



El niño que no duerme



Mi hijo duerme mal. ¿En qué le puede afectar?

Un sueño inadecuado, por calidad o cantidad, afecta mucho a niños y adolescentes. Puede alterarles el comportamiento y el estado de ánimo, volviéndose más activos de lo habitual o haciéndolo que estén menos atentos. También pueden estar antipáticos, más irritables o somnolientos durante el día.

Algunos problemas de aprendizaje y del desarrollo mental y, por tanto, del rendimiento escolar, pueden estar relacionados también con problemas de sueño.

¿Se pueden prevenir los problemas de sueño?

Es importante que los padres ayuden a sus hijos a desarrollar buenos hábitos de sueño desde una edad temprana. El sueño es una conducta humana y como tal puede modificarse para aprender a dormir bien. Corregir ciertas ideas erróneas y llevar a cabo actitudes saludables favorecen que los niños duerman bien y se previenen muchos trastornos del sueño. ([Sueño normal](#))

Hay que tener en cuenta que cada niño es diferente. Los patrones de sueño de un hijo pueden ser diferentes a los del hijo de los amigos o incluso a los de otros hijos. Es conveniente que construya sus rutinas y horarios en función de las necesidades y los ritmos propios del niño. Hay que ser realista en cuanto a objetivos y expectativas. La forma de dormir irá cambiando con la edad y el proceso de maduración.

¿Cuándo se debe sospechar que existe un problema de sueño?

Hay una serie de señales que pueden ayudar a sospechar que el niño tiene algún problema de sueño.

Durante el día el niño tiene:

- Mal rendimiento escolar.
- Problemas de aprendizaje y de memoria en la escuela.
- Hiperactividad, está más activo de lo habitual.
- Agresividad, irritabilidad, problemas de comportamiento.
- Mejor comportamiento cuando duerme más.
- Accidentes frecuentes.
- Dolores de crecimiento.
- Dolores de cabeza por la mañana.
- Poco peso o crece poco.
- Más de 5 años y se duerme durante el día.

Durante la noche:

- Despertares frecuentes (por ejemplo, un niño mayor de 1 año requiere la presencia de sus padres más de 3 veces por la noche y más de 3 noches a la semana).
- Tarda más de media hora en dormirse.
- Ronca.

- Es difícil despertarlo por la mañana.
- Se irrita mucho cuando se le despierta.

Ante la presencia de algunas de estas señales es importante hablar con su pediatra para que valore si existe un problema o trastorno del sueño y se comiencen a dar los primeros pasos para corregirlo. En alguna ocasión, dependiendo del problema, lo mandará a otro especialista.

¿Cuándo se considera que existe un trastorno del sueño?

Cuando los problemas de sueño de su hijo afectan de forma significativa su vida diaria:

- Presenta alteraciones del humor, dificultad para concentrarse, somnolencia durante el día, cansancio físico y mental o un estado de tensión y ansiedad.
- El problema de sueño está afectando la relación padres-hijo, la relación de toda la familia o sus relaciones sociales y escolares.

Lo más importante es reconocer que hay un trastorno del sueño para poder empezar cuanto antes a resolverlo.

Artículo publicado el 16-3-2015, revisado por última vez el 10-3-2015

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:

<http://enfamilia.aeped.es/temas-salud/nino-que-no-duerme>