

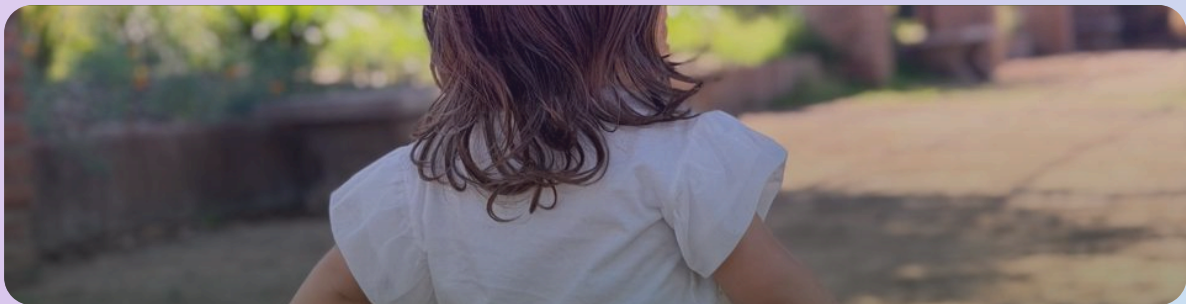


RUTINAS DE SUEÑO INFANTIL

Rutinas que *sí funcionan* según la etapa de tu bebé

Ventanas de sueño, rutinas de siesta y de noche por etapa, con variaciones para cada familia.

@ananitananacoach



UNA NOTA DE ANA

¿Por qué los niños aman la repetición? Porque lo predecible les da certeza. Cuando un bebé o un niño sabe qué paso sigue en su día, su sistema nervioso se relaja de inmediato.

Diseñé estas estructuras por etapas para ayudarte a crear ritmos diarios que organicen el reloj biológico de tu hijo desde la conexión y el amor, nunca desde la imposición. Prepárate para transformar tus días y, por consecuencia, recuperar tus noches.

— Ana · Coach de sueño infantil · @ananitananacoach



CÓMO USAR ESTA GUÍA

Busca la etapa de tu bebé. Cada sección tiene ventanas de sueño (cuánto tiempo puede estar despierto antes de cansarse), una rutina de siesta y una de noche. Las variaciones contemplan diferentes contextos familiares: sin baño nocturno, con lactancia, papá como protagonista. Al final, el checklist te muestra en qué punto está el sueño de tu hijo.





NOTA SOBRE EL CHUPETE

Si tu bebé usa chupete, a partir de los 6 meses que ya sabe ponérselo solo, pon varios chupetes dentro de la cuna para que pueda encontrarlo en la madrugada sin necesitarte. Así deja de ser una asociación y se convierte en una herramienta de autonomía. Si tu bebé no usa chupete, no lo introduces después de los 6 meses — a esa edad ya sería una nueva asociación difícil de manejar.

Recién nacido — *todo es nuevo*

 Sueño total: 14–17h/día

 Muchas siestas cortas

 Sin horario fijo aún

01

◊ VENTANAS DE SUEÑO (TIEMPO MÁXIMO DESPIERTO ENTRE SIESTA Y SIESTA)

EDAD	VENTANA DE SUEÑO	CANTIDAD DE SIESTAS	DURACIÓN DE CADA SIESTA
RN – 4 semanas	30 – 45 min	Muchas (sin número fijo)	20 min a 3h (normal)
4 – 8 semanas	45 – 60 min	Muchas (sin número fijo)	20 min a 3h (normal)

¿La siesta duró solo 20 minutos? Es normal. Un ciclo de sueño de un recién nacido dura entre 45–50 min y muchas veces se despiertan al terminar el primero. No estás haciendo nada mal.



ACOMPAÑAMIENTO AL DORMIR

En esta etapa no hay rutina rígida. Tu objetivo es responder las señales de sueño antes de que llegue el llanto. No es posible "malacostumbrar" a un recién nacido: carga, amamanta, mece — lo que necesite. La independencia al dormir llega después.



