



HORARIOS PARA AJUSTES 9M-15/18M:

Considera 2 siestas Entre 3-4 hrs despierto entre siestas		AJUSTES I: MI HORARIO _____		AJUSTES I: MI HORARIO _____	
HORA	ACTIVIDAD				
7:00 AM	DESPIERTA / TOMA 1				
8:00 AM	JUEGO				
9:00 AM	DESAYUNO				
10:00 AM	RUTINA SIESTA / SIESTA I (+1hr)				
11:30 AM	TOMA 2				
12:00 AM	JUEGO				
1:00 PM	COMIDA				
3:00 PM	RUTINA SIESTA / SIESTA II (+1hr)				
4:30 PM	TOMA 3				
5:00 PM	JUEGO				
6:30 PM	CENA				
7:00 PM	RUTINA NOCHE/ TOMA 4				
8:00 PM	DUERME				

NOTAS:

1. Considera que las horas de las siestas y dormir propuestas en los horarios de ejemplo, son en función a las horas que tu bebé puede estar despierto para no sobre cansarse, por lo que la variación no debería ser más de +/- ½ hora.
2. Recuerda que la leche es el alimento principal de los bebés el primer año de vida, el número de tomas puede variar, consúltalo con tu pediatra.
3. Las horas de DESAYUNO, COMIDA y CENA son propuestas para no interferir con las horas de siestas y dormir en la noche que requiere tu bebé para su edad sin embargo se pueden ajustar dependiendo de la dinámica familiar.
4. Si tu bebé tiene más de 6M y aun realiza siestas de menos de 1 hora, se sentirá cansado antes de tiempo y requerirá un mayor número de siestas que las propuestas en el horario. Para que extienda las siestas revisa el siguiente pilar “Siestas”.
5. Se reservan derechos de autor.