

# Estrategias para mejorar el sueño en niños con Trastornos del Espectro Autista



*Una guía para padres*



*Original: Strategies to Improve Sleep in Children with Autism Spectrum Disorders.*

*Traducido por Rosa Alvarez. Federación Autismo Andalucía*

*Estos materiales son un producto de las actividades en curso de la Red de tratamiento del autismo de Autism Speaks, un programa financiado con fondos de Autism Speaks.*

*Está apoyado por el acuerdo de cooperación UA3 MC 11054 a través del Departamento de Salud y Servicios Humanos, Recursos y Servicios de Salud, de los EE.UU., Programa de Investigación en salud materno infantil del Hospital General de Massachusetts.*

## Una guía para padres para mejorar el sueño en niños con autismo

**Este folleto informativo** está diseñado para proporcionar a los padres estrategias para mejorar el sueño en sus hijos afectados por trastornos del espectro autista (TEA). Muchos niños con TEA tienen dificultades de sueño. Esto puede ser estresante para los niños y sus familias. Las sugerencias en este folleto se basan en la investigación y la experiencia clínica de expertos en sueño. Estas estrategias son para niños de todas las edades, incluyendo adolescentes, pero algunas de las sugerencias (por ejemplo, evitar las siestas) están dirigidos a niños mayores que ya no necesitan dormir la siesta.

Estas sugerencias pueden ayudar a su hijo/a a dormir mejor o mejorar su horario de sueño/vigilia. Este folleto incluye estrategias para:

Proporcionar un ambiente cómodo para dormir

Establecer una rutina regular de sueño

Consejos para mantener un horario regular

Enseñar a su hijo/a a dormir solo/a

Promover comportamientos diarios

Para ayudar a su hijo a dormir mejor, es importante afrontar los hábitos de sueño de su hijo/a. Esto puede significar hacer cambios en el entorno de sueño de su hijo, así como la forma en que se dirige a su hijo antes de acostarse y al despertarse durante la noche.

Los problemas del sueño tales como problemas para conciliar el sueño, permanecer dormido, o despertarse temprano por la mañana, son comunes en niños con desarrollo normal y niños con TEA. Otros síntomas tales como ronquidos, apnea del sueño, y/o mojar la cama por la noche, puede requerir una evaluación más exhaustiva y tratamiento de un especialista del sueño.

Muchos padres podrán ayudar a sus niños a desarrollar mejores patrones de sueño probando alguna de las propuestas que se describen en este folleto. Al seleccionar un programa de sueño, hay unas cuantas ideas a tener en cuenta para lograr el éxito:

- Seleccionar las ideas que se ajusten bien al estilo de vida de su familia.
- Comience a poner en práctica el plan cuando tenga tiempo y energía para ver si va a funcionar.
- Intente un pequeño cambio, y poco a poco incorpore otros cambios.
- Sea paciente. Puede requerirse más de 2 semanas de persistencia para ver un cambio.

### ¿Cuánto sueño necesita mi hijo?

Los niños en edad escolar con un desarrollo normativo, requieren 10-11 horas de sueño. Sin embargo, muchos niños con TEA parecen necesitar menos. Es importante tener esto en cuenta, ya que acostar a un niño demasiado pronto para "dormir más" en realidad puede hacer más difícil conciliar el sueño.

Para más consejos sobre la creación de un horario de sueño, consulte la página 5.

## PROPORCIONAR UN LUGAR CÓMODO PARA DORMIR

Es importante crear un entorno de sueño seguro y silencioso para su hijo. Siempre que su hijo duerme, debe haber un espacio para dormir de noche que sea suyo. Puede ser parte de una cama compartida o la propia cama del niño, pero debe ser el mismo cada noche.

- **El dormitorio debe ser cómodo** (no demasiado caliente ni demasiado fría), silencioso y oscuro. Si la habitación es demasiado oscura, agregue una tenue luz de la noche a la habitación de su hijo y déjela toda la noche. Si entra la luz del alumbrado público o la luz del sol por la mañana en la habitación, considerar añadir cortinas gruesas que cubran las ventanas.

