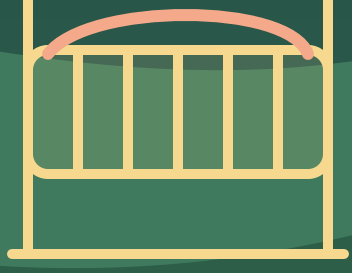
GUÍA GRATUITA

# Cómo dormir a tu bebé

Sueño seguro, rutinas y trucos que sí funcionan, explicados paso a paso.



BebéZab

EDICIÓN 2026

## Antes de empezar

Dormir bien se aprende con constancia, paciencia y un ambiente seguro. En esta guía encontrarás lo esencial para acompañar el sueño de tu bebé durante su primer año, sin culpas y sin recetas mágicas.

## Sueño seguro: las reglas que no cambian

Hasta cumplir 1 año

Un bebé duerme más seguro solo, boca arriba y sobre una superficie firme. Estas reglas valen para cualquier método de sueño:

- Boca arriba en cada siesta y cada noche.
- Colchón firme y plano con sábana ajustable, en cuna o moisés. Nada más adentro.
- En el mismo cuarto que los papás, pero en su propia superficie, los primeros 6 meses.
- Si se duerme en el coche, el columpio o el cargador, pasarlo a su cuna en cuanto se pueda.
- Sin almohadas, cobijas sueltas, peluches, protectores de cuna ni cojines.
- Nunca dormir con el bebé en un sofá o sillón, ni quedarte dormida con él en brazos ahí.

**Sin humo de cigarro cerca**

El humo, aun en otra habitación o en la ropa, aumenta los riesgos para el bebé mientras duerme.

## Cuánto duerme un bebé según su edad

Promedios: cada bebé es distinto

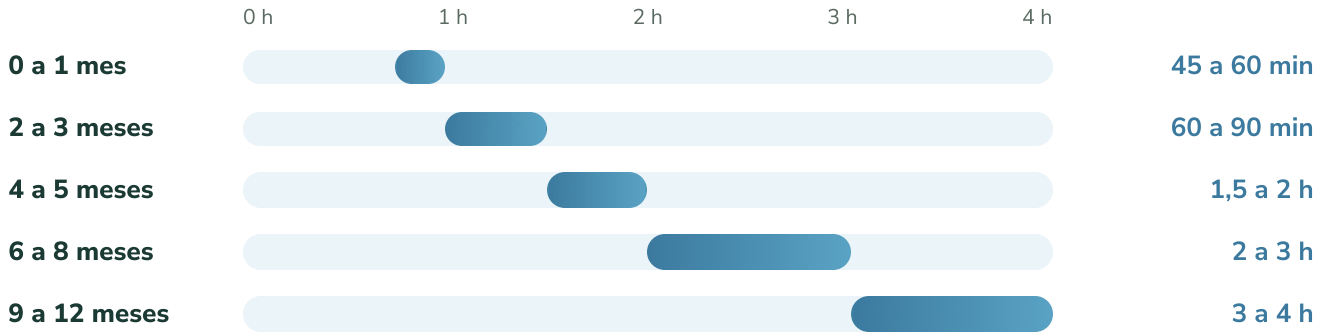
Un recién nacido duerme entre 14 y 17 horas al día, y esa cifra baja poco a poco.

| Edad | Horas al día | Siestas | Noche |
|---|---|---|---|
| **0 a 3 meses** | 14 a 17 | 4 a 5, irregulares | Despierta cada 2 a 4 horas a comer |
| **4 a 6 meses** | 12 a 16 | 3 a 4 | Tramos de 5 a 8 horas en algunos bebés |
| **7 a 12 meses** | 12 a 15 | 2 | 10 a 12 horas, con 0 a 2 despertares |
| **1 a 2 años** | 11 a 14 | 1 a 2 | 10 a 12 horas |

## Ventanas de sueño

Cuánto tiempo puede estar despierto

La ventana de sueño es el tiempo que aguanta despierto entre una siesta y la siguiente. Si se pasa, se sobrecansa, se irrita y le cuesta más dormirse.




**Cuenta desde que despierta**

No desde que lo sacas de la cuna. Las señales aparecen antes del llanto: se frota los ojos, bosteza, mira a la nada o se pone inquieto. Ese es el momento de empezar la rutina.

## Rutina para dormir paso a paso

De 15 a 30 minutos, siempre en el mismo orden

Una rutina corta y repetida le avisa al bebé que viene el sueño. Desde los 2 meses ayuda mucho.

1. **Baja las luces y los ruidos** en toda la casa.
2. **Baño tibio o limpieza suave**, si lo disfruta.
3. **Cambia el pañal** y ponle la pijama o el saco de dormir.
4. **Toma de leche tranquila**, en un cuarto con poca luz.
5. **Un cuento corto o una canción suave**, siempre la misma.
6. **Acuéstalo somnoliento pero despierto**, para que aprenda a quedarse dormido en su cuna.
7. **Ruido blanco suave** y constante, a volumen bajo, si le sirve.

