Pase para Dormir
Breve guía informativa



Algunos niños autistas tienen dificultades para quedarse en la cama. Esto puede deberse a diversas razones. Una herramienta eficaz es un pase para dormir. Este pase consiste en una tarjeta que se entrega al niño a la hora de dormir. Si no la usa, puede canjearla por una recompensa por la mañana. El objetivo es enseñarle a quedarse en la cama.

Escanea

Escanea para obtener más recursos

Cómo utilizar el Pase de Dormir

1. Muéstrele a su hijo el pase y explíquele cómo funciona.
2. Involucre a su hijo en la identificación de posibles recompensas que se pueden obtener al conservar el pase durante la noche.
3. A la hora de dormir, dele el pase a su hijo. Puede que tenga que recordarle cómo funciona.
4. Si su hijo se levanta de la cama, responda con calma a sus necesidades y tome el pase.
5. Si su hijo se levanta de la cama después de usar el pase, llévelo de regreso a la cama prestándole la menor atención posible.
6. Si su hijo se queda con el pase toda la noche, dele una recompensa y elógielo a primera hora de la mañana. Las posibles recompensas podrían incluir pegatinas o marcas en un sistema de puntos que le permitan obtener una recompensa mayor.

Posibles ideas de pases

- Fotografías personales o genéricas
- Pases caseros
- Imágenes relacionadas con los intereses del niño.

ECHO AUTISM COMMUNITIES
echoautism.org

Posibles recompensas

- Abrazos o besos
- Un libro extra a la hora de dormir
- Ir al parque/actividad preferida
- Juguetes pequeños: coches de juguetes, sellos, pegatinas, Pop-its

Consejos adicionales

- Acueste a su hijo a la misma hora todas las noches y mantenga la rutina nocturna.

Ejemplos:

La imagen del pase para dormir puede ser cualquiera. Es importante que esté relacionada con la hora de dormir para que haya una conexión visual entre el pase y su función.







NOTAS:

Si tiene preguntas sobre el pase para la hora de acostarse, hable con su médico.