

# Mi estudio del sueño



Producido por el Programa de Síndrome de Down  
y el Centro de Trastornos del Sueño Pediátricos.



Where the world comes for answers

**El Programa de Síndrome de Down (Down Syndrome Program) creó este folleto para ayudar a los menores y los adultos jóvenes a prepararse para sus próximos estudios del sueño. La esperanza es que una mejor preparación antes de llegar ayude a mejorar la experiencia de tener un estudio del sueño.**



**Desarrollamos una historia que su hijo o hija pueda leer (o que le pueden leer en voz alta) para prepararse. Mediante las imágenes y descripciones, la historia es un recorrido por una noche en el laboratorio del sueño. Nuestro objetivo es ayudar a su hijo a familiarizarse con el procedimiento del laboratorio del sueño, para que la noche de la cita sea lo más cómoda posible.**

**Recomendamos que comience a usar la historia del estudio del sueño de cuatro a seis semanas antes de su cita programada, cada vez con más frecuencia a medida que se acerca la fecha. También le recomendamos que intente simular las condiciones y estímulos que su hijo o hija encontrará. En la siguiente página se presenta un horario sugerido.**

## **4 a 6 semanas antes:**

- Lea la historia una vez por semana. Lean el texto juntos, o haga que su hijo o hija lo lea solo.

## **2 a 3 semanas antes:**

- Lea la historia dos veces por semana. Lean el texto juntos, o haga que su hijo o hija lo lea solo.
- Use stickers para practicar la colocación de electrodos en la cabeza y el cuerpo.
- Para los niños más pequeños, practique colocar stickers en una muñeca de peluche o en un auto de juguete.

## **I semana antes:**

- Lea la historia cada noche. Lean el texto juntos, o haga que su hijo o hija lo lea solo.
- Use stickers para practicar la colocación de electrodos en la cabeza y el cuerpo.
- Ponga cinta adhesiva en el dedo índice de su hijo para simular el sensor que se pone en los dedos.

El horario de arriba es un ejemplo de cómo puede ayudar a preparar a su hijo para su estudio del sueño. Al final, lo que es más importante será ayudar a su hijo o hija a sentirse familiarizado con el procedimiento. De esa manera, cuando llegue el momento, no será tan extraño o incómodo.

Si tiene preguntas o preocupaciones, llame al Programa de Síndrome de Down al 857-213-4329.

