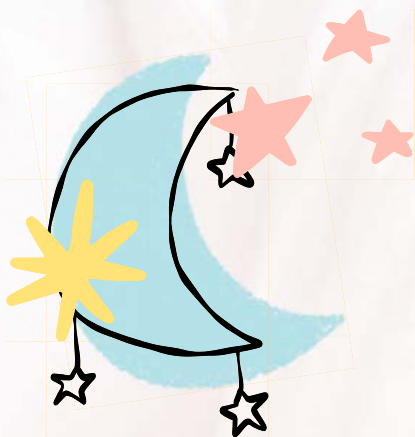
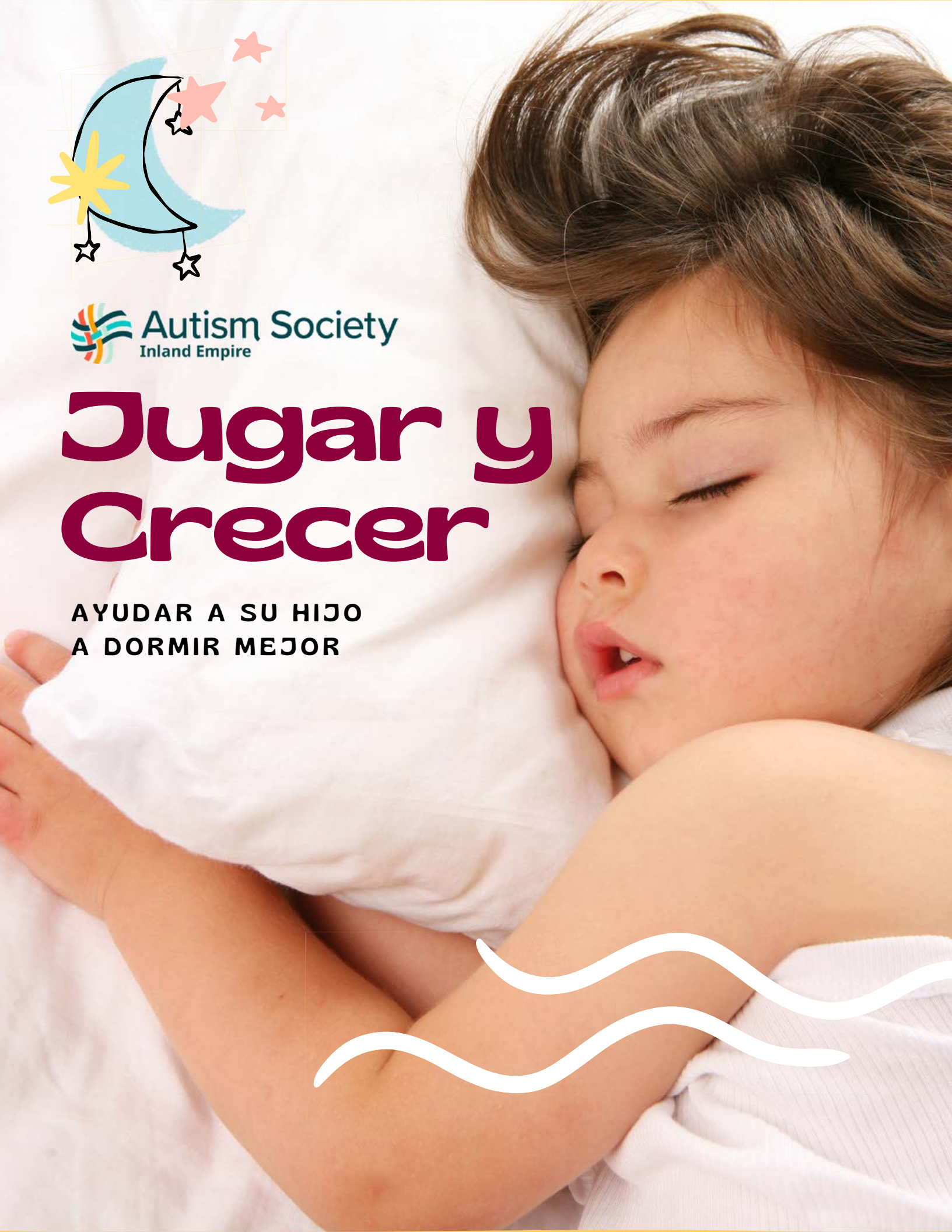




