

## How much sleep do children need?



Most parents are shocked when they find out how much sleep children need. According to the National Sleep Foundation....

- **Infants (need 14 to 15 hours)**
- **Toddlers (need 12 to 14 hours)**
- **Preschoolers (need 11 to 13 hours)**
- **School age kids (need 10 to 11 hours)**
- **Average Adult (need 8 hours)**

To help kids reach this goal, you need to put them to bed and wake them up at the same time every day, including weekends.

- **Remove the TV, making the child's room TV free**  
**a child may feel they need the TV on in order to fall asleep and may continue this way until their adult years.**
- **Making them a promise of something they like, in order to fall asleep**

It may get worse before you see any changes, your child may cry and stall, but you have to firm.

When changing your child's bedtime, do it gradually. Put your child to bed 15 minutes earlier each night until you reach the desired time.

What you want to avoid is the downward spiral of kids going to bed late and still getting up early, which makes them crankier the next day.

# Bedtime BASICS

Kids need plenty of sleep to rest their growing bodies and minds. But for many kids, bedtime is no fun, and for many parents, getting kids to go to bed – and stay there – can be frustrating.

## Quick Tips!

- Keep a consistent bedtime and soothing routine for getting to bed.
- Turn off the TV, video games, and computer at least 30 minutes before bedtime.
- Praise your child for staying in bed.

## Heading Off Bedtime Troubles

Make sure your child has everything he or she needs to get a good night's sleep, including:

- a regular bedtime
- a reminder to start winding down, about 30 minutes ahead of bedtime
- a place to sleep with comfortable temperature, ventilation, and a nightlight
- a bedroom without a TV or video games
- a trip to the bathroom to use the toilet, wash up, and brush teeth
- a consistent bedtime routine that includes soothing activities, such as storytime
- a glass of water or any necessary medications
- a reminder to stay quiet and in bed, and a final goodnight from you
- praise the next morning for staying in bed



## When your child won't stay in bed

- Return your child to bed right away.
- If your child cries or protests, wait a few minutes, then go back to check on him or her.
- If your child continues to cry or call for you, wait a little longer each time before you go to check.
- Remind your child that it's time to go to sleep, and if your child stays quiet, you'll come back to check on him or her in a few minutes.



## Why Do Some People Choose to Co sleep?

Co sleeping supporters believe - and there are some studies to support their beliefs - that co sleeping:

- encourages breastfeeding by making nighttime [breastfeeding](#) more convenient
- makes it easier for a nursing mother to get her sleep cycle in sync with her baby's
- helps babies fall [asleep](#) more easily, especially during their first few months and when they wake up in the middle of the night
- helps babies get more nighttime sleep (because they awaken more frequently with shorter duration of feeds, which can add up to a greater amount of sleep throughout the night)
- helps parents who are separated from their babies during the day regain the closeness with their infant that they feel they missed

But do the risks of co sleeping outweigh the benefits?

### **Is Co sleeping Safe?**

Despite the possible pros, the U.S. Consumer Product Safety Commission (CPSC) warns parents *not* to place their infants to sleep in adult beds, stating that the practice puts babies at risk of suffocation and strangulation. And the American Academy of Pediatrics (AAP) is in agreement with the CPSC.

Co sleeping is a widespread practice in many non-Western cultures. However, differences in mattresses, bedding, and other cultural practices may account for the lower risk in these countries as compared to the United States.

According to the CPSC, at least 515 deaths were linked to infants and toddlers sleeping in adult beds from January 1990 to December 1997. More than 75% of those deaths involved infants who were under 3 months old. Between January 1999 and December 2001, the CPSC reported that more than 100 children under the age of 2 years (98% were less than 1 year old) died after being placed to sleep on an adult bed.