***¡Buena suerte y esperamos verlo pronto!***

—El personal del Programa de Síndrome de Down



Llegaré a  
Boston  
Children's  
Hospital



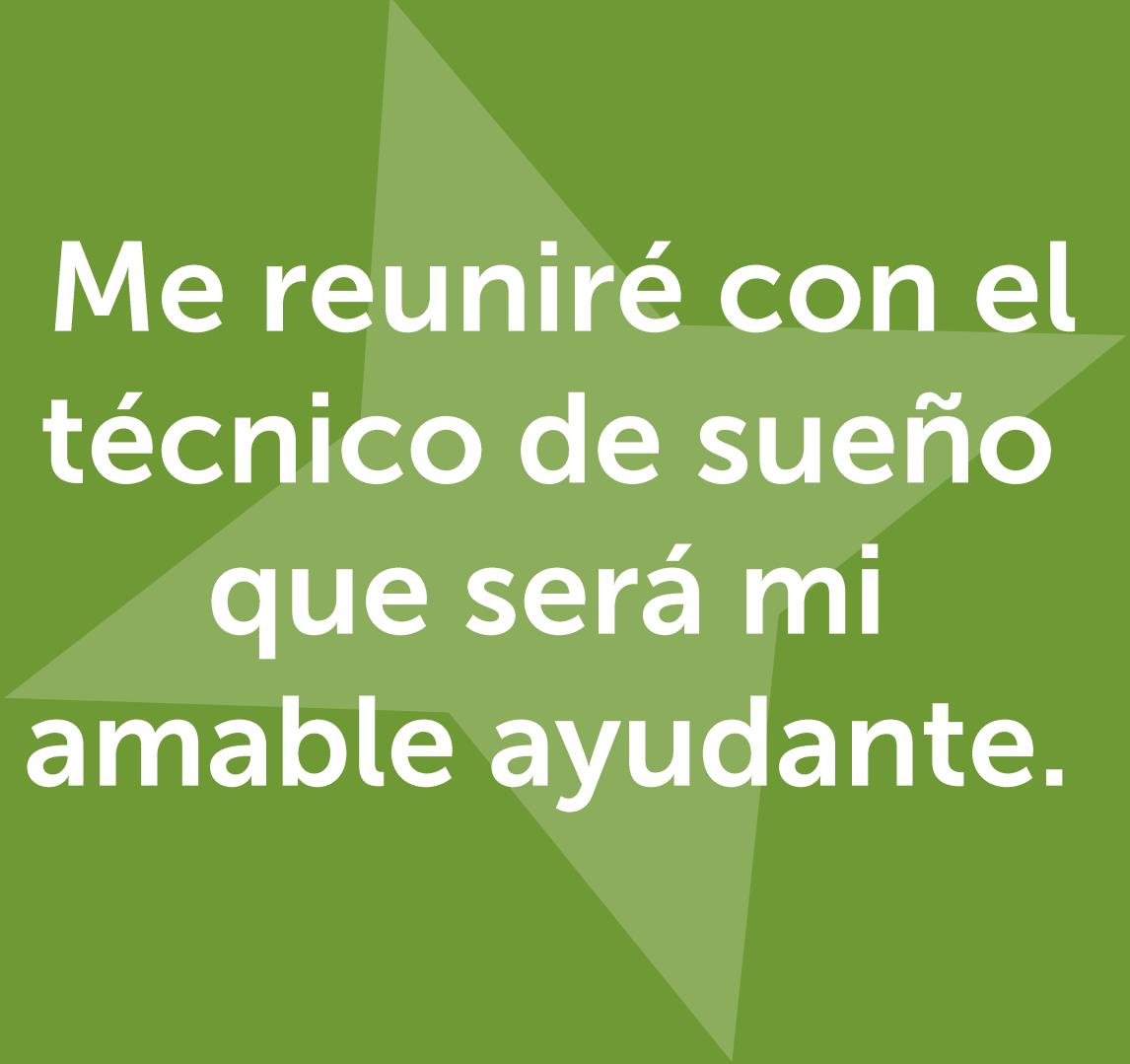
# Boston Children's Hospital

Until every child is well<sup>SM</sup>



Tomaré el  
elevador hasta  
el 9.<sup>o</sup> piso.





Me reuniré con el  
técnico de sueño  
que será mi  
amable ayudante.



