

Consejos para higiene del sueño para padres de niños con discapacidades del desarrollo

Natalie Justice, Ph.D.

Posdoctorado de Especialización en Psicología

División de Pediatría del Desarrollo y Comportamiento
(Division of Developmental and Behavioral Pediatrics)

Antecedentes

- Los niños con discapacidades del desarrollo tienen mayores probabilidades de tener problemas para dormir. Los índices de problemas con el sueño varían entre 24% y 86%.
- Las dificultades relacionadas con el sueño pueden incluir:
 - Dormirse a la hora de ir a la cama
 - Mantenerse dormidos durante la noche
 - Despertarse durante la noche regularmente
 - Mantenerse despiertos durante largos períodos de tiempo durante la noche
 - No tener patrones regulares para dormir y despertar
 - Período de sueño corto





¿Qué causa las dificultades relacionadas con el sueño?

- Los investigadores no están seguros de por qué los problemas relacionados con el sueño ocurren con tanta frecuencia en esta población.
- Primero, descartar problemas médicos relacionados con el sueño.
 - ¡Recuerden esto mientras seguimos adelante con el tema!
- Las inquietudes relacionadas con el comportamiento también pueden tener un rol.



Tener presente

- Los patrones de sueño pueden cambiar con el tiempo debido a:
 - Edad
 - Dieta
 - Medicamentos
 - Nivel de actividad
 - Diagnósticos médicos
 - Salud mental (como ansiedad o depresión)
 - Cambio en ambiente o situación de vida
 - ¡La lista continúa!

Cómo pueden ayudar ustedes

- Establecer una buena higiene del sueño para sus hijos (¡y para ustedes!).
 - Higiene del sueño: una práctica conductual y ambiental que tiene como objetivo *crear y mantener hábitos y rutinas de sueño saludables*.



Cómo pueden ayudar ustedes

Brindar un entorno cómodo para el sueño

Establecer una rutina regular a la hora de ir a la cama

Consejos para mantener un horario regular

Enseñar a su hijo(a) a dormirse solo(a)

Fomentar comportamientos durante el día



Weiss, S. K. (2017). Strategies to improve sleep in children with autism spectrum disorders: A parents guide [Estrategias para mejorar el sueño en niños con trastornos del espectro autista: Guía para padres]. Autism Speaks - Red para tratamientos para autismo.





Medidas para una buena higiene del sueño

- Ambiente adecuado para el sueño
 - Luz tenue u oscuridad
 - Silencio / poco ruido
 - Temperatura fresca, cómoda
 - ¡Ustedes son quienes conocen mejor a sus hijos!
Tengan en cuenta las sensibilidades sensoriales:
 - Mantas livianas versus mantas pesadas
 - Luz para la noche versus ninguna luz
 - Silencio versus ruido de fondo (ventilador, ruido blanco)
 - Vaso de agua cerca o no hay necesidad de tener agua

