

Consejos Prácticos

Cómo Mejorar el Sueño en Niños Autistas



Usando un Horario Visual para Enseñar una Rutina para la Hora de Irse a Dormir

Un horario visual es un grupo de dibujos que muestra lo que pasa durante el día. También sirve para mostrar lo que sucederá durante una actividad. Un horario visual puede ayudar a dividir una tarea que tiene muchos pasos. Esto le ayuda a alguien a aprender y seguir cada paso. Los horarios visuales le muestran a los niños cuándo sucederán las actividades durante el día. Esto ayuda a algunos niños a sentirse menos ansiosos y ser más flexibles. Los horarios visuales sirven para muchas actividades, no solo para programar el sueño. Algunas familias pueden querer probar un horario visual durante el día. Otras familias pueden querer empezar a usar un horario visual a la hora de dormir. Las familias deben trabajar en conjunto con su profesional de salud para escoger lo que funcionará mejor para ellos. Para ver un manual acerca de medios de apoyo visual por favor visite www.autismspeaks.org/atn.

➤ **Cree un horario visual de la hora de dormir** que el niño entienda. Algunos niños entienden las listas de verificación, otros necesitan dibujos, objetos o fotografías.

➤ **Limite el número de actividades** incluidas dentro de la rutina. Por regla general, la rutina debe tomar alrededor de 30 minutos o menos para que el niño la complete. A continuación se dan algunos ejemplos.

➤ **Coloque las actividades estimulantes y/o difíciles temprano** al anochecer antes de que empiece la rutina de la hora de dormir. Ejemplos incluyen videos (así como son divertidos, estimulan a los niños), juegos de computadora/video, etc.

➤ **Coloque las actividades relajantes y agradables al final** de la rutina, más cerca de la hora de dormir. Ejemplos incluyen leer un libro, oír música relajante, etc. **Tenga en cuenta** que algunas actividades son relajantes para algunas personas pero no para otras.

➤ **Coloque el horario en el área donde se realice la rutina** y a una altura que le permita al niño alcanzar un objeto.

➤ **Escoja una clave** para avisarle al niño que es hora de revisar su horario, y use esta clave de manera consistente. Ejemplos de claves incluyen: "hora de dormir...¿qué sigue?"

➤ Inicialmente, el niño puede necesitar ayuda para usar el horario. **Párese detrás del niño y físicamente guíelo hasta su horario. Limite las instrucciones verbales.** Use el horario visual para comunicar la secuencia de las actividades.

➤ **Solo el niño debe manipular el horario.** Guíe la mano del niño hasta el horario, de manera que el niño, no el adulto, marque las actividades de la lista de verificación o mueva los dibujos del horario.

➤ **De manera consistente, use el mismo símbolo para representar la misma actividad.** Por ejemplo, utilice solo un símbolo de baño para representar "hora de bañarse;" solo un símbolo de cama para representar "acostarse".

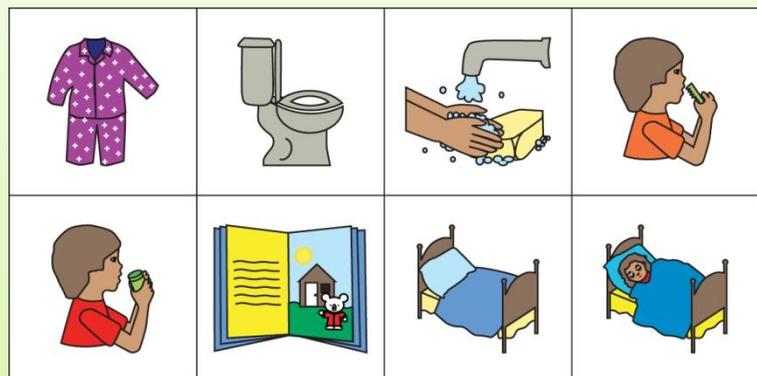
➤ **Recompense al niño por ejecutar su rutina en forma apropiada.** Puede darle las recompensas mientras ejecuta las actividades de su horario ("Gracias por utilizar tu horario," a la par de sobarle la espalda, darle una pequeña merienda, etc) y cuando llega a la ubicación correcta ("Estás utilizando muy bien tu horario," a la vez que le hace cosquillas, le da su juguete preferido/merienda, etc).

➤ **Si se debe cambiar la rutina** por más o menos una noche, está bien. Use el horario visual para mostrarle a su niño las actividades que se realizarán esa noche y en qué orden. Trate de que el horario visual sea una representación precisa de lo que sucederá.