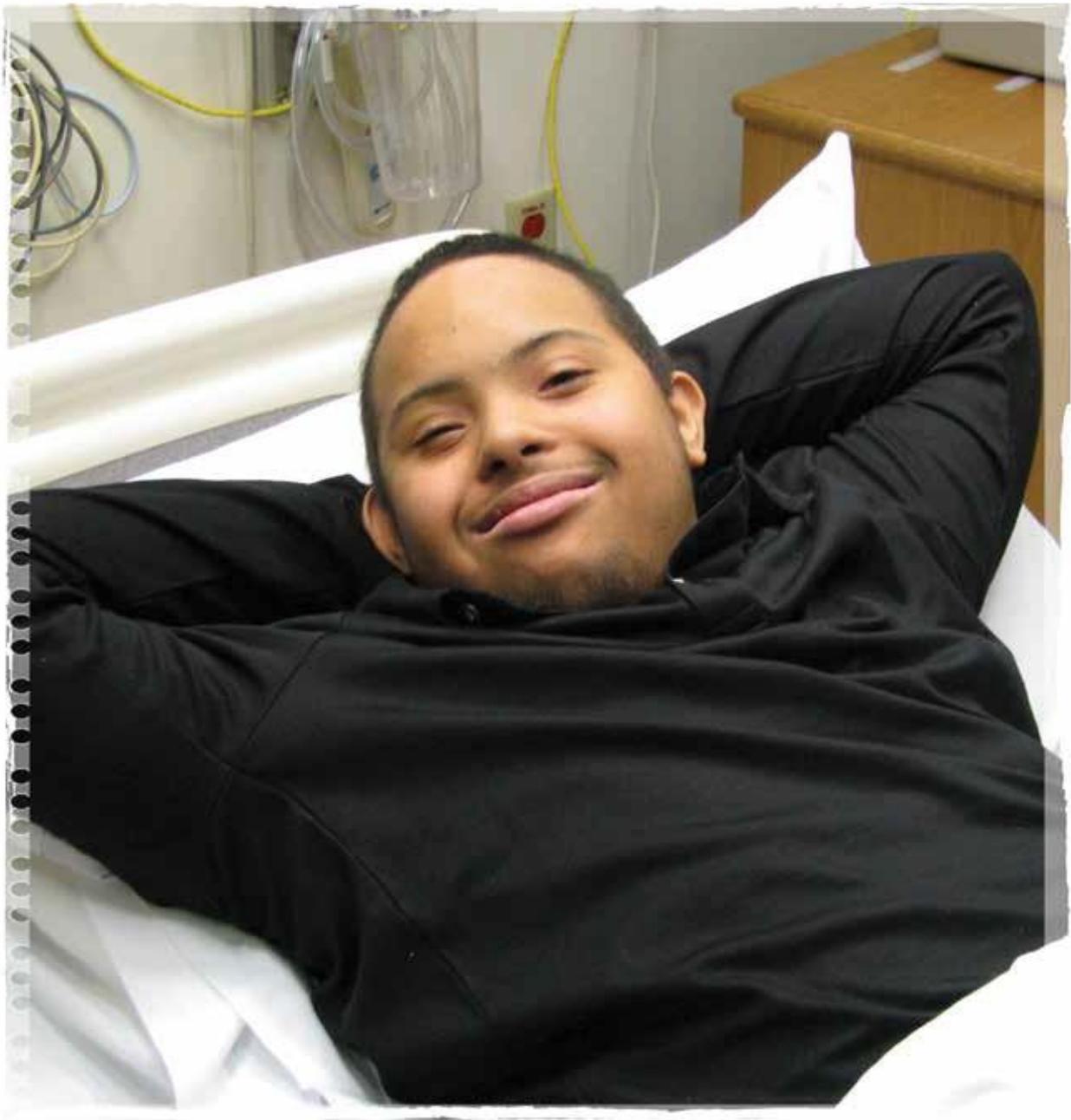


Mi amable  
ayudante me  
mostrará mi  
habitación.



Hill-Rom

Esta será  
mi cama.



