

# **EL SUEÑO GUÍA DE USO**



**SALUD MENTAL  
INFANTO-JUVENIL**

**GUÍA PARA PADRES**

# **EL SUEÑO GUÍA DE USO**

***Dra. Concepción Gómez-Ferrer Górriz  
Dra. María José Ruiz Lozano  
Dr. Antonio Fernández Moreno***

*Servicio de Psiquiatría Infanto-Juvenil  
Departamento de Salud Mental  
del Servicio Murciano de Salud*

**GUÍA PARA PADRES**

**Edita:** Consejería de Sanidad y Consumo  
C/ Ronda de Levante, 11  
Teléfono 968 36 26 71  
30008 Murcia

**I.S.B.N.:** 84 - 699 - 2151 - 7

**Depósito Legal:** MU - 715 - 2000

**Imprime:** INTEGRAF MAGENTA, S.L.  
(EMPRESA DE INSERCIÓN SOCIO-LABORAL)  
Carril de la Manresa, 8 - 13  
Teléfono 968 30 47 91  
30006 PUENTE TOCINOS (Murcia)

# EL SUEÑO - GUÍA DE USO

## 1º INTRODUCCIÓN:

✓ El sueño desempeña para la salud física y mental una función vital.

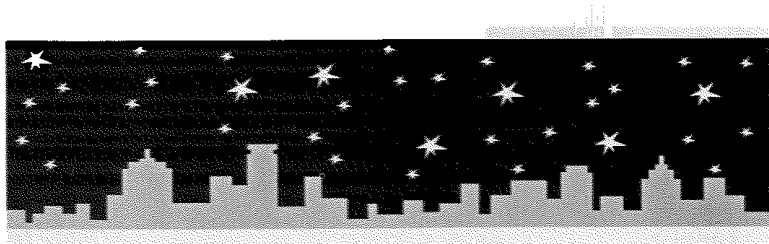
✓ Mediante el sueño el organismo se recupera de la fatiga muscular y mental.

✓ Se restablece el equilibrio metabólico y se reorganiza el sistema neuronal.

✓ Su ausencia afecta por tanto a la personalidad íntegra del individuo.

✓ Con somnolencia y fatiga durante el día los pensamientos son lentos, así como la actuación y reacciones.

✓ La necesidad de dormir que se da en todo individuo es aún mayor en el niño.



**En situación de falta de sueño aparece una pérdida importante de rendimiento en cualquier tipo de actividad.**

## EL SUEÑO - GUÍA DE USO

### 2º NECESIDADES SEGÚN LA EDAD:

- ✓ En los primeros meses el bebé dormirá entre 15 y 16 horas.
- ✓ A partir de los 2 años suele dormir unas 12 horas por la noche y una o 2 horas durante el día.
- ✓ Entre los 2 y 6 años, necesitan dormir lo mismo por la noche, unas 12 horas, pero pueden prescindir de las del día.
- ✓ De 6 a 12 años el sueño nocturno se reduce en una o dos horas.
- ✓ A partir de los 12 años son suficientes 8 a 9 horas.

Todo esto es orientativo ya que si el niño duerme 2 horas más o menos de las indicadas al día, sigue siendo normal.



- ✓ También debemos saber que **las siestas son necesarias** pero si un niño duerme 3 horas de siesta por la tarde y se levanta a las 7 PM, no puede ser acostado a las 9 de la noche y pretender que se levante a las 9 de la mañana, esto sería excepcional.
- ✓ La siesta de la mañana desaparecerá sobre el año y medio y la de la tarde entre los 3 y 4 años por exigencias escolares, aunque es bueno mantenerla hasta los 4 años.

## 3º CAUSAS DE LOS PROBLEMAS DEL SUEÑO:

**1) Alimentación:** En el recién nacido y durante los primeros años es muy importante la **alimentación** del bebé.

Si es **defectuosa o inadecuada** en calidad, cantidad y horario puede perturbar el sueño en su inicio o en su mantenimiento. Hay que seguir fielmente las orientaciones del pediatra en estos aspectos.

