.

### Despertares frecuentes:

- “Dormir toda la noche” son 5 horas.
- Sueño inmaduro: microdespertares entre fases de sueño y entre ciclos.

### El sueño es EVOLUTIVO:

- Ciclos de sueño cortos.
- Necesidad de contacto.
- Alimentación frecuente.
- Despertares frecuentes.
- No madura linealmente.





### 3. *Lactante menor de 3 meses*

En esta etapa destacan:

- Inmadurez y dependencia extremas.
- Buscadores “natos” de contacto.
- Conexión estrecha con la figura materna para la alimentación y el apego.
- El ritmo ultradiano es el que caracteriza a la etapa fetal y los primeros meses de vida, no sincronizado con estímulos externos.

Horas de sueño: promedio 14 a 20 horas (muy fraccionado).





## Ritmo ultradiano:

- Se repite cada 2-4 horas, indiferente de la luz solar y del entorno.
- Ritmo circadiano madura entre los 3 y los 6 meses.
- Cada ciclo de sueño dura entre 60 y 90 minutos.
- A partir del mes puede empezar a encadenar ciclos (espacia tomas).

## Problemas habituales relacionados con el sueño:

- No diferencia el día de la noche.
- Los días son caóticos.
- Dificultades con la instauración y progresión de la lactancia.
- No se duerme solo.





## “Soluciones” a los problemas:

1. Necesidad de adaptación a la nueva vida: somos una familia y ya nada será igual.
2. Objetivo: Sobrevivir a los primeros meses (ajustar expectativas).
3. Intentar crear rutinas observando al bebé.
4. Acompañamiento en la lactancia materna.
5. Favorecer el contacto y el desarrollo del apego.
6. Facilitar el descanso materno.





## 3.1. Colecho seguro

Evitar colecho si:

- Bebés prematuros (y bajo peso).
- Adultos que consuman tabaco, alcohol, fármacos o drogas que disminuyan estado de conciencia.
- Obesidad mórbida.
- Situaciones de cansancio extremo (postparto inmediato).
- Superficies blandas, sofás o sillones.
- Almohadas, edredones.
- Compartir cama con otros hermanos o mascotas.
- Pijamas o ropas con lazos, pelo muy largo (recogido), joyas.
- Ambiente demasiado cálido.

Siempre dormir **BOCA ARRIBA**





## 3.2. *Lactante de 4 meses*

- Periodo crítico de reorganización.
- Puede perderse ese “espacio” nocturno.
- Tipo de alimentación puede condicionar patrón de sueño.
- Lactancia materna suele precisar menor intervalo entre tomas, sin embargo no peor sueño materno (estudios científicos).

### Necesidades del bebé:

- Alimentación frecuente.
- Seguridad y contacto.
- Descanso, sueño activo.
- Estar limpio y seco.





## 4. *Lactante de 4-7 meses*

### Horas de sueño:

- Promedio tiempo: 12 a 15 horas.
- Sueño diurno: 2-4 horas, distribuido en 3-4 siestas/día de 30 minutos a 2 horas.

### Características:

- Empieza la maduración del ritmo circadiano.
- Pasan más tiempo despiertos y empiezan a manifestar signos de sueño.
- Entre una siesta y otra pueden pasar entre 2 y 3 horas (ventana de sueño).
- Pueden expresar sueño como gran actividad o irritabilidad.
- Necesitan compañía para el sueño o para la conciliación. Sueño gran relación con la lactancia (conciliación y despertares).





“Problemas” habituales relacionados con el sueño:

1. Crisis de lactancia.
2. Cambio en horarios por incorporación materna o inicio escuela infantil.
3. Retroceso en horas de sueño nocturno consolidadas (más despertares).
4. Necesidad de sueño en compañía o conciliar con contacto/succión.





## “Soluciones” a los problemas:

1. Identificar signos de sueño y respetarlos.
2. No sobreestimular pensando que si se cansan, luego dormirán mejor. Rutinas diarias.
3. Adaptación progresiva a la escuela infantil u otros cuidadores.
4. Participación de otros cuidadores en las rutinas de sueño (especialmente diurnas).
5. Conciliación acompañado (brazos, mecer, chupete).
6. Dormir cerca del bebé (misma habitación/misma cama).
7. En los despertares nocturnos, considerar que puede ser un “microdespertar” entre fases y que se duerma solo enseguida o con contacto.





## 5. *Lactante 8-12 meses*

### Horas de sueño:

- Promedio tiempo: 12 a 15 horas.
- Sueño diurno: 2-3 horas, distribuido en 2 siestas/día de 30 minutos a 2 horas.
- 5 horas sueño “seguido” nocturno

La mitad de los bebés tienen 3 ó más despertares nocturnos (normalizar).

