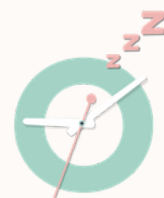




Toddlers y Noches Tranquilas

*Cómo ayudarles a dormir sin perder la calma.
Para familias con niños de 18 a 36 meses.*



**HORA DE
DORMIR**
SLEEP COACH



Marilyn Pedicino

ESPECIALISTA EN SUEÑO INFANTIL
FUNDADORA DE ES HORA DE DORMIR

Bienvenida. Si estás leyendo esta guía, probablemente llevas tiempo acumulando noches difíciles. Y quiero que sepas algo: no tiene por qué ser así para siempre.

Soy Marilyn Pedicino, especialista en sueño infantil, fundadora de Es Hora de Dormir y cofundadora de la Academia ASBI. Durante los últimos 7 años he ayudado a más de **15.000 familias** a mejorar el descanso de sus hijos con un enfoque respetuoso y basado en la evidencia.

Esta guía reúne las estrategias que más utilizo en consulta. Aunque no sustituye una evaluación personalizada, puede convertirse en el primer paso para comprender mejor el sueño de tu hijo y empezar a mejorarlo de forma respetuosa.

¿Qué vas a encontrar aquí?

- 01 El cerebro toddler: por qué de pronto odia dormir

- 02 ¿Cuánto debería dormir? El mapa del descanso

- 03 La siesta: ¿amiga o enemiga?

- 04 La regla de oro: rutinas que evitan peleas

- 05 Límites con amor: qué decir cuando se resiste

- 06 Despertares, biberones y la escalera del acompañamiento

- 07 Miedos, pesadillas y el poder del apego

- 08 De la cuna a la cama: sin caos ni retrocesos

- Un mensaje para ti

Cómo usar esta guía: Puedes leerla de principio a fin, o ir directamente al capítulo que más te urge. Cada capítulo es completo por sí solo. No hay un orden obligatorio, solo el que necesitas tú hoy.

No estás fallando. Tu bebé está creciendo.

Llevas casi una hora intentando acostarlo y, cuando por fin parece dormido, se sienta en la cama y dice que quiere agua. O quizás, hace apenas unas semanas dormía bastante bien y ahora cada noche parece una negociación eterna.

Sientes que retrocediste. Que algo hiciste mal. Que tu bebé "ya debería saber dormir".

Respira.

De verdad te digo que lo estás haciendo muy bien.

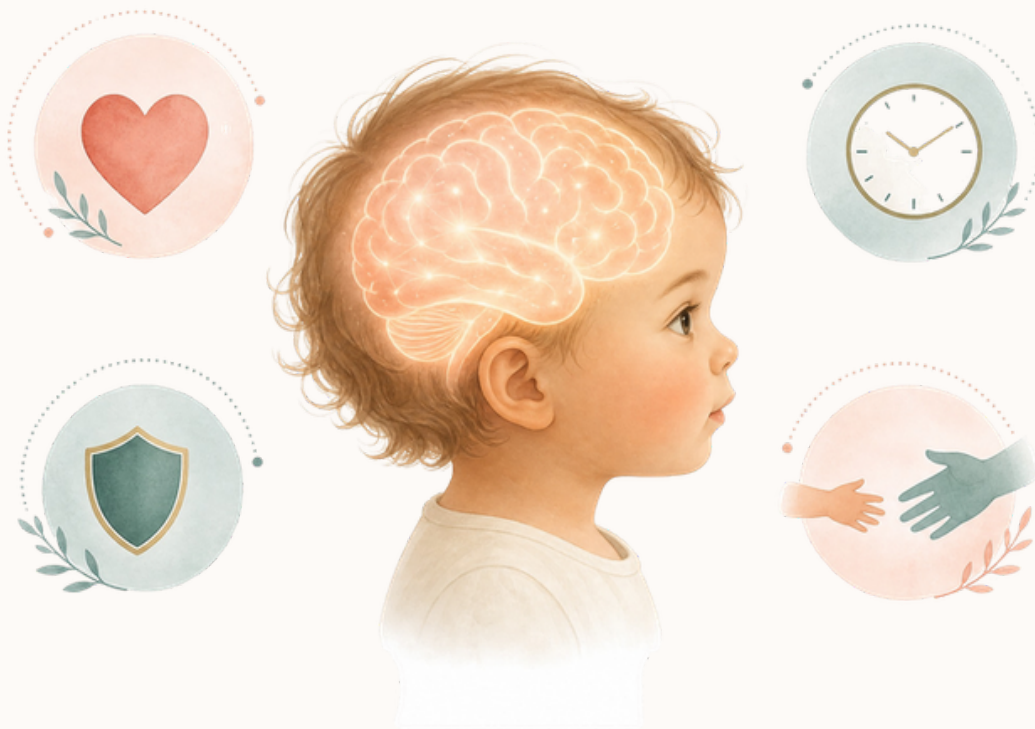
La etapa toddler (entre los 18 y 36 meses) es un momento de explosión cerebral. Tu hijo está descubriendo su autonomía, su imaginación está a tope y su necesidad de control es gigante. No te está manipulando; simplemente su cerebro aún no sabe gestionar tanta información.

