

Understanding Sleep and Autism Spectrum Disorders/ Comprendiendo el dormir de los niños en la gama de desórdenes del autismo.

About 1/2 to 2/3 of children with Autism Spectrum Disorders (ASD) have some type of difficulty with sleep. The most common issues are trouble falling asleep at bedtime, trouble staying asleep throughout the night, waking up too early, and overall sleeping less than is typical for their age. / Entre 1/2 a 2/3 de los niños en la gama de desórdenes del autismo tienen alguna dificultad al dormir. Los problemas más comunes son la dificultad para quedarse dormidos en la cama, problema para permanecer dormido toda la noche, despertarse demasiado temprano y en general dormir menos de lo que es típico para su edad.

Why do more children with ASD have sleep problems? Research has shown there are many reasons. There may be biological differences in some children with ASD that affect how their body produces melatonin, the hormone that plays a role in our sleep. Children with ASD are also at an increased risk of certain medical concerns, like seizures or constipation, and may be more likely to be on medications that could impact sleep. Related to the characteristics of ASD, they may have a harder time understanding caregiver's explanations of what they are supposed to do when they go to bed and may not be able to communicate why it is hard for them (for example, they are scared, cold, etc.). They may also have a different response to some of the things in their bedroom environment (for example, the texture of the sheets, the light coming through the window, etc.), may have a harder time "turning their minds and bodies off" than some kids, and may have more rigid ways of wanting to do things around bedtime. All of these things may have resulted in sleep habits that are making it harder for them to sleep well. The good news is that, even if these other factors are impacting your child's sleep, changing sleep habits can help them sleep better! / ¿Por qué los niños con ASD tienen más problemas con el sueño? Las investigaciones han demostrado que existen muchas razones. Podrían haber diferencias biológicas en algunos niños con ASD que pueden afectar cómo sus cuerpos producen melatonina, una hormona que juega un papel muy importante en el sueño. Los niños con ASD están también en un riesgo mayor de ciertas preocupaciones médicas, como convulsiones o estreñimiento y hay más posibilidades que estén tomando medicamentos que pueden impactar el sueño. En relación a las características del ASD, ellos pueden tener más dificultades comprendiendo las explicaciones de sus cuidadores sobre lo que ellos deben hacer cuando vayan a la cama y también podrían no ser capaces de comunicar el porqué es más difícil para ellos (por ejemplo tienen frío, tienen miedo, etc). Además ellos podrían tener una respuesta diferente a algunas de las cosas en su cuarto (por ejemplo la textura de las sábanas, las luces a través de las ventanas, etc) que podrían hacer más difícil el proceso de "apagar sus mentes y cuerpos" que para otros niños y podrían tener maneras más rígidas de querer hacer las cosas durante la rutina del sueño. Todo esto podría resultar en hábitos de dormir que podrían hacer más difícil para ellos el dormir bien. La buena noticia es que incluso cuando otros factores impactan el dormir de su hijo el cambiar los hábitos de dormir puede ayudarlo a dormir mejor.

In addition to changing sleep habits, there may be times when it is important to see a medical professional regarding your child's sleep concerns. / Además de cambiar los hábitos de dormir podrían haber momentos en los que es importante ver a un profesional médico sobre las preocupaciones del dormir.

- If you are concerned that some of the medications your child is taking may be affecting their sleep, you should share that concern with the doctor that prescribed or recommended that medication. / Si está preocupado de que algunos de los medicamentos que su hijo está tomando

podieran estar afectando su sueño usted debe compartir esa preocupación con el doctor que prescribió o recomendó el medicamento.

- If you are concerned that your child may have another medical condition that is affecting their sleep, like seizures or constipation, they may need to be seen by a specialist who can treat those issues. / Si está preocupado que su hijo pudiera tener otra condición médica que está afectando su sueño, como convulsions o estreñimiento pudiera necesitar ver a su hijo con un especialista que pueda tratar estos problemas.
- If you are observing symptoms like snoring or gasping for breath while sleeping, they may need to be seen by a sleep specialist who may order a sleep study or other tests to see why this is happening. / Si está observando síntomas como roncar o falta de aire mientras duerme pudiera ser necesario verlo con un especialista del sueño el cual pudiera ordenar un estudio del sueño u otra evaluación para determinar porque está sucediendo esto.
- If you try the strategies we discuss to help your child sleep and they are still having trouble, they may need to see a sleep specialist to see if there is any underlying medical concern and to see if any type of medication may be needed to help sleep. / Si usted trata estas estrategias de las que hablamos para mejorar el dormir de su hijo y su hijo todavía está teniendo problemas, pudiera ser necesario verlo con un especialista del sueño para determinar si alguna condición médica primaria y para ver si algún medicamento pudiera ser necesario para ayudarlo a dormir.

Improving sleep can positively impact your child's daytime behaviors, such as irritability, hyperactivity, inattention, and repetitive behaviors. It has also been proven to help overall family well-being, caregiver stress, and sense of competence in being able to work on other areas of concern for your child and family. / Mejorar el dormir puede impactar positivamente las conductas de su hijo durante el día, como irritabilidad, hiperactividad, poca atención y conductas repetitivas. Además se he comprobado que ayuda al funcionamiento de la familia, el estrés de los padres y otros cuidadores y un sentido de habilidad de poder trabajar en otras áreas de preocupación sobre su hijo y familia.