### Problemas habituales relacionados con el sueño:

- Etapa “muy intensa” en la que es habitual un retroceso en el sueño.
- Angustia de separación.
- Despertares nocturnos frecuentes y algunos con vigilia prolongada.
- Modo y tiempo de conciliación.





## Rutina:

- Los días deben tener estructura.
- Intentar igualar rutinas días laborables con días de fin de semana.
- El día es con luz, ruido y actividad.
- La noche es con oscuridad, silencio, bajada de temperatura.

El lugar para dormir debe ser tranquilo, acogedor, silencioso, oscuro, con temperatura agradable.

Alimentación y sueño se van alternando.

No sucumbir al influjo de las pantallas.





## 6. *Lactante 12-24 meses*

Se pierde la siesta de la mañana entre los 12 y los 18 meses:

- La siesta sigue siendo muy importante, ¡no saltarla!
- Despertares nocturnos: son normales. Tiempo despertar breve.
- Al final de la etapa aparecen miedos nocturnos.

### Horas de sueño:

- Promedio tiempo: 12 a 14 horas.
- Sueño diurno: 2-3 horas, distribuido en 1-2 siestas/día.
- Quedará siesta de la tarde (más larga).





## Problemas habituales relacionados con el sueño:

- En el despertar, utiliza el lenguaje y “pide”.
- Repuntes angustia de separación.
- Hábitos establecidos.
- Cambios familiares como escolarización, nuevo embarazo.

## Soluciones a los problemas:

- Conciliación.
- Lugar dormir.
- Alimentación nocturna.
- Patología del sueño.





## Rutinas:

- Siguen necesitando compañía en conciliación.
- Hora fija respetando horas necesarias. Iniciar las rutinas 1-1,5 horas antes.
- Las rutinas son más elaboradas: cuentos, canciones, etc. Evitar juegos con hiperexcitación.
- Entenderlo como un momento compartido.
- Evitar pantallas.
- Despertares: ¿Qué ocurre en los despertares? No luces, pocas palabras, no estimular.

## Importante:

- Planificar, establecer metas y fases “asumibles”.
- Lo que ya funcione, “no lo toques”.





## LA HABITACIÓN DEL BEBÉ :

- “Entrar y salir” de la habitación, pero sin llanto.
- No antes de los 6-12 meses.
- Que lo perciba como seguro y divertido.
- Preparar juntos el espacio.
- Empezar con las siestas.
- Iniciar allí el ritual nocturno.
- Puedes dormir con él/ella unos días.
- Ayudarse de un objeto transicional.
- Paciencia. No obligar a permanecer en su cuarto.
- Si despertares muy frecuentes, valorar volver atrás.





## 7. Niñ@s 3-4 años

Horas de sueño: 10-13 horas.

- Se consolida un descanso nocturno prolongado.
- ↓ 20' por año.
- Siestas tienden a desaparecer.
- Despertares disminuyen: 14% a los 3 años.

## 8. Niñ@s 5-10 años

Horas de sueño: 9,5-12 horas.

- Sueño estable: ciclos parecidos a los adultos.
- Siestas: si existen indican problemas.
- Latencia de 15 minutos.
- Miedos nocturnos.





## 9. Adolescentes

Horas de sueño: 9,5 horas

Higiene del sueño:

1. Sensibilizar acerca de la importancia del sueño.
2. Recomendar horarios regulares.
3. Facilitar la exposición a luz intensa por la mañana.
5. Evitar actividades de alerta (estudio, videojuego..) una hora antes de dormir.
6. Desaconsejar los estimulantes (cafeína).
7. Regularidad en los horarios de comidas.
8. Desaconsejar dormirse con la TV puesta (disminuye la profundidad del sueño).
9. Práctica regular de ejercicio físico, especialmente por la mañana.





## 10. Rutinas de sueño

### Sueño diurno:

Una buena noche empieza por un buen día...  
¡pon orden a su día!

Dormir de día es una necesidad biológica:

- Evita el sobre cansancio.
- Importante en la integración de aprendizaje, memoria y regulación emocional.
- Frecuencia y duración se modifican con la edad, y según el ritmo madurativo de cada niño.
- La disminución de siestas (la capacidad de tolerar la vigilia) representa el proceso de maduración neurológica.
- Suelen eliminarse entre los 3-4 años.





Actos que repetimos diariamente, en un mismo orden, antes de dormir.

### Objetivos:

- Desconexión y relajación.
- Le permiten anticiparse: informa del momento de dormir.
- Aportar seguridad y confianza.
- Reducen su estrés.





## Ritual pre-sueño:

- Predecible, siempre igual (pero con flexibilidad).
- Lugar: Fuera del dormitorio, en familia.
- Duración: la necesaria (1-2 horas).
- Objetivo: relajar, bajar revoluciones del día.