En esta guía no vas a encontrar métodos rígidos ni promesas mágicas. Vas a encontrar **claridad**. Quiero que entiendas por qué hace lo que hace y, sobre todo, qué puedes hacer tú para acompañarlo desde la calma.

Porque el sueño no se adiestra. Se acompaña.

El cerebro toddler: por qué de pronto odia dormir

Es la hora de dormir. Tienen su pijama, leíste el cuento, las luces están tenues. Y de repente: "¡NO QUIERO DORMIR!". Se tira al piso, llora, pide otro cuento, pide leche, pide a papá. Te preguntas: "¿Por qué pelea tanto si se le cierran los ojos del cansancio?".



QUÉ ESTÁ PASANDO

El sueño no es solo físico; es emocional y neurológico. En la cabeza de tu toddler están pasando tres cosas a la vez:

El cerebro toddler

1

Autonomía vs. Separación. Quieren independencia ("¡yo solo!"), pero a la vez les aterra separarse de ti. La noche es la mayor separación del día.

2

Cero control emocional. Su cerebro está en desarrollo. No saben autorregularse. Cuando sienten tensión o frustración, lloran o protestan para descargarla.

3

Búsqueda de límites. Si no hay límites claros, su cerebro se mantiene "encendido". Si todo es negociable, la ansiedad sube y el cuerpo no logra entrar en modo descanso.

ERRORES FRECUENTES

× NO HAGAS ESTO

Negociar cada paso ("¿vamos a dormir?", "¿quieres ponerte el pijama?"). Si le preguntas, te dirá que no.

✓ MEJOR PRUEBA ESTO

Da opciones cerradas: "Es hora del pijama. ¿Quieres el de estrellas o el de rayas?".

QUÉ QUIERO QUE RECUERDES

- Tu hijo no hace pataletas para manipularte. Está aprendiendo a gestionar emociones.
- La resistencia a dormir es, casi siempre, ansiedad por separación o falta de límites claros.
- Los toddlers no necesitan que las cosas se hagan rápido; necesitan previsibilidad.

¿Cuánto debería dormir?

El mapa del descanso

¿Será que ya no necesita dormir tanto? ¿Será que lo estoy acostando muy temprano? ¿O muy tarde? Ajustar los horarios de un toddler se siente como armar un rompecabezas donde las piezas cambian de tamaño cada semana.