SIESTA

Repite en cada siesta del día

1



Baja la estimulación

Luz tenue, voz baja, movimientos lentos — 2–3 min antes

2



Envuelve o carga

Swaddle si aún no da la vuelta, o posición de sostén en tus brazos

3



Pon el ruido blanco

Actívalo antes de que llegue al llanto — recuerda el útero era ruidoso constante

4



Ponlo somnoliento

Si llora más de 10 min, asiste, calma y reintenta. Es normal.



NOCHE

Desde semana 6–8 aprox.

1



Última toma del día

Luz muy tenue, silencio — diferencial del día 7–8 pm

2



Baño o limpieza suave

No es obligatorio a diario — agua tibia relaja 5 min

3



Pijama + swaddle

Señal sensorial: "viene el sueño largo"

4



Canción o voz suave

La misma canción cada noche — ancla el ritual 3–5 min

5



Oscuridad + ruido blanco


Cuarto oscuro. Temperatura 20–24°C. constante





TIP DE ANA

"No esperes los bostezos para iniciar la rutina — cuando bostezan, el momento ideal ya pasó. Cuenta el tiempo desde que se despertó y empieza a bajar la estimulación antes de que se cumpla la ventana."

Más alerta, *más curiosidad*

 Sueño total: 13–15h/día

 4 siestas aprox.

 Ventana: 1h – 1h45m

02

VENTANAS DE SUEÑO

EDAD	VENTANA DE SUEÑO	SIESTAS APROX.	DURACIÓN DE CADA SIESTA
3 meses	60 – 75 min	4	Mín. 45 min
4 meses	75 – 90 min	4	Mín. 45 min
5 meses	90 min – 1h45m	4 → 3	Mín. 45 min

¿Tu bebé está entre etapas? Si tiene 3.5 meses, usa la ventana de 3 meses como base y ve aumentándola de a 5–10 minutos si notas que tarda en dormirse o rechaza la siesta. Tu bebé siempre te va a dar señales — observa.



ACOMPAÑAMIENTO AL DORMIR

Si tu bebé no se queda dormido solo al ponerlo en la cuna, quédate a su lado: dale palmaditas suaves, usa tu voz calmada, espera unos minutos. Puedes cargarlo si se desespera, calmarlo y volver a intentarlo. Es normal que haya llanto — es un llanto de incomodidad porque está aprendiendo algo nuevo. Ese llanto no afecta el apego ni hace daño. Lo que sí empeora las cosas es hacer algo diferente cada noche — la consistencia es tu mejor herramienta.








REGRESIÓN DE LOS 4 MESES

A los 4 meses el sueño cambia de forma permanente — no es una crisis que pasa, es maduración. Si tu bebé dormía bien y ahora no, no hiciste nada mal. Es el mejor momento para instalar una rutina consistente.



SIESTA






Mismo cuarto, mismo orden siempre

-  **Llévalo al cuarto** 1 min
Mismo lugar siempre — le dice "aquí dormimos"
-  **Enciende el ruido blanco**
Antes de entrar al cuarto, para que ya esté activo
-  **Oscurece el cuarto**
Blackout ideal — la luz inhibe la melatonina
-  **Canción o cuento breve** 3 min
La misma siempre — 3 min máximo
-  **Ponlo y acompáñalo**
Palmaditas, voz suave, paciencia. Quédate si lo necesita.



NOCHE

Hora de dormir: 6:30–7:30 pm

-  **Baño o masaje** 5–10 min
Si no bañas a diario, masaje de 3–5 min con loción tibia — misma señal
-  **Última toma** 10–15 min
Con luz tenue, fuera de la cuna — no en completa oscuridad
-  **Pijama**
Señal física de cierre del día
-  **Cuento en voz baja** 5–7 min
1–2 cuentos cortos, mismos libros
-  **Cuarto oscuro + acompañamiento**
Ruido blanco, 20–24°C. Quédate, da palmaditas, carga si necesita.





