



GUÍA DE SUEÑO PERSONALIZADA

El sueño de tu bebé de 11 meses

11 meses

*Ritmo de sueño, un día de ejemplo, retos
habituales y qué ayuda de verdad en esta etapa.*

TIEMPO DESPIERTO

2 h 50 min – 4 h 40 min

SIESTAS AL DÍA

2

SUEÑO TOTAL / 24 H

12–15 h

NOCHE · SIESTAS

11 h · 2,5–3 h

Qué pasa con el sueño ahora

A medida que tu bebé se acerca al primer cumpleaños, puede que notes un bache en el sueño que parece llegar de la nada. Las noches se vuelven más ligeras, las siestas se pelean y las mañanas empiezan más temprano. Casi siempre esto es una regresión del desarrollo, no una señal de que algo va mal: un gran estallido de caminar, las primeras palabras y una oleada de conciencia de separación están llegando a la vez, y a un cerebro tan ocupado le cuesta desconectar.

Las ventanas de vigilia siguen alargándose, aproximadamente de 2h50m a 4h40m a los 11 meses y de 3h a 5h hacia los 12 meses, y tu bebé sigue siendo claramente un bebé de dos siestas. Las noches se mantienen en torno a 11 horas y el sueño total sigue entre 12 y 15 horas, con las siestas sumando unas 2,5 a 3 horas. La estructura no ha cambiado; solo la están poniendo a prueba todas las habilidades nuevas.

Aquí está la trampa clave de esta etapa: como la regresión puede parecer un rechazo de la siesta, es fácil suponer que tu bebé de 12 meses está listo para pasar a una sola siesta. La mayoría no lo está. El paso a una única siesta suele llegar más tarde, alrededor de los 13 a 15 meses. Sigue ofreciendo dos siestas durante el primer cumpleaños y el bache normalmente se suaviza de nuevo.

Un día de ejemplo

 7:00 · despertar		 20:00 · a dormir	
7:00	Despertar		
10:30 – 11:45	Siesta 1		
15:15 – 16:30	Siesta 2		
20:00	A dormir 		

Si se despierta a las 6:00: Siesta 1 9:50–11:05 · Siesta 2 14:55–16:10 · a dormir 20:00

Retos habituales — y qué ayuda

El bebé empieza a rechazar una de las dos siestas, pero no de forma fiable: unos días la hace y otros no.

El rechazo intermitente es muy típico a esta edad y no es prueba de estar listo para una sola siesta, lo cual requiere un patrón constante durante semanas, no unos pocos días sueltos. Sigue ofreciendo ambas siestas en el sitio y a la hora de siempre, aunque algunas sean más cortas o se salten de vez en cuando. El día que una siesta se rechace de verdad, da igualmente una oportunidad tranquila de descanso, y si no llega a producirse, adelanta la hora de dormir esa tarde para proteger la noche y evitar que el exceso de cansancio se arrastre.

El bebé empieza a despertarse cada vez más temprano por la mañana.

Los despertares tempranos a esta edad suelen venir del exceso de cansancio o de un día algo descuadrado, así que, aunque parezca contradictorio, adelantar la hora de dormir suele ayudar más que retrasarla. Mantén la habitación oscura, trata los despertares muy tempranos como si aun fuera de noche y responde con calma en lugar de empezar el día. Protege ambas siestas para que el día no acumule cansancio y comprueba que la última ventana de vigilia antes de dormir no se estire demasiado.

La hora de dormir se convierte en una batalla cuando tu bebé, más independiente, se resiste y protesta.

El estallido de autonomía que impulsa el caminar y las primeras palabras también aparece como resistencia a la hora de dormir. Aquí ayudan mucho los límites tranquilos y constantes: manten la misma rutina relajante para ir bajando el ritmo cada noche, en el mismo orden, y muéstrate cariñoso pero predecible para que los límites se sientan seguros y no negociables. Ofrece pequeñas opciones acotadas durante la rutina para satisfacer las ganas de independencia, y manten firme la hora de dormir en lugar de dejar que se retrase.

Qué viene después

La verdadera transición de dos siestas a una suele llegar un poco más tarde, la mayoría de las veces entre los 13 y los 15 meses. La señal a la que prestar atención es la constancia: que tu bebé pelee o se salte la segunda siesta durante una o dos semanas o más, no solo unos pocos días sueltos. Cuando ese patrón esté realmente establecido, pasas de forma gradual a una única siesta anclada a la mitad del día, normalmente justo después de comer, y a menudo se adelanta un poco la hora de dormir durante el ajuste. Hasta que ese patrón constante quede claro, sigue ofreciendo ambas siestas.

Lo que más ayuda ahora mismo

- ☾ Sigue ofreciendo ambas siestas durante el primer cumpleaños, aunque algunas sean cortas o se peleen; la regresión suele pasar sin necesidad de quitar una siesta.
- ☾ El día que se rechace una siesta, da igualmente una oportunidad tranquila de descanso y adelanta la hora de dormir esa tarde para proteger la noche.
- ☾ Para los despertares tempranos, manten la habitación oscura, trata los despertares muy tempranos como noche y prueba una hora de dormir algo más temprana en lugar de más tardía.
- ☾ Manten una rutina de bajada de ritmo estable y predecible, con límites carinosos y constantes, para suavizar las batallas de la hora de dormir por el estallido de autonomía.

Sueño seguro

Sueño seguro (lo esencial): tu bebé duerme mejor y más seguro **solo, boca arriba y en una cuna despejada** — colchón firme y plano, sin almohadas, edredones, protectores ni peluches. Comparte habitación sin compartir cama, sobre todo antes de los 6 meses, y evita que pase calor. Ante cualquier duda sobre la respiración o el descanso de tu bebé, consulta con tu pediatra.

Cuándo consultar al pediatra

Cuándo consultar al pediatra: el sueño varía mucho de un bebé a otro, pero coméntalo con tu pediatra si notas **ronquidos fuertes, pausas en la respiración o respiración muy trabajosa**, si tu bebé no gana peso o come mal, si duerme muchísimo menos (o más) de lo esperado de forma constante y está irritable o apagado, o si te preocupa cualquier aspecto de su desarrollo. Esta guía es orientación general y no sustituye el consejo médico.

¿Y mañana, y el mes que viene?

Esta guía es la media para su edad. La app de **Nana** aprende el ritmo real de tu bebé y ajusta siestas y noche cada día. Gratis para empezar → nanababy.app · También online: <https://nanababy.app/es/sueno-bebe-11-meses/>