Jugar y Crecer

AYUDAR A SU HIJO
A DORMIR MEJOR





Ayudar a Su Hijo a Dormir Mejor: Guía para Padres

Esta guía está diseñada para apoyarlo y ayudarlo a que su hijo desarrolle hábitos de dormir saludables. Los retos al dormir son comunes en niños pequeños—especialmente en aquellos que muestran diferencias de desarrollo como Autismo o TDAH (Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad)—y pueden abrumar a toda la familia. Los consejos que encontrará aquí están basados en la investigación y experiencia de especialistas del sueño. Son estrategias prácticas que puede intentar en casa, aún si continúa explorando las necesidades de su hijo y no se le ha dado un diagnóstico formal.

Lo Que Encontrará en su Contenido:

- Cómo crear un entorno cómodo para dormir
- Una guía de pijamas
- Pasos para establecer una rutina calmada a la hora de dormir
- Apoyos visuales para ayudarlo
- Ideas para promover hábitos saludables durante el día

Mejorar el sueño a menudo significa hacer pequeños cambios a la rutina de su hijo a la hora de dormir y el entorno para el sueño. También involucra la forma en la que responde a los despertares nocturnos. Los retos comunes al dormir incluyen la dificultad para poder quedarse dormido, despertarse durante la noche o levantarse muy temprano. Si nota síntomas como roncar, falta de aire o enuresis nocturna, es importante hablar con un especialista del sueño.

No es necesario cambiar todo de un jalón. Elija ideas que vayan con el estilo de vida de su familia, comience con un paso pequeño y vaya agregando más conforme pasa el tiempo. Sea paciente—los nuevos hábitos pueden tomar un par de semanas antes de mostrar algún resultado. Con consistencia y cuidado, estas estrategias le pueden ayudar a su hijo a dormir mejor y traer más paz a su hogar.

Si tiene preguntas, cuenta con la Sociedad del Autismo del Inland Empire. Contamos con Especialistas de Recursos y se puede comunicar con ellos en info@ieautism.org o llamando al 951.220.6922.

Esperamos que esto le traiga alegría, crecimiento y entendimiento a su familia ayudando a su hijo a salir adelante.

Retos Comunes al Dormir



Dormir es uno de los componentes fundamentales para el crecimiento y desarrollo de su hijo. Durante estos años tempranos, sus cerebros están formando millones de conexiones nuevas todos los días, y el buen dormir les ayuda a fortalecer el aprendizaje, la memoria y el balance emocional. También apoya al crecimiento físico y ayuda a estabilizar el estado de ánimo. Cuando los niños no duermen lo suficiente, su atención, conducta y su salud en general pueden ser afectadas. Crear hábitos de dormir saludables pueden hacer una gran diferencia en el bienestar de su hijo.

Para los niños Autistas, los retos para dormir son muy comunes. Las investigaciones muestran que el 50–80% de los niños en el espectro tienen dificultad para dormir, con una incidencia mayor entre el 20 y 30% que el resto de los niños. Algunos estudios reportan que hasta un 83% experimentan alteraciones del sueño, y muchos padres comparten las dificultades persistentes, como problemas para conciliar o mantener el sueño.

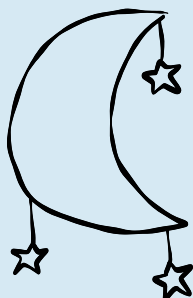
Mejorar la calidad del sueño no solo beneficia a su hijo—ayuda al resto de la familia. Un mejor descanso puede reducir el estrés, mejorar sus rutinas diarias, y fomentar un hogar más saludable y feliz. Esta guía ofrece consejos prácticos para ayudarlo a tomar medidas proactivas para mejorar la calidad del sueño en su hijo.



