



Boletín 13

EPS y comunitaria

**El sueño en pediatría
(actualizado en Diciembre 2025)**

EL sueño es una necesidad biológica que permite restablecer las funciones físicas y psicológicas esenciales para un conseguir un buen aprendizaje y pleno rendimiento. Sin embargo, sigue siendo uno de los grandes enigmas, del que aún a día de hoy seguimos teniendo dudas:

¿Qué dice la ciencia sobre el sueño infantil? ¿Cuántas horas debe dormir un niño? ¿Cómo debe dormir? ¿Cómo puedo solucionar los problemas para dormir? En este Boletín, el Grupo Sueño y Educación para la Salud aportamos recursos que puedes utilizar para resolver dudas (sólo tienes que hacer clic sobre el título o imagen).

1. DOCUMENTOS DE INTERÉS (MANUALES, GUÍAS, PROTOCOLOS...)

El papel del pediatra en la promoción de una vida saludable y activa

Pocos niños y adolescentes cumplen con las recomendaciones de nutrición o actividad física, y muchos experimentan problemas del sueño y efectos negativos para su salud debido al uso de pantallas y las redes sociales. Estos factores de estilo de vida agravan los riesgos físicos y mentales para niños y adolescentes. Este informe clínico ofrece orientación para ayudar a los pediatras a abordar los factores nutricionales, de actividad física, sueño, uso de medios y pantallas, así como socioemocionales que afectan a la salud y el bienestar infantil y adolescente. Las recomendaciones de este informe clínico tienen como objetivo promover prácticas de salud y bienestar para bebés, niños y adolescentes en varios ámbitos de influencia, incluyendo los niveles individual, interpersonal, institucional, comunitario y de políticas públicas.

Muth ND, Bolling C, Hannon T, Sharifi M; SECTION ON OBESITY; COMMITTEE ON NUTRITION. The Role of the Pediatrician in the Promotion of Healthy, Active Living. Pediatrics. 2024 Mar 1;153(3):e2023065480. doi: 10.1542/peds.2023-065480.

Intervenciones no farmacológicas para alargar la duración del sueño en niños sanos

Las intervenciones centradas en acostarse más temprano pueden conseguir de manera simple y efectiva aumentar significativamente la duración del sueño, lo cual podría tener importantes beneficios para la salud infantil

Magee L, Goldsmith LP, Chaudhry UAR, et al. Nonpharmacological Interventions to Lengthen Sleep Duration in Healthy Children: A Systematic Review and Meta-analysis. JAMA Pediatr. 2022;176(11):1084-1097. doi:10.1001/jamapediatrics.2022.3172

Investigación sobre el sueño en lactantes y niños pequeños: una revisión narrativa de los cambios en el desarrollo, guías clínicas, prácticas parentales, evaluaciones e intervenciones

El auge global de la tecnología en los últimos 25 años ha influido en varios aspectos del sueño infantil, al mismo tiempo que ha proporcionado una gran cantidad de nuevas herramientas para la investigación y las intervenciones en el sueño. Basándose en este cambio tecnológico, en esta revisión se resume la investigación del campo del sueño pediátrico en (1) los cambios en el sueño durante el desarrollo desde el nacimiento hasta la infancia temprana, (2) declaraciones de consenso sobre las recomendaciones de sueño para bebés, (3) la creciente evidencia sobre las conexiones entre el sueño y el desarrollo en otros ámbitos, (4) las relaciones bidireccionales entre el sueño infantil y las conductas parentales (por ejemplo, rutinas para la hora de dormir, disponibilidad emocional, cogniciones relacionadas con el sueño, uso de tecnología, lugar de sueño), (5) los cambios en las herramientas de evaluación del sueño en bebés y niños pequeños, y (6) los enfoques de intervención conductual del sueño.

Infant and Toddler Sleep Research: A Narrative Review of Developmental Shifts, Clinical Guidelines, Parenting Practices, Assessments, and Interventions. West M, Schwichtenberg AJ. Infant Behavior & Development. 2025;80:102095.
doi:10.1016/j.infbeh.2025.102095.

