CRECER DIFERENTE

RECURSO GRATUITO · VÍDEO 7

Canal YouTube

CRECER DIFERENTE

Registro del sueño de mi hij@

Seguimiento diario adaptado a niños con autismo basado en evidencia científica

Incluye: **4 semanas de registro** · **estrategias con evidencia** · **ficha para compartir con el especialista**



CÓMO USAR ESTE REGISTRO

Todo lo que necesitas saber antes de empezar

El sueño en el autismo no funciona igual que en los niños neurotípicos. La melatonina se produce en menor cantidad, el sistema nervioso tarda más en desactivarse y la hipersensibilidad sensorial puede hacer que cada noche sea un reto diferente. Este registro está diseñado para **capturar exactamente esos patrones** y ayudarte a identificar qué funciona —y qué no— en tu caso concreto.

¿POR QUÉ REGISTRAR EL SUEÑO?

Porque los patrones de sueño en el autismo son muy individuales. Lo que funciona para una familia puede no funcionar para otra. Registrar durante 4 semanas te da datos reales para tomar decisiones informadas.

Cuando vayas al neuropediatra, psicólogo o especialista en sueño, este registro vale más que mil descripciones de memoria. **Los datos objetivos cambian la conversación.**

Qué registrar cada día

1. **Se acostó · Se durmió (±)**
   Hora en que se fue a la cama y estimación de cuándo se durmió. La diferencia es el «tiempo de conciliación», uno de los datos más importantes en el autismo.

2. **Despertares nocturnos**
   Número de veces que se despertó y hora aproximada. Los despertares antes de las 3h suelen estar relacionados con el GABA; después de las 4h, con el sistema de orexina.

3. **Total horas · Calidad**
   Horas totales de sueño. Calidad: rodea las estrellas (☆ = noche difícil / ★★★★★ = excelente). La calidad subjetiva a veces difiere del total de horas.

! **Notas clave (lo más valioso)**
   Estimulación sensorial previa, nivel de ansiedad, meltdowns ese día, cambios en la rutina, temperatura de la habitación. Con el tiempo, estos detalles revelan los patrones más importantes.



LEO TE RECUERDA

No busques la semana perfecta. Busca **los patrones**. ¿Qué días durmió mejor? ¿Qué tenían en común? ¿Y las peores noches? Ahí está la información que necesitas.

REGISTRO SEMANAL

Semana 1

Del ____/____/____ al ____/____/____

Crecer Diferente

ESTA SEMANA: ☐ Rutina nocturna seguida ☐ Melatonina: ____mg a las ____h ☐ Sin pantallas 1h antes ☐ Luz tenue desde las ____h

DÍA	SE ACOSTÓ	SE DURMIÓ (±)	DESPERTARES N · HORA	SE LEVANTÓ	TOTAL HORAS	CALIDAD	NOTAS
Lunes __/__						☆☆☆☆☆	
Martes __/__						☆☆☆☆☆	
Miércoles __/__						☆☆☆☆☆	
Jueves __/__						☆☆☆☆☆	
Viernes __/__						☆☆☆☆☆	
Sábado __/__						☆☆☆☆☆	
Domingo __/__						☆☆☆☆☆	

PROMEDIO HORAS	MEJOR NOCHE	NOCHE MÁS DIFÍCIL	PATRÓN OBSERVADO
____h	_____	_____	_____

ESTA SEMANA PROBÉ:

REGISTRO SEMANAL

Semana 2

Del ____/____/____ al ____/____/____

Crecer Diferente

ESTA SEMANA: ☐ Rutina nocturna seguida ☐ Melatonina: ____mg a las ____h ☐ Sin pantallas 1h antes ☐ Luz tenue desde las ____h

DÍA	SE ACOSTÓ	SE DURMIÓ (±)	DESPERTARES N · HORA	SE LEVANTÓ	TOTAL HORAS	CALIDAD	NOTAS
Lunes __/__						☆☆☆☆☆	
Martes __/__						☆☆☆☆☆	
Miércoles __/__						☆☆☆☆☆	
Jueves __/__						☆☆☆☆☆	
Viernes __/__						☆☆☆☆☆	
Sábado __/__						☆☆☆☆☆	
Domingo __/__						☆☆☆☆☆	

PROMEDIO HORAS	MEJOR NOCHE	NOCHE MÁS DIFÍCIL	PATRÓN OBSERVADO
____h	_____	_____	_____

ESTA SEMANA PROBÉ:

REGISTRO SEMANAL

Semana 3

Del ____/____/____ al ____/____/____

Crecer Diferente

ESTA SEMANA: ☐ Rutina nocturna seguida ☐ Melatonina: ____mg a las ____h ☐ Sin pantallas 1h antes
☐ Luz tenue desde las ____h

