



Boletín Mensual Programa Autismo Teletón

Número 4, Año 2
Julio 2011

¿Has consultado nuestra página de internet?

Continuamente estamos actualizando su contenido... Visítanos periódicamente para mantenerte informado sobre autismo y temas relacionados.

www.teleton.org/autismo

¿Qué es el autismo?
¿Qué se puede hacer?
Características
Trastornos generalizados del desarrollo
Consejos prácticos
Para maestros
Temas de interés
Clases para padres
Próximos eventos
Directorio de instituciones dedicadas al Autismo
Manual para padres
Glosario
Contacto

Regresar

Siguenos en:
facebook
Teletón México en

Ponte en contacto con nosotros
Da clic aquí

Para mayor información:
marca al (55) 5321-8600

En febrero de 2010 inició el Programa Autismo Teletón (PAT) para apoyar a las personas con autismo y sus familias.

Objetivos

- Informar sobre el tema para generar conciencia
- Promover mejores mecanismos para la detección y diagnóstico
- Capacitar a las familias y certificar al personal de diversas instituciones
- Lograr una canalización eficiente hacia servicios de calidad

Este mes:

Dificultades de sueño en niños con Trastornos del Espectro Autista	Página 2
¿Cómo enfrentar este problema?	Página 6

Dificultades de sueño en niños con Trastornos del Espectro Autista

Varias investigaciones indican que las dificultades de sueño son más comunes en personas con Trastornos del Espectro Autista (TEA).



Algunas de las dificultades de sueño más comunes son:

- ✿ Le toma mucho tiempo conciliar el sueño
- ✿ Sus períodos de sueño son muy cortos
- ✿ Se despierta muy temprano

¿Por qué tienen dificultades de sueño?

Aún no se tiene una respuesta definitiva a esta pregunta; algunas de las teorías sobre las razones por las cuales son más comunes los problemas de sueño en personas con TEA se explican a continuación:

Retos sociales

- Es posible que a los niños con TEA les cueste trabajo entender las claves que indican que ya es hora de ir a dormir (es de noche, nos ponemos la pijama, cenamos y nos lavamos los dientes).

Dificultades en la comunicación

- Puede ser complicado entender y seguir las indicaciones, así como expresar sus necesidades y/o miedos.

Integración sensorial

- La sensación de las sábanas y/o cobijas puede representar un reto.

Producción de *melatonina

- La melatonina es una hormona que produce el cuerpo. Una de sus principales funciones es regular el sueño.
- Existen estudios que han hallado irregularidades en la producción de melatonina en algunos niños con autismo

Ansiedad

- Los niños con TEA tienden a presentar mayores niveles de ansiedad que otros niños, este puede ser un factor que impacta en los problemas de sueño.

* Estudios recientes presentados en el [IMFAR 2011](#), demuestran que la ingesta de melatonina a dosis intermedias, da buen resultado en la mejora del sueño en los niños con autismo desde la primera semana del tratamiento. Consulta con tu médico

Es de suma importancia llevar a cabo una intervención orientada a lidiar con las dificultades de sueño, debido a que afecta a toda la familia.

Un sueño de calidad es importante para el desarrollo óptimo. Algunas de las repercusiones de no tenerlo pueden ser:

- ✿ Irritabilidad
- ✿ Hiperactividad
- ✿ Agresión
- ✿ Bajo desempeño en el aprendizaje



Al planear una intervención para las dificultades de sueño es preciso hacerlo en forma conjunta con los maestros, médicos y especialistas.

¿Cómo enfrentar este problema?

Existen varias alternativas para enfrentar los problemas de sueño en las personas con autismo.