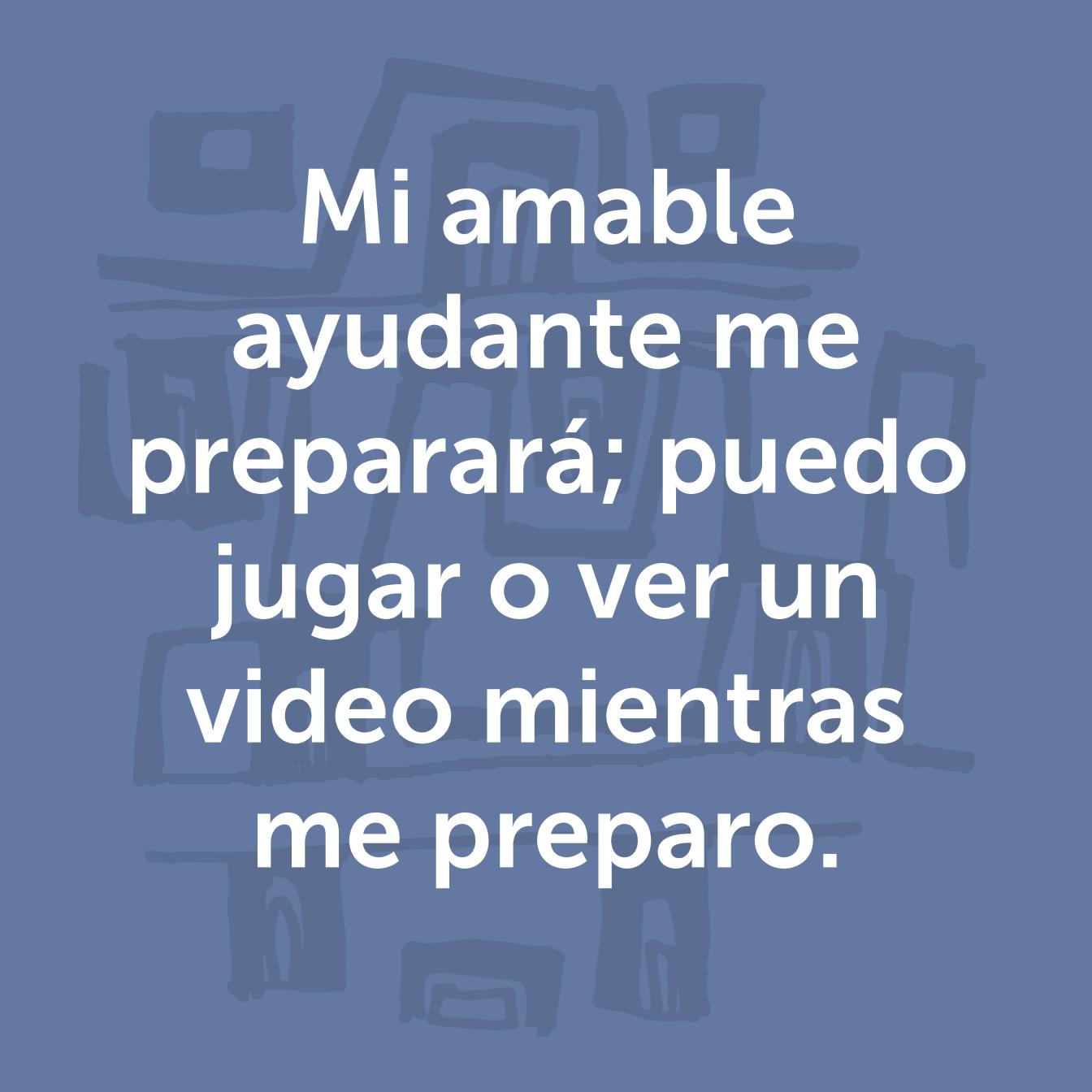


Mi mamá o papá  
dormirán junto  
a mí en una  
cama separada.



Mi amable  
ayudante  
medirá mi  
cabeza.



