



—GUÍA DE SUEÑO INFANTIL—

Ventanas de Sueño *por Edad*

Tu referencia rápida para saber cuándo llevar a dormir a tu
bebé



@ananitananacoach

Z

¿Qué es una *ventana de sueño*?

La **ventana de sueño** es el tiempo que tu bebé puede estar despierto entre un sueño y otro, sin llegar al sobrecansancio.

Respetar esta ventana es clave: si tu bebé está despierto más tiempo del que su sistema nervioso tolera, se activa el cortisol (hormona del estrés), lo que paradójicamente dificulta que se duerma y que duerma bien.

Conocer la ventana de tu bebé te permite **anticiparte** — no reaccionar al llanto, sino llevarlo a dormir en el momento justo.

⚠ **El llanto NO es señal de sueño — es señal de sobrecansancio.**

No esperes a que tu bebé llegue a ese punto. ¡Anticípate usando su ventana de sueño!

SEÑALES DE SUEÑO

Observa estas señales *antes del llanto*



Mirada perdida

La mirada se vuelve borrosa o fija en un punto.



Se rasca los ojos

Señal clásica de que el sueño ya llegó.



Mueve la cabeza

De lado a lado, buscando posición para dormir.

0–6 meses: *siestas frecuentes*

En esta etapa la ventana cambia rápido. Úsalo como guía y ajusta según el ritmo de tu bebé.

EDAD	SIESTAS / DÍA	DURACIÓN SIESTA	VENTANA DESPIERTO
RN – 2 meses	4–8 siestas	20 min – 3 hrs	30–45 min
3 meses	4–5 siestas	20 min – 3 hrs	60 min
4–5 meses	3–4 siestas	45 min mínimo	1:30–1:45 hrs



El llanto NO es señal de sueño — es sobrecansancio.

Anticípate a las señales antes de que tu bebé llore.

6–15 meses: *consolidando el sueño*

EDAD	SIESTAS / DÍA	DURACIÓN SIESTA	VENTANA DESPIERTO
6 meses	2–3 siestas	45 min mínimo	2 hrs
7–8 meses	2–3 siestas	45–90 min	2:30–3 hrs
9–11 meses	2 siestas	1–2 hrs	3–3:30 hrs
12 meses	1–2 siestas	1–2 hrs	3:30–4 hrs
15 meses	1 siesta	1–2.5 hrs	4–5 hrs

1.5-5 años: *ventanas más largas*

Las horas de sueño cambian rápido en esta etapa. Úsala para ajustar horarios y detectar cuando algo está fuera de rango.

EDAD	SIESTAS	VENTANA DESPIERTO	HORA A DORMIR	SUEÑO NOCTURNO
18 meses	1 siesta	4-5 hrs	7:00-7:30 pm	11-12 hrs
2 años	1 siesta	5-6 hrs	7:00-7:30 pm	11-12 hrs
2.5 años	1 siesta (60-90 min)	5.5-6 hrs	7:00-8:00 pm	11-12 hrs
3 años	1 o en transición	5-6 hrs	7:00-8:00 pm	10-12 hrs
3.5-4 años	Opcional / eliminando	—	7:00-8:00 pm	10-11 hrs
5 años	Sin siesta	—	7:30-8:30 pm	10-11 hrs

⚠ El sobrecansancio es el enemigo #1 del sueño.

Si tu hijo llega exhausto a la noche, tardará más en dormirse y se despertará más veces. La clave es anticiparse, no reaccionar.

RESUMEN

Anticípate a las señales de sueño — **no esperes al llanto**. Las ventanas de sueño son tu mapa. Cuando las respetas, tu bebé se duerme más rápido, duerme mejor y se despierta de buen humor. Úsalas como guía y ajústalas según su ritmo.

UN MENSAJE PARA TI

Si estás agotada y ya no sabes *qué más hacer...*

Soy Ana — coach de sueño infantil y mamá de Anto.

Entiendo lo que es no poder descansar.

Si quieres mejorar el sueño de tu familia,
estoy aquí para ti.

AGENDA TU EVALUACIÓN GRATUITA

Tel +56 9 6584 2273

IG @ananitananacoach

Web ananitanana.com

El descanso de tu familia empieza aquí.