



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime



El sueño en los niños en edad preescolar: qué esperar y cómo ayudarles

El sueño es muy importante para la salud y el crecimiento de su hijo. ¡Pero la hora de acostarse puede ser todo un reto! Si la hora de acostarse se siente como una batalla, no está solo. Los problemas de sueño son comunes entre los 3 y los 5 años. Saber por qué es así podría ayudar.

¿Cuánto tiempo deben dormir los niños?

Los niños de 3 a 5 años necesitan entre 10 y 13 horas de sueño al día. Esto puede incluir una siesta.

Cuando los niños no duermen lo suficiente, es posible que observe:

- Más berrinches y comportamientos desafiantes
- Dificultad para prestar atención
- Reacciones emocionales más intensas (o berrinches)

El niño controla mejor sus emociones cuando ha dormido lo suficiente.

Por qué puede ser difícil dormir

A esta edad, los niños tienen una gran imaginación. Esto puede hacer que la oscuridad les dé miedo. Los miedos nocturnos son comunes y normales entre los 3 y los 5 años. Es posible que los niños no quieran dejar de jugar o separarse de usted a la hora de acostarse.

Las pesadillas también son comunes, ya que los niños procesan las emociones intensas que han vivido durante el día. Algunos niños también sufren terrores nocturnos. Estos son diferentes de las pesadillas. Durante un terror nocturno, los niños pueden parecer despiertos y alterados, pero en realidad siguen dormidos. Ver esto puede dar miedo, pero por lo general es inofensivo. La mayoría de los niños los superan con el tiempo.



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime



Lo que favorece un sueño saludable

Una **rutina para irse a dormir** ayuda a los niños a dormir mejor. Los niños se duermen más rápido y duermen más tiempo cuando **cada noche se repiten los mismos pasos tranquilos en el mismo orden**. Una rutina puede ser sencilla, como un baño, ponerse la pijama, cepillarse los dientes, leer un libro y cantar una canción. La rutina para irse a dormir de su hijo no tiene por qué ser larga. Entre 20 y 30 minutos es suficiente.

Apagar las pantallas al menos una hora antes de acostarse también ayuda. La luz de las pantallas puede dificultar que el cerebro se dé cuenta de que es hora de dormir.

Puede usar una luz nocturna tenue si su hijo tiene miedo a la oscuridad. O permítale dormir con un peluche especial o una de sus camisetas para ayudarlo a sentirse más seguro. Cuando su hijo tenga miedo por la noche, respóndale de manera tranquila y cariñosa. Una voz suave, una breve visita para ver cómo está y hacer lo mismo cada vez le ayudará a sentirse seguro.

Para terminar, un último pensamiento

Los problemas para dormir a esta edad suelen ser temporales. Mantener una rutina constante a la hora de acostarse ayuda mucho. Cuando su hijo tenga miedo, respóndale con comprensión. Bríndele herramientas para manejar sus miedos. Si los problemas para dormir persisten o comienzan a afectar la vida cotidiana, pida consejo a su pediatra.

¿Tiene más preguntas?

Háblele al proveedor de atención médica de su hijo o a uno de los profesionales que apoya a su familia.

Envíe **SPARKS** al **274 448**

Reciba mensajes como este en su teléfono.

©2026 by the Icahn School of Medicine at Mount Sinai. All rights reserved.