- **El ambiente debe ser silencioso por la noche.** Lo mejor es evitar la radio, la televisión o la música cuando se esté quedando dormido por la noche. Cuando estos sonidos paran durante la noche, pueden despertar al niño. A algunos niños puede molestarles el "ruido blanco" o un sonido bajo, de fondo, silencioso y constante, como un ventilador de techo o el filtro de aire suave. Por lo general, no debe haber ruido de los otros hermanos, o de la televisión, ordenador, videojuegos o música en las habitaciones cercanas.

- **Tenga en cuenta el entorno.** Los niños con TEA pueden ser más conscientes de los ruidos en la noche que no afectan a otros niños. Cosas tales como el agua corriente u otros ruidos del hogar puede afectar al sueño. Los niños con TEA pueden tener problemas de sensibilidad a cosas como las texturas de la ropa de cama y pijamas. Trate de averiguar si estas cosas están afectando a su hijo. Por ejemplo, ¿prefiere pijamas ajustados o sueltos, o mantas ligeras o pesadas?



**Es importante que usted, su pareja, y otros cuidadores sigan la misma rutina establecida.** Cuanto más regular sea la rutina de una noche a otra, más fácil será que su hijo/a concilie el sueño de noche.

## ESTABLECER HÁBITOS REGULARES PARA DORMIR

Establecer hábitos de sueño cortos, previsibles y anticipados. Una buena rutina ayudará a su hijo/a a relajarse y prepararse para dormir. La rutina debe incluir actividades relajantes para su hijo/a. La estabilidad de la rutina será calmante para su hijo todas las noches. Antes de dormir evite actividades como programas de televisión interesantes, películas, videojuegos electrónicos, ordenadores, música a todo volumen, o luces brillantes. Lo mejor es evitar actividades como correr, saltar, o alborotar.

Iniciar la rutina 15 a 30 minutos antes de la hora fija para acostarse. Un niño pequeño tendrá una rutina más corta (por ejemplo, 15 minutos a un año de edad), y esto aumentará a medida que el niño crece. Sin embargo, la rutina no debe ser más de 60 minutos.

## CONSEJOS SIMPLES PARA UNA MEJOR RUTINA AL ACOSTARSE

- Debe tener lugar **en el dormitorio del niño, donde esté tranquilo** (exceptuando las actividades de baño/ cepillarse los dientes).
- Tu hijo se calmará cuando la **rutina se desarrolle en el mismo orden cada noche**.
- Los jóvenes o niños con TEA pueden beneficiarse de un **horario visual o "lista de cosas por hacer"** (por ejemplo, imágenes, palabras, o ambos) para ayudarle a recordar a cada paso (ver más abajo la imagen de un calendario visual de ejemplo). Esto ayudará a su hijo a ver que su rutina de antes de acostarse será la misma en el mismo orden cada noche. Un horario visual también ayudará a otros miembros de la familia y cuidadores a seguir el orden de la rutina. Los niños que no responden bien al uso de las imágenes pueden beneficiarse del uso de los objetos. Cada paso en su rutina antes de acostarse puede ser representado por un objeto que se utilice en ese paso.
- Determinar las **actividades que calman y las que estimulan a su hijo/a**. Las actividades que son calmantes para su hijo debe ser parte de la rutina de antes de acostarse. Las estimulantes deben trasladarse a un momento anterior de la noche. Por ejemplo, si su hijo encuentra el baño estimulante en lugar de relajante, esta actividad se trasladará a un momento anterior en la tarde.

### Ejemplo de rutina antes de acostarse y horario visual

			
Ponerse el pijama	Usar el baño	Lavarse las manos	Cepillarse los dientes
			
Beber agua	Leer un cuento	Ir a la cama	Dormir

Hacer una rutina tranquilizadora, corta, previsible y esperada.

## MANTENER UN HORARIO REGULAR

**Elija una hora para dormir... y manténgala.** En la medida de lo posible (teniendo en cuenta los cambios de la vida diaria), su hijo/a debe tener el mismo horario de acostarse y despertarse 7 días a la semana. Elija un horario adecuado para la edad de su hijo/a. La hora de dormir debe ajustarse bien con su propio horario de la tarde para proporcionar una rutina constante cada noche. Si el horario de su hijo/a tiene que cambiar, debido a nuevas actividades o eventos familiares, realice un seguimiento de cómo afecta esto al sueño de su hijo/a. Puede que tenga que desarrollar un nuevo horario o volver al que funcionaba tan pronto como sea posible.