Fomentar conductas para favorecer el sueño

La actividad física regular durante el día ayuda a que los niños se puedan dormir más fácilmente y disfrutar de un sueño más profundo y reparador. Si su hijo no hace el suficiente ejercicio en la escuela, trate de incorporar una actividad física en casa, como juegos al aire libre o ir a caminar. Asegúrese de que la actividad vigorosa termine por lo menos de dos a tres horas antes de irse a dormir, ya que el ejercicio estimulante poco antes de irse a dormir puede dificultar la estimulación del sueño.

Evite los alimentos y las bebidas cafeinadas, como el chocolate, refresco, té y café, especialmente en la tarde y en la noche. La cafeína puede durar dentro del organismo de 3 a 12 horas y puede causar que uno permanezca alerta e interfiere con el sueño. Algunos niños duermen mejor cuando la cafeína se elimina por completo de su dieta, mientras que a otros no le afecta siempre y cuando la eviten por varias horas antes de ir a dormir.



No es necesario que cambie todo de una vez. Elija una idea que se acomode mejor al estilo de vida de su familia, inténtelo constantemente y vaya aumentando el tiempo. Sea paciente—los nuevos hábitos pueden tomar un par de semanas antes de que pueda ver el resultado. Con consistencia y cuidado, estas estrategias pueden ayudar a su hijo a dormir mejor y a tener más tranquilidad en el hogar.

Crear un Ambiente Relajante

Un espacio tranquilo y acogedor puede marcar una gran diferencia. Recuerde, los niños autistas a menudo experimentan los estímulos sensoriales de manera diferente, por lo que es posible que experimenten el entorno de manera diferente que usted. Experimente tomándose su tiempo para que pueda descubrir qué funciona mejor para las necesidades sensoriales únicas de su hijo.

Elija un lugar tranquilo, con poca estimulación. Seleccione una habitación o un rincón alejado del ruido doméstico y de las luces brillantes. Use cortinas opacas o lámparas de intensidad regulable para controlar la iluminación. Mantenga las paredes en tonos neutros y suaves para evitar la estimulación. Muchos juguetes o decoraciones pueden distraer. Arregle la cama y objetos de manera consistente para que el niño sepa qué esperar.

Cree un Entorno Sensorial Predecible.

- Luz: suave y cálida o una luz nocturna si es necesario.
- Sonido: máquina de ruido blanco, canciones de cuna o sonidos de la naturaleza para enmascarar ruidos repentinos. También puede intentar con ruido marrón o ruido rosa—estos tienen diferentes tonos y puede resultar más relajante para algunos niños.
- Tacto: sábanas suaves y terzas; considere una manta con peso (únicamente si es apropiada para la edad del niño o si ha sido aprobada por un terapeuta ocupacional).

Incorpore Elementos Familiares y Reconfortantes. El peluche favorito o un objeto de apego (apropiado para su edad). Un artículo pequeño sensorial como una almohada con textura suave o un peluche. Aromas suaves como lavanda (solo si es seguro y le agrada al niño).





Los niños con el espectro autista a menudo requieren una atención especial al elegir la pijama ya que muchos presentan diferencias sensoriales que hacen que telas o ajustes les resulten incómodos. Las cosas como las etiquetas, costuras o resortes apretados les pueden molestar. Además, algunos niños son más sensibles a los cambios de temperatura, por lo que materiales suaves y transpirables —como algodón, bambú o modal— pueden marcar una gran diferencia. Las pijamas con costuras planas, sin etiquetas o con cinturas y puños ajustables pueden ayudar a reducir la irritación y pueden ser más cómodas. Diseños que se pueden poner y quitar fácilmente—con cremalleras, corchetes o cuellos elásticos—pueden facilitar la hora de dormir para aquellos niños a quienes les cuesta vestirse o que prefieren cambiarse rápidamente.

Debido a que conciliar el sueño puede resultar difícil para muchos niños autistas, las pijamas de textura suave, predecible y acogedora, pueden ayudarles a tranquilizarse con mayor facilidad. Para algunos niños, las pijamas ajustadas resultan ser más relajantes debido a la ligera presión que ejercen. No obstante, es aconsejable introducirlos gradualmente y consultar con un terapeuta ocupacional si tiene alguna duda. En general, elegir ropa de dormir cómoda y familiar puede satisfacer las necesidades sensoriales de su hijo y contribuir a crear una rutina tranquila a la hora de acostarse.

