



BIÉN DORMIDOS

# Guía de sueño

**Horarios, ventanas de vigilia, señales de sueño, señales de hambre y ambiente de sueño seguro para acompañar a tu bebé**

Maggie Saenz - Sleep Coach Certificada

# ¿POR DÓNDE EMPEZAMOS?

Cada bebé es diferente, pero al trabajar en éstos 4 pasos podemos darles la mejor oportunidad para lograr un sueño más largo y profundo.

Cuando trabajo con familias, nos aseguramos de cubrir todas las áreas, adaptando de manera personalizada al temperamento de cada bebé y a las rutinas de cada familia.

Hay bebés que nacen “sabiendo” dormir, y hay otros que necesitan la ayuda y contención de sus padres para lograr incorporar los hábitos y herramientas que lo ayudarán a conciliar el sueño sin llantos ni resistencias, siempre desde el respeto, la empatía y el amor.

**Ambiente de sueño**

**Horarios y siestas**

**Rutina de sueño**

**Herramientas para un sueño independiente**

# Ambiente de Sueño

Un ambiente de sueño adecuado es clave para que el bebé pueda descansar de forma segura y reparadora. Preparar correctamente el espacio favorece mejores rutinas, más horas continuas de descanso y mayor tranquilidad para toda la familia.



## Recomendaciones de la Asociación Americana de Pediatría

- Acostar al bebé siempre boca arriba.
- Cuna vacía: sin almohadas, mantas, peluches, nidos, chichoneras ni objetos sueltos.
- Colchón firme y superficie plana, sin inclinación.
- Temperatura adecuada del ambiente, evitando sobrecalentamiento.
- El bebé duerme en el mismo cuarto de los padres hasta los 6 meses.
- No usar huevitos/sillas para dormir.
- Evitar exposición a humo de cigarrillo, alcohol u otras sustancias.

# Ambiente de Sueño

Mis recomendaciones para acompañar el sueño

## Saco de Dormir

- Genera una asociación positiva con el sueño.
- Parte de la rutina diaria.
- Opción segura que elimina el uso de mantas.

## Baby call con pantalla

- Cuando el bebé despierta, permite que los padres le den unos minutos para calmarse solo, ya que pueden ver si realmente los necesita o está pudiendo volver a dormir de manera autónoma

## Oscuridad casi plena

- Favorece un sueño más profundo y prolongado.
- Estimula la producción de melatonina, la hormona del sueño.
- Reduce la sobreestimulación.
- Ayuda al ritmo circadiano.

## Ruido blanco

- Ayuda a tapar ruidos de la casa.
- Se convierte en una pista clara de que es hora de dormir.
- Contribuye a hilar ciclos de sueño.



# Señales de Cansancio

Tu bebé acepta el sueño mucho más fácilmente cuando empezás la siesta al ver las señales tempranas de cansancio.

## Señales tempranas de sueño

- Mirada perdida o vidriosa
- Menos actividad física
- Evita el contacto visual
- Gira la cabeza hacia un lado
- Pierde interés en lo que está haciendo

¡Es el momento ideal para dormirlo!

## Señales de “es hora de dormir YA”

- Irritabilidad sin razón aparente
- Aumento de la actividad en brazos y piernas
- Mirada “pasada de rosca”
- Se frota los ojos
- Quejidos
- Bostezos

## Señales de SOBRECANSANCIO

- Llanto inconsolable
- Se arquea hacia atrás
- Se pone rígido
- No se calma ni con intervenciones extra
- Tarda mucho en conciliar el sueño

# Señales de Hambre



Estas señales pueden parecerse a las de sueño, por eso seguir una rutina comer-jugar-dormir te ayuda a diferenciarlas.

## “Tengo hambre”

- Reflejo de búsqueda (abre la boca al estímulo)
- Movimientos o sonidos de succión
- Ruiditos suaves, gemidos
- Movimiento corporal: abre/cierra las manos, levanta brazos, mueve piernas

## “Estoy lleno”

- Disminuye gradualmente la cantidad de succiones
- Labios apretados
- Se suelta solo/a del pecho o la mamadera
- Manos relajadas y abiertas
- Se queda tranquilo/a o se duerme, cuerpo relajado

El llanto es una señal tardía de hambre.