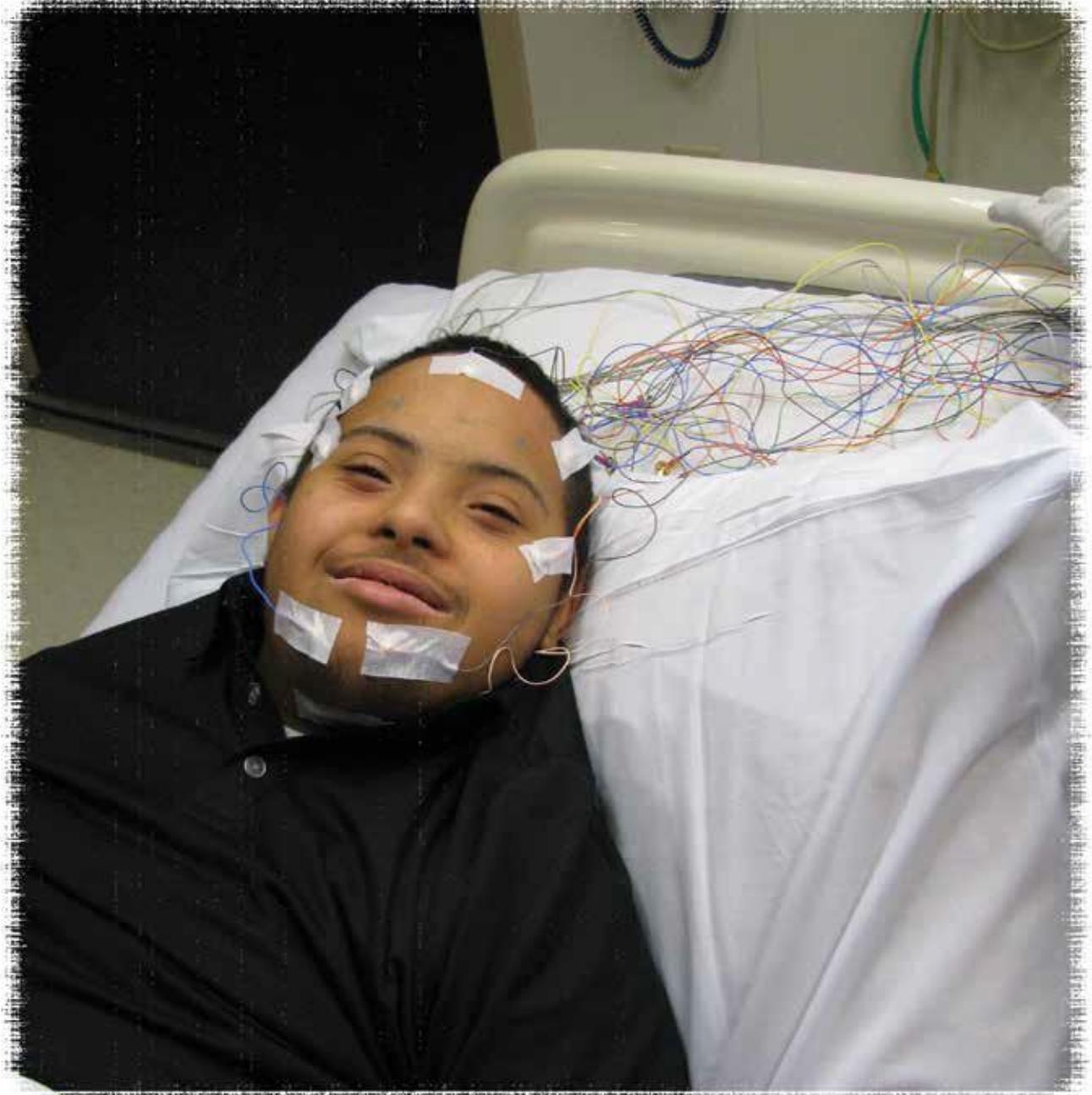


Mi amable  
ayudante me  
preparará; puedo  
jugar o ver un  
video mientras  
me preparo.

