



GUÍA DE SUEÑO PERSONALIZADA

El sueño de tu bebé de 8 meses

8 meses

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

TIEMPO DESPIERTO

2 h 20 min – 3 h 40 min

SIESTAS AL DÍA

3

SUEÑO TOTAL / 24 H

12–15 h

NOCHE · SIESTAS

10–11 h · 3–4 h

Qué pasa con el sueño ahora

Si el sueño se complica de repente hacia los ocho meses, respira: casi siempre es desarrollo, no un retroceso. La llamada regresión de los ocho meses es en realidad un estallido de crecimiento. Es probable que tu bebé esté gateando, poniéndose de pie agarrándose, y su cerebro trabaja a fondo en segundo plano, y a veces también asoma un salto del lenguaje. Todo ese movimiento puede sacudir por un tiempo las noches y las siestas que tanto te costó asentar.

Una gran parte del cuadro ahora es la conciencia de la separación. Tu bebé ha entendido que tú sigues existiendo cuando sales de la habitación, un hito cognitivo maravilloso, pero puede hacer que la hora de dormir y los despertares se vuelvan más pegajosos porque busca la tranquilidad de tu presencia. Las ventanas de vigilia son algo más largas que hace un par de meses, y el día suele seguir armado en torno a tres siestas, aunque la tercera muchas veces está de salida a medida que tu bebé se acerca a dos.

Lo más reconfortante que puedes saber es que esto pasa. Las regresiones son ruidosas pero pasajeras, y los bebés que las atraviesan con más suavidad son aquellos cuyas rutinas se mantuvieron firmes. No necesitas cambiarlo todo ni enseñar hábitos nuevos en pleno lío; sostener tus ritmos familiares y tus rutinas de calma le da a tu bebé un suelo firme mientras pasa la tormenta del desarrollo.

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 8:34–9:49 · Siesta 2 12:23–13:38 · Siesta 3 16:12–17:27 · a dormir 20:01

Retos habituales — y qué ayuda

Ponerse de pie y agarrarse en la cuna, y luego no saber cómo volver a bajar. Tu bebé recién móvil se incorpora en cada despertar y después llora, atascado de pie y sin poder volver a dormirse.

Practica mucho la habilidad durante el día, sobre todo bajar desde de pie, para que el cuerpo la domine fuera de la cuna y no a las 2 de la madrugada. Por la noche, con calma y sin aspavientos, ayúdale a tumbarse de nuevo y luego retírate. A medida que el movimiento se vuelve automático de día, el ensayo nocturno se desvanece.

Despertares nocturnos por ansiedad de separación, en los que tu bebé se despierta y llora específicamente por ti, necesitando saber que sigues ahí. Puede sentirse como un retroceso después de semanas de mejor sueño.

Ofrece una tranquilidad breve, calmada y predecible para que sienta tu presencia sin que el despertar se convierta en un montaje entero. Un vistazo corto y firme y una voz suave suelen calmarle mejor que una interacción larga y estimulante. La constancia es el consuelo aquí; la misma respuesta discreta cada vez ayuda a que los despertares vuelvan a reducirse.

Rechazar la tercera siesta por completo, de modo que el antiguo día de tres siestas ya no se sostiene. La siesta corta de la tarde se cae y el tramo hasta acostarse se hace de pronto demasiado largo, dejando a tu bebé agotado al anochecer.

Suele ser el momento de avanzar hacia dos siestas. Al hacer el cambio, usa una hora de acostarse más temprana como puente para que una última ventana de vigilia inusualmente larga no acabe en sobrecansancio. Cuenta con unos días intermedios algo movidos en los que algunas tardes aún pidan esa tercera siesta, y deja que el nuevo ritmo de dos siestas se asiente poco a poco.

Qué viene después

A medida que los saltos se consolidan, la mayoría de los bebés se asienta en un ritmo firme de dos siestas alrededor de los nueve meses, con un sueño a media mañana y otro a primera hora de la tarde que enmarcan días más tranquilos y predecibles. Eso da paso al tramo más apacible de nueve a once meses, cuando las grandes olas del desarrollo se calman y el sueño que has estado protegiendo con paciencia suele sentirse mucho más asentado de nuevo.

Lo que más ayuda ahora mismo

- 🌙 Ensaya las nuevas habilidades motoras, sobre todo bajar desde de pie, muchas veces fuera de la cuna durante el día para que quede menos por practicar de noche.
- 🌙 Mantén las respuestas a los despertares tranquilas, breves y constantes, ofreciendo un consuelo firme en vez de luces, juego o mimos largos que despierten más a tu bebé.
- 🌙 Cuando la tercera siesta siga fallando, avanza hacia dos siestas y usa una hora de acostarse más temprana para salvar la última ventana de vigilia más larga.
- 🌙 Protege tus rutinas y momentos de calma familiares durante el bache en lugar de empezar hábitos nuevos, y consulta con tu pediatra si algo te parece fuera de lo habitual más allá de la regresión típica.

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-8-meses/>