

Contexto e Introducción

La etapa preescolar (de los 3 a los 5 años) es un periodo de gran imaginación y desarrollo cognitivo, pero estas mismas cualidades pueden convertir la hora de dormir en todo un reto. Es común que en esta edad surjan los primeros miedos nocturnos, la resistencia a irse a la cama y las famosas 'llamadas' constantes pidiendo agua, otro cuento o simplemente compañía.

El descanso adecuado sigue siendo pilar fundamental para su aprendizaje, su crecimiento y su regulación emocional al día siguiente. Abordar el sueño de los preescolares requiere una mezcla de límites amorosos, rutinas muy claras y mucha paciencia para gestionar sus nuevas inquietudes y su deseo de independencia nocturna.



¿Es normal que mi hijo de 4 años ya no quiera dormir la siesta?

Sí, es completamente normal. La mayoría de los niños dejan de necesitar la siesta diurna entre los 3 y los 5 años. Si la abandonan, es importante adelantar un poco la hora de ir a dormir por la noche para asegurar que cubran sus horas de descanso.

¿Cómo manejo las pesadillas o los terrores nocturnos?

En caso de pesadillas (el niño se despierta asustado y recuerda el sueño), consuéalo y acompáñalo hasta que se calme. En los terrores nocturnos (llora o grita pero está dormido y no te reconoce), no lo despiertes, solo vigila que no se lastime; el episodio pasará solo.

¿Qué hago si se levanta de la cama varias veces?

Mantén una actitud neutra y calmada. Llévalo de vuelta a su cama con amabilidad pero con firmeza, sin encender luces fuertes ni iniciar juegos o conversaciones largas. La constancia es clave para que entienda que es hora de dormir.

FUENTES Y REFERENCIAS PEDIÁTRICAS

- Organización Mundial de la Salud (OMS) (<https://www.who.int/es>)
- Asociación Española de Pediatría (AEPap) - Familias y Salud (<https://familiaysalud.es/>)
- Healthy Children - AAP (<https://www.healthychildren.org/>)



1. ¿Por qué es tan importante el sueño en esta edad?

En la etapa preescolar, un buen sueño:

- Ayuda al desarrollo del cerebro y la memoria.
- Mejora la atención y el aprendizaje.
- Reduce rabietas, irritabilidad y cambios bruscos de humor.
- Favorece el crecimiento y las defensas.
- Protege frente a sobrepeso y problemas de salud a largo plazo.

👉 **Dormir bien es tan importante como comer sano y moverse a diario.**

2. ¿Cuántas horas debe dormir un niño de 3 a 5 años?

Las recomendaciones actuales indican:

Edad	Horas de sueño en 24 h	Siesta
3 años	11–13 horas	Suele mantener 1 siesta corta
4 años	10–12 horas	Puede que ya no la necesite o sea muy breve
5 años	10–12 horas	La mayoría ya no hace siesta

Es normal que tarde 10–20 minutos en quedarse dormido.



3. 🧠 Señales de buen sueño en esta etapa

- Se despierta con energía por la mañana.
- Mantiene un horario estable.
- No presenta llanto excesivo nocturno.
- Puede quedarse dormido sin ayuda excesiva.
- No tiene despertares frecuentes.

4. Cómo crear una buena rutina de sueño (prevención desde casa)

Una rutina fija y repetida cada noche ayuda al cerebro del niño a entender: “ya viene la hora de dormir”.

🔄 Pasos de una rutina sencilla (20–30 minutos)

1. **Aviso previo:** “En 10 minutos recogemos los juguetes y empezamos a prepararnos para dormir”.
2. **Higiene y preparación:** Baño o aseo rápido, pijama cómodo, cepillado de dientes.
3. **Actividad tranquila:** Leer un cuento corto, cantar una canción suave, hablar 2–3 minutos sobre lo mejor del día.
4. **Dormir en su cama:** Acostarlo despierto pero somnoliento, para que aprenda a dormirse solo.
5. **Beso, abrazo, frase final:** “Te quiero, es hora de dormir, aquí estoy cerca”.

👉 Claves preventivas:

- Siempre la misma secuencia y en el mismo orden.
- Todos los días, incluso fines de semana, más o menos a la misma hora.