Marcas de Ropa Aptas para Necesidades Sensoriales

- Kozie Clothes – pijamas y ropa adaptivas diseñadas para la comodidad sensorial – kozieclothes.com
- SmartKnit Kids – pijamas y ropa interior sin costuras ni etiquetas – smartknitkids.com
- Cloud Nine Clothing – ropa para dormir suave y relajante, apta para necesidades sensoriales – cloudnineclothing.com
- Hanna Andersson – pijamas de algodón orgánico, sin etiquetas y con costuras suaves – hannaandersson.com
- Primary – prendas suaves, básicas y sin etiquetas – primary.com
- Amazon – ropa apta para necesidades sensoriales – www.amazon.com/sk=sensory+friendly+clothing
- Línea de Ropa Adaptiva de Target – www.target.com/c/adaptive-clothing/-/N-4yn40
- Zappos Adaptive – zappos.com/e/adaptive



Establezca una Rutina para la Hora de Acostarse

La constancia es clave. Elija algunas actividades relajantes, como leer un libro favorito, tomar un baño tibio, o hacer estiramientos suaves. Siga los mismos pasos cada noche para que su hijo sepa qué esperar. Esta previsibilidad ayuda a reducir la ansiedad y le indica que es hora de empezar a relajarse.

- Las rutinas breves y predecibles ayudan a los niños a anticipar lo que sucederá a continuación, lo que reduce la ansiedad y fomenta la relajación.
- Ayude a su hijo a relajarse antes de la hora de dormir. Identifique qué actividades le resultan calmantes y cuáles estimulantes. Las actividades relajantes deben realizarse previo al sueño, mientras que las estimulantes deben realizarse más temprano. Por ejemplo, si a su hijo el baño le resulta estimulante, cámbielo a un horario más temprano. Apague las pantallas por lo menos 30 minutos antes de acostarse y en su lugar cámbielas por actividades tranquilas y relajantes.
- Las actividades relajantes (cómo leer un cuento tranquilo, escuchar música suave, o bajar las luces) le indican al cerebro que es hora de relajarse.
- El horario es importante: Comenzar la rutina de 15-30 minutos antes de acostarse es ideal, y manténgala menor de 60 minutos para prevenir la sobreestimulación.
- Consistencia y apoyos visuales. Realizar los pasos en el mismo orden cada noche y usar horarios visuales u objetos pueden ser muy beneficiosos para los niños con autismo, quienes suelen sobresalir con estructura y previsibilidad.



Rutina Predecible a la Hora de Dormir

Aquí tiene un ejemplo para la hora de dormir dirigida a un niño pequeño autista: breve, predecible y relajante.

Ejemplo de Rutina para la Hora de Dormir (30-45 minutos)

Iniciar: 7:15 PM

Hora de dormir: 8:00 PM

Paso 1: Aviso y Transición (7:15 PM)

- De un aviso con 10 minutos de anticipación: "En 10 minutos empezaremos nuestra rutina para ir a dormir."
- Utilice un temporizador visual o una tarjeta con imágenes que muestre la secuencia "Juego → Hora de dormir."

Paso 2: Baño o Aseo (7:25 PM)

- Un baño tibio o un aseo rápido para indicar que es hora de relajarse.
- Mantenga la iluminación suave y la temperatura del agua agradable.

Paso 3: Cepillarse los Dientes (7:35 PM)

- Utilice el cepillo favorito o pasta de dientes con sabor agradable para más comodidad.
- Felicítelo después de cepillarse: "¡Qué bien te lavaste los dientes!"

Paso 4: Pijamas (7:40 PM)

- Elija pijamas suaves, sin etiquetas para mayor comodidad sensorial.
- Ofrezca una opción: "Quieres la pijama azul o la verde?"

Paso 5: Actividad Tranquila (7:45 PM)

- Lea un cuento relajante (por ejemplo, Buenas Noches Luna, o Adivina Cuánto Te Quiero).
- Oscurezca las luces y hable en voz baja.