Guía de práctica: Tratamiento del insomnio y la alteración del comportamiento del sueño en niños y adolescentes con trastorno del espectro autista: Informe del Subcomité de Desarrollo, Difusión e Implementación de Directrices de la Academia Americana de Neurología

Para niños y adolescentes con TEA y trastornos del sueño, los profesionales clínicos deben asesorar a los padres sobre estrategias para mejorar los hábitos de sueño, utilizando estrategias conductuales como enfoque de tratamiento de primera línea, ya sea de manera aislada o en combinación con enfoques farmacológicos. Se puede ofrecer melatonina si las estrategias conductuales no han sido eficaces.

Practice Guideline: Treatment for Insomnia and Disrupted Sleep Behavior in Children and Adolescents With Autism Spectrum Disorder: Report of the Guideline Development, Dissemination, and Implementation Subcommittee of the American Academy of Neurology. Williams Buckley A, Hirtz D, Oskoui M, et al. Neurology. 2020;94(9):392-404.
doi:10.1212/WNL.0000000000000033.

Sueño pediátrico: conocimientos actuales, lagunas y oportunidades para el futuro

Una parte significativa de este Documento Técnico explora los trastornos del sueño en pediatría (incluidos los trastornos del ritmo circadiano, insomnio, síndrome de piernas inquietas y trastorno de movimientos periódicos de las extremidades, narcolepsia y apnea del sueño), así como los trastornos del sueño y del neurodesarrollo (por ejemplo, autismo y trastorno por déficit de atención e hiperactividad).

Pediatric Sleep: Current Knowledge, Gaps, and Opportunities for the Future.
Reynolds AM, Spaeth AM, Hale L, et al. *Sleep*.
2023;46(7):zsad060.
doi:10.1093/sleep/zsad060.

Un análisis más detallado del sueño pediátrico: salud del sueño y trastornos conductuales del sueño en niños y adolescentes

Esta revisión subraya la naturaleza protectora del sueño para la salud mental de los adolescentes y para la gestión de problemas emocionales y de comportamiento en niños con trastornos del neurodesarrollo.

Meneo D, Gavriloff D, Cerolini S, Baldi E, Schlarb A, Nobili L, Baglioni C. A Closer Look at Paediatric Sleep: Sleep Health and Sleep Behavioural Disorders in Children and Adolescents. *J Sleep Res*. 2025 Oct;34(5):e70078. doi: 10.1111/jsr.70078.

Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos del Sueño en la Infancia y Adolescencia en Atención Primaria.

Esta GPC es una ayuda a la toma de decisiones en la atención sanitaria. No es de obligado cumplimiento ni sustituye el juicio clínico del personal sanitario.



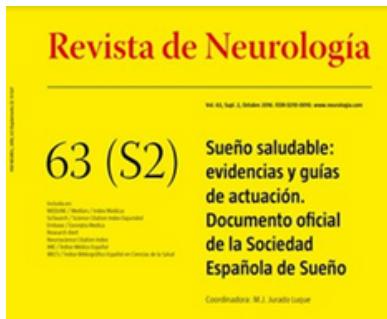
Aprendiendo a conocer y manejar los problemas de sueño en la infancia y adolescencia.



Información para padres, educadores y adolescentes. Realizada por el grupo de trabajo de la Guía de Práctica Clínica (GPC) sobre Trastornos del Sueño en la Infancia y Adolescencia en Atención Primaria, elaborada en el marco del Plan de Calidad para el Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. 2010

Sueño saludable: evidencias y guías de actuación.

Revisión de la bibliografía científica hasta la fecha de publicación sobre hábitos de sueño en población general



Merino-Andreu M, Álvarez-Ruiz de Larrinaga A, Madrid-Pérez JA, Martínez-Martínez MA, PuertasCuesta FJ, Asencio-Guerra AJ, et al.
Sueño saludable: evidencias y guías de actuación.
Documento oficial de la Sociedad Española de Sueño.
Rev Neurol 2016; 63 (Supl 2): S1-27

Insomnio en niños y adolescentes. Documento de Consenso.