También influye **la forma de dar** el alimento, tanto si es lactancia materna como artificial. Que haya una buena relación madre-hijo, sin ansiedad, sin prisas, adaptándose a las necesidades del niño.

**2) Rutinas y aprendizajes erróneos:** Desde el principio se debe **enseñar al niño a dormir**, estableciendo unas rutinas adecuadas para ello.

Si los padres refuerzan equivocadamente los procesos del sueño, los aprendizajes del niño serán erróneos. Este epígrafe es tan importante que será tratado extensamente después.

**3) Enfermedades:** Cualquier enfermedad que sufra el niño puede perturbar el sueño sobre todo si cursa con fiebre y dolores (Otitis, espasmos intestinales, erupción dentaria, etc.).



**4) Trastornos emocionales:** Cualquier situación o acontecimiento familiar, escolar o social que afecte y preocupe al niño.

Puede ser el nacimiento de un hermano, la enfermedad de un padre, la muerte de una mascota, el colegio nuevo e incluso el estrés familiar o situaciones de tensión a última hora del día.

También algún acontecimiento agradable del día siguiente: fiesta, excursión, celebración, etc.

Se debe hablar con el niño, tranquilizarle y darle las explicaciones adecuadas.



**5) Falta de ejercicio físico:** El niño recluso todo el día en un piso, sin posibilidad de desahogar sus necesidades de movimiento y de actividad física se encontrará poco cansado y más tenso, más nervioso a la hora de irse a dormir.

**6) Cansancio:** Si es excesiva la actividad y el cansancio también dificultará la conciliación del sueño.

**7) Influencia de la Televisión:** No es conveniente verla a última hora, antes de acostarse y más si son contenidos violentos o angustiosos que **pueden provocar un sueño agitado con pesadillas.**

## EL SUEÑO - GUÍA DE USO

En cualquier caso **no debe acostarse tras apagar** el televisor e incluso verlo en la cama, pues estas imágenes permanecerán en su retina y en su mente.



☆ Es aconsejable un **tiempo de descanso** y actitud relajada, preferiblemente mediante una conversación familiar.

☆ También la televisión puede ser causa de un **insuficiente horario de sueño**, cuando el niño permanece viéndola en horas no adecuadas con los padres o en su habitación.

☆ Es frecuente **que madruguen** para verla antes de ir al colegio o incluso los días festivos.

### 4º CARACTERÍSTICAS CLÍNICAS DEL INSOMNIO INFANTIL:

- ✓ Dificultades para iniciar el sueño solos.
- ✓ Múltiples despertares nocturnos.
- ✓ Sueño superficial (se despiertan por cualquier ruido).
- ✓ Duermen menos horas de lo habitual para su edad.



### 5º CONSECUENCIAS DE QUE LOS NIÑOS DUERMAN MAL:

- ✓ Cuando son lactantes y pequeños pueden tener **llanto fácil**, con **irritabilidad**, **déficit de atención** e incluso problemas de **crecimiento**.
- ✓ Debemos recordar que si un niño de 5 años no "duerme bien", seguirá teniendo problemas más adelante aunque de otro tipo.
- ✓ En la edad escolar aparecerá el temido **fracaso escolar**, **la timidez e inseguridad** y el "**mal carácter**", así como **los miedos y pesadillas**.



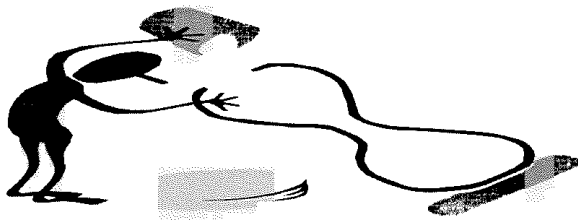
### 6º CONSECUENCIAS PARA LOS PADRES:

☆ **Inseguridad**, nunca saben si lo están haciendo bien, si son demasiado permisivos o estrictos.

