

Cómo utilizar estrategias para dormir para ayudar a su hijo con autismo

EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD: este resumen ofrece estrategias generales que puede utilizar para ayudar a su hijo. Para obtener más detalles, puede ser útil leer el Manual para mejorar el sueño y comunicarse con el médico de su hijo para hablar de sus inquietudes.

¿Quién se beneficiaría de la hoja de consejos sobre el sueño ?

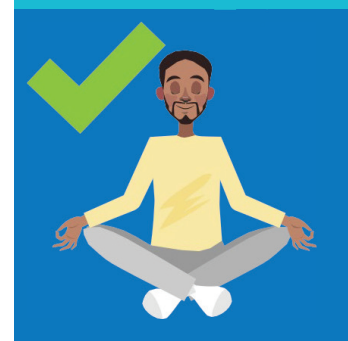
Si su hijo tiene problemas para conciliar el sueño, dormir toda la noche, se despierta durante la noche y se despierta demasiado temprano, estos consejos pueden ayudarle.

Cómo elegir un programa para dormir para su hijo:

- Elija ideas que se adapten al estilo de vida de su familia.
- Comience un nuevo programa para dormir solo cuando tenga tiempo y energía para ver si funciona.
- Pruebe con un pequeño cambio al principio y vaya incorporando poco a poco los cambios adicionales de uno en uno.
- Tenga paciencia, pueden pasar semanas o meses de aplicación de las estrategias antes de ver un cambio.

Cómo mantener una rutina y hábitos diarios regulares:

- Mantenga la misma hora de levantarse y acostarse los siete días de la semana, en la medida de lo posible.
- Elija una hora de acostarse en la que es probable que su hijo esté cansado.
- En el caso de los niños pequeños, establezca un horario de siesta habitual, en el que las siestas terminen a más tardar a las 4 de la tarde. Trate de evitar las siestas "no planificadas".
- Evite las comidas pesadas o los tentempiés antes de acostarse. Un tentempié ligero con carbohidratos, como queso y galletas, puede ayudar a su hijo a dormir.
- Exponga a su hijo a la luz natural cuando se despierte; por ejemplo, abra las cortinas de su habitación. Atenúe las luces de la casa en las horas previas a acostarse.
- Fomente el ejercicio durante el día, pero no durante las dos o tres horas anteriores a la hora de acostarse.
- Evite todos los productos con cafeína, como el chocolate, los refrescos, el té o el café. Sus efectos estimulantes pueden durar hasta 12 horas.
- Reduzca y/o evite el uso de la habitación durante el día para cosas como tareas, juegos o tiempo fuera.



Cómo establecer una rutina habitual a la hora de acostarse:

- **Inicie una rutina corta y predecible** de 15 a 30 minutos antes de acostarse. Utilice el mismo orden cada noche para ayudar a su hijo a relajarse y prepararse para dormir.
- **Haga actividades tranquilas y relajantes** al final de la rutina, como leer un libro con luces tenues.
- **Evite las actividades estimulantes**, como ver películas, jugar videojuegos u otras actividades frente a la pantalla como parte de la rutina. Intente evitar actividades físicas como correr o saltar 30 minutos antes de acostarse.
- **Considere la posibilidad de crear apoyos visuales**, como una tabla con imágenes de la rutina de su hijo a la hora de acostarse, para apoyar y comunicar sus expectativas en torno a la hora de acostarse.

Cómo crear un entorno para dormir cómodo y constante:

- Asegúrese de que el **espacio donde duerme su hijo no sea demasiado cálido o frío** y mantenga la habitación oscura y en silencio. Considere la posibilidad de agregar ruido blanco si es necesario durante la noche.
- **Los cuidadores pueden agregar una luz nocturna** si su hijo la necesita, pero dejarla encendida toda la noche.
- Considere la posibilidad de agregar **cubiertas gruesas en las ventanas** para bloquear la luz exterior.
- **Utilice materiales para la ropa de cama y para dormir** que se adapten a las preferencias de su hijo.

Cómo enseñar a su hijo a dormirse solo:

- Los cuidadores deben **desaparecer gradualmente de la habitación**. Intente sentarse en una silla junto a la cama de su hijo en lugar de acostarse en ella. Aleje gradualmente la silla de la cama cada tantas noches, con el objetivo final de sacar la silla completamente de la habitación.
- **Todas las interacciones con su hijo deben ser breves** y aburridas si necesita regresar a la habitación. Por ejemplo, puede decir: "Estás bien, vete a dormir", y salga de nuevo.
- Intente esperar más tiempo entre cada visita a la habitación.
- Considere la posibilidad de utilizar un pase para la hora de acostarse, que su hijo puede canjear por una visita del cuidador, un trago de agua o un abrazo o beso extra.
- También puede utilizar estas mismas estrategias si su hijo lo llama por la noche.