Documento elaborado por representantes de la Asociación Española de Pediatría, la Sociedad Española de Sueño, la Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y de Atención Primaria, la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia, la Sociedad Española de Psiquiatría Infantil y la Sociedad Española de Neurología Pediátrica. Este grupo recomienda que el diagnóstico debe ser clínico y solo en los casos dudosos o en que sea necesario un diagnóstico diferencial serán necesarias pruebas complementarias. El tratamiento se debe basar principalmente en terapias cognitivo-conductuales y en una modificación de los hábitos de sueño. El uso de medicamentos y sustancias para facilitar el sueño es elevado, aunque no existen guías clínicas que lo apoyen.

Gonzalo Pin Arboledas, Víctor Soto Insuga, María José Jurado Luque, Cleofé Ferrández Gomariz, Inés Hidalgo Vicario, Amalia Lluch Rosello, Pedro Javier Rodríguez Hernández, Juan Antonio Madrid. Insomnia in children and adolescents. A consensus document. Anales de Pediatría (English Edition), Volume 86, Issue 3, March 2017, Pages 165.e1-165.e11

Guía del grupo de trabajo de trastornos de la conducta y del sueño de la Sociedad Española del Sueño.

(los últimos capítulos 8. Parasomnias en niños 9. Movimientos rítmicos durante el sueño en niños 10. Síndrome de piernas inquietas en niños 11. Movimientos periódicos de las extremidades en niños)

2. REVISIÓN HEMEROTECA (ARTÍCULOS Y REVISTAS)

Gemke RJB, Burger P, Steur LMH. Sleep Disorders in Children: Classification, Evaluation, and Management. A Review. European Journal of Pediatrics. 2024;184(1):39. doi:10.1007/s00431-024-05822-x.

Lunsford-Avery JR, Bidopia T, Jackson L, Sloan JS. Behavioral Treatment of Insomnia and Sleep Disturbances in School-Aged Children and Adolescents. The Psychiatric Clinics of North America. 2024;47(1):103-120. doi:10.1016/j.psc.2023.06.007.

Sarrión Sos N. El sueño infantil en la consulta. Form Act Pediatr Aten Prim. 2024;17:176-81.

Sampedro Campos M, Pin Arboledas G, Puertas Cuesta J. Fisiología del sueño. Ontogenia del sueño. Clasificación de los problemas y trastornos del sueño. Pediatr Integral. 2023;XXVII(8):419-34.

Pla Rodríguez M, Lluch Roselló A. Herramientas de prevención, herramientas diagnósticas y nuevas tecnologías en los trastornos de sueño. Pediatr Integral 2023;XXVII(8):435-49.

Deshpande P, Salcedo B, Haq C. Common Sleep Disorders in Children. American Family Physician. 2022;105(2):168-176.

Pin Arboledas G. Adolescente con TEA y problemas relacionados con el sueño. Adolescere 2021; IX (2): 128-137

G. Pin Arboledas. Insomnio infantil: nuevos conceptos. Pediatr Integral 2021; XXV (1): 46.e1 – 46.e5.

Pin Arboledas G. El sueño y sus problemas ¿cómo abordarlos? Adolescere 2020; VIII (3): 11-24

FAPAP monográficos. Trastornos del sueño en la edad pediátrica. 2020. Vol 5. Número 1 (es necesario estar suscritos para acceder).

Hidalgo Vicario MI et al. **Insomnio en la infancia y adolescencia.** Pediatr Integral 2018; XXII (8): 396 – 411.

Pin G, Cardo E et al. **Puesta al día en las aplicaciones de la melatonina+triptófano+vitamina B6 en Pediatría.** Pediatr Integral 2017; XXI (4): 290.e1 – 290.e7.

Madrigal Díez C, Mazas Raba MR. **Importancia del cribado rutinario del ronquido como síntoma del síndrome de apnea obstructiva del sueño en las revisiones periódicas de salud.** Rev Pediatr Aten Primaria. 2014;16:321-5.