5. Ambiente ideal para dormir

El entorno también educa el sueño.

Luz

Habitación oscura o con luz nocturna muy tenue.

Ruido

Ambiente tranquilo. Si se usa ruido blanco:

Temperatura y Ropa

Temperatura ideal: 20–22 °C (68–72 °F).

- Ropa cómoda y sin exceso de abrigo.
- Un ambiente demasiado caluroso interfiere con el sueño profundo.

Cama segura

Colchón firme, sin almohadas ni peluches en exceso.

Sin pantallas

Nada de TV, tablet o móvil en la habitación.

Objeto de apego

Un peluche o mantita puede darle seguridad.



6. Pantallas, azúcar y otros factores que afectan el sueño

Pantallas (TV, tablet, móvil, videojuegos)

Para niños de 3 a 5 años se recomienda:

- Máximo 1 hora al día de pantalla, con contenido adecuado y acompañado por un adulto.
- Nada de pantallas en la hora previa a dormir.
- No usar pantallas para “calmar” al niño o para que se duerma.

Las pantallas cerca de la hora de dormir dificultan que se duerma, aumentan despertares nocturnos y empeoran la calidad del sueño.

Azúcar y estimulantes

Evitar comida muy azucarada (refrescos, dulces, chocolate) en la tarde-noche. No ofrecer té, café, bebidas energéticas ni productos con cafeína.



7. Problemas de sueño frecuentes en preescolares y cómo prevenirlos

🚫 7.1. “No quiero dormir” (resistencia a ir a la cama)

Muy común entre 3 y 5 años.

Prevención y manejo:

- Mantener siempre la misma hora de dormir.
- Avisar con tiempo, no cortar el juego de golpe.
- Ofrecer opciones limitadas que le den sensación de control: “¿Quieres este pijama o este otro?”.
- No alargar la rutina con “otro cuento más”.
- Reforzar con elogios: “Hoy fuiste a dormir sin protestar, ¡qué bien lo hiciste!”.

🌙 7.2. Despertares nocturnos

Los despertares pueden ocurrir, pero no deben ser muy frecuentes ni prolongados.

Prevención:

- Que se duerma en su propia cama, no siempre en brazos o en el sofá.
- Mantener el mismo ambiente toda la noche (luz, ruido).
- Evitar darle pantallas o dulces cuando se despierte.

Qué hacer cuando se despierta:

- Ir con calma y comprobar que está seguro.
- Hablar bajito, acariciar, dar seguridad.
- Volverlo a acostar en su cama.
- No iniciar juegos, TV, ni conversaciones largas.

👻 7.3. Pesadillas y terrores nocturnos

- **Pesadillas:** Pueden aparecer por miedos o cambios. El niño suele despertar y buscar consuelo.
- **Terrores nocturnos:** El niño parece despierto, grita, pero no responde. Es importante no intentar despertarlo.

Prevención:

- Asegurar que duerme las horas recomendadas para evitar sobrecansancio.
- Rutina tranquila y sin pantallas ni historias de miedo antes de dormir.



- Hablar de sus miedos durante el día, no justo en la hora de sueño.



Si los episodios son muy frecuentes o intensos, consultar con el pediatra.



7.4. Siesta: ¿sí o no?

- A los 3 años muchos niños aún necesitan una siesta corta.
- A los 4–5 años algunos ya no la necesitan.

Recomendaciones preventivas:

- Si hay siesta, que sea corta (30–60 minutos) y no muy tarde (antes de las 3 pm).
- Si la siesta es muy larga o tardía, le costará dormirse en la noche.



8. Lo que los padres deben evitar

- Gritar, amenazas o castigos.
- Llevar al niño a la cama de los padres cada vez que se despierta (crear hábito difícil de romper).
- Dejar pantallas encendidas para “acompañar”.
- Acostarlo sin haber cenado o con hambre.



9. Señales de alarma – Cuándo consultar al pediatra

Consulta si:

El niño ronca fuerte casi todas las noches. ⚠️

Hace pausas en la respiración, respira con esfuerzo o suda mucho al dormir. 🚑

Tiene despertares muy frecuentes y se le ve con sueño excesivo durante el día. ⚠️

Los terrores nocturnos o el sonambulismo son repetidos e intensos. ⚠️

Hay un cambio brusco en el sueño sin causa aparente (miedos intensos, no quiere dormir solo, etc.). ⚠️

Se orina en la cama de forma persistente después de los 5 años, asociando otros síntomas. ⚠️



10. Consejos prácticos para el día a día



Mantener horarios regulares de comida, juego y sueño.