Paso 6: Apagar las Luces y Buenas Noches (8:00 PM)

- Apague las luces brillantes, use una luz nocturna si es necesario.
- Diga la misma frase de buenas noches todas las noches antes de dormir: "Dulces sueños, nos vemos por la mañana."

Hacer Más Fluidas las Transiciones

Los niños autistas suelen necesitar tiempo adicional para transicionar entre actividades. Darles un aviso amable antes de la hora de dormir les ayuda a sentirse preparados y reduce el estrés.

Ejemplos de Frases

- "En 10 minutos vamos a comenzar la rutina para ir a la cama."
- "Cinco minutos más de juego y luego nos preparamos para dormir."
- "Después de este rompecabezas, nos cepillaremos los dientes y leeremos un cuento."
- "Ya casi es hora de dormir. ¿Qué te gustaría hacer antes de empezar?"

Ideas para Horarios Visuales y Temporizadores

- Aplicación de cuenta regresiva: Utiliza una aplicación sencilla con un reloj visual grande.
- Reloj de arena: Un reloj de arena de 5 o 10 minutos es ideal para los niños más pequeños.
- Temporizador de colores: Un temporizador que cambia de color a medida que se agota el tiempo (Verde → amarillo → rojo).
- Horario visual: Muestra una tarjeta de "Jugar" y luego una de "Hora de dormir" para indicar qué actividad sigue.

Consejos Adicionales

- Para mayor previsibilidad, use siempre la misma frase y tono cada noche.
- Acompañe la alerta con una señal visual (temporizador o imagen).
- Ofrezca opciones positivas: "¿Quieres terminar tu libro o jugar con bloques cinco minutos más?"





Apoyos Visuales

Los apoyos visuales pueden facilitar la hora de dormir a los niños pequeños al ayudar a crear una rutina predecible. Un cuadro sencillo o un horario visual que muestre pasos como el baño, el pijama, el cuento y dormir ofrece a los niños una idea clara de lo que sucederá a continuación, lo que les ayuda a sentirse seguros y a reducir el estrés.

Dado que los niños pequeños y en edad preescolar aún están desarrollando sus habilidades lingüísticas, los elementos visuales ofrecen instrucciones que pueden comprender sin depender de las palabras. También fomentan la autonomía: los niños pueden consultar el cuadro por sí solos en vez de necesitar recordatorios constantes. Para los niños con autismo, TDAH o con sensibilidad sensorial, los apoyos visuales aportan estructura y pueden facilitar las transiciones. Incorporar elementos divertidos, como pegatinas o iconos coloridos, puede convertir la hora de dormir en una experiencia positiva y motivar la colaboración.

Hemos proporcionado algunos ejemplos y recursos, pero si trabaja con un maestro de educación especial o una empresa de ABA, ellos pueden ayudarle a personalizar un horario para su hijo.

Aquí tiene algunos recursos de apoyo visual:

Recurso Gratuito

- socialworkerstoolbox.com/wp-content/uploads/Bedtime-evening-routine-chart-free-editable.pdf

Recursos de Pago

- Amazon: [Slider 3-in-1 Bedtime/Morning/Daily Routine Chart for Kids, Magnetic Chore Chart for Kids, Visual Schedule for Kids, Toddler Schedule Board for Home](#)
- Etsy: [Editable Daily Routine Cards, Toddler Routine Chart, Daily Rhythm, Visual Schedule for Kids, Chore Chart, Printable DIGITAL DOWNLOAD.](#)

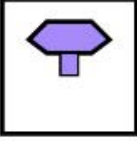
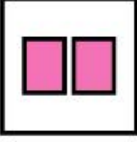


Apoyos Visuales

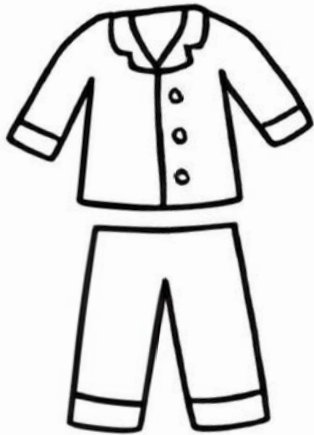


Horario Visual Para la Hora de Dormir (Iconos de Alto Contraste)