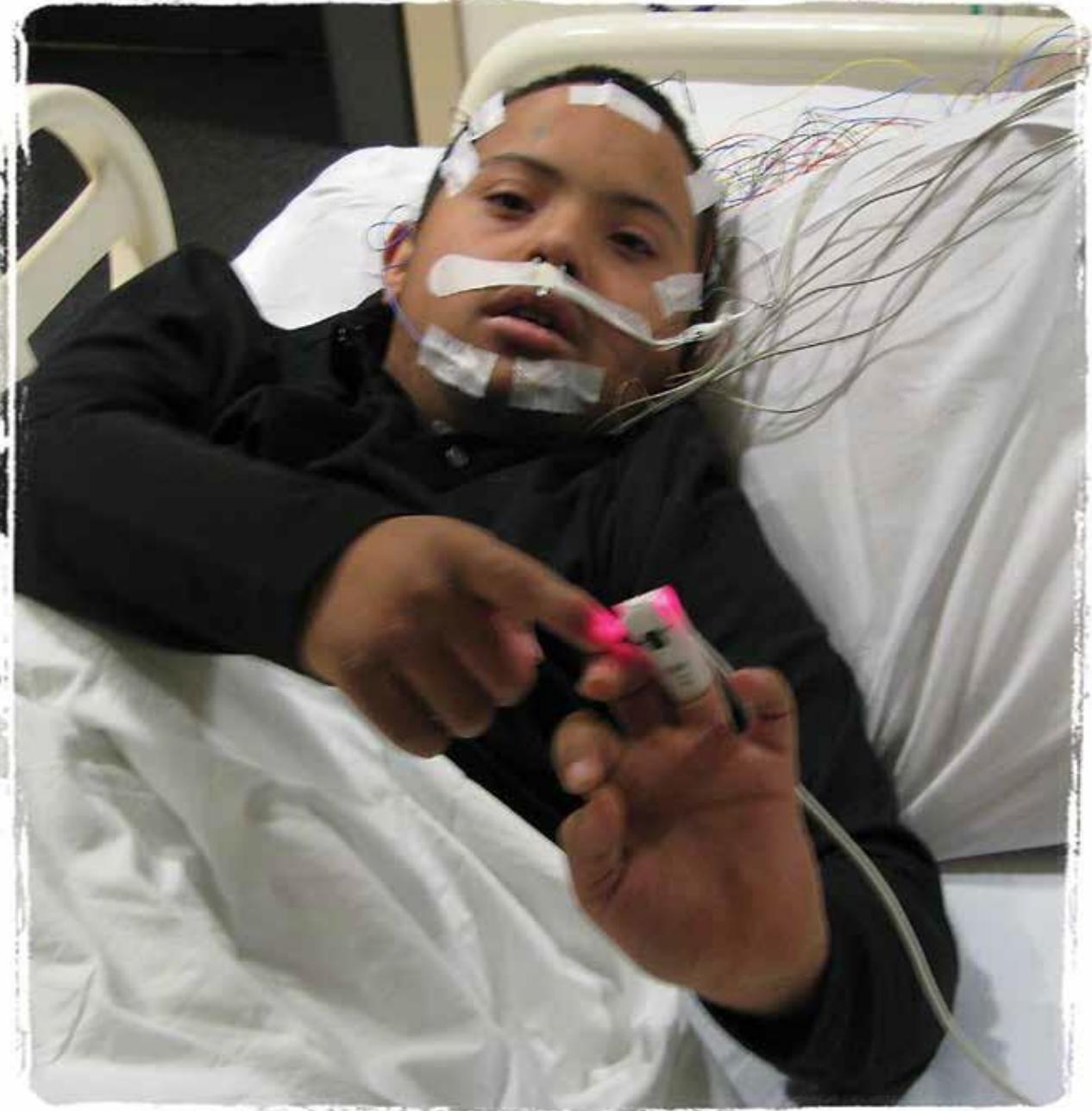




**Mi amable  
ayudante me  
pondrá stickers.**



**Mi amable  
ayudante pondrá  
una luz en mi  
dedo que brilla  
en la oscuridad.  
¡Será divertido!**

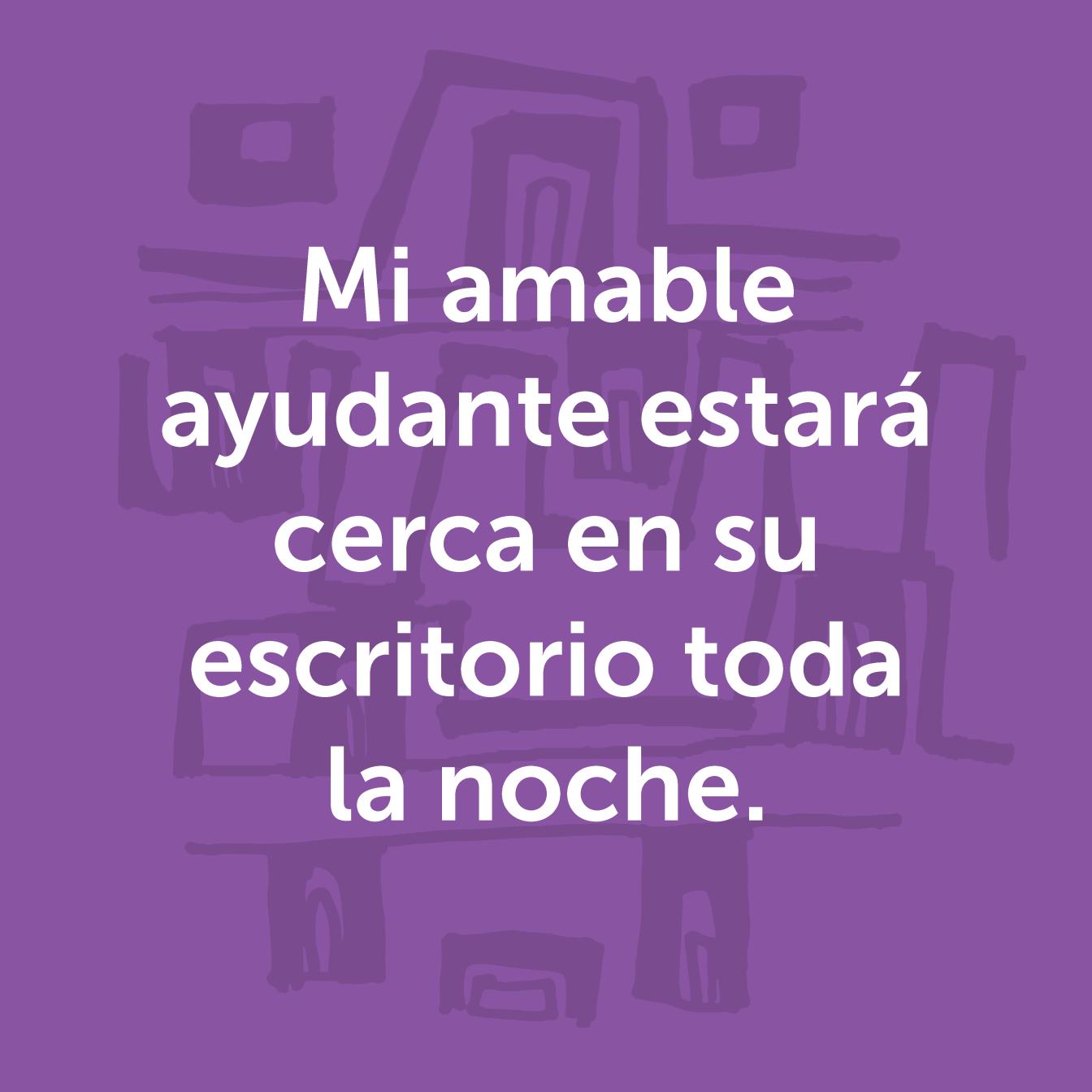


Mi amable  
ayudante me  
ayudará a poner  
dos cinturones  
de sueño.