**La constancia gana**

Repetir los mismos pasos todas las noches importa más que cualquier truco. Prueba una rutina al menos 1 o 2 semanas antes de cambiarla.

## El ambiente de la cuna y cómo abrigarlo

Oscuro, tranquilo y fresco

**20 a 22 °C**
Temperatura ideal del cuarto (68 a 72 °F)

**1 capa más**
Que un adulto cómodo, como regla general

**Saco de dormir**
En lugar de cobijas sueltas

- **Oscuridad:** cortinas gruesas; una luz de noche muy tenue solo para las tomas.
- **Sonido:** ruido blanco constante y bajo, lejos de la cabeza del bebé.
- **Abrigo:** el saco de dormir abriga sin riesgo de sofocación y no se destapa.
- **Dentro de la cuna:** sin gorro ni cobijas una vez que está en casa.

### ¿Tiene frío o calor? Toca la nuca o el pecho

Si están tibios, está bien. Si están sudados o muy calientes, quítale una capa. Las manos y los pies fríos son normales: su circulación todavía está madurando y no indican frío.

## Si solo quiere dormir en brazos

Es muy común y tiene solución

En brazos se siente protegido. Se puede pasar a la cuna poco a poco, sin dejarlo llorar de golpe.

1. **Mécelo o arrúllalo** hasta que esté somnoliento, no profundamente dormido.
2. **Acuéstalo en la cuna** con una mano en el pecho y otra en la cabeza, y déjalo así unos minutos.
3. **Si se despierta**, calma con voz suave, "shh" y palmaditas, sin sacarlo de la cuna cada vez.
4. **Si llora fuerte**, cárgalo, cálmalo y vuelve a intentarlo. Poco a poco necesitará menos ayuda.
5. **Haz el cambio gradual:** cada noche un poco menos de balanceo.
6. **Mantén la misma rutina:** la repetición le da seguridad.

**Si se queda dormido en brazos, no pasa nada**

Acuéstalo en la cuna cuando esté dormido. Nunca duermas con él en un sofá o sillón.

## Despertares y tomas de noche

Normales durante todo el primer año

- **Hasta los 3 o 4 meses:** despierta a comer y es normal. Atiende la toma con luz tenue, sin conversar ni jugar.
- **Después de los 4 a 6 meses:** muchos bebés duermen tramos más largos. Decide con tu pediatra cuándo quitar tomas.
- **Si no llora fuerte,** espera 2 o 3 minutos antes de entrar: a veces se vuelve a dormir solo.
- **Si lo atiendes,** hazlo corto y aburrido: voz baja, luz tenue y pañal solo si hace falta.
- **Saltos de crecimiento y dientes** alteran el sueño unos días. Mantén la rutina y pasará.

# Errores comunes y mitos

Lo que conviene evitar

| Mito o error | La realidad |
|---|---|
| Mito **Abrigarlo mucho para que no se enferme** | El exceso de abrigo aumenta el riesgo de sobrecalentamiento. Una capa más que un adulto es suficiente. |
| Mito **Si tiene las manos frías, tiene frío** | Las manos y los pies fríos son normales; revisa la nuca o el pecho. |
| Mito **Dormirlo más tarde para que duerma más** | Un bebé sobrecansado duerme peor. Respeta las ventanas de sueño. |
| Mito **Dormir con él en el sofá mientras lo calmas** | Es una de las situaciones más peligrosas. Mejor la cuna. |
| Mito **Cobijas, almohadas y peluches en la cuna** | Aumentan el riesgo de sofocación. Usa saco de dormir. |
| Mito **Dejarlo llorar sin límite** | A los bebés pequeños hay que atenderlos. Si quieres entrenar el sueño, hazlo después de los 4 a 6 meses y con tu pediatra. |
| Mito **Cambiar de método cada noche** | Sin constancia no hay resultados. Prueba una rutina 1 a 2 semanas. |

# Cuándo consultar al pediatra

Esta guía no reemplaza su consejo

- Respira rápido o con esfuerzo, o se pone morado alrededor de la boca.
- Tiene fiebre, sobre todo si es menor de 3 meses.
- Se despierta llorando con dolor que no se calma, o vomita con frecuencia.
- Ronca fuerte, hace pausas al respirar o duerme muy inquieto cada noche.
- Casi no se despierta a comer, o no sube de peso.
- Su sueño empeoró de repente sin causa clara y no mejora en unos días.

**Si algo te preocupa, es mejor preguntar que esperar.**

## Gracias por confiar en BebéZab

Cada bebé es único. Con paciencia, rutina y un ambiente seguro, el sueño mejora. Tú lo estás haciendo bien.

Esta guía es orientación general y no sustituye la consulta con tu pediatra. Las cifras son promedios y pueden variar según cada bebé.