LAS NECESIDADES DE SUEÑO POR EDAD

Edad	Sueño total (24h)	Siesta	Sueño nocturno	Ventana de sueño
15 a 18 meses	12.5 – 13.5 h	1.5 – 2 h	10 – 11 h	4.5 – 5.5 h
18 a 24 meses	12 – 13 h	1 – 2 h	10 – 11 h	5 h
24 a 36 meses	11.5 – 12.5 h	1 – 1.5 h	10 – 11 h	5.5 – 6 h
+36 meses (sin siesta)	11 – 12 h	0 h	11 – 12 h	12 h

EJEMPLO DE HORARIO DIARIO (18 A 24 MESES)

Horario	Actividad
7:00 – 8:00	Despertar
8:00 – 9:00	Desayuno
9:00 – 12:30	Juego / actividades / paseo
12:30 – 13:00	Comida
13:00 – 15:00	Siesta (1.5 – 2 h)
15:00 – 18:30	Merienda + juego / parque
18:30 – 19:00	Cena
19:00 – 19:30	Baño, rutina, cuento
20:00 – 20:30	Hora de dormir

EJEMPLO DE HORARIO DIARIO (24 A 36 MESES, CON SIESTA)

Horario	Actividad
7:00 – 8:00	Despertar
8:00 – 9:00	Desayuno
9:00 – 12:30	Actividades / guardería / paseo
12:30 – 13:00	Comida
13:00 – 14:30	Siesta (1 – 1.5 h)
14:30 – 18:30	Juego / merienda / actividades
18:30 – 19:00	Cena
19:00 – 19:30	Baño, rutina, cuento
20:00 – 20:30	Hora de dormir

EJEMPLO DE HORARIO DIARIO (+36 MESES, SIN SIESTA)

Horario	Actividad
7:00 – 8:00	Despertar
8:00 – 9:00	Desayuno
9:00 – 12:30	Actividades / guardería / paseo
12:30 – 13:00	Comida
13:00 – 13:30	Quiet Time (descanso sin dormir)
13:30 – 18:30	Juego / merienda / actividades
18:30 – 19:00	Cena
19:00 – 19:30	Baño, rutina, cuento
19:30 – 20:00	Hora de dormir (más temprano sin siesta)

El mapa del descanso

✓ DUERME LO SUFICIENTE SI...

- Se despierta de buen humor.
- No madruga antes de las 6:00 a.m.
- La hora de dormir no es una batalla campal.
- No está irritable todo el día.

✗ LE FALTA SUEÑO SI...

- Lloro por todo sin razón aparente.
- Parece "hiperactivo" al final del día.
- Se despierta muchas veces por la noche. Las peleas a la hora de dormir son diarias.

Dato clave: Un niño "hiperactivo" a las 8:00 p.m. suele ser un niño *sobrecansado*, no un niño sin sueño. El sobrecansancio produce cortisol (hormona del estrés), que hace que despierte más veces durante la noche.

QUÉ QUIERO QUE RECUERDES

- El sueño llama al sueño. Acostarlo más tarde NO hace que despierte más tarde.
- Respetar las ventanas de sueño es la base de todo lo demás.

La siesta: ¿amiga o enemiga?

Sientes que todo tu día gira alrededor de intentar que duerma la siesta. Y cuando por fin lo logras, la noche se vuelve un caos y no se duerme hasta las 10 de la noche. Te preguntas: "¿Ya es hora de quitarla?".



QUÉ ESTÁ PASANDO

Entre los 2.5 y los 3 años, el cerebro madura lo suficiente para aguantar todo el día despierto. Pero la transición no es de un día para otro.

Es un proceso de semanas o meses donde algunos días la necesita y otros no.

La siesta

✓ AÚN LA NECESITA SI...

- Se queda dormido en el coche a media tarde.
- Llega a las 5:00 p.m. llorando por cualquier cosa.
- Se frota los ojos y está irritable antes de la cena.
- Los días sin siesta, la noche es un desastre.

✗ YA ESTÁ LISTO PARA DEJARLA SI...

- La rechaza varios días seguidos
- Con siesta, se duerme tardísimo por la noche.
- Madruga sistemáticamente (antes de las 6:30 a.m.).

EL PROTOCOLO DE TRANSICIÓN (PASO A PASO)

1

Recorta la duración. Si dormía 2 horas, despiértalo suavemente a la hora y media. Luego a la hora.

2

Adelanta la hora de dormir. Los días sin siesta, acuéstalo entre las 7:00 y 8:00 p.m. para evitar el sobrecansancio.

