

# Golpearse la cabeza y mecer el cuerpo

## ¿Qué significa este comportamiento?

Golpearse la cabeza y mecer el cuerpo es conocido oficialmente como trastorno de movimiento rítmico. Este trastorno incluye, de una u otra manera, mecerse, balancearse y golpearse la cabeza. Curiosamente, es la forma en que el niño se relaja antes de dormir. Lo más probable es que la mayoría de las veces lo haga cuando se está quedando dormido, ya sea para una siesta o en la noche. Además, como todos los niños se despiertan naturalmente varias veces durante la noche, su hijo necesita golpearse la cabeza (o mecerse) para volver a quedarse dormido. No se sorprenda si nota este comportamiento, no sólo al acostarse sino también durante la noche.

## ¿Debo preocuparme si mi hijo se golpea la cabeza o mece el cuerpo?

En la mayoría de los niños no es problema. A menudo se mecen o golpean la cabeza para conciliar el sueño. Por lo general, dejan de hacerlo a medida que crecen. A veces es preocupante, especialmente si hay otros problemas como retraso en el desarrollo, autismo o ceguera, porque pueden lastimarse. Si su hijo ronca o tiene otros trastornos del sueño, los movimientos rítmicos durante la noche pueden empeorar. Si esto ocurre, puede ser necesario ver a un especialista del sueño o hacerle un estudio del sueño.

## ¿Cómo debo responder cuando mi niño se golpea la cabeza o se mece?

No hay mucho que pueda hacer si lo hace por conciliar el sueño. Puede considerar lo siguiente:

- **No se preocupe por proteger a su niño.** Aunque se golpee fuerte, probablemente no se lastimará. No hay necesidad de protección adicional en la cuna ni almohadas en lugares estratégicos. Además, rara vez dan resultado. La mayoría encuentra la manera de golpearse la cabeza a pesar de lo que usted haga.
- **Tenga cuidado de no reafirmar la tendencia a golpearse la cabeza.** Si usted acude a su niño cada vez que comienza a mecerse o golpearse la cabeza puede estar reafirmando su comportamiento sin darse cuenta. En este caso, lo puede usar para llamar la atención. Asegúrese de darle mucha atención durante el día e ignore los golpes de cabeza de noche.
- **Cambie la cuna o la cama de lugar.** Mueva la cuna o la cama lejos de la pared si al golpearse o mecerse hace ruido y despierta al resto de la familia. Si su niño duerme en una cama y no en una cuna, ponga barandas para que no se caiga. Si su niño hace rechinar la cuna o la cama, engrase los tornillos y los pernos.

### Más información

- Centro de Trastornos del Sueño  
206-987-5072
- Consulte con el proveedor de atención médica de su niño
- [seattlechildrens.org](http://seattlechildrens.org)

### Servicio gratuito de Interpretación

- En el hospital solicítelo con la enfermera.
- Fuera del hospital llame a la línea gratuita de interpretación: 1-866-583-1527. Dígale al intérprete el nombre de la persona o la extensión que necesita.



- **Vele por su seguridad.** Asegúrese de apretar todos los tornillos y pernos de la cuna o cama de su hijo con regularidad, ya que mecerse o golpearse la cabeza los puede aflojar.
- 

© Mindell JA & Owens JA (2003) A Clinical Guide to Pediatric Sleep: Diagnosis and Management of Sleep Problems. Philadelphia: Lippencott Williams & Wilkins.  
Utilizado con autorización.

Seattle Children's ofrece servicio gratuito de interpretación para pacientes, familiares y representantes legales sordos, con problemas de audición o con inglés limitado. Seattle Children's tendrá esta información disponible en formatos alternativos bajo solicitud. Por favor llame al Centro de Recursos para las Familias al 206-987-2201. Este volante fue revisado por personal clínico de Seattle Children's. Sin embargo, como las necesidades de su niño son únicas, antes de actuar o depender de esta información, por favor consulte con el proveedor de atención médica de su niño.

© 2020, Seattle Children's Hospital, Seattle, Washington. Derechos reservados.

10/20  
Tr(lv/)  
PE1289S

# Head Banging and Body Rocking

---

## What are head banging and body rocking?

Head banging and body rocking are called rhythmic movement disorders. Rhythmic movement disorders usually involve some type of rocking, rolling or head banging. Oddly, children find this a soothing way to fall asleep. Your child probably does this most times they are falling asleep, whether at naptime or bedtime. Because all children naturally wake often during the night, your child will need to head bang (or rock) to put himself back to sleep in the middle of the night. So, don't be surprised that this behavior happens not only at the start of bedtime but throughout the night.

## Should I be concerned about my child's head banging or body rocking?

For almost all children, head banging or body rocking is of no concern. It is a common way to fall asleep and usually children outgrow this behavior as they grow older. In some rare cases children may hurt themselves, in particular children with developmental delay, autism or blindness can be at higher risk of injury. If your child snores or has another sleep disorder, these may contribute to worsening the rhythmic movements through the night. In these cases your child may need further evaluation by a sleep specialist or have a sleep study.

## How should I respond to my child's head banging or body rocking?

There is nothing much that you need to do if your child head bangs or rocks himself to sleep. There are some things to consider:

- **Don't worry about trying to protect your child.** Even if your child is banging their head hard, it is unlikely they will hurt themselves. Do not put any bumpers on the crib or place pillows in strategic places. Also, it rarely works. Most children will find a way to bang their heads, no matter what creative tricks you try.
- **Be careful not to reinforce the head banging.** If you go in to your child every time they start to rock or bang their head, you may be reinforcing the behavior without even realizing it. They may be head banging to get your attention. Make sure that your child gets lots of attention during the day and ignore their head banging at night.
- **Move the crib or bed.** Move the crib or bed away from the wall if the banging or rocking is making noise and keeping the rest of the family awake. If your child is in a bed rather than a crib, put guardrails on all sides so they won't fall out of bed. If your child is making their crib or bed squeak, oil the screws and bolts.

### To Learn More

- Sleep Disorders Center  
206-987-5072
- Ask your child's healthcare provider
- [seattlechildrens.org](http://seattlechildrens.org)

### Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.

## Head Banging and Body Rocking

---

- **Ensure your child's safety.** Be sure to tighten all screw and bolts on your child's crib or bed on a regular basis, as the rocking or head banging can loosen them.
- 

© Mindell JA & Owens JA (2003) A Clinical Guide to Pediatric Sleep: Diagnosis and Management of Sleep Problems. Philadelphia: Lippencott Williams & Wilkins. Used with permission.

---

Seattle Children's offers interpreter services for Deaf, hard of hearing or non-English speaking patients, family members and legal representatives free of charge. Seattle Children's will make this information available in alternate formats upon request. Call the Family Resource Center at 206-987-2201. This handout has been reviewed by clinical staff at Seattle Children's. However, your child's needs are unique. Before you act or rely upon this information, please talk with your child's healthcare provider.

© 2020 Seattle Children's, Seattle, Washington. All rights reserved.

10/20  
PE1289