

Muchos niños tienen dificultades para dormir, pero aquellos con Trastorno del Espectro Autista (TEA) suelen tener más dificultad. A continuación le ofrecemos muchos consejos para ayudar a su hijo a conciliar el sueño y a permanecer dormido. Lo mejor es tener una rutina tranquila y regular a la hora de acostarse para que sus hijos duerman lo mejor posible. Ayúdelos a calmarse, relajarse y prepararse para dormir al menos entre 30 minutos a una hora antes de que quiera que se duerman.

Trastornos comunes del sueño	Señales de que la falta de sueño está afectando a un niño
<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Negarse a ir a la cama</li> <li>➔ Problemas para conciliar el sueño</li> <li>➔ Movimiento durante el sueño</li> <li>➔ Roncar o tener problemas para respirar</li> <li>➔ No dormir lo suficiente para su edad</li> <li>➔ Despertarse durante la noche</li> <li>➔ Somnolencia diurna</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Sentirse molesto o enfadarse con facilidad</li> <li>➔ Dificultad para hablar o utilizar sus palabras</li> <li>➔ Dificultad para pensar y tomar buenas decisiones</li> <li>➔ Aumento de comportamientos como la agresividad</li> <li>➔ Aumento de la hiperactividad o moverse demasiado</li> <li>➔ Dificultad para aprender nuevas habilidades y bajo rendimiento escolar</li> <li>➔ Dificultad para ser un buen amigo o hacer amigos</li> </ul>

Cómo crear buenas rutinas para acostar a su hijo	Consejos para mantener un horario regular a la hora de acostarse
<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Intente darles un espacio propio que sea suave, tranquilo, oscuro y fresco.</li> <li>➔ Si la casa es calurosa o ruidosa, intente utilizar un ventilador de techo para mantener la habitación fresca y proporcionar un sutil ruido de fondo (o utilice una máquina de ruido o una aplicación de sonidos para dormir).</li> <li>➔ Antes de acostarse, léale a su hijo, cántele canciones para dormir o escuche música relajante.</li> <li>➔ Apague todos los radios, televisores, teléfonos celulares y juegos al menos dos horas antes de acostarse.</li> <li>➔ Vista a su hijo con ropa ligera, suave y cómoda para dormir.</li> <li>➔ Use un temporizador para crear una "alarma de hora de dormir" para que su hijo sepa cuándo comienza la hora de acostarse (5-10 minutos para niños pequeños; 30 minutos a una hora para adolescentes).</li> <li>➔ Pruebe con un horario visual para mostrar a su hijo las tareas que debe realizar antes de irse a la cama. Esto puede incluir comer un pequeño refrigerio, darse un baño, lavarse los dientes, dar abrazos o ponerse el pijama.</li> <li>➔ Mantenga la misma rutina para acostarse todos los días de la semana, incluso los fines de semana.</li> <li>➔ Asegúrese de que todos los miembros de la familia y cuidadores sigan la rutina para su hijo.</li> </ul>	<p><b>Elija una hora para acostarse y manténgala</b></p> <p>Los niños pequeños deben acostarse y levantarse a la misma hora los siete días de la semana. En el caso de los adolescentes, las horas de acostarse y despertarse durante el fin de semana solo deben diferir una hora con las del resto de la semana.</p> <p><b>Elija el momento adecuado</b></p> <p>Si su hijo tarda más de una hora en dormirse, adelante su hora de acostarse entre 30 minutos y una hora la noche siguiente, ya que es más probable que se niegue a dormir cuando está demasiado cansado.</p> <p><b>Adapte las rutinas a la edad de su hijo</b></p> <p>A medida que su hijo crece, la hora de acostarse debería ser más tarde; aun así, debe permitir suficiente tiempo para dormir. Los adolescentes necesitarán de 8 a 9 horas de sueño por noche.</p> <p><b>Levantarse temprano</b></p> <p>Incluso si su hijo se acuesta tarde, debe despertarlo dentro de una hora de su horario normal de levantarse. Aunque puede parecer mejor dejar que su hijo "duerma hasta tarde" y recupere el sueño, un horario regular para despertarse le ayudará a dormir mejor la noche siguiente.</p> <p><b>Hora de la siesta</b></p> <p>Si su hijo es menor de cinco años y toma una siesta durante el día, mantenga los horarios de siesta regulares y en el mismo lugar para dormir siempre que sea posible. Las siestas deben terminar antes de las 4:00 p.m. para facilitar quedarse dormido por la noche.</p>

## ¿Es la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) adecuada para mi hijo?

La TCC es un tipo de terapia que ayuda a los niños a aprender cómo sus pensamientos y comportamientos pueden estar dificultándoles el sueño. Algunos ejemplos son preocuparse demasiado o tener pensamientos tristes o negativos. La TCC funciona bien en niños que participan en sesiones semanales durante tan solo 12 semanas.

