

El sueño de los 6 a 11 años

La calidad y cantidad del sueño tiene una relación cada vez más reconocida con la salud en general tanto en los niños como en los adultos.

La privación de sueño tiene efectos sobre el comportamiento diurno. Según la edad de la que se trate, causa tanto irritabilidad como [somnolencia](#), trastornos de atención y [dificultades en la escuela](#) e interacción social. También, cada vez son más conocidos los efectos del sueño sobre las funciones endocrinas, metabólicas e inmunológicas.

¿Cómo es el sueño normal en la edad escolar?

En esta edad, los patrones de sueño ya son más estables y consistentes. Se van pareciendo cada vez más a los de los adultos. Pero hay variaciones en cada niño. Se duerme unas 2,5 horas más que en la edad adulta. El tiempo de sueño es de 10 a 11 horas entre los 6 y 7 años, y de 9 a 9,5 horas hasta los 10 años. La latencia de sueño está alrededor de los 15 minutos.

Desaparecen las siestas diurnas. Si éstas persisten de forma constante nos debe hacer pensar en que hay algún problema. Durante el día no deben presentar somnolencia y sólo en raras ocasiones hacer siestas cortas.

El sueño se divide en dos fases: el sueño N (No REM o de ondas lentas) y el sueño R o de movimientos oculares rápidos (REM). El sueño N, a su vez, se divide en tres fases (1, 2 y 3) que van de menos a más profundidad del sueño. Estas fases se alternan en ciclos que en el recién nacido duran 40 minutos y se van alargando hasta los 90 minutos del adulto.

¿Por qué es importante el sueño en la infancia?

A estas edades su importancia es mayor por tres razones fundamentales:

- 1ª- El sueño es para el niño la [actividad en la que más horas invierte](#).
- 2ª- Hay una estrecha relación entre los problemas nocturnos y las alteraciones diurnas de comportamiento.
- 3ª- Las alteraciones de los patrones del sueño del niño producen stress familiar y disfunciones escolares.

Enlaces interesantes

- **Aprendiendo a conocer y manejar los problemas de sueño en la infancia y adolescencia. Información para padres, educadores y adolescentes.** En: Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos del Sueño en la Infancia y Adolescencia en Atención Primaria. *Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad*, 2011 ([descargable](#))

[en pdf\)](#)

Fecha de publicación: 14-11-2016

Autor/es:

- [Cecilia Pérez Salgado](#). Pediatra. Centro de Salud "Torrequebrada". Benalmádena (Málaga)