☆ **Sentimientos de culpa** que luego acaban en mimos o permisividad excesiva, estropeando todo el proceso y empeorando la situación.

☆ **Frustración, cansancio e impotencia**, por lo que se acaba cediendo y originando un círculo vicioso del que se sale únicamente siguiendo nuestras recomendaciones.

### 7º ¿QUÉ HACER EN CASO DE TRASTORNOS DEL SUEÑO?



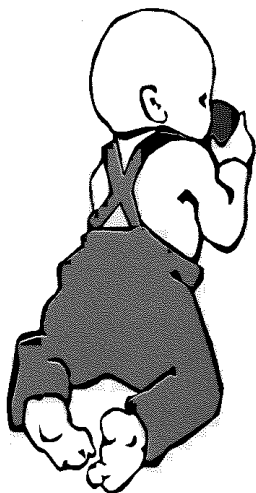
- ☆ Como normas generales podríamos decir que **CARIÑO Y FIRMEZA** deben combinarse para evitar los aprendizajes erróneos.
- ☆ Muchos padres temen los reproches de los vecinos respecto al niño que llora por la noche y ceden ante los deseos de éste para conservar la paz.
- ☆ Perpetuando así este fatídico "tira y afloja" entre padres y niños a la hora de acostarse.
- ☆ También debemos plantearnos algunas **CUESTIONES**. Por ejemplo:
  - ✓ Si el niño prodiga las demandas para dormir con los padres y estos acceden, **¿están los padres tan angustiados respecto al cuidado de sus hijos que precisan un contacto físico continuado con ellos?**
  - ✓ ¿Acepta uno de los padres inconscientemente la presencia del niño en el lecho como una forma de **mantenerse apartado del otro cónyuge?...**

Estas y muchas otras preguntas deben analizarse.

## EL SUEÑO - GUÍA DE USO

**A.-** Veamos en primer término a qué edad es recomendable que los **NIÑOS EMPIECEN A DORMIR SOLOS:**

☆ Durante los **primeros meses** de vida es conveniente que el bebé **duerma junto a sus padres.**



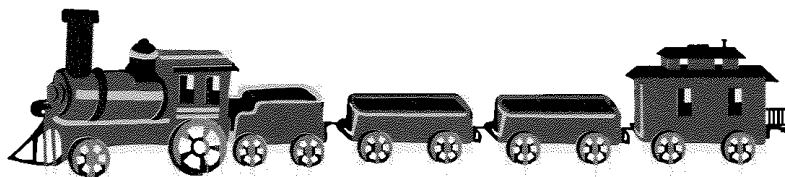
La necesidad de alimentarse con frecuencia (cada tres horas al principio) y la posibilidad de que presenten crisis de llanto relacionadas con la ingestión de aire y consiguientes "retortijones" hacen aconsejable esta medida.

☆ Pero **a partir de los seis meses**, el bebé puede ser colocado en una habitación **él solo** y puede dormir sin compañía.

Tenerlo colocado en una habitación cercana a la de los padres contribuirá a mantener un clima de seguridad y confianza.

☆ Empezando a colocarlo solo para dormir a la edad que estamos comentando es prácticamente imposible que se produzcan conductas como **miedos y llantos que en cambio serían de aparición más frecuente en niños mayorcitos.**

### B.- CÓMO HACERLO:



☆ Lo correcto es llevar al bebé en brazos a su nueva habitación y **mostrarle todos los detalles** que puedan llamar su atención (cortinas, muebles, cuadros, muñecos sobre los muebles o colgados de las paredes,...) **para que se familiarice con ellos.**

☆ Es conveniente que en la decoración abunden los **motivos de colores llamativos** y venga complementada por la colocación estratégica de los **muñecos** que le sean más familiares.