- ➔ La Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) ha demostrado mejorar el sueño en niños con trastorno del espectro autista (TEA).
- ➔ Los niños pueden aprender a mantener un diario de pensamientos o de sueño que revisan con su terapeuta.
- ➔ La TCC puede ser en persona o mediante citas de tele salud (a través de un teléfono inteligente, dispositivo móvil o computadora).

## Medicamento para dormir para niños con TEA

El pediatra también puede considerar la posibilidad de administrar medicamentos para mejorar el sueño del niño. Pueden recomendarse medicamentos si otras intervenciones no son eficaces. Los medicamentos deben utilizarse junto con las demás sugerencias conductuales enumeradas en esta guía de recursos.

Medicación	Descripción	Efectos secundarios y advertencias
Melatonina (a partir de 3 años)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Disponible sin receta médica (hable con el médico de su hijo antes de comenzar)</li> <li>➔ Una hormona producida naturalmente en el cerebro que regula el sueño</li> <li>➔ Puede ayudar a su hijo a conciliar el sueño más rápidamente, a dormir durante más tiempo y a despertarse con menos frecuencia durante la noche.</li> <li>➔ Mantenga la melatonina (y todos los medicamentos) fuera del alcance de su hijo.</li> <li>➔ Siga las recomendaciones de dosis hechas por el médico de su hijo</li> <li>➔ Seleccione un producto con la <b>Marca USP Verificada</b>, lo que significa que ha sido probado para cumplir con los estándares de calidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Náuseas, dolor de cabeza, mareos</li> <li>➔ Demasiada melatonina puede empeorar el insomnio de su hijo</li> </ul>
Antihistamínicos (para mayores de 6 años sin receta médica)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ No recomendado para uso diario, consulte con el médico de su hijo antes de comenzar.</li> <li>➔ El antihistamínico más común es la difenhidramina (Benadryl, Zzzquil)</li> <li>➔ Se utiliza comúnmente para las alergias, pero puede ayudar a los niños a conciliar el sueño más rápidamente y reducir el número de veces que se despiertan durante la noche.</li> <li>➔ Puede utilizarse en niños de 2 a 6 años, pero requiere receta médica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Visión borrosa, estreñimiento, boca seca</li> <li>➔ Puede hacer que algunos niños se vuelvan hiperactivos, empeorando sus problemas de sueño</li> </ul>
Clonidina (a partir de 4 años)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Un medicamento recetado utilizado para tratar una variedad de condiciones</li> <li>➔ Puede ayudar a los niños autistas a conciliar el sueño y despertarse con menos frecuencia</li> <li>➔ Siga las recomendaciones de su pediatra y no deje de tomar este medicamento sin consultar antes con él.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Boca seca, irritabilidad, estreñimiento</li> </ul>



Hay otros medicamentos que pueden recomendarse si su hijo también tiene problemas de conducta o sentimientos de tristeza o depresión. Cada medicamento tiene sus posibles beneficios y riesgos. Asegúrese de hablar con el médico de su hijo y hacer un plan para sus necesidades individuales.

### Recursos adicionales



**Estrategias para mejorar el sueño en niños con autismo**  
Autism Speaks  
autismspeaks.org



**Colaboración de Servicios, Educación, Recursos y Capacitación para el Autismo (ASERT)**  
pautismo.org

**Sitio web de CBH: Educación farmacéutica y recursos para miembros**  
Incluye tarjeta de bolsillo para medicamentos, guías, hojas de consejos y otras herramientas y recursos valiosos para informarse y usar correctamente los medicamentos que le puedan recetar



SCAN ME!



**Servicios para miembros de CBH**  
**888.545.2600**  
cbhphilly.org

# 988

**LÍNEA DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Y CRISIS**

**Estamos Aquí para escuchar y ayudar.**

Profesionales compasivos y capacitados contestan todos los llamados las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Las personas que llamen recibirán asesoramiento, orientación, evaluación y derivaciones/transferencias cordiales a otros servicios según se indique.