Hora Luna

# Horario de sueño del bebé 6 meses

## Un día de ejemplo

| Hora | Qué |
|---|---|
| 7:00 | Despertar |
| 9:30 – 10:45 | Siesta 1 |
| 13:42 – 14:57 | Siesta 2 |
| 18:27 | A la cama para la noche |

Así podría calcular Hora Luna el primer día si un niño a los 6 meses 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** | 12–16 h |
| **Noche** | 11 h |
| **Siestas** | 2 siestas |
| **Tiempo despierto entre medias** | 2 h 30 min – 3 h 30 min |

Sueño en 24 horas: consenso de la Academia Americana de Medicina del Sueño (AASM, Paruthi 2016); es un valor para grupos, no para un niño concreto. 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


- Paruthi y cols. 2016: duración de sueño recomendada para niños (consenso de la AASM) – https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27250809/
- 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-6-meses.html