The CPSC identifies four primary hazards of infants sleeping in an adult bed:

- suffocation caused by an adult rolling on top of or next to a baby
- suffocation when an infant gets trapped or wedged between a mattress and headboard, nightstand, wall, or other rigid object
- suffocation resulting from a baby being face down on a waterbed, a regular mattress, or on soft bedding such as pillows, blankets, or quilts
- strangulation in a headboard or footboard that allows part of an infant's body to pass through an area while trapping the baby's head

Despite these potential risks, some people dispute the CPSC's findings. Co sleeping advocates say co sleeping isn't inherently dangerous and that the CPSC went too far in recommending that parents never sleep with children under 2 years of age.

According to supporters of co sleeping, parents won't roll over onto a baby because they're conscious of the baby's presence - even during sleep.

Those who should *not* co sleep with an infant, however, include:

- other children - particularly toddlers - because they might not be aware of the baby's presence
- parents who are under the influence of alcohol or any drug because that could diminish their awareness of the baby
- parents who smoke because the risk of [sudden infant death syndrome](#) (SIDS) is greater

But can co sleeping *cause* SIDS? The connection between co sleeping and SIDS is unclear and research is ongoing. Some co sleeping researchers have suggested that it can reduce the risk of SIDS because co sleeping parents and babies tend to wake up more often throughout the night. However, the AAP reports that some studies suggest that, under certain conditions, co sleeping may increase the risk of SIDS, especially co sleeping environments involving mothers who smoke.

In addition to the potential safety risks, sharing a bed with a baby can sometimes prevent parents from getting a good night's sleep. And infants who co sleep can learn to associate sleep with being close to a parent in the parent's bed, which may become a problem at naptime or when the infant needs to go to sleep before the parent is ready.

### **Making Co sleeping as safe as Possible**

if you do choose to share your bed with your baby, make sure to follow these precautions:

- **Always** place your baby on his or her back to sleep to reduce the risk of SIDS.
- **Always** leave your child's head uncovered while sleeping.
- Make sure your bed's headboard and footboard don't have openings or cutouts that could trap your baby's head.
- Make sure your mattress fits snugly in the bed frame, so that your baby won't become trapped in between the frame and the mattress.
- Don't place a baby to sleep in an adult bed alone.
- Don't use pillows, comforters, quilts, and other soft or plush items on the bed.
- Don't drink or use medications or drugs that may keep you from waking and may cause you to roll over on and therefore suffocate your baby.
- Don't place your bed near draperies or blinds where your child could be strangled by cords.

### **Transitioning out of the Parent's Bed,**

most medical experts say the safest place to put an infant to sleep is in a [crib](#) that meets current standards and has no soft bedding. However, if you've chosen to co sleep with your little one and would like to stop, talk to your child's doctor about making a plan for when your baby will sleep in a crib.

Transitioning to the crib by 6 months is usually easier - for both parents and baby - before the habit is ingrained and other developmental issues (such as [separation](#)

[anxiety](#)) come into play. Eventually, though, the cosleeping routine will likely be broken at some point, either naturally because the child wants to or by the parents' choice.

However, there *are* ways that you can still keep your little one close by, just not in your bed. You could:

- Put a bassinet, play yard, or crib next to your bed. This can help you maintain that desired closeness, which can be especially important if you're breastfeeding.
- Invest in a device that looks like a bassinet or play yard missing one side and attaches to your bed, allowing you to be next each other while eliminating the possibility of rolling over onto your infant.

Of course, where your child sleeps - whether it's in your bed or a crib - is a personal decision. As you're weighting the pros and cons, talk to your child's doctor about the risks, possible personal benefits, and your family's own sleeping arrangements.