# Rutinas de sueño

Las rutinas ayudan a que el bebé reconozca que  
llegó el momento de dormir.

Repetir las mismas acciones cada día aporta  
seguridad y calma.

Su cuerpo empieza a bajar la energía y  
prepararse para el descanso.

Este hábito crea una transición suave entre la  
actividad y el sueño.

## Rutina diurna – 10 a 15 min

- Opciones posibles (elegir 2–3):
- Cambiar pañal y poner ropa cómoda.
- Bajar luces y disminuir estímulos.
- Cantar una canción suave.
- Leer un cuento corto.
- Saludar fotos, peluches o hacer un “ritual” simple y repetitivo.
- Mecer o sostener unos minutos (si se desea).
- Un mini masaje relajante.

## Rutina nocturna – 15 a 30 min

- Opciones posibles (elegir 3–5):
- Baño tibio o limpieza suave de cara y manos.
  - Poner pijama y preparar el dormitorio (oscuridad, ruido blanco, temperatura estable).
  - Cantar una canción de arrullo.
  - Leer un cuento tranquilo.
  - Saludar peluches, fotos o hacer un cierre simbólico del día.
  - Ofrecer la última toma si corresponde.
  - Rato de brazos, contención o caricias.
  - Mecer suavemente antes de acostar.



# Ventanas de Vigilia (Wake Windows)

Las ventanas de vigilia son el tiempo que un bebé puede permanecer despierto entre siestas sin sobrecansarse. Siempre incluyen el tiempo de alimentación.

Respetarlas ayuda a:

- Evitar sobrecansancio.
- Mejorar la calidad tanto de las siestas como del sueño nocturno.
- Facilitar los procesos de transición entre etapas de sueño.

Es importante recordar que cada bebé es único y sus necesidades pueden variar.

Cuando tu bebé esté listo para transicionar a menos siestas, algunas señales típicas son:

- Resistencia persistente a dormirse en una siesta que antes tomaba.
- La última siesta del día se vuelve muy corta o difícil.
- El sueño nocturno comienza a verse afectado (despertares, mayor dificultad para conciliar el sueño, exceso de energía al horario de dormir).

# ¿Cuanto debe dormir mi bebé según su edad?

Cantidad de horas a modo orientativo

Edad	Sueño de noche	Sueño de día	Número de siestas	Sueño Total	Sueño posible corrido
<b>0 - 2 MESES</b>	8 - 9 HS	6-7 HS	4 - 6	14 - 17 HS	3 - 4 hs
<b>3 - 4 MESES</b>	8 - 10 HS	4-6 HS	3 - 4	12 - 16 HS	6 - 8 hs
<b>5 - 8 MESES</b>	10 - 12 HS	3-4 HS	2 - 3	12 - 15 HS	10 - 12 hs
<b>9 - 11 MESES</b>	10 - 12 HS	2-3.5 HS	2	12 - 14 HS	10 - 12 hs
<b>12 - 18 MESES</b>	10 - 12 HS	2-2.5 HS	1 - 2	11 - 14 HS	10 - 12 hs

## 0 - 1 mes

- Cantidad de siestas: 6–8+ (muy fragmentadas)
- Duración de siestas: 20–90 min (muy variable)
- Duración ventanas despierto: 30–60 min (incluye la toma)
- Sueño total diurno: 4–8 h

## 1 - 2 meses

- Cantidad de siestas: 5–7
- Duración de siestas: 30–90 min
- Duración ventanas despierto: 45–75 min
- Sueño total diurno: 4–6 h
- Horario límite última siesta: No aplica estrictamente, pero suele ser entre 17:00–19:00

## 2 - 3 meses

- Cantidad de siestas: 4–5
- Duración de siestas: 45–90 min
- Duración ventanas despierto: 60–90 min
- Sueño total diurno: 4–5.5 h
- Horario límite última siesta: Ideal antes de 18:00–19:00

## 3 - 4 meses

- Cantidad de siestas: 3–4
- Duración de siestas: 45–120 min
- Duración ventanas despierto: 90–120 min
- Sueño total diurno: 3.5–5 h
- Horario límite última siesta: 17:00–18:00