**Ajuste bien el tiempo.** Muchos niños (y adultos) tienden a sentir "fuerzas renovadas" la hora antes de acostarse, y pueden tener problemas para conciliar el sueño si se van a la cama demasiado temprano. Si su hijo tarda más de una hora para conciliar el sueño, piense en retrasar la hora de dormir de 30 minutos a 1 hora para tratar de ayudar con el sueño.

**A medida que crecen.** La hora de acostarse se retrasará a medida que su hijo/a crezca, pero debe estar siempre establecida para permitirle dormir lo suficiente cada día. Los niños/as mayores también empiezan a quedarse hasta más tarde y duermen hasta más tarde los fines de semana. Trate de mantener su horario: No más de una hora después de la hora de acostarse y una hora más tarde para despertarse durante los fines de semana.



**Madrugar.** Incluso si su hijo/a va a dormir tarde, mantenga la misma o no más de una hora más tarde la hora normal del despertador. Aunque pueda parecer mejor dejar que su hijo/a recupere el sueño, cuanto más regular sea la hora de despertarse, mejor será el sueño.

**Hora de la siesta.** Si su hijo/a es pequeño/a y duerme una siesta, manténgala en un horario regular. Cuando sea posible la siesta debe tener lugar en el dormitorio del niño/a. Despierte a su hijo/a no muy tarde de la siesta o le costará trabajo dormir por la noche. Si su hijo/a es mayor y ha superado la necesidad de una siesta, intente evitarlas, salvo que se encuentre enfermo. Para niños mayores, el dormir durante el día puede dificultar hacerlo de noche.

**La comida cuenta.** Otro punto clave para establecer una rutina para su hijo/a son las horas a las que se sirven las comidas. Su hijo/a debe tomar el desayuno cada mañana alrededor de la misma hora, tanto los días laborables como el fin de semana. Al final del día, no debe dar a sus hijos/as comidas pesadas o grandes cenas por la noche. Sin embargo, un aperitivo ligero con hidratos de carbono (por ejemplo, queso y galletas saladas o fruta) puede ayudar a que su hijo/a duerma con mayor facilidad.



**Buenos días sol, Buenas Noches Luna.** La exposición a la luz del sol de la mañana y a la oscuridad de la noche también ayudan a mantener un horario regular. Cuando su hijo/a se despierte por la mañana, abra las cortinas y deje que la luz natural entre en el hogar. Si su hijo/a va a dormir, mientras es de día, asegúrese de que las áreas para la rutina nocturna de su hijo/a tienen poca luz y que la habitación esté oscura.

## ENSEÑAR A TU HIJO/A A DORMIR SOLO/A

### ¿Por qué deben aprender los niños/as a dormir solos/as?

Los niños y adultos nos despertamos varias veces cada noche de forma natural. Cada vez que nos despertamos, echamos un vistazo a nuestro entorno de sueño y rápidamente volvemos a dormir. Estos despertares son tan breves que a menudo no los recordamos por la mañana.

Si su hijo/a no puede dormir solo/a, entonces cada vez que él/ella se despierte, le resultará difícil volver a dormirse sin su ayuda. Si su hijo/a aprende a dormirse solo, entonces él/ella también podrá aprender a volver a dormir en los momentos de despertares nocturnos naturales y amanecerá más descansado por la mañana.



### ¿Cómo enseñarles?

Igual que los niños han aprendido con el tiempo a conciliar el sueño con su apoyo, tendrá que enseñarles a dormir solos. Esto debe hacerse de forma gradual y durante algunas semanas. Por ejemplo, si normalmente se tumba con su hijo/a al acostarse, puede cambiar su patrón por sentarse en la cama durante unos días y luego en una silla junto a la cama. Continúe sentado en la silla, pero muévala más lejos de la cama cada noche hasta que esté fuera de la habitación y fuera de contacto visual de su hijo. Mientras esté haciendo estos cambios, reduzca la atención que presta a su hijo, como hablar, expresiones faciales, o contacto ocular. Una vez esté fuera de la habitación de su hijo/a, si él/ella se siente mal y no está durmiendo, puede esperar unos minutos, y luego volver a la habitación para comprobar cómo va. Cuando entre en la habitación, conviértalo en una visita breve (menos de un minuto) y proporcione sólo un contacto físico o verbal limitado (por ejemplo, un abrazo rápido). Con suavidad pero con firmeza diga: "Es hora de dormir. Estás bien. Buenas noches", y luego salga de la habitación.

