



GUÍA DE SUEÑO PERSONALIZADA

El sueño de tu bebé de 21 meses

21 meses

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

TIEMPO DESPIERTO

5 h – 6 h

SIESTAS AL DÍA

1

SUEÑO TOTAL / 24 H

11–14 h

NOCHE · SIESTAS

11 h · 2 h

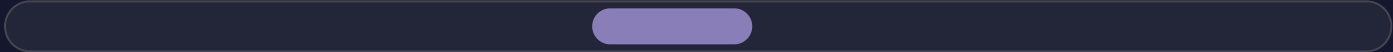
Qué pasa con el sueño ahora

Entre los 19 y los 24 meses el sueño de tu peque se ha asentado en un ritmo maravillosamente predecible. La mayoría ya funciona con una sola siesta sólida a mediodía de unas dos horas, normalmente después de comer, seguida de un tramo largo de vigilia. Las ventanas de sueño se han alargado hasta unas cinco o seis horas, y la noche se ha consolidado en torno a las once horas, lo que deja un total de entre once y catorce horas al día. Los saltos de desarrollo que antes revolucionaban el sueño se han calmado, y lo que queda es un patrón estable y de fiar.

Eso significa que las dudas que tienes ahora suelen ser de conducta más que de desarrollo. Tu peque tiene opiniones, y la hora de dormir es su escenario favorito para expresarlas. Es normal que aparezca algo de resistencia, un poco de teatro para ganar tiempo y la clásica ristra de "uno más": un cuento más, un sorbo más, un abrazo más. Es tu peque comprobando dónde están los límites, no una señal de que algo vaya mal. Sobre esta edad algunos también empiezan a intentar trepar y salir de la cuna, y pueden asomar los primeros miedos nocturnos.

El paso de la cuna a una cama de transición o a una cama a ras de suelo también se acerca, aunque no hay ninguna prisa si la cuna sigue funcionando y es segura. En medio de todo esto, lo que marca la diferencia no es un truco nuevo, sino la misma constancia cálida y tranquila que llevas tiempo construyendo. Las rutinas predecibles y los límites suaves y firmes ayudan a tu peque a sentirse lo bastante seguro como para soltarse y dormir.

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

El teatro y la resistencia a la hora de dormir: el interminable "un cuento más, un poco de agua, otro abrazo" que va retrasando el apagar la luz cada vez más.

Mantén la rutina corta, predecible y en el mismo orden cada noche, para que tu peque sepa siempre qué viene después. Integra a propósito esas pequeñas peticiones dentro de la rutina: por ejemplo, dos cuentos y ya está, un último sorbo de agua que ya está preparado en la estantería, y un abrazo final en la puerta. Di el plan en voz alta y sostén el límite con calidez y calma. La resistencia suele ceder cuando tu peque aprende que los límites son firmes y cariñosos, no negociables.

Trepar para salir de la cuna, que es a la vez una alteración del sueño y un riesgo real de caída.

Lo primero es hacer la cuna lo más segura posible: baja el colchón a su posición más baja y retira cualquier cosa que sirva de escalón, como protectores, juguetes grandes o cojines. Mantén también la habitación segura como red de seguridad: fija los muebles a la pared y quita lo que pueda volcarse o servir para trepar. Si sigue trepando o tu peque es tan alto que la barandilla le queda baja, puede ser el momento de pasar a una cama de transición o a una cama a ras de suelo. Devuélvelo a la cama con calma y siempre igual, sin una gran reacción, para que trepar no se convierta en un juego.

Los despertares muy tempranos y una siesta descompensada, cuando una siesta demasiado larga o demasiado tarde le roba horas a la noche sin que te des cuenta.

Si las mañanas se adelantan o la hora de dormir se convierte en una batalla, mira primero la siesta. Límitala a unas dos horas despertando a tu peque con suavidad, y asegúrate de que termine con suficiente rato de vigilia antes de acostarse para que la ventana de sueño cumpla su función. Protege una hora de dormir constante y no demasiado tardía, mantén las mañanas tranquilas y la habitación en penumbra hasta una hora adecuada, y evita empezar el día demasiado pronto. Pequeños ajustes en cuándo y cuánto dura la siesta suelen calmar tanto los despertares tempranos como la resistencia a acostarse.



Qué viene después

A medida que tu peque se acerca a los dos o tres años, puede que notes un pequeño bache alrededor del segundo cumpleaños, a menudo relacionado con la salida de los molares de los dos años y con un nuevo empujón de independencia, que puede traer durante un tiempo más resistencia al acostarse o alguna noche movida. Algunos empiezan a resistirse a la siesta por esta época, pero la mayoría todavía la necesita de verdad hasta cerca de los tres años, así que suele merecer la pena protegerla en lugar de retirarla demasiado pronto. La siesta acaba desapareciendo, lo más habitual es que sea entre los tres y los cuatro años, y suele irse poco a poco. La mejor preparación para todo esto es la rutina que ya tienes: mantenla constante, tranquila y predecible, y si algo del sueño o la salud de tu peque te preocupa, coméntalo con tu pediatra.



Lo que más ayuda ahora mismo

- ☾ Mantén una rutina de sueño corta y predecible, en el mismo orden cada noche: baño o aseo, pijama, dientes, uno o dos cuentos y a apagar la luz, para que tu peque sepa siempre qué viene después.
- ☾ Ofrece pequeñas opciones controladas para alimentar su creciente necesidad de autonomía, como qué pijama o cuáles dos cuentos, de modo que tenga algo de voz y voto dentro de los límites que tú marcas.
- ☾ Limita la siesta de mediodía a unas dos horas y ponle una "hora tope", despertando con suavidad si se alarga o empieza tarde, para que no le pida prestadas horas a la noche.
- ☾ Cuida que el espacio de sueño sea seguro: colchón en su posición más baja, sin protectores, cojines ni juguetes grandes para trepar, y muebles fijados a la pared; pasa a una cama de transición o a ras de suelo si trepar se vuelve un problema de seguridad.



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-21-meses/>