Medidas para una buena higiene del sueño

- Rutina para la hora de ir a la cama

- Corta

- **Predecible**

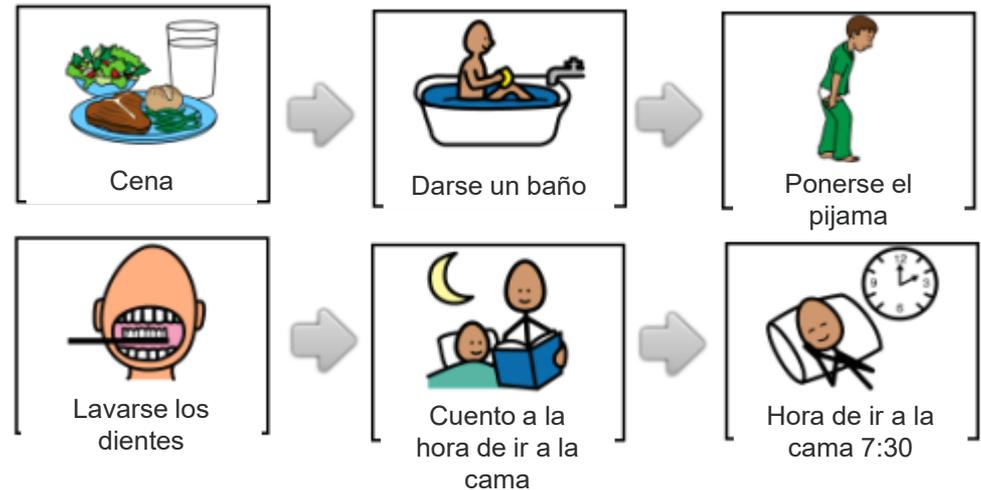
- Relajante

- Lectura

- Música tranquila

- Relajación muscular

Cronograma para la hora de ir a la cama



Ejemplo de rutina para ir a la cama y cronograma visual



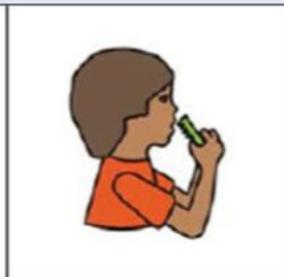
Ponerse el pijama



Ir al baño



Lavarse las manos



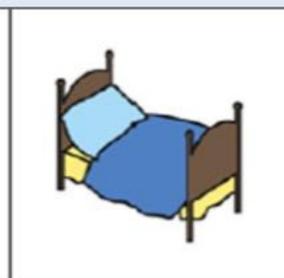
Lavarse los dientes



Tomar agua



Leer un cuento



Ir a la cama



Dormir

Hacer que la rutina sea *tranquilizante, corta, predecible y esperable*.





Medidas para una buena higiene del sueño

- Mantener un horario para dormir/despertar
 - Seguir un horario sistemático, *incluso los fines de semana*
- Ejercicio
 - Ejercicio y actividad física durante el día

Yoga para niños



Medidas para una buena higiene del sueño

- Evitar la cafeína
 - Café, té, bebidas gaseosas, chocolate
- Evitar o limitar las siestas
 - Habitualmente no es un problema en etapa preescolar, pero no debe ser en las últimas horas de la tarde
- Limitar la televisión, los videojuegos y otras actividades emocionantes al menos 1 hora antes de ir a la cama.





Una nota sobre el colecho

- El colecho, o dormir con los padres en la misma cama, es algo común. Depende de la cultura de la familia.
- Si el colecho no es algo que esté de acuerdo con los valores de su familia, trabajar para lograr que el niño duerma solo puede permitir una buena higiene del sueño.
 - Eso ayudará a su hijo(a) a dormirse solo(a) si se despierta con frecuencia durante la noche.



Una nota sobre los adolescentes

- Estas estrategias son adecuadas para TODAS las edades (¡incluso los adultos!)
- El tiempo de pantalla antes de irse a dormir puede ser común para todos durante este tiempo. Establezcan una regla de apagar todas las pantallas 1 hora antes de ir a la cama.
- Considerar hacer una lista de control para los que se acuestan más tarde.
- Considerar tener un sistema de recompensas.

Lista de control de rutina para la hora de ir a la cama

- 1 • Ducharse
- 2 • Ponerse el pijama
- 3 • Comer un refrigerio y tomar los medicamentos con receta médica
- 4 • Ir al baño y lavarse las manos
- 5 • Lavarse los dientes
- 6 • Escuchar música tranquila durante 10 minutos
- 7 • Rompecabezas durante 10 minutos
- 8 • Ir a dormir

Sabemos que los cronogramas visuales pueden no satisfacer las necesidades de todos los adolescentes o todas las familias. Algunos adolescentes pueden preferir otras herramientas que no sean un cronograma visual. Otras herramientas pueden incluir trabajar con su adolescente (quizás con la ayuda de un maestro o terapeuta) para buscar recordatorios visuales que le recuerden cuándo ir a la cama o actividades tranquilas para hacer cuando se despierte.



Lista de control para la hora de ir a la cama

Ponerse el pijama

Elegir la ropa para el día siguiente

Lavarse los dientes

Lavarse la cara

Leer un libro

Dar un beso de buenas noches

Nota especial para las personas a cargo

- ¡Su sueño también es importante!
- Consideren establecer una rutina para ustedes también
 - Algunas sugerencias
 - Mantengan una rutina
 - Ejercicio y dieta equilibrada
 - Limitar el consumo de alcohol
 - Limitar las noticias que leen, escuchan o ven
 - Evitar tiempo de pantalla antes de ir a la cama
 - Escribir listas de cosas para hacer para calmar la ansiedad durante la noche





Referencias

- Autism Speaks – Red para tratamientos para autismo
- Red de Investigación sobre Intervenciones para Autismo sobre Salud Física (Autism Intervention Research Network on Physical Health)
- Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics): HealthyChildren.org - <https://www.healthychildren.org/Spanish/Paginas/default.aspx>
 - [A Parent's Guide to Improving Sleep in Children with Autism \(Guía para padres para mejorar el sueño en niños con autismo\)](#)
 - [Sleep Strategies for Teens with Autism Spectrum Disorders \(Estrategias para dormir para adolescentes con trastornos del espectro autista\)](#)
 - [Discapacidades del Desarrollo - Artículos sobre el sueño para padres](#)



¡Muchas gracias! 😊

10-15 minutos para preguntas y respuestas

Por favor, complete la encuesta sobre la sesión

¿Tiene otras preguntas o necesita recursos?

DDBPFamilySupport@cchmc.org