Si necesita volver a entrar, espere un poco más cada vez y haga breve cada visita con su hijo/a. Una vez que su hijo/a sea capaz de dormirse solo, entonces puede utilizar las mismas técnicas que si él/ella se despierta de noche, o antes de la hora de levantarse por la mañana.

### Una herramienta: El Pase de noche

Un pase noche (a la derecha) es una herramienta muy útil para niños mayores. Es una tarjeta (u otro objeto) que su hijo/a puede presentarle si él/ella se despierta por la noche. El/ella puede utilizarlo para cambiarlo por algo breve, como un abrazo o un vaso de agua.

Su hijo/a debe aprender que sólo puede usar el pase una vez durante la noche, y que una vez que se utilice, se lo dará a usted. Le devolverá el pase al niño la noche siguiente para volver a usarlo. Enseñe a su hijo/a que si no se utiliza el pase en toda la noche, puede ser camjeado por un regalo por la mañana. También puede establecer un sistema de recompensas. Por ejemplo, todas las noches que el niño no usar el pase, él/ella recibe una pegatina. Si su hijo acumula un número determinado de pegatinas (por ejemplo, cinco) recibirá un regalo especial. Los regalos pueden ser elementos objetos o una salida especial con usted.



### Pase de noche

- Cambiarlo 1 vez por:**
- 1 visita de mis padres
  - 1 vaso de agua
  - 1abrazo por noche
  - 1 beso por noche

## ALENTAR CONDUCTAS QUE PROMOVER EL SUEÑO

### Actividad Física

El ejercicio durante el día ayuda a su hijo/a a dormir mejor por la noche. Para los niños y adultos que hacen ejercicio **es más fácil conciliar el sueño por la noche y tienen un sueño más profundo**. Si su hijo no hace ejercicio con regularidad en la escuela, prográmelo en casa. Asegúrese de que la hora de hacer ejercicio es temprano, ya que el ejercicio estimulante antes de acostarse puede hacer que le resulte más difícil conciliar el sueño. Asegúrese de que todas las actividades difíciles o agotadoras terminan dos o tres horas antes de acostarse.

### Alimentos y Bebidas con cafeína

La cafeína es un estimulante que puede provocar un "efecto de alerta" y mantener a su hijo despierto por la noche. **El efecto de la cafeína permanece en el cuerpo durante 3 a 5 horas y hasta 12**. Si su hijo toma alimentos o bebidas con cafeína (por ejemplo, chocolate, café, té y refrescos) por la tarde o noche pueden tener dificultades para dormir. Algunos niños duermen mejor cuando estos productos se eliminan completamente de su dieta. La mayoría de los niños son capaces de dormir si evitan los alimentos o bebidas con cafeína varias horas antes de acostarse.

## ¿Qué pasa con el resto de mis hijos/as?

Muchas familias se preguntan cómo los cambios en los hábitos de sueño de un niño afectarán a sus otros hijos/as. A menudo, el impacto de una rutina constante es bueno para todos.

- **Echar una mano:** Puede ayudar el pensar en maneras en que los hermanos y hermanas pueden ayudarse entre ellos a quedarse dormido. Permitir que todos los niños/as utilicen un horario visual puede ayudar al que tiene problemas de sueño a aprender a utilizar un horario visual. Cuando todos en la familia hacen lo mismo, puede ser más fácil para su hijo/a aprender una nueva habilidad.
- **Jugar juntos, permanecer juntos:** También ayuda a pensar en el nivel de actividad antes de acostarse. Hermanos y hermanas pueden ayudarse mutuamente a participar en actividades relajantes.
- **Horas de acostarse escalonadas:** Algunas familias encuentran útil que sus hijos vayan a la cama en momentos ligeramente diferentes. Esto permite que los padres mantengan un poco tiempo "uno-a-uno" con cada niño antes de acostarse. Si sus hijos van a la cama en diferentes momentos, pensar en el nivel de ruido para el niño que está descansando.
- **Entorno de sueño:** También puede ser útil pensar en el mejor entorno de sueño para su hijo. Algunos niños preferirán tener su propia habitación, mientras que otros estarán mejor cuando duermen en la misma habitación con un hermano o hermana.