Updated and reviewed by: [Mary L. Gavin, MD](#)

Date reviewed: [February 2005](#)

originally reviewed by [Kathleen M. Cronan, MD](#)

Brought to you by: Family Resource Aide, Vanessa Rivera



## **¿Por qué algunas personas eligen dormir con sus bebés?**

Quienes están a favor de esta práctica creen (y, de hecho, existen algunos estudios que confirman estas creencias) que dormir con el bebé:

- alienta la alimentación con leche materna porque facilita el amamantamiento nocturno;
- facilita la sincronización del ciclo de sueño de la madre con el del lactante;
- ayuda a los bebés a dormirse con más facilidad, especialmente durante los primeros meses y cuando se despiertan en el medio de la noche;
- ayuda a los bebés a contar con más horas de sueño nocturno (porque se despiertan con más frecuencia y tienen ciclos de alimentación más breves, lo cual puede hacer que las horas de sueño a lo largo de la noche sean más), y
- ayuda a los padres que están separados de los bebés durante el día a volver a adquirir la cercanía que sienten que perdieron.

Pero ¿los riesgos de dormir con el bebé superan los beneficios?

### **¿Se trata de una práctica segura?**

A pesar de las posibles ventajas, la Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo de los Estados Unidos (CPSC por su sigla en inglés) alerta a los padres de que no hagan dormir a los bebés en camas para adultos, ya que aseguran que esta práctica hace que los bebés corran riesgos de sofocación y estrangulación. Y la Academia Norteamericana de Pediatría (AAP por su sigla en inglés) concuerda con la CPSC.

Dormir con el bebé es una práctica extendida en muchas culturas no occidentales. No obstante, es posible que debido a la diferencia de los colchones, la ropa de cama y otras costumbres culturales, el riesgo sea menor en estos países que en los Estados Unidos.

De acuerdo con los datos de la CPSC, entre enero de 1990 y diciembre de 1997, al menos 515 lactantes y niños pequeños fallecieron por dormir en camas para adultos. Más del 75% de las víctimas tenían menos de 3 meses. Entre enero de 1999 y diciembre de 2001, la CPSC informó que más de 100 niños menores de 2 años (el 98% eran menores de 1 año) fallecieron luego de haber sido puestos a dormir en una cama para adultos.

La CPSC identifica cuatro riesgos principales para los lactantes que duermen en una cama para adultos:

- sofocación por aplastamiento o aplastamiento parcial debido a los movimientos del adulto;

- sofocación por quedar atrapado entre el colchón y la cabecera de la cama, la mesa de luz, la pared u otro objeto rígido;
- sofocación en casos en los que el bebé duerme boca abajo en una cama de agua, un colchón blando, o sobre ropa de cama blanda, como almohadas, frazadas o acolchados, y
- estrangulamiento por una cabecera o un pie de cama que permite que parte del cuerpo del bebé pase a través de un espacio abierto, pero atrapa la cabeza del niño.

A pesar de estos posibles riesgos, algunas personas cuestionan las conclusiones de la CPSC. Los defensores de la práctica de dormir con los bebés aseguran que no es peligrosa en sí misma y que la CPSC fue demasiado lejos con su recomendación de que los padres no duerman nunca con niños menores de 2 años. De acuerdo con este grupo, los padres no aplastarían a un bebé porque son conscientes de su presencia, aun cuando estén dormidos.

Sin embargo, las siguientes personas no deben dormir con bebés:

- otros niños (especialmente aquellos que tengan entre 1 año y 2 años y medio), porque podrían no ser conscientes de la presencia del bebé;
- los padres que estén bajo los efectos del alcohol o de drogas, porque podrían ser menos conscientes de la presencia del bebé, y
- los padres fumadores, porque en este caso el riesgo del síndrome de muerte súbita es mayor.

Pero dormir con el bebé ¿puede provocar el síndrome de muerte súbita? La relación entre esta práctica y el síndrome de muerte súbita no es muy clara y se están realizando investigaciones. Algunos investigadores sugieren que esta práctica puede reducir el riesgo de síndrome de muerte súbita, porque los padres y bebés que duermen juntos suelen despertarse con más frecuencia a lo largo de la noche. No obstante, la AAP informa que algunos estudios sugieren que, en determinadas circunstancias, dormir con el bebé puede aumentar el riesgo de muerte súbita, en particular cuando la madre es fumadora.

