Cómo ayudar a un niño a dormirse: la hora de dormir gradual.

This lesson in English

Qué es. La **hora de dormir gradual** (faded bedtime) empieza a la hora en que su hijo de verdad se duerme hoy, no a la hora que usted quisiera, para que la cama se vuelva un lugar donde el sueño llega rápido. Cuando ya se duerme rápido, usted adelanta la hora de dormir en pasos pequeños.

Por qué importa. Los problemas de sueño son comunes en niños autistas, y un niño cansado tiene un día más difícil: más berrinches, menos aprendizaje, y un padre más cansado. Pasar horas despierto en la cama le enseña que la cama es para pelear. Como aprendí en mis estudios en CSUN con la Dra. Jin, Piazza y Fisher (1991) usaron una hora de dormir gradual para tratar problemas de sueño en niños, y funcionó sin medicina. Puede empezar esta noche.

CÓMO HACERLO USTED MISMO

Cómo hacer la hora de dormir gradual usted mismo, en cinco pasos.

1. **Anote una semana de sueño.** Cada noche: la hora en que apaga la luz, la hora en que de verdad se durmió, si despertó en la noche, y la hora en que se levantó. Todavía no cambie nada. Use el registro de abajo.
2. **Ponga la hora de dormir en su hora real de sueño.** Si casi siempre se duerme a las 10:30, por ahora la hora de dormir es 10:30. La misma rutina tranquila cada noche: baño, pijama, dientes, un libro, apagar la luz.

Gratis de DRAGEN. Lección gratis: dragen.cloud/learn-sleep-es. Se puede imprimir, copiar y compartir gratis para su propio trabajo, salón o familia; no se permite su venta. No está afiliado ni respaldado por la BACB. Es educación general, no consejo médico ni clínico para una persona. Una hoja llena es un registro privado: guárdela como tal. © 2026 Chase Alexander Hought.

3. **Mantenga la misma hora de levantarse, todos los días.** También los fines de semana, y sin siestas de más. Una mañana fija es lo que le da sueño en la noche.
4. **Si no se duerme en unos 15 minutos, levántelo un rato.** En silencio, con poca luz, algo aburrido: siéntese con él en el sillón, sin pantallas, y luego intente otra vez. La cama sigue siendo un lugar para dormir, no para estar despierto.
5. **Adelante la hora de dormir en pasos pequeños.** Cuando se duerma en menos de 15 minutos varias noches seguidas, ponga la hora de dormir 15 minutos antes. Repita hasta llegar a la hora que usted quiere.

Hable primero con el médico de su hijo si ronca fuerte, deja de respirar mientras duerme, parece tener dolor, o toma medicina que afecta el sueño. Algunos problemas de sueño son médicos.

EJEMPLO RESUELTO

Nia y la hora de dormir de las 8:00 que no funcionaba.

Ejemplo inventado. La niña, la familia y las horas son inventadas para mostrar el método.

Nia tiene cinco años. Su hora de dormir es a las 8:00, pero se levanta, llora y llama hasta las 10:15 casi todas las noches. Sus papás anotan una semana.

Lo que vieron	Lo que hicieron
Se dormía entre las 10:00 y las 10:30 cada noche.	Pasaron la hora de dormir a las 10:15, con la misma rutina, y la despertaban a las 7:00 todos los días.

Gratis de DRAGEN. Lección gratis: dragen.cloud/learn-sleep-es. Se puede imprimir, copiar y compartir gratis para su propio trabajo, salón o familia; no se permite su venta. No está afiliado ni respaldado por la BACB. Es educación general, no consejo médico ni clínico para una persona. Una hoja llena es un registro privado: guárdela como tal. © 2026 Chase Alexander Hought.

La segunda noche seguía despierta a las 10:30.	La levantaron a sentarse tranquila en el sillón con una lámpara baja, y de vuelta a la cama a las 10:45. Dormida en minutos.
Se durmió en menos de 15 minutos cuatro noches seguidas.	Hora de dormir 10:00. Luego 9:45, luego 9:30.
Semana 6	Hora de dormir 8:30, dormida en unos diez minutos, sin llanto casi todas las noches.

Qué funcionó: dejaron de pedirle a Nia que estuviera dos horas despierta en la cama. La cama se volvió el lugar donde se dormía rápido, y luego la fueron moviendo, un paso pequeño a la vez.

ERRORES QUE EVITAR

Cómo falla un plan de sueño.