Fomentar juego activo (correr, saltar, parque) durante el día.



Reducir el tiempo sentado frente a pantallas.



Anticipar siempre la llegada de la noche: “Después de la cena viene el baño y el cuento”.



No usar la cama como castigo (“si te portas mal, te vas a la cama”).



Cuidar el clima emocional del hogar: gritos, discusiones y tensiones también afectan el sueño infantil.



11. Preguntas frecuentes

★ ¿Es normal que aún quiera dormir con los padres?

Sí, pero se recomienda favorecer independencia progresiva.

Se puede usar una transición suave: “acompañar” unos minutos y retirarse gradualmente.

★ ¿Debe dormir solo en su habitación?

A partir de los 3–5 años es recomendable, pero cada familia decide según su dinámica.

Lo importante es que la habitación sea segura y el niño pueda dormir tranquilo.

★ ¿Qué hacer si se despierta llorando?

Acudir con calma, confirmar que está seguro, reconfortar brevemente y permitir que vuelva a dormir.



12. RESUMEN RÁPIDO PARA PADRES (checklist)

✓ Niños de 3–5 años: necesitan 10–13 horas de sueño al día.

✓ Rutina de sueño siempre igual: aseo → pijama → cuento tranquilo → a la cama.

✓ Dormitorio oscuro o con luz tenue, fresco, silencioso, sin pantallas.

✓ Nada de TV, tablet o móvil en la hora previa a dormir.

✓ Evitar dulces y bebidas con cafeína en la tarde-noche.

✓ Mucho juego activo durante el día, poca pantalla.

✓ Límites claros y amorosos: “es hora de dormir, aquí estoy, estás seguro/a”.

✓ Consultar al pediatra si ronca fuerte, deja de respirar por momentos, tiene terrores frecuentes o sueño muy inquieto.

13. Mensaje final para las familias

Cada niño es único y tiene su propio ritmo. Las rutinas no deben ser rígidas ni generar angustia. Lo importante es la constancia, el ambiente tranquilo y la repetición cariñosa.

Con tiempo y práctica, tu hijo aprenderá a disfrutar de la hora de dormir y a descansar mejor. ¡Y un niño que descansa bien es un niño más feliz... y una familia también!





CONTENIDO REVISADO POR:

Dra. Ariana

Especialista en Pediatría & Máster en Atención Integral al Niño

Con **más de 35 años de experiencia** clínica y docente como pediatra en Cuba (actualmente retirada y sin homologación médica en otros países). El contenido de este sitio resume su amplia experiencia y lo recomendado por las guías pediátricas actuales.

Aviso importante: Todo el material de este sitio es **estrictamente educativo y didáctico**. No constituye una recomendación, indicación médica, ni llamada a la acción. No sustituye bajo ninguna circunstancia la evaluación presencial de tu pediatra.

"La mejor herramienta de prevención es la educación y la tranquilidad familiar."

[Ver credenciales completas y biografía](#) > (/dra-ariana)

Apoya la divulgación independiente

Este proyecto se mantiene libre de publicidad farmacéutica gracias al apoyo de las familias. Si nuestras guías te han ayudado, puedes contribuir a mantener el sitio activo.



Hacer una aportación voluntaria (<https://gumroad.com>)





Aviso Legal y Educativo

Este artículo tiene un propósito **estrictamente educativo y divulgativo**. Ha sido redactado basándose en la experiencia de la Dra. Ariana (pediatra jubilada en Cuba, sin homologación en otros países) como un resumen didáctico de las pautas pediátricas actuales.

Nada de lo expresado en este sitio web constituye una recomendación médica, un diagnóstico, un tratamiento, ni una llamada a la acción.

Esta información no sustituye en ningún caso la valoración médica presencial. Ante cualquier síntoma o duda sobre la salud de un menor, debes acudir inmediatamente a un centro de salud o consultar con su pediatra tratante.