3

Implementa el Quiet Time. 20-40 minutos con luz tenue, sin pantallas, con libros o música suave. No es para dormir; es para parar.

A veces no necesitan dormir. Solo necesitan parar.

× NO HAGAS ESTO

Luchar durante una hora para que duerma una siesta que ya no necesita.

✓ MEJOR PRUEBA ESTO

Si en 30 minutos no se duerme, levántalo, hagan Quiet Time y acuéstalo temprano esa noche.

QUÉ QUIERO QUE RECUERDES

- La siesta se elimina progresivamente, nunca de golpe.
- El Quiet Time salva las tardes cuando la siesta desaparece.
- Día sin siesta = Noche que empieza más temprano.



*Los toddlers no necesitan que las cosas se
hagan rápido.
Necesitan que sean predecibles.*

ES HORA DE DORMIR

La regla de oro: rutinas que evitan peleas

Llega la hora de dormir y sientes que entras a un campo de batalla. Tienes que perseguirlo por la casa para ponerle el pijama, lavarle los dientes es un drama y el cuento nunca es suficiente.

Tu toddler pelea porque siente que pierde el control. Si cada noche las cosas pasan en un orden distinto, su cerebro está alerta esperando a ver qué sigue. La rutina no es para aburrirlo; es para darle seguridad.

La regla de oro: *Mismo orden · Mismo lugar · Mismas actividades ·
Misma hora*



Rutinas que evitan peleas

LA RUTINA IDEAL (30-40 MINUTOS)

- 1** **Cena.** Sin pantallas. Las pantallas bloquean la melatonina.
- 2** **Baño relajante.** Luz cálida, ambiente tranquilo. Marca el fin del día.
- 3** **Pijama y dientes.** Dale opciones limitadas para que sienta control.
- 4** **Cuento.** En su cuarto, bajando revoluciones.
- 5** **A dormir.** Con su elemento de apego.

CÓMO LOGRAR QUE COLABOREN

- ✓ Usa una **rutina visual** con imágenes. Pégala a su altura. Que él marque lo que ya hizo. *(Tienes una plantilla en los bonus).*
- ✓ Involúcralo: que apague la luz, que elija el libro, que tire el pañal.
- ✓ Usa un **temporizador**: "Cuando suene la alarma, salimos del agua". El malo es el reloj, no tú.

✗ EVITA ANTES DE DORMIR

Pantallas (mínimo 2h antes), juegos de correr, cosquillas fuertes, azúcar.

✓ FUNCIONA MEJOR

Bajar la luz, música suave, voz tranquila, actividades calmadas.

QUÉ QUIERO QUE RECUERDES

- Cuando el niño se siente parte del plan, deja de pelear contra él.
- Las pantallas son el enemigo número uno del descanso nocturno.
- La rutina visual es tu mejor aliada para evitar negociaciones.

Límites con amor: qué decir cuando se resiste



"¡Un cuento más! ¡Tengo sed! ¡Quiero a papá! ¡Me pica la pierna!".

Conoces todas las **tácticas de retraso**. Y a veces, por puro agotamiento, cedes.

Pero al día siguiente, ES PEOR

Límites sin amor = miedo.

Amor sin límites = caos.

Límites con amor=seguridad.

Límites con amor

La fórmula: Pocas palabras + Voz suave + Validación + Mantener el límite.

LAS 4 FRASES QUE MÁS AYUDAN

CUANDO NO QUIERE SOLTAR LOS JUGUETES

"Entiendo que quieres seguir jugando. Es muy divertido. Pero ahora tu cuerpo necesita descansar. Mañana seguimos. Te acompaño a la cama."

CUANDO LLORA Y SE FRUSTRRA POR EL LÍMITE

"Te escucho. Estoy contigo. Puedes estar molesto y aún así es hora de dormir."

CUANDO USA TÁCTICAS DE RETRASO (AGUA, BAÑO, OTRO CUENTO)

"Ya tomamos agua y leímos el cuento. La cocina está cerrada. Ahora toca dormir. Buenas noches."

