Hora Luna

# Horario de sueño del bebé 1 mes

## Un día de ejemplo

| Hora | Qué |
|---|---|
| 7:00 | Despertar |
| 8:00 – 8:45 | Siesta 1 |
| 9:51 – 10:36 | Siesta 2 |
| 11:49 – 12:34 | Siesta 3 |
| 13:51 – 14:36 | Siesta 4 |
| 15:58 – 16:28 | Sueño corto por la tarde |
| 18:00 | A la cama para la noche |

Así podría calcular Hora Luna el primer día si un niño con 1 mes se despierta a las 7 h y aún no tiene registros. Es un ejemplo, no un plan que seguir: los niños son distintos y la app adapta los horarios a tu hijo con cada registro.

## De un vistazo

| | |
|---|---|
| **Sueño en 24 horas** | 14–17 h* |
| **Noche** | 11 h |
| **Siestas** | 4 siestas |
| **Tiempo despierto entre medias** | 1 h – 1 h 30 min |

* La AASM no da ningún valor para bebés menores de 4 meses; aquí figura el valor de referencia de la National Sleep Foundation (Hirshkowitz 2015). Tiempos despiertos: valores de experiencia de la asesoría de sueño, con los que Hora Luna empieza a calcular. No hay una recomendación unificada y los especialistas no se ponen de acuerdo sobre si tienen sentido tiempos despiertos fijos según la edad (Canapari).

## Notas

## Fuentes


- Hirshkowitz y cols. 2015: duración de sueño recomendada por la National Sleep Foundation – https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29073412/
- Canapari: ventanas de sueño, qué dice un especialista en medicina del sueño – https://drcraigcanapari.com/wake-windows



Hora Luna es un diario y planificador para que los padres organicen el día a día. No es un producto sanitario; no sustituye el consejo de un médico o una matrona.


Fuentes revisadas: noviembre de 2026 · Impreso desde https://moonhour.app/es/horario-sueno-bebe-1-mes.html