☆ Los más "queridos" se colocarán en la camita. En este sentido, es prudente que la camita sea de tamaño más bien grande para permitir la convivencia amplia del bebé **con sus muñecos predilectos.**

☆ Establecer una **RUTINA** que el niño haya aprendido desde el principio: por ejemplo biberón, leer un cuento o estar un rato tranquilo con los padres (sin excitación), un beso de buenas noches, que coja su osito o manta y hasta mañana.

## EL SUEÑO - GUÍA DE USO

☆ En el momento que **se deja el bebé en la cuna**, tranquilo, habiéndole familiarizado con la habitación y estando rodeado con sus muñecos, lo que debe hacerse es **apagar la luz, cerrar la puerta y dejarlo solo.**

**Y... SALIR DE LA HABITACIÓN SIN DUDAS.**

☆ Por supuesto que el éxito de lo que estamos recomendando vendrá condicionado por actuaciones anteriores.

☆ **Si al bebé le habíamos acostumbrado a dormirlo en brazos es más que probable que proteste y llore** cuando dejemos de hacerlo.

☆ De ahí que lo auténticamente recomendable sea acostumbrarle desde el principio a dormirse en la cunita.

☆ Conservar una pequeña luz o los juguetes favoritos puede ser permitido para solventar el problema del niño que "tiene miedo", siempre y cuando no se convierta en un ritual que demore la hora de irse a la cama.



### 8º ¿ QUÉ HACER SI EL NIÑO LLORA AL DEJARLO EN LA CAMA?

Si estamos seguros de que no tiene hambre ni sed, ni da muestra de estar enfermo, lo que debemos hacer si llora es:

☆ Según la edad del niño distraerle o calmarle y explicarle de forma breve y concisa que es hora de descansar y que él debe hacerlo **y salir del cuarto sin más.**

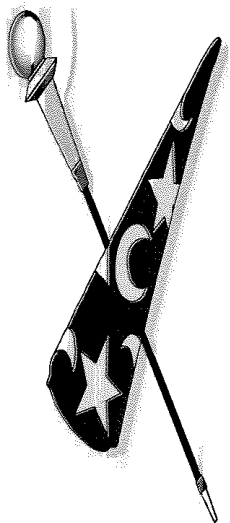
☆ Si el niño vuelve a llorar, **volver a entrar ya con pequeños espacios de tiempo de varios minutos, que deberán irse aumentando en las entradas siguientes.** Estos tiempos oscilarán entre uno a cinco minutos el primer día, hasta quince o veinte minutos al final.

☆ Al entrar cada vez, se repite de forma **escueta un "buenas noches y a dormir que es de noche"** o sin decir nada, sólo para que vean que no están solos.

☆ **No debemos ni mecerlos en brazos, ni contarles cuentos, ni por supuesto acostarse con ellos.**

☆ El niño debe dormirse solo y los padres tendrán que salir de su cuarto antes de que ellos se duerman.

## EL SUEÑO - GUÍA DE USO



Obrando como hemos apuntado hasta ahora quedaremos sorprendidos de que la mayor parte de los bebés **se quedan tranquilamente en su cama** sin plantear ningún tipo de problema.

✓ Tenemos que tener claro **que no podemos ir a verle en cuanto llora e ir a consolarle.**

Si cada vez que el niño pide algo consigue un beso, caricia, canción o cuento ¿qué aliciente tiene para quedarse solo y tranquilo en su cuna?

✓ Los niños aprenden rápidamente que **llorando consiguen estar con sus padres en la sala de estar ante la TV** o junto a ellos en su cama.

✓ Estas actitudes de los padres son entendidas por los niños, ya desde pequeños, como un **premio** por haberse despertado y les incitará a hacerlo repetidamente.

✓ Al ir a su cuarto **muéstrase poco interesante**, rutinario, aburrido incluso (Que los niños con trastornos del sueño duermen mejor al estar hospitalizados corrobora esta idea).