- Empezar con la hora que usted quiere. Si no puede dormirse a esa hora, cada noche es una pelea.
- Dormir hasta tarde los fines de semana. Una mañana tarde empuja la noche siguiente más tarde.
- Hacer divertido el rato fuera de la cama. Tabletas, comida o juego le enseñan que levantarse es lo mejor de la noche.
- Adelantar la hora demasiado rápido. Espere varias noches rápidas seguidas antes de cada paso.

Gratis de DRAGEN. Lección gratis: dragen.cloud/learn-sleep-es. Se puede imprimir, copiar y compartir gratis para su propio trabajo, salón o familia; no se permite su venta. No está afiliado ni respaldado por la BACB. Es educación general, no consejo médico ni clínico para una persona. Una hoja llena es un registro privado: guárdela como tal. © 2026 Chase Alexander Hought.

- Rendirse en la primera semana. Las primeras noches suelen ser las más difíciles. Siga el registro y mire la tendencia.

INTÉNTELO

Una pregunta, y luego la respuesta.

Un caso inventado: el registro de Theo dice que se duerme a las 9:45, 10:00, 9:50, 10:10 y 9:55. Sus papás quieren una hora de dormir a las 8:30. ¿Dónde deben empezar?

▼ Ver la respuesta, y por qué

Empezar más o menos a las 10:00, no a las 8:30. Es cuando Theo de verdad se duerme. Mantengan una hora fija para levantarse, y adelanten la hora de dormir 15 minutos cada vez que se duerma rápido varias noches. Por qué: empezar a las 8:30 significa 90 minutos despierto en la cama cada noche, y eso le enseña que la cama es para estar despierto.

Algo para guardar

Encuentre su hora de inicio y luego imprima el registro.

PLAN DE HORA DE DORMIR GRADUAL · TÉNGALO JUNTO A LA CAMA

Plan de sueño

Horas contadas	
Hora de inicio (su hora real de sueño)	Escriba al menos 3 horas, como 9:45

Gratis de DRAGEN. Lección gratis: dragen.cloud/learn-sleep-es. Se puede imprimir, copiar y compartir gratis para su propio trabajo, salón o familia; no se permite su venta. No está afiliado ni respaldado por la BACB. Es educación general, no consejo médico ni clínico para una persona. Una hoja llena es un registro privado: guárdela como tal. © 2026 Chase Alexander Hought.

Noche	Hora de dormir	Se durmió a las	¿Despertó en la noche?	Se levantó a las
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

DÓNDE AYUDA DRAGEN

Cuando el sueño no mejora.

Si nada cambia después de un mes de registro constante, lleve el registro al médico de su hijo y a su analista de conducta. Un registro vale más que cualquier descripción. Para ver si está funcionando, use la revisión de la gráfica con las horas en que se durmió.

Gratis en esta página, y suyo para guardar: la lección, la calculadora de hora de inicio y el registro para imprimir. Sin correo, sin cuenta.

FUENTE

De dónde viene esto.

Gratis de DRAGEN. Lección gratis: dragen.cloud/learn-sleep-es. Se puede imprimir, copiar y compartir gratis para su propio trabajo, salón o familia; no se permite su venta. No está afiliado ni respaldado por la BACB. Es educación general, no consejo médico ni clínico para una persona. Una hoja llena es un registro privado: guárdela como tal. © 2026 Chase Alexander Hought.

Piazza y Fisher (1991), “A faded bedtime with response cost protocol for treatment of multiple sleep problems in children,” *Journal of Applied Behavior Analysis*, 24(1), 129–140, enseñado en el curso de la Dra. Sandy Jin en CSUN. Sobre el sueño y la conducta problema en el autismo: Lindor y colegas (2019), “Problem behavior in autism spectrum disorder: considering core symptom severity and accompanying sleep disturbance,” *Frontiers in Psychiatry*.

Los ejemplos de esta página son inventados. No contienen información de clientes, estudiantes ni familias. Esta lección enseña un método; no reemplaza al médico de su hijo ni a su BCBA.

Gratis de DRAGEN. Lección gratis: dragen.cloud/learn-sleep-es. Se puede imprimir, copiar y compartir gratis para su propio trabajo, salón o familia; no se permite su venta. No está afiliado ni respaldado por la BACB. Es educación general, no consejo médico ni clínico para una persona. Una hoja llena es un registro privado: guárdela como tal. © 2026 Chase Alexander Hought. Página 6 de 6.