Además de que existen riesgos de seguridad, los padres que comparten la cama con un bebé no duermen bien. Y es posible que los lactantes que duermen junto con sus padres asocien el sueño con estar cerca de un padre, en la cama de los padres, lo cual puede transformarse en un problema a la hora de la siesta o cuando el niño debe irse a dormir antes que sus padres.

## **Cómo lograr la mayor seguridad al dormir junto con el bebé**

Si elige compartir la cama con el bebé, asegúrese de tomar las siguientes precauciones:

- Coloque **siempre** a su bebé boca arriba para reducir el riesgo de muerte súbita.
- **Nunca** cubra la cabeza de su hijo mientras duerme.
- Asegúrese de que la cabecera y los pies de la cama no tengan aberturas o formas que puedan atrapar la cabeza de su bebé.
- Asegúrese de que el colchón quede firmemente ajustado en el bastidor de la cama para que su hijo no quede atrapado entre el bastidor y el colchón.
- No ponga al bebé a dormir en una cama de adultos solo.

- No utilice almohadas, edredones, acolchados ni otros elementos blandos o con relleno en la cama.
- No beba ni utilice medicamentos o drogas que puedan evitar que se despierte y hacer que gire en la cama y sofoque al bebé.
- No coloque la cama cerca de cortinados o persianas de enrollar porque el bebé podría ahorcarse con los cordones.

### **Cómo pasar al bebé de la cama de sus padres a la cuna**

La mayor parte de los expertos en medicina dicen que el lugar más seguro para hacer dormir a un bebé es una cuna que cumpla con las normas de seguridad actuales y no tenga ropa de cama blanda. Pero si ha decidido dormir junto con su hijo y desea dejar de hacerlo, hable con el pediatra a fin de armar un plan para el momento en que su bebé duerma en una cuna.

En general, es más fácil (tanto para los padres como para el bebé) hacer el traspaso a una cuna a los 6 meses, antes de que se haya arraigado el hábito y que entren en juego otros aspectos del desarrollo (como la ansiedad por la separación). No obstante, en algún momento, la rutina de dormir junto con el bebé llegará a su fin, ya sea por deseo del niño o por elección de los padres.

Pero *existen* maneras de mantener al niño cerca, sin necesidad de compartir la cama. Es posible hacer lo siguiente:

- Colocar un moisés, un corralito o una cuna junto a su cama. Esto puede ayudar a mantener la cercanía deseada, que resulta especialmente importante si está amamantando.
- Invertir en un dispositivo que es similar a un moisés o un corralito, pero que tiene un lado libre y que se sujeta a la cama. Esto les permitirá estar juntos y evitará la posibilidad de que usted aplaste al bebé.

Por supuesto, el lugar en el que duerme el niño (ya sea en su cama o en una cuna) es una decisión personal. Mientras analiza las ventajas y las desventajas, hable con el pediatra de su bebé acerca de los riesgos, de los posibles beneficios personales y de las costumbres nocturnas de su propia familia.

Actualizado y revisado por: [Mary L. Gavin, MD](#)

Fecha de revisión: febrero de 2005

Revisado originalmente por: [Kathleen M. Cronan, MD](#)



## **¿Cuánto sueño es suficiente para mi hijo(a)?** **(How Much Sleep Is Enough For My Child?)**

El sueño -o su falta- es probablemente el aspecto más discutido en el cuidado de los bebés. Los nuevos padres descubren su importancia vital durante las primeras semanas y meses de cuidar al bebé. La calidad y la cantidad del sueño de un infante afecta al bienestar de todos en el hogar, y esa es la diferencia entre tener padres animados y felices a tener padres que parecen ser miembros de un grupo de caminantes sin vida.

Las dificultades del sueño raramente terminan cuando el niño(a) crece y pasa de la cuna a la cama. Simplemente, cambian de forma. En lugar de llantos, son súplicas o negaciones. En lugar de tener que darle de comer a las 3:00 a.m., el motivo es ahora una pesadilla o necesitar agua.

