

El sueño de tu bebé de 11 meses

Guía personalizada · ritmo de sueño, retos, horario y consejos para 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 bebe se acerca al primer cumpleaños, puede que notes un bache en el sueño que parece llegar de la nada. Las noches se vuelven mas ligeras, las siestas se pelean y las mananas empiezan mas temprano. Casi siempre esto es una regresion del desarrollo, no una senal de que algo va mal: un gran estallido de caminar, las primeras palabras y una oleada de conciencia de separacion estan llegando a la vez, y a un cerebro tan ocupado le cuesta desconectar.

Las ventanas de vigilia siguen alargandose, aproximadamente de 2h50m a 4h40m a los 11 meses y de 3h a 5h hacia los 12 meses, y tu bebe sigue siendo claramente un bebe 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 estan poniendo a prueba todas las habilidades nuevas.

Aqui esta la trampa clave de esta etapa: como la regresion puede parecer un rechazo de la siesta, es facil suponer que tu bebe de 12 meses esta listo para pasar a una sola siesta. La mayoría no lo esta. El paso a una unica siesta suele llegar mas 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

Despertar a las 7:00		Si se despierta a las 6:00	
7:00	Despertar	6:00	Despertar
10:30 – 11:45	Siesta 1	9:50 – 11:05	Siesta 1
15:15 – 16:30	Siesta 2	14:55 – 16:10	Siesta 2
20:00	A dormir 🌙	20:00	A dormir 🌙

Retos habituales — y qué ayuda

El bebe 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 patron constante durante semanas, no unos pocos días sueltos. Sigue ofreciendo ambas siestas en el sitio y a la hora de siempre, aunque algunas sean mas 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 bebe empieza a despertarse cada vez mas temprano por la manana.

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 mas que retrasarla. Manten la habitacion 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 ultima ventana de vigilia antes de dormir no se estire demasiado.

La hora de dormir se convierte en una batalla cuando tu bebé, mas 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 rechaza 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 cariñosos 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/>