✓ Si cada vez que llora entramos a consolarle **resolveríamos el problema momentáneamente** (dejará de llorar en ese momento) pero aprenderá que llorando consigue compañía y atención.

✓ Si le dejamos llorar comprobaremos cómo en un tiempo **cesan los llantos y entra en sueño**. Si entramos en la habitación aunque no nos quedemos, para darle palabras de consuelo (más que nada para resolver nuestra propia ansiedad) estamos **alargando el proceso de dormirse**.

**La búsqueda de atención, junto a la forma en que los padres responden a ello es uno de los factores más importantes en los trastornos del sueño infantil.**

☆ En los casos en que aun aplicando estas técnicas el bebé siga manifestando dificultades para dormir o incurra en gran agitación será prudente descartar otro tipo de problemas.

☆ Otra situación que puede aparecer es la siguiente: **el bebé o niño que ya se había acostumbrado a dormir solo**, un buen día empieza a llorar manifestando miedo o simplemente necesidad de compañía.

- ✓ Hay que valorar si realmente ha habido causas que puedan justificar su ansiedad (estados de excitación, haber tenido un susto,...).
- ✓ Aún así la conducta recomendada es la que hemos explicado antes.
- ✓ Lo único es comprobar que no tenga hambre o sed, o que no se sienta enfermo (otitis y problemas intestinales son las alteraciones más frecuentes).
- ✓ Si el niño es mayor y se pasa a la habitación de los padres o llama, debemos valorar la situación, si tiene miedo, problemas escolares, dudas, fantasías, etc., lo tranquilizaremos y actuaremos como el primer día.



## EL SUEÑO - GUÍA DE USO

¿Qué pasaría si los padres incurriesen en el error de ir a acompañar al niño hasta que se durmiera o en el error aún mayor de llevárselo a su cama?

- 1º Pues bien: solucionarían **momentáneamente** el problema (el niño dormiría aquella noche) pero provocarían que en días sucesivos se repitiesen sus demandas de compañía o sus manifestaciones de miedo.
- 2º Por otra parte se entraría en un **círculo vicioso**: al preocuparse los padres por los llantos o temores del niño, mostrarían a éste su ansiedad y, consecuentemente, se la transmitirían con lo que aumentarían sus problemas.

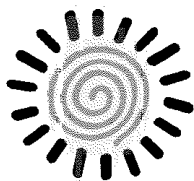
**Una advertencia: todos los que van a cuidar del niño en el momento de llevarlo a la cama tienen que mostrarse consecuentes con estos conceptos y cumplirlos a rajatabla**

Nos referimos a las ocasiones en que los padres salen por la noche y dejan al niño en manos de familiares y otras personas.

No nos cansaremos de recordar que quienes vayan a cuidar del bebé deben ser personas conocidas y de absoluta confianza.

Deben estar además perfectamente aleccionadas para que obren exactamente igual que lo harían los padres.

Señalemos en último término una recomendación general, muy importante para todos los procesos de aprendizaje que se vayan a emplear en los niños:



✓ Los padres deben obrar con **GRAN TRANQUILIDAD**, sin angustias, **sin confundir firmeza con rigidez** irracional, **sin gritos ni tensiones**.

✓ Antes bien, con la firme convicción de que se está **haciendo lo correcto**.

✓ Si los padres muestran dudas los niños las aprovecharán y no se conseguirá nada. Con cariño, actuando con seguridad y calma y ofreciendo confianza a sus hijos, ya desde bebés.

### 9º OTROS TRASTORNOS DEL SUEÑO:

#### a) Pesadillas:

\*Suelen asociarse a un estado de ansiedad. El niño se despierta **llorando y es fácil comunicarse con él y consolarle**.

\*Tanto las pesadillas como los terrores nocturnos de acentúan en las **épocas de tensión** como, por ejemplo, en épocas de exámenes.