A continuación te damos algunas sugerencias prácticas:

1. Establecer una rutina para ir a dormir

a) Elige actividades relajantes antes de dormir:

- Crea un ambiente propicio, con poca luz (lámpara)
- Poca estimulación auditiva (puede haber música clásica para relajar)
- Tomar un baño
- Evitar dulces
- Procurar no tomar muchos líquidos para que no se levante al baño o que se presente una dificultad con el control de esfínteres
- Hacer ejercicios de estiramiento y/o respiración

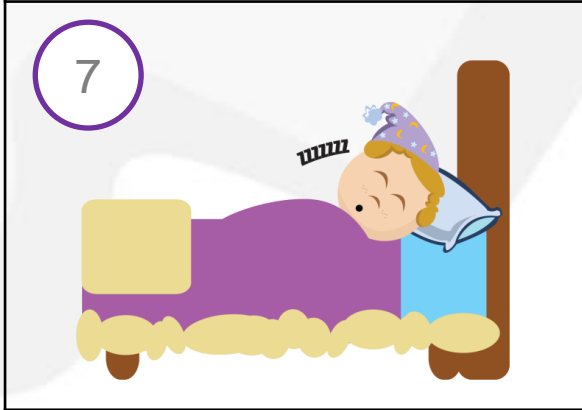
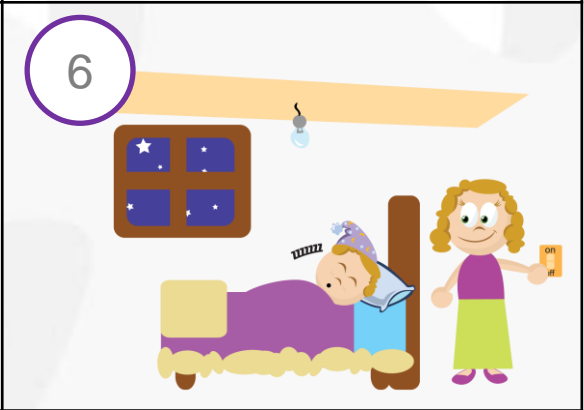
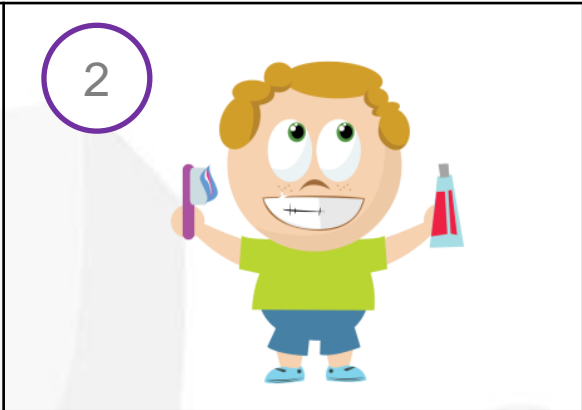


Es importante señalar que la televisión no es un estímulo propicio para relajar a la hora de dormir. Envía demasiada información tanto visual como auditiva que dificulta conciliar el sueño o mantenerlo.

b) Lleva a cabo la misma rutina todos los días, por ejemplo:

- Cenar
- Lavarse los dientes
- Tomar un baño
- Ponerse la pijama
- Leer un cuento
- Apagar la luz
- Dormir

Respetar el mismo orden diario provee claridad y seguridad.



2. Escoge la mejor hora para iniciar la rutina

- a) Antes de iniciar la rutina pueden programarse actividades de ejercicio o deporte por la tarde.
- b) Se debe implementar la rutina de dormir antes de la hora ideal o deseada (hora meta). Conforme vaya asimilando la rutina, se puede ir acercando a la hora que se establece como meta.



- ## 3. Si se despierta durante la noche, se puede establecer desde el inicio algún objeto o actividad que pueda asociarse fácilmente con dormir (una mantita, un peluche, una canción específica). De tal manera que cuando despierte, se le pueda dar ese objeto y así pueda volverse a dormir.

4. Si se despierta en la noche y busca ir a la cama de los papás, se debe reaccionar de manera calmada y neutral, se le toma de la mano y se le lleva nuevamente a su cama sin decirle absolutamente nada, hay que ignorar berrinches u otras conductas de resistencia.



Esto debe repetirse cuantas veces sea necesario durante la noche. Se debe evitar el contacto visual y, de preferencia, no hay que cargarlo sino hacer que camine de regreso a su cama.

Se debe evitar a toda costa que duerma en la cama de los padres.



5. Hay que tratar de eliminar las siestas para lograr que pueda dormir por la noche, si se observa que requiere de una siesta, es importante que la haga en su cama para que se acostumbre que ese es el lugar para dormir.