## Rutina de sueño:

- Predecible.
- Lugar: En el dormitorio.
- Duración: Noche: 20-40 min/ Siesta: 5-10 min hasta apagar la luz.
- Objetivo: comenzar el sueño.





## Ideas de ritual pre-sueño:

- Baño, masaje y cena (en el orden que preferáis).
- Relajación en familia: ambiente relajado, juego tranquilo, música tranquila, leer cuento, hablar del día....
- Sin pantallas ni luces estimulantes.
- Lavarse los dientes.
- Pañal y pijama.
- Buenas noches a todos.
- Dirigirse al cuarto.





## Ideas para rutinas de sueño:

- Preparar ambiente: música relajante, luz tenue.
- Poner saco de dormir.
- Leer cuentos.
- Despedirse de los muñecos... Besito y "buenas noches".
- Apagar todas las luces.
- Dormirle/Acostar en cuna o cama (permanecer a su lado si lo necesita).





# 11. Trastornos del sueño

## Pesadillas

- Son ensoñaciones complejas que producen temor o ansiedad.
- El niño suele despertarse muy asustado.
- Ocurren con más frecuencia durante el último tercio del sueño.
- Al despertarse sigue estando nervioso, alterado y tiene dificultad para volver a dormirse.
- Más frecuentes entre los 6 y 10 años.
- Se pueden producir por un sueño insuficiente, algunos medicamentos, estrés por conflictos emocionales o episodios traumáticos.
- No tienen por qué haber antecedentes familiares.
- En algunos casos, los niños asocian el sueño con las pesadillas y desarrollan rechazo al momento de irse a dormir.





# Pesadillas

## Qué pueden hacer los padres?

- Es bueno tranquilizar al niño.
- Permanecer a su lado y transmitirle calma.
- También se les puede dejar algún objeto que le proporcione seguridad o dejar una pequeña luz encendida.
- Mejor no hablar sobre ello en ese momento, dejando para el día siguiente aquello que pueda estar preocupándole.
- Puede ser útil que dibuje la pesadilla al día siguiente, cambiando el final de la misma, de manera que, el niño se sienta más seguro.
- Evitar películas o cuentos de terror antes de dormir.
- Conviene identificar aquellos factores que puedan ser estresantes para el niño, para así eliminarlos o reducirlos.





## *Terrores nocturnos*

- Episodios repentinos de terror durante el sueño.
- Más frecuentes en el primer tercio de la noche.
- Apenas duran unos minutos y finalizan de forma espontánea, sin despertar al niño.
- Comienza con un grito o llanto.
- Aunque mantiene ojos abiertos y mirada fija, no ve ni oye, está dormido.
- No recuerda lo sucedido.
- Pueden desencadenarse por sueño insuficiente, horarios de sueño irregulares, fiebre o enfermedad, por tomar algunos fármacos o por estrés.
- Suelen existir antecedentes familiares (el padre o la madre los ha padecido de pequeño).
- Cesan por lo general con el tiempo, sin necesidad de ningún tratamiento específico.





# *Terrores nocturnos*

## ¿Qué pueden hacer los padres?

- Aunque la reacción de los padres sea la de intentar aliviar al niño, es mejor no interactuar con él (efecto contrario).
- Es mejor no despertarle y mantenerse a su lado en silencio, esperando a que pase y asegurando que el niño no se hace daño al agitarse.
- No es recomendable discutir al día siguiente acerca del episodio, ya que podríamos preocuparle y provocar resistencias a la hora de irse a dormir.
- Desaparecen cuando el niño crece.





# Últimas recomendaciones

1. Ajusta expectativas.

2. Observa al niñ@. Identifica las señales de cansancio y ventanas de sueño.

4. Definir un horario y rutinas regulares.

5. Durante el día:

- Exposición a la luz natural, especialmente por la mañana.
- Fomentar actividades al aire libre.
- Realizar ejercicio físico regular, a primeras horas del día. Evitar 2 horas antes de dormir.
- Asegurar buenas siestas, reparadoras, independientemente de como las haga.
- Evitar siestas prolongadas o tardías (>17 horas).
- Que el dormitorio sea un lugar agradable.





## Últimas recomendaciones

### 6. Al llegar la tarde:

- Evitar cenas copiosas.
- Evitar actividades excitantes, ejercicio físico o pantallas en las 2 horas previas.
- "La casa se va a dormir": reducir intensidad lumínica, utilizar luces cálidas.

### 7. A la hora de dormir:

- Preparar el espacio de sueño (ambiente).
- Temperatura adecuada (19-21°C).
- Ausencia de luz (oscuridad)/ luces cálidas.
- Ausencia de ruidos (silencio).
- Preparar al bebé (ritual/rutina de buenas noches) con actividades relajantes y apropiadas antes de dormir.