Giménez Badia S, Albares Tendero J, Canet Sanz T, Jurado Luque MJ, Madrid Pérez JA, Merino Andreu M, et al. **Trastorno de retraso de la fase del sueño y del despertar. Síndrome de retraso de fase.** Rev Pediatr Aten Primaria. 2016;18:e129-e139

Barredo Valderrama E, Miranda Herrero C. **Trastornos del sueño en la infancia. Clasificación, diagnóstico y tratamiento.** An Pediatr Contin. 2014;12(4):175-82.

G. Pin Arboledas, M. Merino Andreu. **Consenso sobre el uso de melatonina en niños y adolescentes con dificultades para iniciar el sueño.** Pediatr Integral 2014; XVIII(8): 577-585

Merino Andreu M, Martínez Bermejo A. **Trastornos de sueño. Síndrome de Retraso de Fase (SRF).** Adolescere 2013; II (2): 76-84

Cruz Navarro I J, Morera Sanz MI, Palomino Urda N. **Trastornos del sueño infantil. Herramientas de valoración para el pediatra de Atención Primaria.** Form Act Pediatr Aten Prim. 2013;6;246-56

Pin Arboledas G, Ugarte Libano R. **Lo que el pediatra de Atención Primaria debería saber sobre el sueño. Rev Pediatr Aten Primaria.** 2010;12(Supl 19):s219-s230

Grupo Pediátrico de la Sociedad Española de Sueño (SES), Grupo de Sueño de la Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria (SEPEAP). **Medidas preventivas de los problemas del sueño desde el nacimiento hasta la adolescencia.** Acta Pediatr Esp. 2010;68(4):167-73



3. RECURSOS PRÁCTICOS (PROGRAMAS, PROYECTOS, MATERIALES ESCRITOS O EN LA RED, WEBS SOBRE EPS)

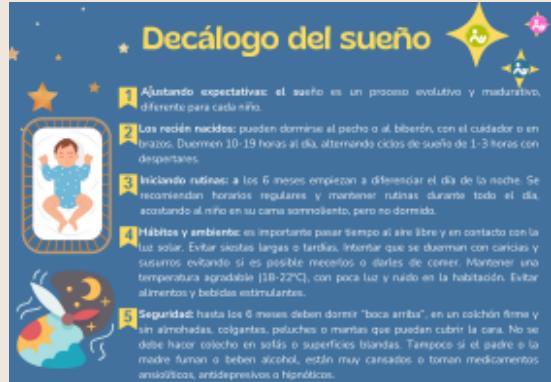
INFORMACIÓN DIRIGIDA A FAMILIAS EN LA WEB FAMILIA Y SALUD (AEPAP)

· Higiene del sueño. Enseñando a dormir a nuestros hijos.

· El sueño en:

1. Los primeros 6 meses
2. Lactantes de los 6 a 12 meses
3. El niño de 1-2 años
4. El niño de 2-5 años
5. El niño de 6 a 11 años
6. El adolescente de 11 a 14 años
7. El joven de 14 a 18 años

Decálogo del sueño



· Problemas del sueño:

1. De 0 a 6 meses
2. De 6 a 12 meses
3. De 1 a 2 años
4. De 2 a 5 años
5. De 6 a 11 años
6. De 11 a 14 años
7. De 14 a 18 años

· Otras cuestiones sobre el sueño en la infancia:

1. ¿Los niños tienen que tomar algo para dormir?
2. Y ahora a dormir la siesta... ¿es necesario?..¿hasta cuándo?
3. ¿Es cierto que el móvil afecta el sueño?
4. Melatonina y sueño infantil
5. ¿Cuál es la mejor edad para que los niños se acuesten en una habitación diferente a la de los padres?
6. Sonambulismo y somniloquia
7. Síndrome de retraso de fase del adolescente
8. Mi hijo tarda mucho en dormirse ¿qué puedo hacer?
9. Parasomnias
10. La agenda de sueño
11. Niños con excesiva somnolencia diurna

· LIBROS PARA PADRES SOBRE SUEÑO

· LIBROS PARA NIÑOS PARA ANTES DE DORMIR

INFORME: FAROS HOSPITAL SANT JOAN DE DÉU BARCELONA

El sueño en la infancia y la adolescencia, su impacto en la salud. Claves para un descanso reparador.