## ¿Qué pasa si he hecho cambios, pero el sueño de mi hijo no ha mejorado?

Si estas sugerencias no funcionan para usted y su hijo/a, o sigue teniendo alteraciones del sueño, debe hablar con su pediatra para averiguar si necesita una cita con un especialista del sueño. Puede ser útil para explorar las razones médicas de que su hijo no esté durmiendo bien y para determinar si hay algún medicamento que pudiera ayudar a su hijo a dormir mejor. Los suplementos de melatonina se han mostrado prometedores en estudios pequeños al igual que otros medicamentos para ayudar a dormir. Estos medicamentos deben administrarse bajo la atención de un médico especialista.

## RECURSOS

El Departamento de Servicios de Familia de Autism Speaks ofrece recursos, herramientas y apoyo para ayudar a manejar los retos del día a día de la vida con autismo [www.autismspeaks.org/family-services](http://www.autismspeaks.org/family-services). Si está interesado en hablar con un miembro del Equipo de Servicios de Familia de Autism Speaks póngase en contacto con el Equipo de Respuesta Autismo (TAR) al 888-AUTISM2 (288 a 4.762), o por correo electrónico a [familyservices@autismspeaks.org](mailto:familyservices@autismspeaks.org)

## AGRADECIMIENTOS

*Este documento fue elaborado por Shelly K. Weiss, MD, FRCPC, neurólogo infantil del Hospital para Niños Enfermos (SickKids), la Universidad de Toronto, Toronto, Ontario, Canadá, y Beth Ann Malow, MD, MS, neurólogo y director de la Programa de Trastornos del sueño de la Universidad de Vanderbilt, Nashville, Tennessee, como producto de la Red de Tratamiento del Autismo (ATN), un programa de Autism Speaks. Agradecemos la valiosa ayuda de los miembros del Comité del sueño ATN en la revisión de este documento, incluyendo a Terry Katz, PhD, psicóloga de la Universidad de Colorado School of Medicine, y Kim Frank, consultor M.Ed, para la Educación, la Universidad de Vanderbilt. El concepto "Pase de noche" fue desarrollado por el Dr. Patrick Friman (Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine, 1999)*

*Este documento fue editado, diseñado y producido por la Red de tratamiento del autismo Autism Speaks/ Red de Investigación e Intervención sobre Autismo del departamento de comunicaciones de Salud Física. Estamos muy agradecidos a muchas revisiones y sugerencias, incluyendo las familias asociadas a la Red de Tratamiento de autismo de Autism Speaks Autism. Esta publicación puede ser distribuida como está, o, sin costo alguno, puede ser individualizado como un archivo electrónico para su producción y difusión, incluyendo su organización y sus referencias más frecuentes. Para información de revisión, por favor póngase en contacto con [atn@autismspeaks.org](mailto:atn@autismspeaks.org).*

*Estos materiales son el producto de las actividades en curso de la Red de tratamiento del autismo de Autism Speaks, un programa financiado con fondos de Autism Speaks. Es apoyado por un acuerdo de cooperación UA3 MC 11054 a través del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU., Recursos y Servicios de Salud, Programa de Investigación en salud materno infantil del Hospital General de Massachusetts. Su contenido es responsabilidad exclusiva de sus autores y no representan necesariamente los puntos de vista oficiales de la HHS MCHB, HRSA,*

## TRADUCCIÓN



Traducido por Rosa Alvarez Pérez.  
**Federación Autismo Andalucía**  
C/ Bergantín, 2, Bloque A, Local 1, 41012, Sevilla  
Tel. 954 241 565 / 954 617 955  
[www.autismoandalucia.org](http://www.autismoandalucia.org)

<http://facebook.com/autismoandalucia>  
<https://twitter.com/#!/Autismoandaluci>  
<http://www.youtube.com/user/autismoandalucia?gl=ES&hl=es>

