

El Fin de las Siestas Diurnas

Cómo identificar el momento adecuado y gestionar el cansancio al atardecer

"Dejar atrás la siesta es un proceso de maduración neurológica progresivo que requiere distinguir entre una resistencia puntual y una verdadera falta de necesidad fisiológica de sueño diurno."

1. ¿Cómo saber si el niño ya no necesita la siesta?

La retirada de la siesta no debe basarse únicamente en la edad cronológica, sino en señales biológicas claras y sostenidas en el tiempo (habitualmente durante al menos dos o tres semanas):

- **Retraso drástico al dormir por la noche:** Si el niño tarda más de una hora en conciliar el sueño nocturno o se desplaza su hora habitual de descanso de forma sistemática.
- **Ausencia de sueño diurno real:** Pasa largos periodos despierto, tranquilo o jugando en la cama sin lograr dormirse durante el horario de la siesta.
- **Estabilidad vespertina:** Mantiene un buen estado de ánimo y energía estable al final de la tarde sin mostrar irritabilidad extrema por cansancio.

2. Transición y gestión del cansancio al atardecer

Durante los meses de transición hacia el abandono de la siesta, es común que aparezca un bajón de energía o irritabilidad en las últimas horas de la tarde debido al cansancio acumulado:

- **Tiempo de descanso silencioso:** Sustituir la siesta obligatoria por un periodo de "descanso tranquilo" en la penumbra (escuchando un cuento, música relajante o manipulando libros) para recargar el cuerpo sin forzar el sueño.
- **Anticipación de la hora de acostar:** Adelantar la rutina nocturna entre 30 y 45 minutos durante las primeras semanas sin siesta para evitar el efecto de sobrecansancio (picos de cortisol).
- **Actividades de baja intensidad:** Reducir el ritmo de juego al caer la tarde, apostando por actividades reposadas que faciliten la bajada de revoluciones.

3. Señales de alerta: ¿es retirada real o una regresión?

- **Falsas alarmas:** En torno a los 2 o 3 años ocurren crisis evolutivas o saltos de desarrollo donde los niños rechazan temporalmente la siesta a pesar de seguir necesiéndola.
- **Efecto rebote:** Si al suprimir la siesta el niño se muestra extremadamente irritable antes de cenar o se duerme con desesperación a primera hora de la tarde, es indicio de que todavía requiere ese descanso diurno.

Claves rápidas para padres

Observar las señales del cuerpo y flexibilizar los horarios ayuda a que la transición sea armónica para toda la familia.

Situación o señal	Estrategia de acompañamiento
Resistencia nocturna	Si tarda horas en dormir de noche, prueba a acortar la siesta de forma gradual en lugar de eliminarla de golpe.
Hora de calma sin siesta	Mantén el hábito de desconexión a mediodía aunque no duerma, fomentando el reposo físico en un entorno tranquilo.
Bajón al atardecer	Adelanta ligeramente la cena y la rutina de noche para compensar la falta de sueño diurno y prevenir rabietas.

4. Paciencia en la etapa de transición

El cuerpo del niño necesita adaptarse biológicamente a las nuevas ventanas de vigilia. Acompañar este cambio con flexibilidad, observación y comprensión del ritmo madurativo individual garantiza un descanso nocturno de calidad y sin tensiones.