Entonces, ¿cómo hacer que su hijo vaya a la cama a pesar de los llantos, gritos, tácticas de evasión y súplicas? ¿Cómo responder cuando despierta a media noche? ¿Y cuánto sueño es necesario para su hijo(a)? Todo depende de la edad.

### **¿Cuánto sueño es suficiente?**

Las tablas que enumeran las horas de sueño que suelen requerirse para un infante o para un niño(a) de 2 años puede que causen preocupaciones cuando no se toman en cuenta las diferencias individuales. Estos números son simplemente promedios reportados por grupos numerosos de niños(as) de cierta edad.

No existe un número mágico de horas requeridas por todos los niños en un determinado grupo de edad. Sarah con dos años de edad puede dormir de 8:00 p.m. a 8:00 a.m., mientras que Johny con dos años está igualmente alerta al día siguiente después de haber dormido de 10:00 p.m. a 5:00 a.m. Sin embargo, tras haber dado estos ejemplos, el sueño es muy importante para el bienestar de los niños(as). El comportamiento de los niños(as)

puede reflejar directamente su falta de sueño de formas que no sean obvias o inmediatas. Cuando los adultos están cansados, pueden reaccionar de forma molesta o tener poca energía. Pero un niño(a) puede volverse hiperactivo, desagradable y demostrar extremos en su comportamiento.

La mayoría de los requerimientos de sueño están situados dentro de un rango deducible de horas según la edad de cada niño(a). Sin embargo, recuerde que su hijo(a) es una persona única con sus propias necesidades de sueño. A continuación detallamos algunas cifras aproximadas basadas en edades, acompañadas con tácticas para potenciar el sueño.

### **Los primeros seis meses**

No existe una fórmula para el sueño para los recién nacidos porque sus relojes internos aun no están desarrollados. Ellos(as) generalmente duermen o dormitan de 16 a 20 horas al día, divididas igualmente entre la noche y el día.

Los recién nacidos deben ser despertados cada 3 o 4 horas hasta que su subida de peso se establezca, algo que generalmente suele ocurrir durante el primer par de semanas. Después de este tiempo, si un bebé duerme durante períodos de tiempo más largos no hay problema. Pero no se ilusione demasiado todavía - la mayoría de los infantes no duermen por largos períodos de tiempo porque generalmente se despiertan al sentir hambre.

Los períodos más largos de sueño de los recién nacidos duran generalmente de 4 a 5 horas - justamente el tiempo en el que sus pequeños estómagos pueden aguantar la falta de alimento entre comidas. Si los recién nacidos duermen más de lo normal, probablemente tendrán más hambre durante el día y querrán leche materna o su biberón más a menudo.

Justamente cuando los padres piensan que poder dormir sin interrupción durante la noche es un

sueño lejano, las horas de sueño del bebé comienzan a inclinarse hacia la noche. A los 3 meses, el promedio de horas de sueño de un bebé son cinco horas de sueño durante el día y diez horas durante la noche, generalmente con una interrupción o dos. Aproximadamente el 90% de los bebés de esta edad duermen seguido durante la noche, aproximadamente de 6 a 8 horas sin interrupción.

Es importante reconocer que los bebés no siempre están despiertos cuando parece que lo están; pueden llorar y hacer todo tipo de ruidos mientras están durmiendo. Incluso cuando se despiertan durante la noche, estarán despiertos solamente unos minutos antes de que vuelvan a quedarse dormidos por sí solos. Permita que su bebé lo intente. Es mejor que los bebés aprendan desde temprano a quedarse dormidos por sí solos.

