



Guía paso a paso

¿Quieres que tu bebé
aprenda a dormir en
el coche?

Empieza poco a poco. Aquí te cuento cómo
construir esta habilidad, un paso a la vez.



Si tu bebé no está acostumbrado a hacer siestas en el coche, **no tienes que esperar** a que llegue la hora de dormir para introducirlo.

La idea es ir construyendo esta habilidad gradualmente:





Paso 1 de 9

Primero: Familiarización

Si el coche no forma parte de la rutina habitual, empieza simplemente por usarlo para paseos.

Salgan a caminar sin esperar que se duerma. La idea es que el bebé empiece a relacionarlo con una experiencia cotidiana y agradable.

Hazlo durante **varios días** antes de convertir el paseo en una oportunidad para dormir.



Paso 2 de 9

Empieza antes de que esté demasiado cansado

Cuando quieras intentar una siesta, comienza el paseo aproximadamente **15 minutos antes** de que llegue el final de su ventana de sueño habitual.

Especialmente al principio, no queremos esperar a que esté sobrecansado para intentarlo.

Un bebé muy cansado puede tener más dificultad para relajarse y quedarse dormido en un lugar al que todavía no está acostumbrado.



Paso 3 de 9

Primera etapa: paseo durante toda la siesta

Una vez cerca de la hora de dormir, sal a pasear y permite que el movimiento del coche le ayude a quedarse dormido. Al principio puedes continuar caminando durante **toda la siesta.**

No importa si estas primeras siestas son más cortas de lo habitual. Estamos practicando una nueva forma de dormir.



Paso 4 de 9

Segunda etapa: paseo + movimiento estacionado

Cuando ya se duerma con mayor facilidad durante el paseo, puedes empezar a reducir poco a poco el movimiento.

Por ejemplo:

Paseas hasta que se duerma.

Te estacionas en un lugar fresco y seguro.

Utilizas ruido blanco si ya forma parte de sus asociaciones de sueño.

Continúas meciendo suavemente el coche para ayudarlo a mantener el sueño.

La meta no es quitar todas las ayudas de golpe, sino ir disminuyéndolas progresivamente.



Paso 5 de 9

Tercera etapa: paseo corto y luego parar.

Cuando las siestas comiencen a ser más estables, prueba algo diferente:

Un paseo corto → se duerme → estacionas → dejas de mecer el coche.

Al principio puede necesitar que vuelvas a moverlo. Está bien.



Paso 6 de 9

Cuarta etapa: Quedarse dormido en el coche quieto

El siguiente paso puede ser intentar que se duerma simplemente meciendo el coche en el mismo lugar.

Cuando se quede dormido, deja de mecerlo.

Con el tiempo, algunos bebés pueden llegar a iniciar y mantener la siesta **sin movimiento**.



Paso 7 de 9

Práctica, pero no conviertas cada siesta en un entrenamiento

Puedes practicar aproximadamente **2 veces por semana**. No necesitas que todas las siestas sean en el coche para conseguirlo.

De hecho, especialmente al principio, me parece importante que las demás siestas del día sean buenas y reparadoras para que la práctica no termine acumulando demasiado cansancio.



Paso 8 de 9

Si todavía hace 2 o 3 siestas, tienes una ventaja

Este proceso suele ser mucho más fácil de practicar cuando el bebé todavía tiene varias oportunidades de dormir durante el día.

Puedes destinar **una** de esas siestas a practicar en el coche y mantener las demás en un lugar donde ya duerma bien.

Así puedes trabajar la flexibilidad sin sacrificar su sueño total del día.



Paso 9 de 9

Una siesta corta no significa que no funcionó

El objetivo inicial no es conseguir inmediatamente una siesta de dos horas.

Primero queremos que pueda:

Relajarse en el coche

Quedarse dormido allí

Mantener el sueño durante un rato

Y, progresivamente, necesitar menos movimiento para hacerlo.

La duración puede ir aumentando a medida que esta forma de dormir se vuelve más familiar.



Recuerda

No todos los bebés necesitan
aprender a dormir en el coche.

Pero si para tu familia sería útil tener esa opción, la
capacidad de dormir en diferentes contextos también se
puede construir.

Paso a paso, sin prisa y sin esperar
que suceda de un día para otro.