Muestra de Lista de Verificación a la Hora de Dormir

- Ponerse la pijama
- Usar el baño
- Lavarse las manos
- Cepillarse los dientes
- Tomar una bebida
- Leer un libro
- Acostarse
- Dormirse

Muestra Visual de Rutina de la Hora de Dormir



Pase de la Hora de Dormir

A algunos niños les cuesta mantenerse acostados. Los padres acuestan al niño, y en un abrir y cerrar de ojos, el niño está gritando o nuevamente de pie. Una herramienta efectiva para ayudar a los niños a quedarse en cama es el “pase de la hora de dormir”¹. Un pase de la hora de dormir es una tarjeta que se le da al niño a la hora de dormir, y que él puede cambiar por una salida de la cama “gratis” o una visita a los padres después de acostarse a dormir. Si el niño no usa la tarjeta durante la noche, puede cambiar la tarjeta por un premio especial en la mañana. Si el niño usa el pase de la hora de dormir para levantarse de la cama, se le recomienda al padre que regrese al niño a la cama con la menor atención posible. El objetivo del pase de la hora de dormir es enseñar al niño a permanecer acostado.

¹ Friman, P., Hoff, K., Schnoes, C., Freeman, K., Woods, D., & Blum, N. (1999). The bedtime pass: An approach to bedtime crying and leaving the room. *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine*, 153, 1027-1029.

¿Cómo se usa el pase?

1. Muéstrelle el pase a su hijo y explíquele para qué sirve(o lea con su hijo la muestra de la sección siguiente).
2. Involucre a su hijo en la identificación de posibles premios que podría ganar si se queda con el pase.
3. A la hora de dormir, dele el pase a su hijo. Puede que sea necesario recordarle para qué sirve y/o releer la historia.
4. Si el niño baja de la cama o solicita una visita a los padres, responda a sus necesidades de manera calmada y tome el pase.
5. Si el niño usa el pase para salir de la cama, regréselo a la cama con la menor atención posible.
6. Cuando el niño se queda con el pase toda la noche, dele un premio a primera hora en la mañana. Siempre acompañe los premios de muchas alabanzas. A medida que el niño tenga éxito en quedarse con el pase, es posible premiarlo con calcomanías(que se pegarán en una cartelera de calcomanías) o marcas(que se harán en sistema de puntos) y trabajar gradualmente en función de premios mayores.

Dónde Encontrar Materiales o Recursos para Hacer Horarios o Pases

- **Fotografías personales**
- **Fotografías en general**
- Picture This (www.silverliningmm.com)
- **Dibujos**
- Boardmaker (www.mayerjohnson.com)
- Kid Access (www.kidaccess.com)

Muestra para Sustentar el Uso del Pase de la Hora de Dormir

Las personas necesitan dormir. El sueño ayuda a las personas a sentirse descansadas y tener más energía. El sueño ayuda a las personas a mantenerse calmadas durante el día. ¡El sueño también ayuda a que las personas salgan bien en la escuela!

Mis padres quieren ayudarme a dormir bien durante la noche. Ellos quieren que yo esté descansado, calmado, y que salga bien en la escuela. Ellos saben que algunas noches tengo problemas para dormir.

Mis padres han hecho un pase de la hora de dormir para ayudarme. El pase de la hora de dormir es como un boleto. Puedo cambiar el pase de la hora de dormir por una bebida o para salir de la cama. Si pido una bebida o agua o salgo de la cama, debo entregarles el pase de la hora de dormir. Cuando me quedo en cama toda la noche puedo quedarme con el pase. ¡Eso es bueno! En la mañana puedo cambiar el pase de la hora de dormir por un premio.

Dormir bien durante la noche me ayudará a estar descansado, calmado, y salir bien en la escuela. A mis padres les gusta que yo duerma bien en la noche.



Pase de la Hora de Dormir

Intercambie una vez por:

- 1 visita de uno de los padres
- 1 vaso de agua
- 1 abrazo de buenas noches
- 1 beso de buenas noches

Sugerencias para los Niños Autistas No Verbales

Muchas de las herramientas que recomendamos para los niños que utilizan el lenguaje verbal son también útiles en niños que son no verbales. Puede ser también útil prestar atención extra a las necesidades sensoriales de su hijo. Lo que puede ser relajante para un niño puede ser excitante para otro. Observe cómo se comporta su hijo cuando usted prueba diferentes ideas. Usted podría tener que utilizar la técnica del error y ensayo para descubrir qué funciona mejor con su hijo.

Durante el Día:

Ayude a su hijo a disfrutar de abundante exposición a la luz natural y realizar bastante ejercicio. He aquí algunas ideas:

Jugar juegos tales como la carretilla, el caminar del cangrejo, desplazarse sentado en el piso, y halar la cuerda.

Cargar objetos pesados (tales como víveres, una mochila llena de objetos pesados).

Halar o empujar una carreta o carretilla llena de objetos pesados.

Apriete objetos que ejerzan resistencia (un globo lleno de harina o de almidón de maíz, una pelota de estrés, plastilina, o plastilina dura).

Antes de Acostarse:

Trate de que su hijo realice actividades relajantes por lo menos una hora antes de acostarse. Estas podrían incluir movimiento, tacto, sonido, visión, olfato o gusto:

- Mecerse y balancearse
- Acurrucarse
- Masajearse
- Leer
- Oír música
- Olores relajantes
- Comer una merienda ligera
- Usar un chaleco pesado
- Masticar goma de mascar, tubos de vinyl, o alimentos crujientes/gomosos
- Atenuar la luz del dormitorio

En el Dormitorio:

Asegúrese de que la ropa de dormir sea cómoda.

