

¿Es necesario que los niños duerman siestas?

Hace unas décadas, a los niños de preescolar se les hacía dormir la siesta por la tarde en la escuela. Hoy en día, algunas escuelas han dejado de implementar las siestas y los padres se preguntan qué es lo correcto.

[Luis Garcia, MD](#), pediatra de OSF HealthCare, indica que dormir durante el día es importante para el desarrollo de los niños. Dice que los padres deben considerar la suma total del sueño diurno y del nocturno. Subraya que cada niño tiene necesidades particulares y que los padres deben comprender los hábitos de sueño de sus hijos. Pero hay algunas pautas. El Dr. Garcia indica que los niños pequeños suelen dormir 10 horas por la noche y que el sueño diurno varía según la edad.

Edad	Horas de sueño diurno	Horas de sueño nocturno	Horas totales de sueño
De 0 a 3 meses	8 horas	10 horas	18 horas
De 6 meses a 1 año	5 horas	10 horas	15 horas
2 años	4 horas	10 horas	14 horas
3 años	1 hora	10 horas	11 horas

“En general, la necesidad de dormir siestas se reduce cuando los niños alcanzan los 4 a 6 años”, dice el Dr. Garcia. “En ese momento, solo necesitan dormir 10 horas por la noche”.

Cuándo y por cuánto tiempo deben tomar las siestas

El Dr. Garcia indica que los niños deben dormir siestas de entre 30 minutos y dos horas. Puede sacar cuentas con ese dato. Por ejemplo: un niño de 2 años debe dormir cuatro horas durante el día distribuidas en siestas que no superen las dos horas. Por lo tanto, debe intentar que duerma una siesta de entre una y dos horas a media mañana y otra similar por la tarde.

“No es recomendable que los niños duerman siestas después de las 3 p. m. o 4 p. m., dado que podrían interferir con el sueño nocturno”, advierte el Dr. Garcia. “Se recomienda dejar por lo menos cuatro horas entre la última siesta y la hora de dormir por la noche para evitar que los niños lleguen demasiado cansados al momento de acostarse”.

Agrega que dormir mal por la noche produce irritabilidad y problemas de concentración al día siguiente.

Cuándo suspender las siestas

El Dr. Garcia sugiere que los padres presten atención a las señales que indiquen que su hijo está preparado para dejar de dormir siestas.

“¿El niño se rehúsa a dormir la siesta o tiene dificultades para hacerlo? Si duerme la siesta, ¿le cuesta quedarse dormido por la noche?”, pregunta el Dr. Garcia.

También debería hablar con la escuela o la guardería de su hijo. Si tienen establecido un horario para la siesta, deje que su hijo continúe con las siestas hasta que alcance la edad para dejar de tomarlas. Si la institución es flexible al respecto, infórmeles los hábitos de sueño de su hijo para crear un plan.

Cuando llegue el momento de dejar las siestas, el Dr. Garcia recomienda suspenderlas por completo. Es probable que el niño esté algo inquieto, pero se le pasará. Adelantar la hora de irse a dormir unos 20 a 30 minutos puede ayudar.

Consejos sobre el sueño

Estos son algunos consejos generales para dormir bien:

- Haga que la iluminación de su casa sea natural: clara durante el día, más oscura a medida que se acerca la noche y completamente oscura de noche.
- Haga que la cama sea el lugar para dormir. Realice otras actividades, como mirar pantallas, en otra habitación. Además, evite pasar tiempo frente a pantallas antes de la hora de acostarse.
- Acostúmbrese a irse a dormir y despertarse aproximadamente a la misma hora todos los días, y siga horarios normales. Despertarse a media mañana puede ser una rutina, pero no es lo más recomendable.

- Evite las comidas abundantes y la cafeína antes de acostarse.
- Si tiene el sueño ligero, use una máquina de ruido artificial.

Obtenga más información

Consulte más información sobre [cómo dormir bien](#) en el sitio web de OSF HealthCare.