TIP DE ANA


"La consistencia no significa perfección — significa hacer lo mismo la mayoría de las veces. Un día diferente no arruina el proceso. Lo que sí lo complica es cambiar la estrategia cada noche porque 'no está funcionando'. Dale al menos 2 semanas a cualquier cambio."

...

Gateo, movimiento y grandes hitos

 Noche: 11–12h

 Día: 2–5h (según edad)

 2–3 siestas → 2

03

VENTANAS DE SUEÑO Y SUEÑO TOTAL

EDAD	VENTANA DE SUEÑO	SUEÑO EN EL DÍA	SUEÑO EN LA NOCHE
6 – 7 meses	Cada 2h	2–5 horas (2–3 siestas)	11–12 horas
8 – 12 meses	Cada 2h – 2h30m	1.5–4 horas (2 siestas)	11–12 horas

¿Está entre los 6 y 7 meses y no sabes cuántas siestas? Empieza con 3 siestas. Si la última siesta termina menos de 3h antes de la hora de dormir, acórtala o elimínala. Tu bebé te irá diciendo.



ACOMPAÑAMIENTO AL DORMIR

Ponlo en la cuna despierto. Quédate a su lado, dale palmaditas, usa tu voz. Si llora fuerte, cárgalo, cálmalo y vuelve a intentarlo. Repite las veces que sea necesario. El llanto es incomodidad, no daño — tu bebé está aprendiendo una habilidad nueva. Haz lo mismo todas las noches: la consistencia es lo que genera el cambio.







¿LACTANCIA AL DORMIR? HABLEMOS SIN JUICIO

Si amamantas hasta que se duerme y no quieres cambiar eso, está bien. Solo sabe que si se despierta de madrugada va a buscar lo mismo. Si decides separar la toma del momento de dormir, podemos hacerlo de forma gradual — sin eliminar la lactancia, solo cambiando el momento.



SIESTA






Siesta 1: ~9am · Siesta 2: ~1:30–2pm

-  **Ir al cuarto**
"Vamos a descansar" — misma frase siempre
-  **Canción o cuento corto** 3 min
Diferente a la de noche — el cuerpo aprende a asociar
-  **Oscuridad + ruido blanco**
20–24°C. Cuarto lo más oscuro posible.
-  **Ponlo y acompáñalo**
Palmaditas, voz suave. Carga si es necesario y vuelve a intentarlo.



NOCHE

Hora de dormir: 7–8 pm

-  **Baño o masaje** 5–10 min
Si no es noche de baño: masaje con loción, misma señal
-  **Toma con luz tenue** 10 min
Fuera de la cuna — no como último paso
-  **2 cuentos en voz baja** 7–10 min
Mismos libros — la rutina predice lo que sigue
-  **Canción de cierre** 2–3 min
1 sola canción — siempre la misma
-  **Frase de despedida + acompañamiento**
"Buenas noches [nombre], te quiero" — quédate si lo necesita





TIP DE ANA


"Gatear, ponerse de pie, caminar agarrado — todos esos hitos activan el sistema nervioso y pueden afectar el sueño temporalmente. No es una regresión permanente. Dale 2–3 semanas de consistencia y el sueño vuelve."

• • •

Caminando *y explorando el mundo*

 Noche: 11–12h

 Día: 1.5–3h

 1–2 siestas → 1

04

◊ VENTANAS DE SUEÑO Y SUEÑO TOTAL

EDAD	VENTANA DE SUEÑO	SUEÑO EN EL DÍA	SUEÑO EN LA NOCHE
13 – 15 meses	3.5 – 4h	1.5–3 horas (transición 2 → 1 siesta)	11–12 horas
16 – 18 meses	4 – 5h	1.5–3 horas (1 siesta)	11–12 horas

¿Está entre los 13 y 15 meses y no sabes si pasar a 1 siesta? Señales de que está listo: rechaza la segunda siesta varias veces seguidas, o si duerme las 2 le cuesta dormirse en la noche. Pasa gradualmente: alarga la ventana de la mañana 15 min cada 3 días.