CUANDO PIDE QUE TE QUEDES "UN RATITO MÁS" INFINITAMENTE

"Me quedo contigo mientras canto esta canción, y luego mamá se va a descansar. Te amo."

QUÉ QUIERO QUE RECUERDES

- No puedes evitar que se enoje por el límite, pero puedes acompañar su enfado.
- Menos palabras, más presencia.
- Si cedes una vez, la próxima noche la protesta durará el doble.

Despertares y asociaciones de sueño

A las 2:00 a.m. escuchas el llanto. Entrás, le das el biberón, se duerme. A las 4:00 a.m., la misma historia. Te preguntas: "¿Por qué no puede simplemente volver a dormirse solo?".

Despertar es completamente normal. El problema no es el despertar; el problema es que tu peque no sabe cómo volver a dormirse sin la ayuda exacta que tuvo al principio de la noche.

¿POR QUÉ SE DESPIERTAN LOS TODDLERS?

- **Fin de ciclo de sueño:** Se despiertan al pasar de sueño profundo a sueño ligero.
- **Sobrecansancio:** Llegó muy agotado a la cama.
- **Asociaciones de sueño:** Necesita lo mismo que tuvo al dormirse.
- **Miedos o cambios:** Su imaginación está muy activa.

QUÉ HACER Y QUÉ EVITAR DE MADRUGADA

✗ EVITA

- Encender luces fuertes.
- Jugar o usar pantallas.
- Repetir rituales largos.
- Llevar a tu cama si no quieres que sea hábito.

✓ MEJOR

- Ambiente oscuro, voz de susurro. Abrazo breve + frase de seguridad.
- Ir a su cama y acompañar brevemente. Que la noche sea aburrida y predecible.

La escalera del acompañamiento

Si tu hijo necesita pecho, biberón, brazos o que le toques el pelo para dormir, y eso ya no funciona para ti, toca hacer un cambio gradual. No lo dejes llorar solo. Acompáñalo, pero reduciendo tu intervención paso a paso.



ADIÓS AL BIBERÓN NOCTURNO

Muchos toddlers mantienen biberones de madrugada por puro hábito. Para eliminarlo sin lágrimas, el secreto está en la anticipación y la reducción gradual.

1

Reduce la cantidad poco a poco. Baja media onza cada noche, o diluye la leche con más agua progresivamente hasta que pierda el interés.

2

Explícale qué va a pasar. Con palabras sencillas: "De noche ya no tomamos leche. El biberón descansa por la noche, como tú". Puede ser útil hacer una pequeña ceremonia de despedida del bibe.

3

Usa una Historia Social. Crea un mini cuento donde tu hijo dice adiós al bibe de noche. (En los bonus encontrarás una plantilla editable en Canva para hacerla tú misma).

QUÉ QUIERO QUE RECUERDES

- Las asociaciones de sueño no son "malas". Solo se cambian si **ya no funcionan para la familia.**
- El objetivo es que la forma de dormirse a las 8 p.m. sea la misma que puede replicar a las 3 a.m.
- **El cambio gradual es más sostenible que el cambio brusco.**

Miedos, pesadillas y el poder del apego

"¡Mamá, hay un monstruo!". O se despierta llorando desconsolado a mitad de la noche. Quieres explicarle que los monstruos no existen, pero él está aterrorizado.



"Un niño con miedo no necesita explicaciones lógicas. Necesita seguridad emocional."

POR QUÉ APARECEN LOS MIEDOS

- Su imaginación ha explotado. Lo que ven en la tele o en los libros, para ellos es real. La autonomía y la separación generan ansiedad, especialmente de noche.
- Cambios como mudanza, nuevo cuarto o nueva cama pueden activar inseguridad.

Miedos y el poder del apego

ANTE EL MIEDO A LA OSCURIDAD

- ✓ Usa una luz cálida (ámbar o naranja). **Nunca luz blanca o azul**,
- ✓ inhiben la melatonina. Deja la puerta entreabierta.
- ✓ Frase clave: *"Estás seguro. Tu cama es un lugar seguro. Yo estoy cerca"*.