Si un bebé de menos de seis meses continúa llorando después de algunos minutos, usted debe atenderlo. Puede que su bebé esté realmente incómodo: hambriento, mojado, frío o incluso enfermo. Es importante que los levantamientos rutinarios durante la noche para cambiarle de ropa o alimentarle sean rápidos y silenciosos. No le proporcione ningún estímulo adicional como hablar, jugar o encender las luces. Fomente la idea de que la noche es para dormir. Usted tiene que tener en cuenta esta disciplina porque a su bebé no le importa la hora que sea mientras sus necesidades estén satisfechas.

Este período no es demasiado pronto para establecer una rutina de cuándo irse a la cama. Cualquier actividad relajante llevada a cabo con consistencia y siguiendo el mismo orden cada noche, puede establecer la rutina. Su bebé asociará estas actividades con la hora de dormir y le ayudará a calmarse.

Idealmente, usted debe colocar a su bebé en la cuna antes de que se quede dormido. Esta rutina

debe relajar a su pequeño(a), pero aun así, usted debe de procurar que su hijo(a) se quede dormido por sí mismo. Esta rutina también motivará a su infante a volverse a dormir si llega a despertarse durante la noche.

### **De 6 a 12 meses**

A los 6 meses, un infante puede tomar siestas de 3 horas durante el día y dormir aproximadamente 11 horas durante la noche. A esta edad, usted puede comenzar a cambiar su respuesta ante un infante que se despierta y llora durante la noche.

Usted puede darle a los bebés de esta edad 5 minutos para que se calmen por sí solos y vuelvan a quedarse dormidos. Si no lo hacen, usted puede calmarlos sin cargarlos (hábleles suavemente, acaricie sus espaldas), y luego váyase de la habitación, a menos que el bebé parezca enfermo. Los bebés enfermos necesitan que los carguen y los hagan sentir mejor. Si el bebé no parecen enfermo y continúa llorando, usted puede esperar un poco más de 5 minutos, y luego volver a visitarlo estando al lado de la cuna.

Después de varios días, su bebé puede que encuentre más fácil volver a quedarse dormido por sí solo. Pero si un bebé de seis meses continúa despertándose cinco o seis veces cada noche, usted debe comentar este tema a su doctor.

Entre los 6 y los 12 meses, la separación por ansiedad puede que se convierta en un asunto importante para su bebé y puede hacer que él o ella comiencen a despertarse de nuevo. Pero las reglas de cómo reaccionar cuando el bebé se despierta durante la noche continúan siendo las mismas durante el primer cumpleaños del bebé: No cargue a su bebé, ni encienda las luces, cante, hable, juegue o alimente a su hijo(a). Este tipo de actividades hace que su hijo(a) repita su hábito de despertarse.

Si su bebé se despierta llorando durante la noche,

usted puede asegurarse de que todo esté bien con su pequeñito(a) para poder confirmar que no está enfermo o que no necesita un cambio de pañales. Usted puede acariciar suavemente a su hijo(a) en su espalda o su barriguita. Utilizar un chupete o chuparse el dedo durante esta edad también puede ayudar a que su hijo(a) se calme y se sienta más seguro. Si su bebé continúa llorando, usted puede instaurar las visitas de cinco minutos a su cuna.

### **De 1 a 3 años**

Entre las edades de 1 y 3 años, la mayoría de los niños duermen un promedio de 10 a 13 horas. La separación por ansiedad, o simplemente el deseo de estar despierto(a) con papá y mamá (y no perderse de nada), puede motivar a un niño(a) a permanecer despierto. Igualmente, la naturaleza de llevar la contraria de los niños motiva este comportamiento.

Fíjese en la hora de la noche en la que su niño(a) comienza a tener síntomas de sueño e intente establecer este momento como su hora normal de irse a la cama. Usted no tiene que forzar a un niño(a) de 2 o 3 años a que tome siestas durante el día, salvo que su hijo(a) esté malhumorado y extremadamente cansado.

Los padres también pueden cometer el error de pensar que si mantienen a su hijo(a) despierto, estará más cansado a la hora de dormir. De hecho, los niños(as) pueden tener más dificultad en quedarse dormidos cuando están muy cansados.