ACOMPAÑAMIENTO AL DORMIR

A esta edad entienden más y pueden resistirse. Ponlo en la cuna, quédate cerca, palmaditas y voz tranquila. Si se pone de pie, siéntalo con calma y repite. Puedes cargarlo si se desespera — cálmalo y vuelve a intentarlo. Haz lo mismo cada noche: el proceso puede tener llanto, pero ese llanto no le hace daño. Lo que sí empeora la situación es ceder una noche y no otra.



¿PAPÁ TAMBIÉN PUEDE HACER LA RUTINA?


¡Perfecto! El secreto es mantener exactamente el mismo orden: mismos libros, misma canción, mismas palabras de despedida. Tu bebé no necesita que seas mamá — necesita que el ritual sea predecible.




SIESTA

1 siesta ~12:30–1 pm


1

 **Aviso previo**
"En 5 minutos vamos a dormir" — les da previsibilidad


2

 **Ir al cuarto con objeto de apego**
Peluche o manta que solo usan al dormir


3

 **1 cuento corto** 3–5 min
Solo uno — límite claro y consistente

4

 **Canción de siesta** 2 min
Misma canción, en voz baja

5


 **Frase fija + acompañamiento**
"Descansa, vuelvo cuando despiertes" — quédate si lo necesita




NOCHE

Hora de dormir: 7–7:30 pm

1

 **Aviso 10–15 min antes**
Apaga pantallas (no recomendadas antes de los 2 años)


2

 **Baño o masaje** 10 min
La transición física más poderosa de la rutina


3

 **Pijama + objeto de apego**
El mismo peluche o manta cada noche

4

 **2 cuentos** 7–10 min
Mismos libros — el ritual predice lo que sigue

5

 **Canción + despedida**
"Te quiero, nos vemos mañana" — quédate si lo necesita





TIP DE ANA


"Si tu bebé se pone de pie en la cuna cada vez que lo pones, no te desesperes. Siéntalo con calma, dile 'hora de dormir' con voz tranquila y repite. La calma tuya es contagiosa — y la desesperación también."

...

Todo lo quiere *hacer solo*

 Noche: 10–11h

 Día: 1.5–3h

 1 siesta

05

☉ SUEÑO TOTAL

EDAD	VENTANA DE SUEÑO	SUEÑO EN EL DÍA	SUEÑO EN LA NOCHE
18m – 2.5 años	5 – 6h	1.5–3 horas (1 siesta)	10–11 horas

¿Tu hijo de 2 años rechaza la siesta algunos días? No la elimines todavía — puede ser una fase. Intenta el "tiempo tranquilo" en su cuarto: libros, juguetes suaves, sin pantallas. Muchas veces terminan durmiendo solos.



ACOMPAÑAMIENTO AL DORMIR

A esta edad empiezan las negociaciones: "un cuento más", "agua", "pipí". No es manipulación — es desarrollo. Ten límites cálidos y predecibles: "2 cuentos es lo que hay, eso es todo, te quiero". Quédate un momento si lo necesita, pero mantén el límite. La consistencia es lo que les da seguridad, no la ausencia de límites.



SIESTA

~12:30–1 pm · 1–2h

1



Aviso 10 min antes
"En 10 minutos vamos a descansar" — les da control

2



Ir al cuarto
Con objeto de apego — que lo elija él

3



1 cuento (límite claro) 5 min
Uno solo — anúncialo antes de empezar

4



Canción + frases de cierre
"Descansa, vuelvo cuando despiertes"



NOCHE

Hora de dormir: 7–8 pm

1



Sin pantallas (no recomendadas antes de 2 años)
Baja la intensidad del juego 20 min antes

2



Baño o aseo nocturno 10 min
Dientes, cara, pijama — en el mismo orden

3



Cuentos (número acordado) 8–10 min
Deja que elija — pero el número no cambia

4




Canción + beso de buenas noches
"Te quiero, nos vemos mañana"




TIP DE ANA

"Dale opciones dentro de los límites: '¿Quieres el cuento del oso o del conejo?' — así siente control y tú mantienes la estructura. Conectar no significa ceder. Significa que el límite llega desde el amor."

