

GUÍA GRATIS PARA MAMÁS Y PAPÁS

Rutina visual para dormir

Un tablero para recortar y unos ajustes sencillos para que la hora de dormir sea más tranquila para todos.

- 🗓️ Tablero de noche para recortar o pegar
- 💡 Qué ayuda al sueño (y qué lo empeora)
- 📊 Registro de sueño de 7 días
- 🩺 Cuándo consultar

🗓️ Mi rutina de noche

Pégalo a su altura. Que vaya marcando cada paso: saber qué sigue baja mucho la ansiedad.



Cenar

☐



Bañarme

☐



Pijama

☐



Lavar dientes

☐



Ir al baño

☐



Cuento

☐



Luz bajita

☐



A dormir

☐

Tip: si tu hijo usa otras imágenes o fotos reales, recorta y pega las suyas encima. Lo importante es que sea **siempre el mismo orden**.

💡 Qué ayuda al sueño

Muchos niños con autismo o TDAH duermen mal. Estos cambios pequeños suelen ayudar.

✅ Ayuda

- [ ] Misma hora de dormir y despertar, también en fin de semana
- [ ] Avisar "en 10 minutos empieza la rutina"
- [ ] Luz baja y voz tranquila la última hora
- [ ] Pijama y sábanas que no le molesten
- [ ] Actividad física durante el día

❌ Lo empeora

- [ ] Pantallas en la hora antes de dormir
- [ ] Juegos muy agitados en la noche
- [ ] Cena muy tarde o refrescos
- [ ] Cuarto con ruido o mucha luz
- [ ] Cambiar la rutina cada día

💡 Si tiene sensibilidad sensorial, prueba ruido blanco, una cobija con peso ligero (consúltalo antes) o un antifaz.

📊 Registro de sueño (7 días)

Anótalo una semana. Si consultas, llévalo: le dice mucho al especialista.

Día	Se acostó	Se durmió	Despertares	Se levantó	Notas
Lun					
Mar					
Mié					
Jue					
Vie					
Sáb					
Dom					

Consulta con su pediatra si: ronca fuerte o hace pausas al respirar, despierta muchas veces cada noche, tarda más de una hora en dormirse casi siempre o tiene mucho sueño en el día.

¿Más rutinas visuales? La guía **"Agenda visual y rutinas"** trae rutinas de mañana, tarde y noche con tarjetas para recortar: tiposdeautismo.com/tienda