



GUÍA DE SUEÑO PERSONALIZADA

El sueño de tu bebé de 13 meses

13 meses

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

TIEMPO DESPIERTO

3 h 20 min – 5 h 10 min

SIESTAS AL DÍA

2

SUEÑO TOTAL / 24 H

11-14 h

NOCHE · SIESTAS

11 h · 2-3 h

Qué pasa con el sueño ahora

En algún momento de estos meses, la mayoría de los peques inician la conocida transición de 2 a 1 siesta. La señal más clara de que ya están listos es un peque que lleva una o dos semanas o más resistiéndose o rechazando por completo la segunda siesta, no solo un mal día suelto. También puede que notes que la primera siesta (la de la mañana) empieza a alargarse, como si quisiera convertirse en la única siesta del día. A los 13 meses muchos bebés siguen tranquilamente con dos siestas y ventanas de vigilia de entre 3h20m y 5h10m, así que no hay prisa por forzar el cambio antes de que las señales sean de verdad claras.

La forma más amable de avanzar es de manera gradual, sin quitar una siesta de golpe. Poco a poco, retrasa la siesta de la mañana hacia el mediodía y deja que se alargue, para que vaya convirtiéndose en una siesta larga y firme anclada a después de comer. Entre los 14 y los 15 meses las ventanas de vigilia se ensanchan hasta más o menos 3h40m a 5h30m a medida que se asienta la siesta única. Tu peque sigue necesitando bastante sueño total en esta etapa: alrededor de 11 a 14 horas al día, normalmente unas 11 horas de noche con 2 a 3 horas de siesta.

Es normal que el horario se sienta inestable mientras se asienta. Algunos días una siesta basta y sobra; otros, tu peque parece quedarse a medio camino entre dormir poco y dormir de más. La herramienta más útil durante la transición es adelantar la hora de acostarse de forma temporal, que actúa como válvula de seguridad los días en que la siesta única queda más corta de lo que te gustaría. Anclar la siesta a después de comer le da al día un ritmo fiable en el que tu peque puede apoyarse.

Un día de ejemplo

	
☀ 7:00 · despertar 🌙 20:00 · a dormir	
7:00	Despertar
10:20 – 11:50	Siesta 1
15:10 – 16:40	Siesta 2
20:00	A dormir 🌙

Si se despierta a las 6:00: Siesta 1 9:40–11:10 · Siesta 2 14:50–16:20 · a dormir 20:00

Retos habituales — y qué ayuda

La quincena incómoda del intermedio: tu peque está demasiado cansado para aguantar contento con una sola siesta, pero se resiste con fuerza a las dos. Los días oscilan entre rabietas por sobrecansancio y peleas a la hora de la siesta.

Ese punto intermedio suele durar unas pocas semanas, así que apóyate en la paciencia y la flexibilidad antes que en imponer un horario fijo. Alterna según haga falta: ofrece un día de una siesta cuando la de la mañana se alargue, y vuelve a las dos siestas los días en que tu peque claramente no aguanta. En los días de una siesta, adelanta la hora de dormir a modo de puente para que el día no termine con sobrecansancio.

Aparecen los despertares tempranos durante la transición, y tu peque se despierta antes de lo habitual por la mañana mientras su reloj interno se reajusta.

Evita empezar el día demasiado pronto manteniendo la habitación a oscuras y la mañana en calma. Protege el sueño nocturno usando una hora de acostarse más temprana como puente los días en que la siesta única sea corta, ya que el sobrecansancio tiende a empeorar los despertares tempranos, no a mejorarlos. Dale al nuevo ritmo unas dos a cuatro semanas para asentarse antes de juzgarlo.

La siesta única sale partida o demasiado corta, y tu peque se despierta al poco rato sin llegar a reconectar en un sueño largo del mediodía.

Protege el ancla del mediodía: dirige la siesta a después de comer y mantén una rutina de relajación constante para que su cuerpo aprenda a esperar ahí un sueño más largo. Si aun así la siesta queda corta, tiende un puente al resto del día con una hora de acostarse más temprana en vez de encajar una segunda siesta tardía que retrasaría demasiado la noche. La constancia durante dos a cuatro semanas suele alargarla.

Qué viene después

En las próximas semanas el horario se asienta en una siesta firme del mediodía después de comer, y el ritmo del día vuelve a sentirse más tranquilo y predecible. En el horizonte está la regresión de los 18 meses, cuando la creciente autonomía trae puesta a prueba de los límites y emociones de separación, a menudo junto con la salida de los molares. Saber que llega te permite recibirla con rutinas cálidas y firmes en lugar de por sorpresa.

Lo que más ayuda ahora mismo

- 🌙 Fíjate en señales reales de que está listo antes de quitar una siesta: rechazo constante de la segunda siesta durante una o dos semanas o más, junto con una siesta de la mañana que se alarga, en vez de un solo día raro.
- 🌙 Retrasa la siesta de la mañana en pasos pequeños hacia el mediodía y deja que se alargue, para que se convierta en una siesta firme anclada a después de comer.
- 🌙 Ten a mano una hora de acostarse más temprana como válvula de seguridad para los días en que la siesta única quede corta o el día de dos siestas se venga abajo.
- 🌙 Dale a la transición unas dos a cuatro semanas y consulta con tu pediatra si el sueño o el ánimo te preocupan de forma poco habitual.

Sueño seguro

Sueño seguro del niño pequeño: mantén el colchón firme y el espacio sencillo. En cuanto empiece a **trepar por la barandilla**, baja la base al mínimo o pasa a una cuna convertible o cama baja para evitar caídas, y aleja cables y cordones de estores. Un peluche o mantita pequeña suele estar bien a esta edad, pero mantén la cuna despejada de objetos grandes.

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-13-meses/>