## 4 - 5 meses

- Cantidad de siestas: 3–4
- Duración de siestas: 45–120 min
- Duración ventanas despierto: 1.75–2.25 h (promedio)
- Sueño total diurno: 3.5–5 h
- Horario límite última siesta: 16:30–17:30

## 5 - 6 meses

- Cantidad de siestas: 3 (algunos aún 4)
- Duración de siestas: 60–120 min
- Duración ventanas despierto: 2–3 h
- Sueño total diurno (mín–máx): 3–4.5 h
- Horario límite última siesta: 16:30–17:30

## 6 - 8 meses

- Cantidad de siestas: 2–3
- Duración de siestas: 60–120 min
- Duración ventanas despierto: 2–3 h (algunas ventanas pueden ser 2.5–3 h al acercarse a los 8 meses)
- Sueño total diurno (mín–máx): 2.5–4 h
- Horario límite última siesta: 16:00–17:00

## 8 - 10 meses

- Cantidad de siestas: 2
- Duración de siestas: 60–120 min cada una
- Duración ventanas despierto: 2.5–3.5 h (se acerca a 3–3.5 h hacia los 9–10 meses)
- Sueño total diurno (mín–máx): 2.5–4 h
- Horario límite última siesta: 16:00–17:00

## 10 - 12 meses

- Cantidad de siestas: 2 (algunos bebés comienzan a mostrar señales tempranas de transición a 1 siesta)
- Duración de siestas: 60–120 min
- Duración ventanas despierto: 3–4 h
- Sueño total diurno (mín–máx): 2–3.5 h
- Horario límite última siesta: 15:30–16:30

# Hacia el sueño independiente: ¿Qué son las “asociaciones de sueño externas” y porqué dejan de funcionar con el tiempo?

## ¿Qué son las asociaciones de sueño externas?

Son ayudas externas que un bebé necesita para dormirse o seguir durmiendo durante la noche:

- alimentar (pecho o mamadera)
- hacer upa, mecer o rebotar

Durante los primeros meses, estas prácticas suelen funcionar muy bien, pero cuando llega la regresión (o progresión) de los 4 meses, el sueño cambia a “rem” y “no rem” y los bebés comienzan a despertar varias veces por noche, necesitando exactamente la misma asociación de sueño con la que se durmió al comenzar la noche.

## ¿Por qué es importante acompañar hacia el sueño independiente?

Un bebé que sabe conciliar el sueño de manera autónoma, va a lograr “hilar” ciclos de sueño durante la noche cada vez que pase de un ciclo a otro, y así lograr noches enteras de sueño “de corrido”.

El sueño independiente no significa dejar llorar, sino enseñar al bebé, con amor y consistencia, nuevas maneras de conciliar el sueño.

## ¿Qué métodos existen para lograr el sueño independiente?

- **Métodos graduales:**

Los cambios se introducen poco a poco. Avanzando por etapas, las “ayudas” parentales (mecer, cantar, upa, mamadera o pecho) se van quitando, hasta lograr que el bebé concilie el sueño y vuelva a dormirse sin intervenciones.

- **Métodos más rápidos:**

Se avanza con mayor velocidad en la retirada de ayudas externas, con variabilidad en la precencia parental.

## ¿Qué objetivos podemos trabajar en un plan de sueño?

- Que el bebé duerma toda la noche o que mantenga algunas tomas nocturnas.
- Que duerma en su cuna o en un colchón al nivel del piso.
- Que los padres acompañen hasta que se duerma, o que pueda conciliar el sueño de manera totalmente independiente.

En Bien Dormidos, acompañamos a las familias mediante planes personalizados que ayudan a retirar gradualmente las asociaciones externas, y con consistencia ayudar al bebé a desarrollar herramientas autónomas para conciliar el sueño.

¿Querés comenzar este camino acompañada/o?

En Bien Dormidos ofrecemos planes personalizados para ayudarte a lograr noches más tranquilas, seguras y respetuosas para tu bebé y para toda la familia.

Podés agendar tu consulta en nuestra web:

[www.biendormidos.com](http://www.biendormidos.com)