INFORMACIÓN DIRIGIDA A LAS FAMILIAS EN LA WEB ENFAMILIA (AEP)

Sueño en el adolescente. Síndrome de retraso de fase.

Sueño y cambio de horario.

SEMA (SOCIEDAD ESPAÑOLA MEDICINA DEL ADOLESCENTE)

El sueño en la adolescencia

ALGORITMO DEL INSOMNIO AEPAP

García Cendón C, Alberola López S. Guía de Algoritmos en Pediatría de Atención Primaria. Insomnio. AEPap. 2018 (en línea)

HOJAS INFORMATIVAS DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NEUROLOGÍA PEDIATRICA

Bruxismo

Despertar confusional Insomnio infantil

Movimiento periódico de las piernas

Pautas de higiene del sueño para lactantes

Pautas de higiene del sueño para niños mayores y adolescentes Pesadillas

Síndrome de apneas hipopneas Síndrome de retraso de fase

Síndrome de piernas inquietas Somniloquias

Sonambulismo

Terrores nocturnos

GUIA DE ACTIGRAFIA en las unidades del sueño

Es un método no invasivo que permite mediante la colocación de un pequeño sensor (actígrafo), normalmente colocado en el brazo no dominante, valorar los períodos de reposo y actividad. Estos estudios permiten estudiar algunos parámetros del sueño como la regularidad, duración y fragmentación del sueño. Se considera una herramienta de gran utilidad para el control y seguimiento de alteraciones circadianas e insomnio.

Agenda del sueño

Para ayudar al diagnóstico es muy útil hacer una agenda del sueño, en ella se apunta: la hora en la que el niño se duerme y se despierta, la hora de la siesta y cuánto dura, si hay ronquidos, despertares por la noche o somnolencia por el día, si hay conductas anormales en el sueño, como: sudoración, inquietud, interrupción de sueño... Estos datos se deben de registrar durante 15 días, y son de gran valor para el diagnóstico y manejo del problema por parte del pediatra

Percentiles de duración de sueño

Los percentiles ayudan a ver la evolución del sueño del niño, y también sirven para comparar al niño con sus compañeros.

Algunos cuestionarios de evaluación del sueño

Breve Cuestionario de Sueño. (Adaptado de A. Sadeh. BISQ. Brief Infant Sleep Questionnaire).

BEARS. Cribado de trastornos del sueño en la infancia

Escala de trastornos del sueño para niños de Bruni (SDSC, Sleep disturbance Scale for Children)

4. CONVOCATORIAS DE INTERÉS (PREMIOS, BECAS, SUBVENCIONES, PREMIOS)

La Sociedad Española de Sueño en su objetivo de apoyar y favorecer la labor de los profesionales y grupos de investigación, informa en este espacio de las Becas y Premios convocadas relacionados con La Medicina del Sueño.

1) Becas investigación SES

La SES convoca becas para proyectos de investigación liderados por sus miembros y en los que al menos el 70% de los participantes sean socios de la SES.

El máximo importe de las becas concedidas será de 10.000€ hasta completar la dotación total del plan para este año que será de 20.000€, más 10.000€ adicionales para una beca especial destinada a investigadores jóvenes (total 30.000€).

Los proyectos tendrán una duración de 1 a 3 años.

PLAZO DE SOLICITUD: hasta el 25 de enero de 2026

2) AYUDA PARA LA INVESTIGACIÓN Y EL INTERCAMBIO DE CONOCIMIENTO

La SES convoca 1 beca para socios de la Sociedad Española de Sueño que pretendan iniciar un proyecto de investigación o perfeccionar alguna técnica específica relacionada con Medicina del Sueño en algún centro de sueño preferentemente español durante un periodo de 2 meses.