Hora de Inicio: 7:15 pm / Hora de Acostarse 8:00 pm

IMAGEN	TIEMPO	DAR UN PASO	DAR UN PASO
	7:15 PM	Paso 1: Alerta y transición	- De un aviso de 10 minutos: "En 10 minutos empezamos la rutina de dormir." - Muéstrele un temporizador visual o una tarjeta con imagen indicando "Jugar→Dormir."
	7:25 PM	Paso 2: Baño o aseo	- Un baño caliente o un aseo rápido para indicar que es hora de relajarse. - Mantenga la luz suave y la temperatura del agua agradable.
	7:35 PM	Paso 3: Cepillarse los dientes	- Use su cepillo de dientes y sabor favorito de pasta para mayor comodidad. - Elogie después del cepillado "Qué bien que te has lavado los dientes."
	7:40 PM	Paso 4: Pijamas	- Elija prendas suaves sin etiquetas para mayor confort sensorial. - Ofrezca una opción: ¿quieres el azul o el verde?
	7:45 PM	Paso 5: Actividad tranquila	- Elija una historia relajante (Ej: Buenas Noches Luna o Adivina Cuánto te Amo). - Atenúe la luz y hable en voz baja.
	8:00 PM	Paso 6: Luces fuera y buenas noches	- Apague la luz intensa, use una luz nocturna si es necesario. - Diga la misma frase todas las noches "Dulces sueños, nos vemos por la mañana."

MI LISTA PARA ANTES DE DORMIR



☐ Ponerme la
piyama

☐ Cepillarme los
dientes

☐ Lavarme la cara



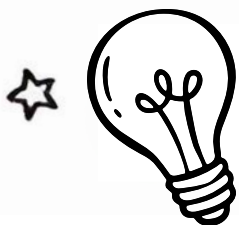
☐ Voy al baño

☐ Escojo un cuento

☐ Me acomodo en la
cama

☐ Abrazos y besos de
buenas noches

☐ Apagar la luces

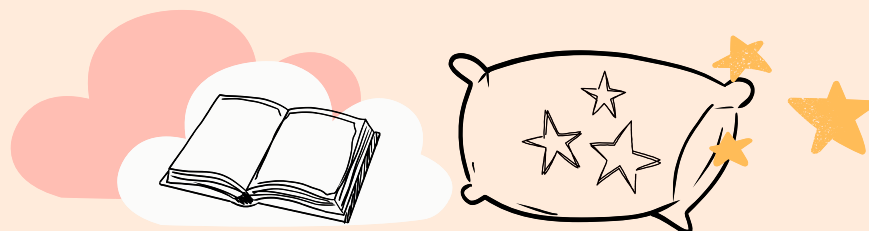


A dormir

Los Mejores 10 Cuentos Relajantes Para la Hora de Dormir Para Niños Pequeños

Aquí presentamos algunos de nuestros libros favoritos para la hora de dormir. Los hemos elegido por su lenguaje suave, sus ilustraciones relajantes y sus patrones predecibles; beneficiando así a los niños autistas, quienes se sienten bien en entornos tranquilos y con rutinas establecidas.