DÍA	SE ACOSTÓ	SE DURMIÓ (±)	DESPERTARES N · HORA	SE LEVANTÓ	TOTAL HORAS	CALIDAD	NOTAS
Lunes __/__						☆☆☆☆☆	
Martes __/__						☆☆☆☆☆	
Miércoles __/__						☆☆☆☆☆	
Jueves __/__						☆☆☆☆☆	
Viernes __/__						☆☆☆☆☆	
Sábado __/__						☆☆☆☆☆	
Domingo __/__						☆☆☆☆☆	

PROMEDIO HORAS	MEJOR NOCHE	NOCHE MÁS DIFÍCIL	PATRÓN OBSERVADO
____h	_____	_____	_____

ESTA SEMANA PROBÉ:

REGISTRO SEMANAL

Semana 4

Del ____/____/____ al ____/____/____

Crecer Diferente

ESTA SEMANA: ☐ Rutina nocturna seguida ☐ Melatonina: ____mg a las ____h ☐ Sin pantallas 1h antes ☐ Luz tenue desde las ____h

DÍA	SE ACOSTÓ	SE DURMIÓ (±)	DESPERTARES N · HORA	SE LEVANTÓ	TOTAL HORAS	CALIDAD	NOTAS
Lunes __/__						☆☆☆☆☆	
Martes __/__						☆☆☆☆☆	
Miércoles __/__						☆☆☆☆☆	
Jueves __/__						☆☆☆☆☆	
Viernes __/__						☆☆☆☆☆	
Sábado __/__						☆☆☆☆☆	
Domingo __/__						☆☆☆☆☆	

PROMEDIO HORAS	MEJOR NOCHE	NOCHE MÁS DIFÍCIL	PATRÓN OBSERVADO
____h	_____	_____	_____

ESTA SEMANA PROBÉ:

Estrategias con evidencia

Marca las que ya estás usando · Añade tus observaciones en el espacio de abajo

Melatonina y biología

- ☐ **Melatonina 0,5–3mg** — 30–60 min antes de dormir. Consulta la dosis con el especialista. Evidencia alta en TEA.
- ☐ **Luz tenue desde 2h antes** — La luz blanca suprime la melatonina. Cambia a luz cálida (<3000K) después de cenar.
- ☐ **Sin pantallas 60–90 min antes** — La luz azul del móvil retrasa la señal de noche. Regla estricta.
- ☐ **Hora fija de levantarse** — Más importante que la hora de acostarse. El ancla del ritmo circadiano.

Regulación sensorial y GABA

- ☐ **Manta de peso** — Estimulación propioceptiva que activa el sistema nervioso parasimpático. Probar 10% del peso corporal.
- ☐ **Temperatura 18–20°C** — El descenso de temperatura corporal es señal biológica de sueño. Crítico en autismo.
- ☐ **Ruido blanco o naturaleza** — Enmascara sonidos impredecibles que activan el sistema de alerta. 50–60 dB.
- ☐ **Baño o ducha templada** — Ritual sensorial + descenso posterior de temperatura facilita el sueño.

Rutina y predictibilidad

- ☐ **Rutina visual nocturna** — 4–6 pasos fijos, siempre en el mismo orden. El cerebro autista necesita predecibilidad para bajar la guardia.
- ☐ **Tiempo de transición suficiente** — Avisar 20 min antes de empezar. Sin transiciones bruscas desde actividades estimulantes.
- ☐ **Misma habitación, mismo orden** — Las variaciones del entorno activan el sistema de alerta. Consistencia como herramienta terapéutica.
- ☐ **Objeto de transición** — Un elemento específico (peluche, manta, objeto especial) como ancla de seguridad.

⚠ Lo que NO ayuda

- ☐ **Forzar a «cerrar los ojos»** — Aumenta la ansiedad anticipatoria. Mejor guiar sin presión.
- ☐ **Horarios irregulares en fines de semana** — El «jet lag social» desajusta el ritmo circadiano. Mantener ±30 min.
- ☐ **Actividades estimulantes <2h antes** — Activan el cortisol y retrasan el sueño.

LO QUE FUNCIONA EN MI CASO (ESCRÍBELO AQUÍ)

Para el especialista

Lleva esta hoja a tu próxima cita con el neuropediatra, psicólogo o pediatra

DATOS DEL NIÑO/A

Nombre

Edad

Nivel de apoyo (DSM-5)

Periodo registrado (desde / hasta)

Medicación actual

RESUMEN DE LAS 4 SEMANAS

Media de horas de sueño/noche

Media de despertares/noche

Tiempo medio de conciliación

Hora habitual de acostarse

Hora habitual de levantarse

Calidad media (1–5 ★)

PATRONES IDENTIFICADOS

Qué empeora el sueño (factores observados)

Qué mejora el sueño (estrategias que funcionaron)

PREGUNTAS PARA ESTA CITA

Nota para el especialista: Este registro forma parte del recurso gratuito del canal **Crecer Diferente**, basado en el vídeo «El sueño en el autismo: por qué tu hijo no puede dormir (y qué hacer)». Las estrategias incluidas están respaldadas por evidencia científica actual (Frontiers in Psychiatry 2023; PMC Melatonin/ASMT 2024; Lancet Child & Adolescent Health 2025).