

LA SIESTA, ¿UNA ACTIVIDAD IMPRESCINDIBLE EN LOS NIÑOS?

ESTIVIL SANCHO, EDUARD. Clínica del Sueño. Instituto Universitario Dexeus. Barcelona.

Los recién nacidos no duermen de un tirón, sino que realizan varios periodos de sueño interrumpidos por periodos de vigilia que no suelen ceñirse a un determinado patrón. Alrededor del sexto mes de vida es cuando los bebés empiezan a tener un ritmo de vigilia-sueño claramente establecido, que incluye varios periodos de sueño diurnos (llamados siestas), que van cambiando en duración y frecuencia a medida que crecen.

Desde los 6 meses hasta el año y medio de vida:

A partir de los 6 meses, un bebé ya puede tener un ritmo biológico de vigilia-sueño bien estructurado, es decir, ya puede dormir 11-12 horas durante la noche y realizar varias siestas durante el día. Éstas las hará tras el desayuno, con una duración de entre una y dos horas; después de comer, entre dos y tres horas, y tras la merienda, de media a una hora. Algunos duermen de forma desestructurada, a estos será necesario enseñarles a dormir correctamente. Las comidas nos ayudan a organizar el ritmo de sueño nocturno-sueño diurno (siestas) y los horarios preferibles aproximados serán: 8 mañana (desayuno), 12 del mediodía (comida), 4 de la tarde (merienda) y 8 de la noche (cena).

Después del desayuno, la comida y la merienda la mamá pondrá al niño a dormir. Las siestas de después del desayuno y la merienda serán progresivamente más cortas hasta

que deje de hacerlas. La primera que perderá será la de la merienda: es posible que no la necesite a partir de los 7-8 meses, lo que aprovecharán los padres para pasar más rato con él hasta la hora del baño y la cena. La siesta del desayuno se pierde aproximadamente a los 15 meses. En cambio, la de después de comer seguirá siendo larga, pudiendo llegar a durar 3 horas (algunos niños dormirán más, otros algo menos).

Desde el año y medio a los cinco años:

En este periodo de tiempo sólo realizarán la de después de comer, pudiéndose alargar hasta 3 horas. Algunos niños de 16-17 meses aún realizan una pequeña siesta después del desayuno. Si es así, los papás deben favorecer este sueño, pero si el niño no la necesita, no deben preocuparse ya que también se considera normal. Aunque lo conveniente es recomendar la siesta del mediodía al menos hasta los 5 años, ésta no suele realizarse por necesidades escolares. Suprimirla es un error, porque según estudios actuales la necesidad de sueño durante las 13.00 y 16.00 horas persiste durante toda la vida. Sorprende que a los adultos se les recomiende que duerman unos 10-20 minutos después de comer, y que a los pequeños, que aún necesitan más este periodo de descanso, se les suprima. Lo recomendable, pues, sería permitir que hasta los 5 años se pudiera realizar la siesta en la

escuela, con una duración de al menos una hora.

Consecuencias de la falta de siesta del mediodía:

Está demostrado que cuando las siestas se suprimen, los pequeños llegan a casa agotados y/o muy irritables (otro signo de cansancio en los niños) y que muchos de ellos se duermen antes de cenar e incluso rehusan comer. También se ha demostrado que la supresión de la siesta a edades tempranas puede generar más episodios de sonambulismo o terrores nocturnos.

Esto se debe a que al irse a dormir muy cansados, los pequeños entran en un sueño muy profundo propicio para que surjan este tipo de problemas. Por el contrario, un niño que duerme correctamente, tanto de noche como de día, suele estar de buen humor, adoptar una actitud mas colaboradora y realizar un mejor aprendizaje.