La dotación de cada beca será de 1.500€.

PLAZO DE SOLICITUD: hasta el 25 de enero de 2026

Suele publicarse con convocatoria anual.



3) PREMIO AL MEJOR TRABAJO PUBLICADO JOAQUÍN TERÁN Y MARI LUZ ALONSO

La Sociedad Española de Sueño convoca dos premios al mejor trabajo publicado y/o aceptado desde el 1 de enero de 2025 hasta el 31 de diciembre de 2025.

El objetivo del premio es fomentar que los expertos en sueño más jóvenes publiquen en revistas internacionales. El premio será entregado durante el próximo congreso de la SES.

El premio consistirá en 1.500€ para reembolsar gastos de viaje a un Congreso o curso de alguna Sociedad relacionada con patología del sueño (ESRS, ERS, EAN, etc.) a lo largo de 2026 y 2027.

PLAZO DE SOLICITUD: hasta el 25 de enero de 2026.

4) Otras becas generales de investigación en ciencias y salud como becas de doctorado y posdoctorado – Programas nacionales / fundaciones

Programas como FPU, FPI (Ministerio de Educación) y becas de grandes fundaciones españolas (por ejemplo La Caixa para doctorado/junior leader) financian proyectos científicos en universidades y centros de investigación en España (aunque no son específicas sobre sueño, puedes usar el proyecto para estudiar el sueño infantil/adolescente).

👉 Estas becas suelen tener plazos anuales (ver BOE y webs de universidades/fundaciones).

Consejos para maximizar oportunidades de conseguir una beca

- Contacta con grupos de investigación universitarios o unidades de sueño (hospitales) para identificar proyectos concretos que puedan obtener financiación o convocar becas internas.
- Consulta bases oficiales en los portales de SES u organismos oficiales (Ministerio, universidades) cada año, porque estas convocatorias suelen repetirse.
- Considera becas generales de investigación en ciencias de la salud o bio-salud, donde tu temática de sueño infantil/adolescente pueda ser el eje del proyecto.

5. FORMACIÓN (CURSOS, JORNADAS, TALLERES, CURSOS ONLINE, REUNIONES)

XXXIV Reunión Anual de la Sociedad Española de Sueño (SES 2026).

- Granada, España.
- 5 – 7 marzo 2026.
- Es el Congreso de la Sociedad Española de Sueño que aborda el sueño desde múltiples perspectivas (incluyendo clínica, investigación y salud integral a todas las edades). Aunque no está centrado exclusivamente en infancia/adolescencia, sí es un evento importante para aprender sobre mecanismos, diagnóstico y abordaje de trastornos del sueño clínicamente.

Curso Universitario en Sueño Pediátrico – 10ª Edición.

- Inicio: 27 abril 2026 (online).
- Formación online con certificación universitaria.
- Un curso especializado en sueño pediátrico y su aplicación clínica, acreditado por la Universidad Europea Miguel de Cervantes. Es apto para profesionales de salud que quieren profundizar en el sueño infantil y condiciones clínicas relacionadas.

9th International Pediatric Sleep Association Congress (IPSA 2026)

- Florencia (Italia).
- 8 – 11 abril 2026.
- Evento internacional dedicado exclusivamente a la medicina del sueño pediátrico con cursos pre-congreso, simposios científicos y actividades de formación sobre investigación y práctica clínica en sueño infantil y adolescente.

Especialista en intervención en sueño pediátrico

- Impartido por profesionales sanitarios expertos en sueño
- Para profesionales de la salud o la educación
- Intervenciones individualizadas sin métodos basadas en el apego seguro · Respeto a la lactancia y al colecho.
- Convocatoria Febrero 2026 · Plazas limitadas

👉 Sociedad Española del Sueño (SES) y International Pediatric Sleep Association (IPSA) suelen actualizar sus agendas con cursos, webinars y talleres — puedes suscribirte a sus boletines.

👉 Sociedades científicas de pediatría (como SENEPEP, SEEP o asociaciones de cronobiología) también anuncian formaciones continuas a lo largo del año.

