



## PROBLEMAS DE SUEÑO EN LA INFANCIA

Uno de los problemas más frecuentes en bebés y niños pequeños es la falta de sueño. El niño puede tener dificultades para conciliar el sueño o se despierta y quiere ver a los padres. Los niños muy pequeños suelen temer el ser dejados solos por la noche. Esta “ansiedad de separación” es normal en esta edad temprana.

Los problemas para dormir son debidos a una serie de causas, como dormir demasiado durante el día, miedos nocturnos y pis en la cama (ver hoja informativa 8 sobre los niños que se hacen pis o caca). También puede que veas que cuando tu niño se cansa demasiado, se vuelve irritable, agresivo o incluso hiperactivo –no adormilado-. A esto se le llama estar demasiado cansado.

Los niños mayores y adolescentes también pueden tener dificultades para dormir. Pueden no dormir si están preocupados, beben demasiado te o café, bebidas de cola o energéticas o toman drogas. Algunos simplemente se acostumbran a ir a dormir muy tarde. Después de un tiempo ven que no son capaces de dormir antes. Es importante que tu hijo tenga una rutina del sueño estable: decidir un horario de acostarse y levantarse habitual y cumplirlo.

A veces, los problemas para dormir son parte de una depresión grave (ver hoja informativa 34 sobre la depresión en niños y jóvenes).

### Somnolencia durante el día

Esto puede ser simplemente porque tu hijo no duerme lo suficiente durante la noche. Las razones de esto pueden ser:

- Que esté saliendo con amigos hasta muy tarde, estudiando o trabajando.
- Preocupaciones y estrés.
- Raramente, los ronquidos fuertes pueden despertar a un niño -esto se llama **apnea obstructiva del sueño**-. Puede ser causada por amígdalas grandes y vegetaciones en las paredes o el fondo de la garganta. Extirparlas a veces ayuda.
- Algunos jóvenes deprimidos duermen demasiado.
- El uso de drogas y alcohol también puede tener que ver.

- La **Narcolepsia** es una enfermedad rara que causa ataques imprevistos de sueño durante el día. La gente con narcolepsia también puede tener ataques repentinos de debilidad –llamados **cataplexia**–.

### **Pesadillas**

La mayoría de los niños tienen pesadillas de vez en cuando. Son sueños vividos y de miedo. Los niños generalmente la recuerdan y necesitarán ser tranquilizados para que puedan volver a dormir. Las pesadillas también pueden ser causadas por preocupaciones, accidentes serios, acoso o abuso de cualquier tipo. Puedes ayudar a tu hijo animándole a que hable del sueño o lo dibuje. Esto te ayudará a encontrar la causa de lo que le asustó y valorar la ayuda o el apoyo que éste necesite.

### **Terrores nocturnos**

Los terrores nocturnos afectan sobre todo a niños de edades entre 4 y 12 años y son completamente diferentes a las pesadillas o ansiedades nocturnas. Los niños los sufren una o dos horas después de dormirse. Lo primero que uno ve es que el niño grita de forma incontrolada y parece que esté despierto. En realidad, a pesar de las apariencias, el niño está aún dormido. No será capaz de reconocerte, estará confuso y será incapaz de comunicarse y generalmente difícil de tranquilizar. Es mejor no intentar despertarlo, sino sentarse con él hasta que pase el terror nocturno, normalmente después de 5 minutos.

Intenta no asustarte tú mismo. Puede ser angustiante ver a tu hijo tan alterado, pero él no lo recordará a la mañana siguiente. Los niños normalmente dejan de tener estos terrores nocturnos con el paso del tiempo.

### **Sonambulismo**

El sonambulismo es similar a los terrores nocturnos, pero en lugar de estar aterrorizado, el niño se levanta de la cama y se pone a caminar. Lo más importante que se puede hacer para ayudar es asegurarse de que no se haga daño. Puede que necesites tomar precauciones, como usar una cancela de escalera, asegurarte de que las puertas y ventanas están bien cerradas y que el fuego o el gas están apagados. Es también algo de lo que los niños se curan con el tiempo.

### **¿Por qué son importantes los problemas del sueño?**

Los problemas del sueño son muy frecuentes. La mayoría suceden sólo de forma ocasional. No son graves y mejoran solos con el tiempo. Si no lo hacen, es importante tomarlos en serio. Además de ser molestos, pueden interferir con el aprendizaje y la conducta de tu hijo. Pueden esconder un problema de salud física o mental.

## ¿Dónde puedo obtener ayuda?

Hay cosas sencillas que puedes hacer para ayudar a tu hijo a dormir mejor:

- Planifica para tu hijo una rutina estable, de relax, a la hora de irse a la cama. Debería comenzar con un tiempo de tranquilidad para ayudar a tu hijo a relajarse, como por ejemplo un baño seguido de un pequeño cuento antes de las buenas noches. Esto ayuda a los niños a tranquilizarse y debería conseguir que tu hijo se durmiera sin la necesidad de tenerte ahí con él.
- Es importante ser cariñoso pero serio sobre la hora en la que tu hijo debe comenzar a calmarse para dormir. Cuando tu hijo llore, asegúrate de que no se ha hecho pis, tenga dolor o malestar. Haz esto rápido mientras a la vez le tranquilizas y le acomodas. No dejes que pase demasiado tiempo haciendo esto o te lo lleves a tu cama, esto sería como un premio para ellos por el hecho de estar despiertos.
- Un chupete puede calmar a los niños pequeños que se despierten pidiendo el pecho o el biberón. Una vez que el niño haya comenzado con comida sólida, es mejor no dárselo –ni un biberón-, ya que si se despierta y no puede encontrarlo, probablemente empezará a llorar. Un peluche o un paño suave favorito, puede ayudar normalmente a que los niños tan pequeños se apañen con la ansiedad de estar separados.

Tu médico de familia puede ofrecerte consejos y ayuda. Si las cosas no mejoran, puede ser mejor plantearse preguntar a un pediatra o a un psiquiatra infantil. Este ayudará a encontrar cuál es el problema concreto y cómo puede resolverse mejor.

Tu médico de familia puede derivar a tu niño al servicio de salud mental de niños y adolescentes de la zona. El equipo incluirá psiquiatras infantiles, psicólogos, trabajadores sociales, psicoterapeutas y enfermeras especializadas.

---

*Producido por el Consejo Editorial de Educación Pública del Royal College of Psychiatrists. Actualización de 2004. Traducción: Dr. José Mediavilla, Consultor Psiquiatra Infanto-Juvenil, Ágata del Real, Psicóloga Infanto-Juvenil. - Junio 2009.*

*© 2009 Royal College of Psychiatrists. Este folleto se puede descargar, imprimir, fotocopiar y se distribuye gratuitamente, siempre y cuando el Royal College of Psychiatrists esté debidamente nombrado y sin ánimo de lucro. Debe obtenerse permiso para reproducirlo de cualquier otra forma del Jefe de Publicaciones. El Royal College of Psychiatrists no permite que aparezcan de sus folletos en otros sitios web, pero permite que se hagan vínculos directos.*

*Para obtener un catálogo de materiales de educación pública o copias de nuestros folletos, póngase en contacto con: [Leaflets Department](#), The Royal College of Psychiatrists, 17 Belgrave Square, London SW1X. Número de registro de la organización: 228636*