



GUÍA DE SUEÑO PERSONALIZADA

El sueño de tu bebé de 16 meses

16 meses

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

TIEMPO DESPIERTO

4 h 20 min – 5 h 40 min

SIESTAS AL DÍA

1

SUEÑO TOTAL / 24 H

11-14 h

NOCHE · SIESTAS

11 h · 2-3 h

Qué pasa con el sueño ahora

Tu peque está ya de lleno en la etapa de una sola siesta: un único sueño del mediodía, que suele asentarse después de comer, en torno a las 12:30 o 13:00, y dura más o menos entre 60 y 90 minutos o algo más. Las ventanas de vigilia se han hecho largas, estirándose hasta unas 5 a 6 horas, y por eso ahora el día se sostiene sobre esa única siesta reparadora. El sueño total sigue rondando las 11 a 14 horas al día, normalmente unas 11 horas de noche con 2 a 3 horas de sueño diurno.

Estos meses también traen la regresión de los 18 meses, que muchos padres viven como la más terca de todas. La diferencia ahora es que tu peque ya es mayor para protestar de forma activa: sabe trepar, llamarte, negociar y tener opinión sobre la hora de dormir. Debajo hay un estallido de autonomía y de puesta a prueba de los límites, un pico en las emociones de separación y, a menudo, la molestia de los molares abriéndose paso, todo cayendo a la vez.

El antídoto de esta etapa no es un truco nuevo, es la misma rutina cálida sostenida con firmeza. Cuando un peque pone a prueba los límites en realidad busca la tranquilidad de saber dónde están los bordes, así que la constancia calmada le dice que ese límite es seguro y de fiar. Aquí calidez y firmeza no son opuestos: una rutina de relajación predecible y una hora de dormir cariñosa pero inquebrantable le dan a tu peque justo la seguridad que está buscando.

Un día de ejemplo

 7:00 · despertar

 20:00 · a dormir

7:00	Despertar
12:30 – 14:00	Siesta 1
20:00	A dormir 

Si se despierta a las 6:00: Siesta 1 12:00–13:30 · a dormir 20:00

Retos habituales — y qué ayuda

Peleas y alargues a la hora de dormir: tu peque estira la rutina, pide una vez más de todo, se vuelve a levantar o protesta cuando lo dejas, comprobando si los límites de verdad se sostienen.

Mantén una rutina de sueño firme y predecible cada noche, para que la propia secuencia sea la señal de dormir. Pon límites tranquilos y firmes y ofrece opciones controladas dentro de ellos ('¿el pijama azul o el verde?', no '¿quieres irte a la cama?'), para que tu peque sienta que decide sin que el límite se mueva. Mantente cálido y con naturalidad durante la protesta, sin entrar a negociar.

Rechazo de la siesta: tu peque se resiste a la siesta del mediodía y te preguntas si toca quitarla, aunque saltársela lo deja agotado y a flor de piel a media tarde.

No quites la siesta. La mayoría de los peques la necesitan de verdad hasta más o menos los tres años, y el rechazo durante una regresión es protesta, no que esté listo para dejarla. Sigue ofreciéndola en el mismo ancla de después de comer, y si de verdad no hay siesta, protege el día con un rato de calma en la cuna o una pausa tranquila de descanso, y luego adelanta la hora de dormir para que no caiga en el sobrecansancio.

Vuelven los despertares tempranos, con tu peque en pie antes de que el día deba empezar, muchas veces sobrecansado y de mal humor en vez de descansado.

Mantén la habitación a oscuras y las mañanas sin estímulos para que el día no arranque al primer movimiento. Como el sobrecansancio tiende a provocar los despertares tempranos, protégete de él sosteniendo la siesta del mediodía y usando una hora de acostarse más temprana siempre que la siesta se quede corta. Dale a cualquier cambio de horario una o dos semanas constantes antes de decidir que no funciona.

Qué viene después

Una vez pasada la regresión, tu peque se asienta en la etapa larga y estable de una sola siesta, que normalmente llega hasta alrededor de los tres años. Lo más importante que conviene tener claro es que la siesta del mediodía se mantiene, no se quita,

incluso a través de las fases de protesta que van y vienen. Si el sueño o el ánimo te preocupan de forma poco habitual o persistente, consúltalo con tu pediatra.

+ Lo que más ayuda ahora mismo

- ☾ Protege la única siesta del mediodía después de comer y sigue ofreciéndola a la misma hora, incluso en las fases de protesta, ya que la mayoría de los peques la necesitan hasta cerca de los tres años.
- ☾ Mantén una rutina de dormir tranquila e inquebrantable y ofrece opciones controladas dentro de límites firmes, para que tu peque sienta que decide sin que el límite se mueva.
- ☾ Usa una hora de acostarse más temprana como rescate fiable los días en que la siesta sea corta o no haya siesta, para que un día flojo no se convierta en una bola de sobrecansancio.
- ☾ Mantén el espacio de sueño seguro y aburrido: una cuna o cama infantil despejada, sin objetos sueltos ni peligrosos, y consulta a tu pediatra ante cualquier preocupación persistente.

🛡 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-16-meses/>