

¿Cuánto deben dormir los niños?

Por: Psic. Raúl Domínguez Rodríguez

Psicólogo Clínico
Maestría en Psicoterapia

No se puede contestar con exactitud la cantidad de horas que un niño debe dormir porque depende de muchos factores como su temperamento, salud, edad, hábitos, costumbres y ambiente familiar. Las horas de sueño son una cuestión individual, sin embargo existen algunos datos que deben servir **sólo como una orientación general**:

Los recién nacidos duermen entre 16 a 20 horas diarias.

A los 3 meses de 14 a 15 horas.

A los 6 meses unas 14 horas por días (10 a 12 horas por la noche) en esta edad muchos niños ya son capaces de dormir de un “tirón” si han sido acostumbrados.

Al primer año de vida 13 o 14 horas diarias (incluyendo siestas de una o dos horas).

Al segundo año de 12 a 13 horas (incluye una hora de siesta).

A los tres años de 10 a 12 horas diarias.

De los 6 a los 7 años unas 9 o 10 horas.

De los 8 a los 10 años de 8.5 a 9 horas.

A los 11 y 12 años de 8 a 8.5 horas. Y este es el patrón de sueño que se mantendrá hasta su vida adulta.

Más importante que la cantidad de horas de sueño de tu hijo es considerar la calidad de su sueño. Si tu hijo se despierta con dolor de cabeza, está de humor irritable o ansioso, se queda dormido en clase, se duerme en trayectos cortos en el auto o tiene somnolencia diurna es posible que sus horas de sueño sean insuficientes. Con frecuencia el sueño insuficiente está relacionado con malos hábitos para dormir, el inicio de alguna enfermedad orgánica o problemas del ambiente familiar. Asimismo, niños que tienen algún trastorno del estado de ánimo como depresión o niños que sufren algún trastorno de ansiedad muestran alteración en sus tiempos de sueño.

Si tu hijo duerme menos de las horas señaladas, pero lo ves feliz y sano, no tienes por qué preocuparte.

rauldominguez44@hotmail.com

Teléfonos: 943 74 65 consultorio y (9999) 00 15 76.