

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Feb 01, 2022

Su hijo: conciliar el sueño y permanecer dormido

Muchos niños tienen problemas para calmarse a la hora de acostarse o se despiertan con frecuencia durante la noche. Pero hay algunas cosas sencillas que puede hacer para ayudar a su hijo a dormir mejor.

Hemos analizado la investigación sobre los problemas del sueño para ver qué métodos funcionan. Puede usar nuestra información para hablar con su médico y decidir qué métodos son los mejores para su hijo.

Esta información es para niños mayores de 2 años.

Esta información cubre los problemas comunes que tienen los niños para conciliar el sueño o permanecer dormidos. No cubre afecciones específicas como la apnea obstructiva del sueño, las parasomnias (que incluyen cosas como el sonambulismo, los terrores nocturnos y el rechinar de dientes) y los problemas del sueño en niños con afecciones como el trastorno del espectro autista (TEA) o el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH).

Cómo sé si mi hijo tiene un problema de sueño?

Toda esta información es para niños mayores de 2 años.

No todos los niños que ocasionalmente se despiertan por la noche o que hacen algún alboroto por irse a la cama necesitan atención especial. Pero los médicos dicen que un niño puede tener un problema de sueño si tiene uno o más de los siguientes síntomas:

- Su hijo tarda mucho tiempo en conciliar el sueño y tiene que hacer preparativos especiales para tratar de que se duerma.
- La hora de acostarse es difícil y estresante para usted y su hijo. Su hijo puede tener berrinches regulares a la hora de acostarse.
- Su hijo no tiene una enfermedad u otra afección que le dificulte conciliar el sueño o permanecer dormido, y no está tomando ningún medicamento que lo haga sentir menos somnoliento.

Su hijo: conciliar el sueño y permanecer dormido

- Su hijo tiene muchos problemas para volver a dormirse si se despierta y no puede volver a dormirse a menos que usted lo ayude.

Qué métodos funcionan?

Rutina positiva a la hora de acostarse

Es posible que desee probar una rutina positiva a la hora de acostarse. Esto puede ayudar a su hijo a calmarse más rápidamente y hacer que se despierte menos durante la noche.

Algunas investigaciones han encontrado que los niños tienen menos rabietas y se calman más rápidamente a la hora de acostarse dentro de las seis semanas posteriores al comienzo de una rutina positiva a la hora de acostarse. Los médicos a veces lo llaman "buena higiene del sueño". Una rutina positiva incluye:

- Tener una rutina corta, regular y relajante antes de acostarse
- Hacer que la habitación de su hijo sea silenciosa, oscura, cómoda y no demasiado caliente o fría
- Evitar el juego bullicioso antes de acostarse
- No darle cafeína a su hijo, por ejemplo, en las bebidas de cola y el chocolate.

Entrenamiento del sueño

El entrenamiento del sueño es otra opción. Puede ayudar a su hijo a calmarse por la noche, aprender a calmarse por sí mismo y reducir el despertar durante la noche.

El entrenamiento del sueño implica esperar gradualmente antes de responder a su hijo. Por ejemplo, puede esperar dos minutos antes de ir a ver a su hijo. La próxima vez que su hijo se despierte, puede esperar cuatro minutos. A continuación, puede ampliar el tiempo gradualmente hasta un máximo de 20 minutos.

O puede aumentar gradualmente la distancia entre usted y su hijo cuando los acomode para dormir. Puede comenzar sentándose al lado de la cama de su hijo. Luego, a la noche siguiente, te alejas 30 centímetros (un pie), y así sucesivamente hasta que estás fuera del dormitorio.

Recuerde, esta información sobre el entrenamiento del sueño es para niños **mayores de 2 años**. No se recomienda ignorar a un bebé que llora o a cualquier niño con un problema de salud. Y algunos expertos piensan que el entrenamiento del sueño puede causar angustia en el niño, por lo que siempre es una buena idea analizar cualquier plan de entrenamiento del sueño con su médico.

medicamentos

Por lo general, los medicamentos no se usan para la mayoría de los niños que tienen problemas para conciliar el sueño o permanecer dormidos. En su lugar, se utilizan métodos conductuales, como los descritos anteriormente. En casos raros, por ejemplo en niños con TDAH o autismo, se puede usar un medicamento llamado melatonina. Los antihistamínicos y las pastillas para dormir no deben administrarse a los niños para los problemas de sueño.

Su hijo: conciliar el sueño y permanecer dormido

Otras cosas que puedes probar

Los médicos a menudo aconsejan otras cosas para los niños que tienen problemas para dormir, aunque no ha habido mucha investigación sobre estos métodos:

- Trate de no dejar que su hijo duerma la siesta demasiado tarde en el día o por mucho tiempo.
- Asegurarse de que su hijo esté bastante activo durante el día puede significar que duerma mejor por la noche.
- La luz del día ayuda al cuerpo a producir melatonina natural, que mantiene nuestro "reloj biológico" regular. Por lo tanto, estar al aire libre durante algún tiempo durante el día podría ayudar.

Qué sucederá?

Si su hijo tiene problemas para permanecer dormido por la noche, es posible que le resulte difícil concentrarse durante el día. Esto puede hacerlos malhumorados y puede provocar problemas de comportamiento. Tenga en cuenta que los patrones de sueño de la mayoría de los niños pequeños mejoran con métodos conductuales.

Si tiene problemas para sobrellevar la situación, hable con su médico. Es posible que haya grupos o servicios locales que puedan ayudar. También es posible que puedas encontrar un grupo de apoyo en línea.

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