Use sábanas y cobijas de telas que le gusten a su hijo.

Organice las cobijas para proveer la cantidad adecuada de presión a su hijo. Considere el uso de una cobija pesada, un saco de dormir, peluches grandes, o almohadas para el cuerpo.

Considere el uso de un **acolchón de aire, colchón de gomaespuma, o una carpa de cama.**

Las lamparillas pueden ser relajantes.

Un Ruido Blanco (tal como el de un ventilador) puede ser útil; si está sonando a la hora de dormir debe sonar toda la noche.

Tablas de horario:

Algunos niños no son capaces de usar horarios visuales que utilicen palabras, fotografías o símbolos. En este caso podría ser de utilidad el uso de objetos.

Por ejemplo: si la rutina de la hora de dormir de su hijo consiste en el uso del inodoro, bañarse, lavarse el cabello, cepillarse el cabello, recibir un masaje, y oír música, usted podría tener un lugar cerca del baño o el dormitorio con los siguientes artículos: un rollo de papel higiénico, una pastilla de jabón, un envase de champú, un cepillo de cabello, un envase de loción y un CD. Su hijo(a) debe tomar cada objeto antes de empezar una actividad y usar esto para guiar sus acciones. Reserve un objeto especial justo para la hora de acostarse. Este puede ser una cobija, almohada, o peluche especial. Una vez que su hijo(a) tenga este objeto debe meterse en la cama. Inclusive si usted no usa objetos, anote el horario de su hijo, de manera que se cumplan los mismos pasos cada noche. Use una sola palabra o frases de dos palabras para nombrar lo que usted está haciendo.

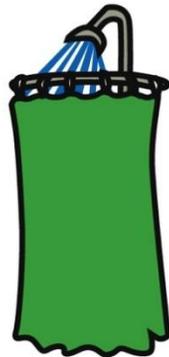


Muestra de Imágenes para los Horarios Visuales

Bañarse en la Tina



Bañarse



Lavarse el Cabello



Ponerse la Pijama



Cepillarse los Dientes



Tomar una Bebida



Ir al Baño



Acostarse



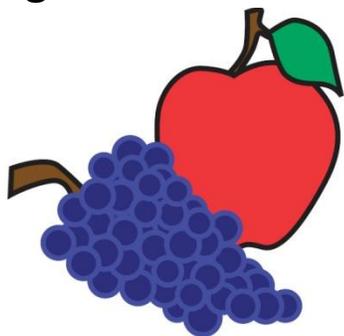
Dormirse



DIBUJOS PARA LA RUTINA DE LA HORA DE DORMIR(CONT.)



Comer una Comida Ligera o un Snack



Tomar Medicina



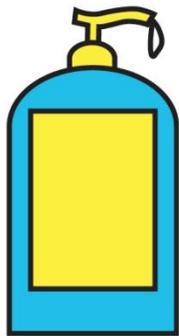
Lavarse la Cara y las Manos



DIBUJOS PARA LA RUTINA DE LA HORA DE DORMIR – SENSORIAL



Loción



Masaje



Mecedora



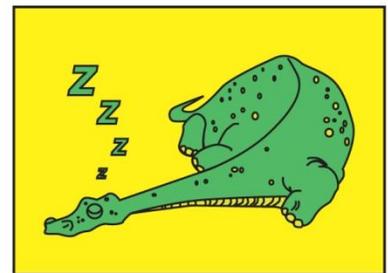
Cepillo



Presionar el Botón del Reloj



Pase de la Hora de Dormir



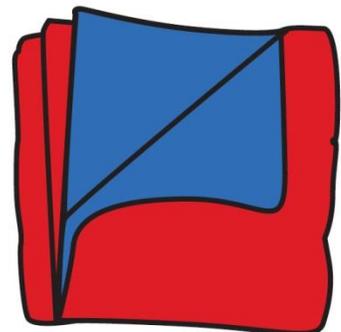
Abrazo y Beso de Buenas Noches



Luces Apagadas



Cobija con Peso



DIBUJOS PARA LA RUTINA DE LA HORA DE DORMIR – Opciones



Opciones



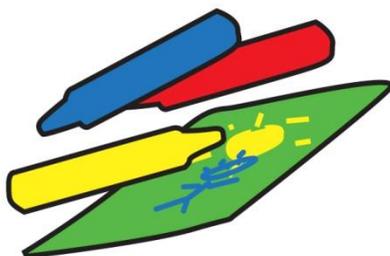
Oir música



Cantar canciones



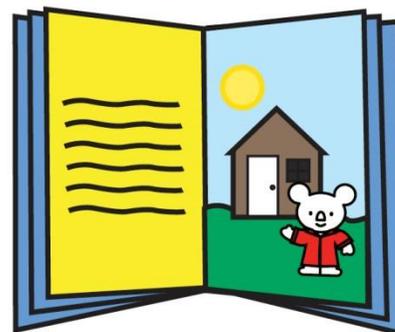
Dibujar



Rompecabezas



Leer un libro



Muestra de Imágenes para el Pase de la Hora de Dormir