Establecer una rutina para irse a la cama ayuda a que el niño(a) se relaje y se prepare para irse a dormir. Para un infante, la rutina puede que dure de 15 a 30 minutos e incluya actividades como leer un cuento, bañarse o escuchar música relajante.

Independientemente del ritual nocturno que elija, su niño(a) puede que insista en que utilicen el mismo ritual cada noche. Simplemente no permita que los rituales tomen demasiado tiempo o sean muy complicados. En la medida en que sea posible,

permita que su hijo escoja entre las alternativas de la rutina: qué pijamas ponerse, qué muñeco de peluche llevar a la cama, que música escuchar. Estas decisiones le darán a su pequeño(a) un sentido de control sobre su rutina.

Pero incluso los niños(as) que mejor duermen pueden dar a sus padres una llamada de atención ocasionalmente. La aparición de los primeros dientes puede despertar a un niño(a), los sueños pueden hacerlo de igual manera. Soñar activamente comienza a esta edad, y para los niños muy jóvenes, los sueños pueden ser alarmantes. Las pesadillas en particular generan mucho miedo en los infantes, quienes no pueden distinguir entre la imaginación y la realidad. (Por ello, tenga cuidado al seleccionar los programas de televisión que su infante ve antes de irse a la cama).

Calme y abrace a su hijo(a) durante estos momentos. Permita que su hijo(a) hable sobre el sueño si él / ella quiere hacerlo o permanezca con él / ella hasta que el se calme. Luego motive a su hijo(a) para que vuelva a quedarse dormido tan pronto como sea posible.

### **Pre-escolares**

Los niños(as) en edad pre-escolar necesitan aproximadamente de 10 a 12 horas de sueño por noche, pero no hay razón para seguir esta regla con rigidez sobre qué horas del día deben ser. Si un niño(a) de 5 años descansa lo suficientemente durante la noche, puede que no necesite tomar una siesta durante el día. En vez, puede sustituirlo por un momento de tranquilidad. La mayoría de las guarderías y los jardines de infancia tienen períodos cortos de tranquilidad cuando los niños(as) están en las colchonetas o simplemente descansando.

Un niño(a) de 5 años puede que todavía tenga pesadillas, y habrá noches cuando él o ella tenga problemas para dormir. Usted puede preparar un "equipo para pesadillas" que incluya actividades para pasar el tiempo y relajar a su hijo(a). Este

equipo puede incluir una linterna, un libro o un aparato para escuchar casetes o CDs. Utilice este equipo con todos sus componentes y manténgalo en un lugar especial de la habitación de su hijo(a) donde pueda tener acceso a él durante la noche.

### **Niños(as) en edad escolar y antes de la adolescencia**

Los niños(as) en edades entre los 6 y 9 años necesitan aproximadamente 10 horas de sueño durante la noche. Una fuente adicional de dificultades a la hora de irse a dormir resulta de la necesidad del niño(a) a tener momentos en privado con sus padres sin que estén sus hermanos(as) alrededor. Un buen momento para darle a su hijo(a) este momento en privado es conversar un poco antes de que él o ella se vaya a la cama. Este momento especial también puede ser propicio para compartir secretos y pequeñas discusiones que también pueden preparar a su hijo(a) para el sueño.

Los niños(as) en edades de 10 a 12 años necesitan un poco más de 9 horas de sueño durante la noche. Pero depende de usted juzgar la cantidad de descanso que su hijo necesita así como asegurarse de que su hijo(a) permanece lo suficiente en la cama para obtener el descanso necesario.

La falta de sueño en los niños(as) puede causar comportamientos irritables, hiperactivos, o empeorar condiciones como el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (attention deficit hyperactivity disorder --ADHD).