La técnica del Fru-Fru Quitamiedos:

Prepara con tu peque un atomizador con agua, purpurina y un poco de lavanda. Explícale que es mágico: si tiene miedo, puede rociarlo en la habitación y todos los MIEDOS se irán. Pueden hacerlo juntos antes de dormir como parte de la rutina. Déjalo en su mesita para que lo tenga cerca si despierta con algún miedo tras una pesadilla. La magia está en que él siente que tiene el control.

ANTE UNA PESADILLA

- Acude rápido. Acompáñalo y valida su miedo: *"Sé que te asustaste. Fue un sueño. Estás a salvo"*.
- No prendas la luz grande ni lo saques de su cuarto.
- Los detalles del sueño se hablan al día siguiente, con luz de día.

EL ELEMENTO DE APEGO: TU MEJOR ALIADO

Un peluche o una mantita no es solo un juguete. Es un puente de seguridad entre tú y él. Preséntalo de día y dale un rol: *"El osito te va a cuidar mientras duermes. Si te despiertas, abrázalo fuerte"*. Cuando el peluche avisa que ya es hora de dormir, el niño lo asocia con calma y seguridad.

× NO HAGAS ESTO

Minimizar su miedo ("no seas tonto, ahí no hay nada").

✓ MEJOR PRUEBA ESTO

Valida su emoción y ofrécele presencia tranquila.

QUÉ QUIERO QUE RECUERDES

- El miedo es real para ellos. No lo minimices.
- Tu presencia tranquila es el mejor antídoto contra el terror nocturno.
- El elemento de apego facilita que vuelva a dormirse sin llamarte.

© 2024

De la cuna a la cama: sin caos ni retrocesos

Crees que ya está muy grande para la cuna. Le compras una cama preciosa. Y la primera noche, se levanta 25 veces. Terminas durmiendo en el piso de su cuarto preguntándote por qué hiciste el cambio.



La cuna tiene límites físicos. La cama requiere límites cognitivos. El cerebro de un toddler aún está desarrollando ese autocontrol. Si no hay prisa, no lo adelantes.

De la cuna a la cama

¿CUÁNDO ES EL MOMENTO CORRECTO?

- ✓ Entiende límites simples.
- ✓ Ya corre, sube y baja solo.
- ✓ Empieza a saltar la cuna (por seguridad).
- ✗ No coincide con llegada de hermanito, mudanza o inicio del cole.
- ✗ No está en plena fase de desregulación o "regresión".

EL PASO A PASO PARA EL ÉXITO

1

Anticipa con una Historia Social. 3–5 días antes del cambio, léele un mini cuento donde él es el protagonista durmiendo en su nueva cama. La anticipación reduce la ansiedad. *(En los bonus encontrarás una plantilla editable para crear la tuya).*

2

Involúcralo. Deja que elija las sábanas, el peluche o la luz de su nueva cama.

3

Dale un elemento de apego. "Si te despiertas, puedes abrazar al osito. Él te cuida".

SI SE SALE DE LA CAMA MIL VECES: EL "REGRESO SILENCIOSO"

Tómalo de la mano, llévalo de vuelta a su cama, arrópalo y sal. Sin regaños, sin discursos, sin encender luces. Hazlo de forma neutra y aburrida. La primera noche pueden ser 20 veces. La tercera noche serán 3. **Constancia y calma.**



QUÉ QUIERO QUE RECUERDES

- Si no intenta saltar la cuna, no hay prisa por cambiarlo.
- La anticipación reduce la ansiedad del cambio.
- El regreso silencioso requiere paciencia, pero funciona siempre.



Un mensaje para ti

Dormir a un toddler puede sentirse como una prueba de resistencia. Hay noches en las que vas a perder la paciencia, en las que vas a dudar de ti misma y en las que solo vas a querer llorar. Eso es normal. No estás fallando. No estás sola.

Aplica estas herramientas con paciencia. No busques perfección, busca coherencia. Con calma, límites claros y repetición, el sueño mejora. Te lo prometo.

Marilyn — Es Hora de Dormir 💕