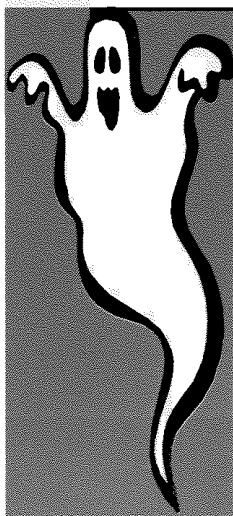
\*Los padres deben ir al cuarto del niño y **tranquilizarle**. Si le abrazamos y le distraemos con algún comentario agradable o divertido, se olvidará de la pesadilla.

## EL SUEÑO - GUÍA DE USO

\*No debemos ponernos a averiguar el sueño, ni detalles del mismo. Ya que sería negativo, en estos momentos todavía puede confundir la realidad con el sueño y asustarse más al revivirlo.

### **b) Terrores nocturnos:**

\*Ocurren casi en un 3% de los niños. El niño, tras emitir **un angustiado grito** queda sentado en la cama con la vista fija y el miedo reflejado en su cara. Es prácticamente **imposible comunicarse con él** (no está despierto) y al día siguiente no recuerda nada.



\*Al igual que en las pesadillas lo único que debemos hacer es **tranquilizarles y calmarles, sin intentar averiguar nada del contenido**, una vez tranquilo le dejaremos que continúe su sueño.

\*En la mayoría de los casos desaparecen con el tiempo, si su frecuencia aumenta y son preocupantes debe acudir a un especialista.

### **c) Sonambulismo:**

\* El niño, sin despertarse, se levanta de la cama y deambula por su habitación o por el resto de la casa.

\*El sonámbulo está dormido pero no sueña. No se puede dialogar con él, sus respuestas son incoherentes; todo acaba cuando el niño regresa a la cama y se duerme de nuevo.

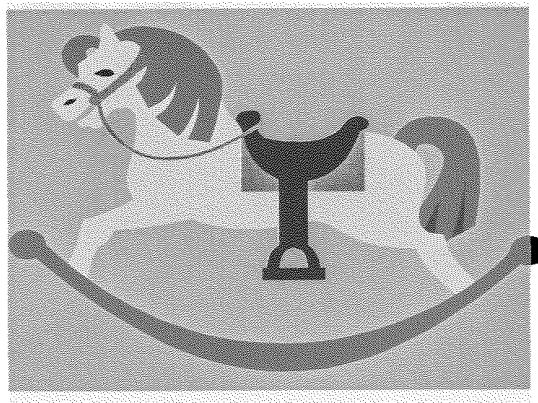
## EL SUEÑO - GUÍA DE USO

\*Los padres deben adoptar una actitud **tranquila y relajada** antes de que el niño se vaya a dormir, sin mostrar y mucho menos comunicar al niño nuestra preocupación.

\*Se tomarán las medidas de **seguridad** adecuadas. Si los episodios son frecuentes se debe acudir especialista.

### **d) Insomnio:**

\*Si todo se hace adecuadamente y el insomnio es persistente se debe acudir a un especialista para descartar otras patologías e instaurar el tratamiento oportuno.



# EL SUEÑO - GUÍA DE USO

## LECTURAS RECOMENDADAS:

- *Duérmete, niño.* E. ESTMILL. Ed. Plaza y Janes S.A., Barcelona, 1995
- *El Sueño de tu hijo.* P. FLUCHAIRE. Guías para padres, nº 7. Ed. Paidós.
- *Buenos hábitos y malos hábitos.* JOHN PEARCE. Ed. Paidós, Barcelona, 1996

C. Gómez-Ferrer Górriz, M. J. Ruiz Lozano, A. Fdz. Moreno. Servicio de Psiquiatría Infanto-Juvenil. Murcia.



**Región de Murcia**  
Consejería de Sanidad  
y Consumo