### **Adolescentes**

Los adolescentes necesitan de 8 a 9.5 horas de sueño cada noche, pero muchos no obtienen la cantidad de sueño que necesitan. Y en la medida en la que avanzan hacia la pubertad, los adolescentes suelen necesitar más horas de sueño. Debido a los horarios que los adolescentes tienen con la escuela y las actividades, suelen estar carentes de sueño crónicamente (o suelen tener carencia de una

cantidad de sueño recomendada para la salud).

En la medida en la que la carencia de sueño se acumula con el tiempo, una hora menos de sueño por noche equivale a una noche completa sin dormir al final de la semana. Entre otras repercusiones, la falta de sueño puede llevar a:

- disminución de la atención
- disminución de la memoria a corto plazo
- ejecución inconsistente
- retrasos en los períodos de respuesta

Estas repercusiones generalmente pueden causar malos temperamentos, problemas en la escuela, uso de estimulantes y accidentes de tráfico (de hecho, más de la mitad de los accidentes de carro "dormidos-al? volante" son ocasionados por adolescentes).

Los adolescentes también experimentan cambios en sus patrones de sueño debido a que sus cuerpos quieren permanecer despiertos en la noche y despertarse más tarde al día siguiente, lo que generalmente acarrea que quieran recuperar el sueño perdido durante el fin de semana. Estas irregularidades en el patrón de sus horas de sueño pueden empeorar los problemas y puede hacer que acostarse a una hora razonable durante la semana sea aun más difícil.

Idealmente, un adolescente se ira a la cama y se levantará a la misma hora todos los días, permitiendo como mínimo tener de 8 a 9 horas de sueño.

### **Estableciendo una rutina para acostarse**

A continuación detallamos un resumen de algunas medidas que pueden ayudar a que su hijo(a) contribuya a una buena noche de sueño:

- Incluya un período para relajarse en esta rutina
- Cumpla con la hora para irse a la cama,

avisando a su hijo media hora y diez minutos antes de tiempo

- Permita que su hijo escoja los pijamas que se pondrá para dormir, el muñeco de peluche que lo acompañará en la cama, etc.
- Considere escuchar música suave y tranquilizante
- No le dé a su bebé o infante una biberón (de leche materna, fórmula o cualquier otra bebida que contenga azúcar) para ayudar a que se quede dormido. Esto puede ocasionarle un problema dental serio llamado "la caries del biberón," debido a que el líquido azucarado tiende a permanecer en la boca del bebé
- Ponga a su hijo(a) en la cama rodeado de comodidad y acurrucado para darle una sensación de seguridad
- Motive a su hijo(a) más mayor o adolescente a que se vaya a acostar a las horas apropiadas que le permitirán obtener el sueño reparador que necesita de forma regular

Aunque no hay una forma única de criar a un hijo(a) con buenos hábitos de sueño, cada padre debe de ser motivado a saber que la mayoría de los niños(as) tienen la capacidad de dormir bien. La clave es intentar, desde el principio, de establecer hábitos de sueño saludables que duren toda la vida.

Revisado por: [Barbara P. Homeier, MD](#)

Fecha de revisión: diciembre de 2005

## Sleep Disorder Quiz



The following statement will test how much you know about sleep. Please select True or False statement. Circle the answer.

### Answer Key



1. During sleep, your brain rests.  
True or False
2. You cannot learn to function normally with one or two fewer hours of sleep a night.  
True or False
3. Boredom makes you feel sleepy, even if you have had enough sleep.  
True or False
4. Resting in bed with your eyes closed cannot satisfy your body's need for sleep.  
True or False
5. Snoring is not harmful as long as it doesn't disturb others or wake you up.  
True or False
6. Everyone dreams every night.  
True or False
7. The older you get, the fewer hours of sleep you need.  
True or False
8. Most people don't know when they are sleepy.  
True or False
9. Raising the volume of your radio will help you stay awake while driving.  
True or False
10. Sleep disorders are mainly due to worry or psychological problems.  
True or False
11. The human body never adjusts to night shift work.  
True or False
12. Most sleep disorders go away even without treatment.  
True or False

