

A close-up photograph of a baby lying in a crib, wearing a patterned onesie. The baby's legs and feet are visible. A green, cloud-like graphic is overlaid on the top left of the image, containing the text 'BIEN DORMIDOS' in a white, handwritten-style font.

BIEN 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 sobrestimulación.
- 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

El llanto es una señal tardía de hambre.

“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

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
0 - 2 MESES	8 - 9 HS	6-7 HS	4 - 6	14 - 17 HS	3 - 4 hs
3 - 4 MESES	8 - 10 HS	4-6 HS	3 - 4	12 - 16 HS	6 - 8 hs
5 - 8 MESES	10 - 12 HS	3-4 HS	2 - 3	12 - 15 HS	10 - 12 hs
9 - 11 MESES	10 - 12 HS	2-3.5 HS	2	12 - 14 HS	10 - 12 hs
12 - 18 MESES	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 por qué 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 presencia 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