

# Action Plan/ Plan de acción

1. Choose the main aspect of sleep for which you would like to focus on helping your child be more successful: / Escoja el aspecto principal del sueño que le gustaría enfocarse para ayudar a su hijo a tener más éxito:
- Difficulty falling asleep (takes a long time to go to bed)/ Dificultad quedándose dormido (le toma mucho tiempo ir a la cama)
  - Difficulty staying asleep (wakes up a lot during the night)/ Dificultad manteniéndose dormido (se despierta mucho en la noche)
  - Early morning waking (wakes up earlier than he/she needs to) / Caminatas temprano en la mañana
  - Co-sleeping (not sleeping in his/her own bed or requiring you to sleep with him/her)/ Dormir acompañado (no dormir en su propia cama o exigir que duerman con él)
  - Other/ Otro \_\_\_\_\_

2. What are your child's strengths and interests?/ ¿Cuáles son los intereses de su hijo?

---

---

3. How do your child's challenges with social communication and restricted/repetitive behaviors that may impact his/her sleep? ¿Cómo los desafíos de su hijo en la comunicación social y conductas restringidas /repetitivas pudieran impactar el sueño de él?

---

---

4. What are other personal influences that may impact your child's sleep (medical, psychological)? / ¿Cuáles son otras influencias personales que pudieran impactar el sueño de su hijo (medicos, fisiológicos)?

---

---

5. Identify some potential ways to **modify** you/your child's daytime habits to promote successful sleep: / Identifique algunas maneras potenciales de **modificar** los hábitos diurnos de su hijo para promover el éxito en el sueño

- Morning routine/ Rutina de la mañana \_\_\_\_\_
- Ample exercise/ Amplio ejercicio \_\_\_\_\_
- Abundant light/ Abundante luz \_\_\_\_\_
- Limit caffeine/ Limitar cafeína \_\_\_\_\_
- Limit daytime sleep/naps/ Limitar las siestas y dormir en el día \_\_\_\_\_
- Limit bedroom use/ Limitar el uso del cuarto \_\_\_\_\_
- Other modifications/ Otras modificaciones \_\_\_\_\_

---

---



## Action Plan/ Plan de acción

6. Identify some potential ways to **modify** you/your child's evening and bedtime routine to promote successful sleep: / Identifique algunas maneras potenciales de modificar los hábitos nocturnos de su hijo para promover el éxito en el sueño

- Limit light/ Limite la luz \_\_\_\_\_
- Decrease stimulating activities/ Disminuir las actividades estimulantes \_\_\_\_\_
- Identify appropriate bedtime/ Identificar hora de dormir apropiada \_\_\_\_\_
- Create consistent bedtime routine consisting of the following: / Crear rutinas consistentes para la hora de dormir que consistan de lo siguiente:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Modify bedroom/ Modificar el cuarto \_\_\_\_\_
- Other modifications/ Otras modificaciones \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

7. Identify how you will **respond** to your child's specific challenges related to bedtime: / Identificar como usted **responderá** a los desafíos específicos de su hijo relacionados con la hora de dormir:

- Challenging behaviors at bedtime/ Conductas desafiantes a la hora de dormir \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Sleep resistance/ Resistencia a dormir \_\_\_\_\_
- Night wakings/ Caminatas nocturnas \_\_\_\_\_
- Co-sleeping/ Dormir acompañado \_\_\_\_\_
- Early Morning Awakening/ Despertar temprano en la mañana \_\_\_\_\_
- Other challenges/ Otros desafíos \_\_\_\_\_

8. Identify some ways to **support** your new sleep routine: / Identifique algunas otras maneras de **apoyar** su nueva rutina del sueño:



## Action Plan/ Plan de acción

- Use schedules for certain aspects of the bedtime routine/other parts of the day/ Use horarios para ciertos aspectos de la rutina de dormir/otras partes del dia \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Use visuals to indicate what is not available throughout day and night/ Use visuales para indicar lo que no está disponible en el día o la noche \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Incorporate timer for components of bedtime routine/ Incorporar un reloj para componentes de la rutina de dormir \_\_\_\_\_
- Give choices/choice board for components of bedtime routine or morning rewards/ Ofrecer opciones/tablero de opciones para componentes de la rutina de dormir o para las recompensas en la mañana \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Use first-then board to increase motivation within daytime habits, components of bedtime routine, or morning rewards/ Usar un tablero de antes-después para incrementar la motivación dentro de los hábitos del día, componentes de la rutina de dormir, o recompensas en la mañana \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Incorporate token system to increase motivation within daytime habits, components of bedtime routine, or morning rewards/ Incorporar sistema de fichas para incrementar la motivación dentro de los hábitos del día, componentes de la rutina de dormir, o recompensas en la mañana \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Other/  
Otro \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Additional Notes: / Notas adicionales

---

---

---

---

