

Tiempos de sueño en los niños de acuerdo a su edad

Los hábitos y tiempos de sueño, dependen del proceso de desarrollo de los niños en sus diferentes aspectos neuronales-cognitivos, sociafectivos y corporales.

Se podría establecer unos promedios generales en los tiempos de sueño, según estudios que se han realizado:

1

De los 0 hasta los 3 meses de edad: Los niños pueden llegar a dormir hasta 18 horas, en proporciones iguales entre el día y la noche. Las dos primeras semanas necesitan estar alimentándose cada 4 horas, por lo que es importante despertarlos para lactar.



2

A los 3 meses: Un niño duerme aproximadamente 14 horas en total. En la noche generalmente tienen de 8 a 9 horas de sueño con una o dos interrupciones y dos o tres siestas en el día. En este proceso los niños presentan momentos de sueño ligero y es posible que solo pasen unos minutos despiertos antes de volver a dormirse.



3

Entre los 6 y 12 meses: Los niños siguen necesitando un promedio de 14 horas de sueño, con dos o tres siestas de 30 minutos a 2 horas en el día. Algunos niños pueden levantarse en la noche ya sea para lactar o porque necesitan sentirse acompañados, por lo que se sugiere hablarles con suavidad y dejarlos que se duerman nuevamente solos.



4

De 1 a los 3 años: Los niños duermen aproximadamente de 12 a 14 horas. Es posible que el reconocimiento de situaciones nuevas y el deseo de estar despiertos los lleven a tener interrupciones del sueño nocturno. Es importante establecer horarios para los momentos de sueño y rutinas que les permitan prepararse para dormir.



5

Desde los 3 a los 5 años: Los niños duermen aproximadamente de 10 a 13 horas por la noche. Es posible que ya no necesiten siestas diurnas y puedan sustituirse por experiencias tranquilas en el día.