- *Breathe with Me: Using Breath to Feel Strong, Calm, and Happy* by Mariam Gates.
Respira Conmigo: Use la Respiración para Sentirse Fuerte, Calmado y Feliz. Fomenta ejercicios de respiración a lo largo de la historia—excelente para la regulación sensorial.
- *Goodnight, Goodnight, Construction Site* by Sherri Duskey Rinker.
Buenas Noches, Buenas Noches, Obra en Construcción. Los camiones favoritos se acomodan para pasar la noche combinando el interés con la relajación.
- *Goodnight Moon* by Margaret Wise Brown.
Buenas Noches Luna. Un clásico suave y rítmico que ayuda a los niños a relajarse con objetos familiares y una repetición reconfortante.
- *Goodnight Owl* by Greg Pizzoli.
Buenas Noches Búho. Texto simple y repetitivo que ayuda a los niños a anticipar la hora de dormir.
- *Guess How Much I Love You* by Sam McBratney
Adivina Cuánto Te Amo—una dulce historia sobre el amor y la tranquilidad, perfecto para la hora de dormir.
- *I Am Peace: A Book of Mindfulness* by Susan Verde.
Soy Paz: Un Libro de Atención Plena. Introduce conceptos de relajación y atención plena de manera apta para los niños.
- *Sleepyheads* by Sandra Howatt.
Dormilones. Bellas ilustraciones y rimas suaves de animales que se preparan para dormir.
- *The Rabbit Who Wants to Fall Asleep* by Carl-Johan Forssén Ehrlin
El Conejo Que Se Quiere Dormir. Escrito con técnicas de relajación para ayudar a los niños a dormir.
- *The Going to Bed Book* by Sandra Boynton
El Libro Para Irse a Dormir. Breve, divertido y relajante—ideal para niños pequeños que necesitan que les cuenten un cuento para quedarse dormidos.
- *Time for Bed* by Mem Fox.
Hora de Ir a Dormir. Ilustraciones suaves y acogedoras crean un ambiente tranquilo para dormir.





Hable Sobre el Sueño con Su Pediatra

Si los problemas de sueño de su hijo son persistentes o graves, es recomendable consultar a un médico. A continuación, se presentan algunas señales que justifican una evaluación médica:

- Problemas respiratorios durante el sueño: ronquidos, jadeos, pausas en la respiración o respiración dificultosa pueden indicar apnea del sueño u otros problemas.
- Enuresis (mojar la cama) frecuente más allá de la edad habitual, especialmente si es algo nuevo o va acompañada de otros síntomas.
- Dificultad extrema para conciliar o mantener el sueño, a pesar de seguir rutinas constantes y realizar cambios en el entorno.
- Efectos diurnos: somnolencia excesiva, irritabilidad o cambios de comportamiento que interfieren con las actividades cotidianas.
- Movimientos o comportamientos inusuales durante el sueño, como sacudidas o patadas repetidas, o terrores nocturnos.
- Despertar temprano de forma persistente o una duración del sueño muy breve que afecte a la salud y al desarrollo.

Si observa alguno de estos signos, o si los problemas de sueño están causando un estrés considerable a su hijo o a la familia, consulte a su pediatra o a un especialista en sueño. Ellos podrán descartar afecciones médicas y ofrecerle orientación personalizada.

Otros profesionales que pueden ayudar



**Autism
Society**
Inland Empire

contáctanos



Si su hijo tiene dificultades a la hora de dormir —como estar muy activo, si le cuesta trabajo calmarse o tiene problemas para dejar las pantallas—, puede ser útil consultar a un terapeuta ocupacional o a un BCBA. Ellos pueden evaluar las necesidades específicas de su hijo y ofrecerle estrategias que se adapten a su familia.

Cuando se reúna con cualquier profesional para hablar sobre el sueño de su hijo, ser claro y estar preparado hará que la conversación sea más útil. Aquí tiene algunas formas sencillas de prepararse:

- Lleve un breve diario de sueño durante 1 o 2 semanas: anote cuándo se acuesta y se despierta su hijo, cuándo duerme la siesta y si se despierta durante la noche. También registre cualquier detalle inusual, como ronquidos o inquietud. Esto le dará al profesional de la salud una idea clara de lo que está sucediendo.
- Por favor, comparta lo que ya ha intentado: infórmeles sobre las rutinas, los cambios en el dormitorio o las estrategias de calma que ha utilizado, para que no le sugieran cosas que ya ha hecho.
- Explique sus preocupaciones: hable sobre cómo los problemas de sueño afectan a su hijo durante el día —su estado de ánimo, comportamiento y energía— y cómo afectan a su familia.
- Mencione cualquier signo médico; si su hijo ronca, presenta pausas respiratorias, moja la cama con frecuencia o sufre terrores nocturnos, comuníquelo para que se puedan considerar posibles causas médicas.
- Pregunte qué sigue a continuación. Es válido consultar si su hijo podría necesitar un especialista del sueño u otro tipo de evaluación.



951.220.6922

info@ieautism.org

ieautism.org

Su Conexión Local al Autismo

YOUR LOGO



*Sueña en
Grande*

