

# La siesta de los bebés y niños

## ***El descanso oportuno de la media mañana o de la media tarde***

*El escritor español Camilo José Cela decía que la siesta es el yoga ibérico. El momento sagrado para relajarse. En realidad, es una costumbre muy antigua. La palabra siesta procede de la expresión 'hora sexta', que usaban los romanos para identificar el periodo entre las 14 y las 16 horas.*

*Tradicionalmente, en este espacio de tiempo, nos echamos la siesta.*

*¡La siesta es un período en el que el cerebro precisa de un breve descanso (entre las dos y las cuatro de la tarde). Por eso, tenemos sueño en este periodo de tiempo. La digestión produce un pequeño estado de sueño que se une a la siesta, afirma el conocido neurofisiólogo Eduard Estivill, quien acredita que 'la siesta para los niños hasta los cinco años es imprescindible'.*

## ***El momento ideal para una siesta***



*Es muy difícil encontrar un bebé al que no le guste echar una siesta después de comer o después de una jornada de mucha actividad. Los expertos insisten que el sueño de los niños es tan importante cuánto su alimentación.*

*Al dormir, los niños reponen energías y relajan al mismo tiempo. El hábito de "echar la siesta" es fundamental para su desarrollo. Por esta razón, los padres deben insistir a que sus hijos echen la siesta por lo menos, según los expertos, en los cinco primeros años de vida.*

*La observación es lo primero. Busca identificar en tu bebé algunas señales que indiquen que él tiene sueño. Señales como: demasiada quietud, inapetencia por el juego, deseo de acostarse, irritabilidad, bostezos, restregamiento de ojos, interés por el chupete o el biberón, etc. Cuando el bebé presente algunas de estas señales, no esperes mucho para acostarle. Un bebé muy cansado encontrará dificultades para conciliar el sueño.*

*El primer paso para el estreno de una siesta es trazar una rutina cuanto al horario, el ambiente, los hábitos. Se empieza creando un ambiente adecuado para su descanso.*

*Su habitación debe estar tranquila, confortable y a una temperatura agradable. Si el bebé cogió la costumbre de dormir con una toallita, mantita, el chupete, o un peluche, estimula este hábito. El bebé conciliará el sueño con más rapidez y profundidad. Hay bebés que son inducidos al sueño a través de una música tranquila. Toda vez que sus padres ponen determinada música él sabe que es hora de su siesta.*

Cada bebé o niño es un mundo distinto. Reaccionan de diferentes formas a sus necesidades de sueño. Pero, normalmente, suelen obedecer a algunos horarios de siesta. Por ejemplo, el bebé que suele echar tres siestas durante el día, por lo general, duermen a media mañana, después de la comida, y después de los juegos de la tarde. En el caso de los bebés que echan dos siestas, normalmente son a media mañana y luego después de la comida. Y en el caso de una sola siesta, el horario preferido es por la tarde. Todo dependerá de la edad que tenga el bebé y del ambiente donde esté. Cuando lleves a tu bebé a una escuela infantil, no dejes de informarte sobre las horas de siestas.

## **Atención y cuidados durante la siesta**

Está claro que la siesta es una costumbre muy gratificante para el bebé y sus padres. Pero, como todo hábito es necesario que sea también bien orientado. Para eso, es fundamental que se eduque al bebé en este sentido, más que nada para que la siesta de la tarde no altere el sueño nocturno. Las siestas regulares pueden mejorar el sueño de la noche. La obediencia a una rutina es esencial.

Del mismo modo que la alimentación y el baño, la siesta también debe tener un horario establecido desde el principio. Si deseas que tu bebé se duerma después del biberón de medio día, crea un ambiente adecuado para ello. Para la siesta, la habitación del bebé no debe estar totalmente oscura. Deja que pase algo de luz a su interior. Así, el bebé sabrá diferenciar la siesta del sueño nocturno.

## **Duración de las siestas según la edad**

La siesta es una necesidad para la mayoría de los bebés y a muchos niños. En el cuadro abajo, tienes una tabla de orientación acerca de la cantidad / día, y del tiempo de siesta que normalmente duermen los bebés y niños.

EDAD	4 M	6 M	9 M	1 A	2 A	3 A	4-5 A
Siestas día	3h	2h	2h	$\frac{1}{2}$ h <sup>o</sup> 2h	1h	1h	1h
Nº horas	4h-6h	3h -4h	2,5-4h	2-3h	1h-2h	1h-1,5h	0,5-1h

(Artículo tomado de [Guiainfantil.com](http://Guiainfantil.com))