Más grande, *más independiente*

 Noche: 10–12h

 Con siesta: 1–2.5h

 Siesta opcional / tiempo tranquilo

06

SUEÑO TOTAL

SITUACIÓN	SUEÑO EN EL DÍA	SUEÑO EN LA NOCHE
2.5 – 4 años con siesta	1–2.5 horas	10–11 horas
3 – 4 años sin siesta	Tiempo tranquilo	10–12 horas

¿Ya no quiere siesta? Reemplázala por 45–60 min de *tiempo tranquilo* en su cuarto: libros, juego silencioso, audiolibro. No necesita dormir — necesita descansar. Y tú también. A veces, sorpresa: se queda dormido solo.



ACOMPañAMIENTO AL DORMIR

Los miedos nocturnos son reales a esta edad — no los minimices. Valida: "Entiendo que te da miedo, estás seguro/a aquí". Quédate un momento si lo necesita. La diferencia está en que el acompañamiento sea un puente hacia la independencia, no un requisito permanente. El reloj amaneceres (que cambia de color cuando puede salir del cuarto) es una gran herramienta a partir de los 2.5 años.



TIEMPO TRANQUILO / SIESTA

~1–2 pm · 45–90 min

1



Aviso 10 min antes

Permite que termine lo que está haciendo

2



Ir al cuarto

Puede llevar 2–3 libros o juguetes tranquilos

3



Música suave o audiolibro

Sin pantallas — el audio es suficiente

constante

4



Reloj amaneceres

Sale cuando el reloj cambia — le da autonomía real



NOCHE

Hora de dormir: 7–8 pm

1



Sin pantallas 60 min antes

Mayores de 2 años: máximo 1h de pantalla/día según OMS

2



Baño y aseo

Dientes, pijama — en el mismo orden siempre

10 min

3



Cuentos (número acordado)

3 cuentos — ese número es sagrado y no cambia

10–15 min

4



Momento de conexión

"¿Qué fue lo mejor de hoy?" — 2 minutos

2 min

5



Beso, frase y luz nocturna

Luz tenue si la necesita — apaga al salir o déjala



TIP DE ANA

"A esta edad conectar para corregir también aplica en el sueño. Cuando validas sus miedos en lugar de ignorarlos, tu hijo te necesita menos para dormirse — porque ya se siente seguro."

Checklist de *sueño saludable*

Marca lo que ya está funcionando en tu casa

EL AMBIENTE

Cuarto oscuro (blackout o equivalente)

Temperatura entre 20–24°C

Ruido blanco constante durante el sueño

Siempre duerme en el mismo lugar

LA RUTINA

Rutina de noche de 30–40 min consistente

Mismo orden de pasos cada noche

Hora de dormir antes de las 8:00 pm

Sin pantallas 60 min antes (mayores de 2 años)

EL SUEÑO INDEPENDIENTE

Se queda dormido/a con acompañamiento tranquilo

Duerme en su espacio la mayor parte del tiempo

Los despertares nocturnos son mínimos o no existen

Si se despierta, puede volver a dormirse sin intervención

LAS SIESTAS

Respeta la ventana de sueño según la edad

Siesta en el mismo lugar que la noche

Última siesta termina mínimo 3h antes de la noche

Duración adecuada (mín. 30 min, máx. 2.5h)



anananitanana-nana

@anananitananacoach · Coach de sueño infantil

Agenda tu llamada gratuita para evaluar el sueño de tu bebé 🌙

+56 9 65842273