

# Rutina nocturna visual para niños con TEA

Una guía práctica para implementar en casa esta semana — basada en evidencia

*Los problemas de sueño en TEA pueden aparecer antes del diagnóstico y reducen la efectividad de la terapia de lenguaje y la intervención conductual cuando no se atienden.*

DOI: 10.1016/j.anpede.2026.504064 · Pin Arboledas et al., An Pediatr, 2026

## ¿Por qué una rutina visual?

Los niños con TEA procesan el tiempo de forma abstracta. Sin una representación visual de lo que viene después, cada transición puede generar ansiedad. Una rutina visual convierte 'hora de dormir' en una secuencia predecible, segura y manejable.

## Los 4 pasos de la rutina — siempre en este orden

1

### Baño o lavado de cara

Agua tibia, misma temperatura cada noche. 10 minutos. Señal física de transición.

2

### Pijama y cepillado

Hacerlo juntos los primeros días. El orden importa más que la velocidad.

3

### Lectura o audio tranquilo

Sin pantallas. Un libro, una historia de audio, o música instrumental suave. 10 minutos.

4

### Apagamos la luz

Usa una lámpara de color cálido. La oscuridad completa puede ser activante para algunos niños con TEA.

## Solución de problemas frecuentes

### **Mi hijo se levanta después de apagar la luz:**

→ Agrega una quinta tarjeta: 'Permanezco en mi cuarto'.

### **Le cuesta el baño:**

→ Empieza sólo con los pasos 3 y 4 durante una semana.

### **La rutina tarda 90 minutos:**

→ Normal al inicio. Céntrate en consistencia, no en velocidad.

## Materiales recomendados

Temporizadores visuales, tarjetas de rutina, y otros materiales terapéuticos:

→ [truepotentialtherapy.co.uk/A1TCPRODUCTS.php?LANG=ESP](http://truepotentialtherapy.co.uk/A1TCPRODUCTS.php?LANG=ESP)

## ¿Necesitas orientación clínica?

Consultas de terapia del lenguaje y conducta:

### ■ Ciudad Juárez, Chihuahua

+52 656 346 0358

etpmexico.org

### ■ Tucson, Arizona

+1 520-300-5585

therapyconnectdata.com

### ■ En línea (inglés y español)

talleresdeautismo.com

danielqm@gmail.com