¡Estoy listo para la  
hora de dormir! Mi  
amable ayudante  
apagará las luces.

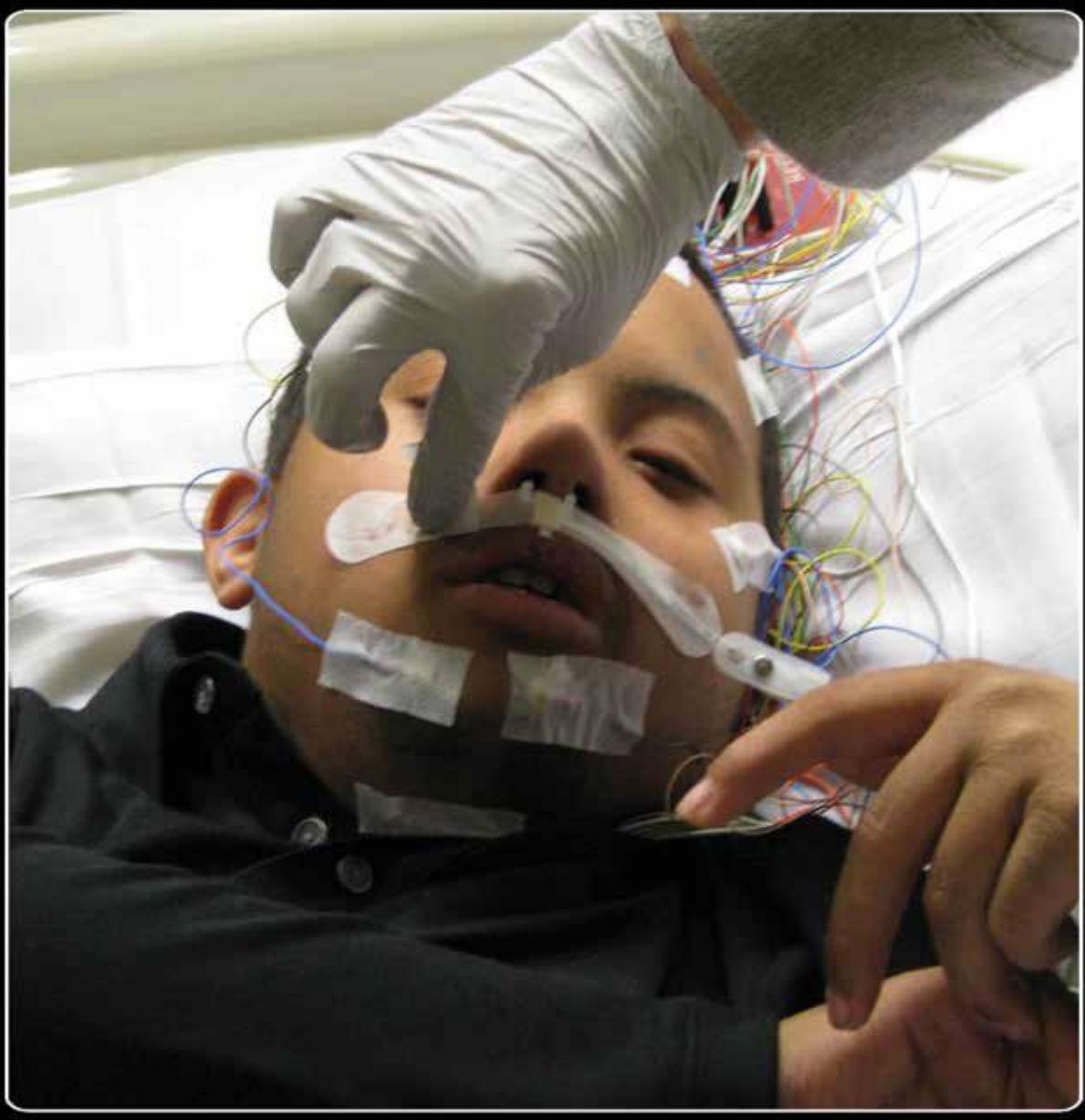




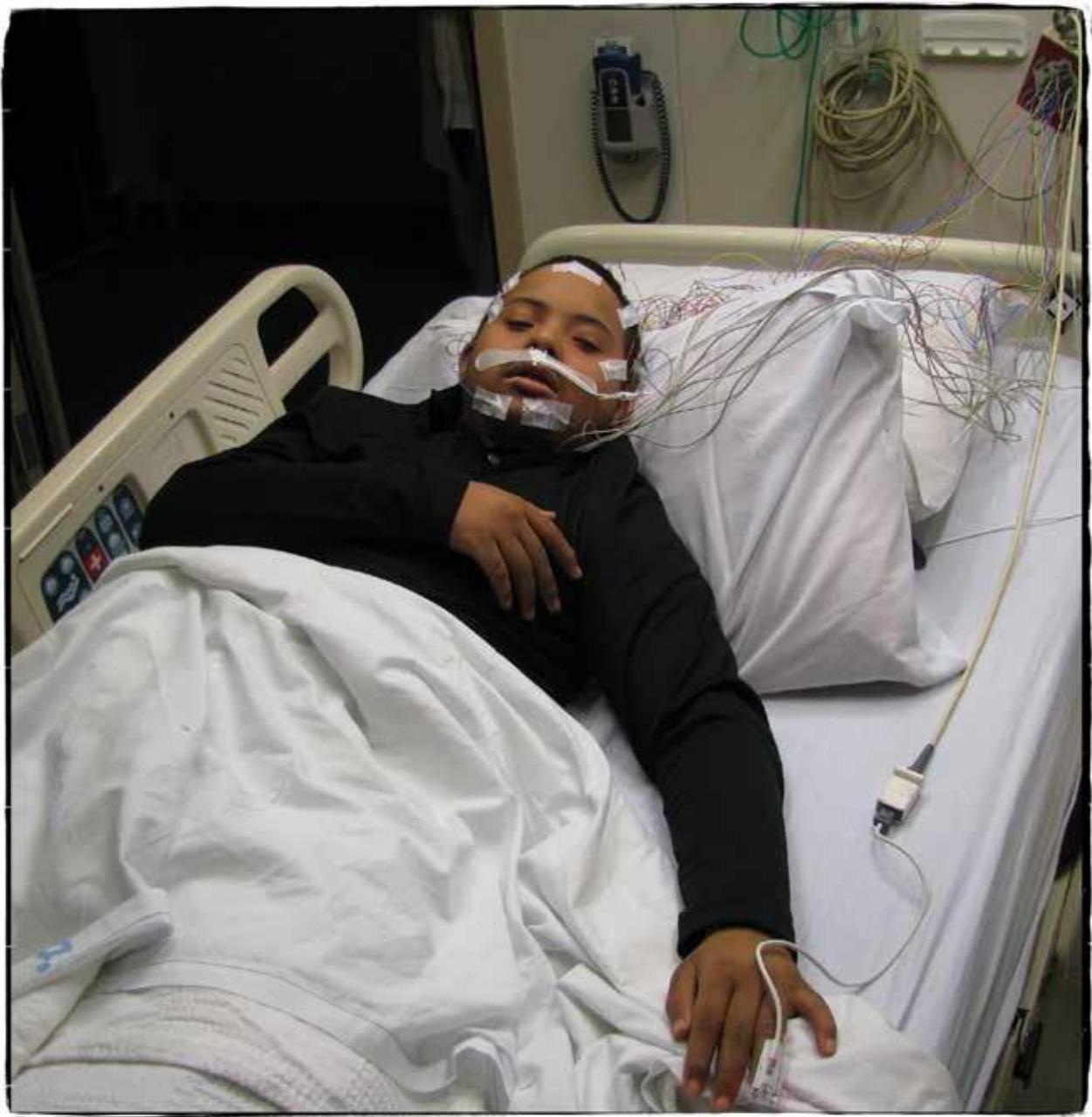
Mi amable  
ayudante estará  
cerca en su  
escritorio toda  
la noche.



Si alguno de los  
stickers se cae  
mientras estoy  
durmiendo, mi  
amable ayudante  
entrará para ponerlo  
de nuevo.



Podría haber una  
luz especial para  
ayudar a mi  
amable ayudante  
a ver en la  
oscuridad.



Mi amable ayudante  
me despertará  
temprano en la  
mañana para  
ayudarme a  
prepararme para  
ir a casa.





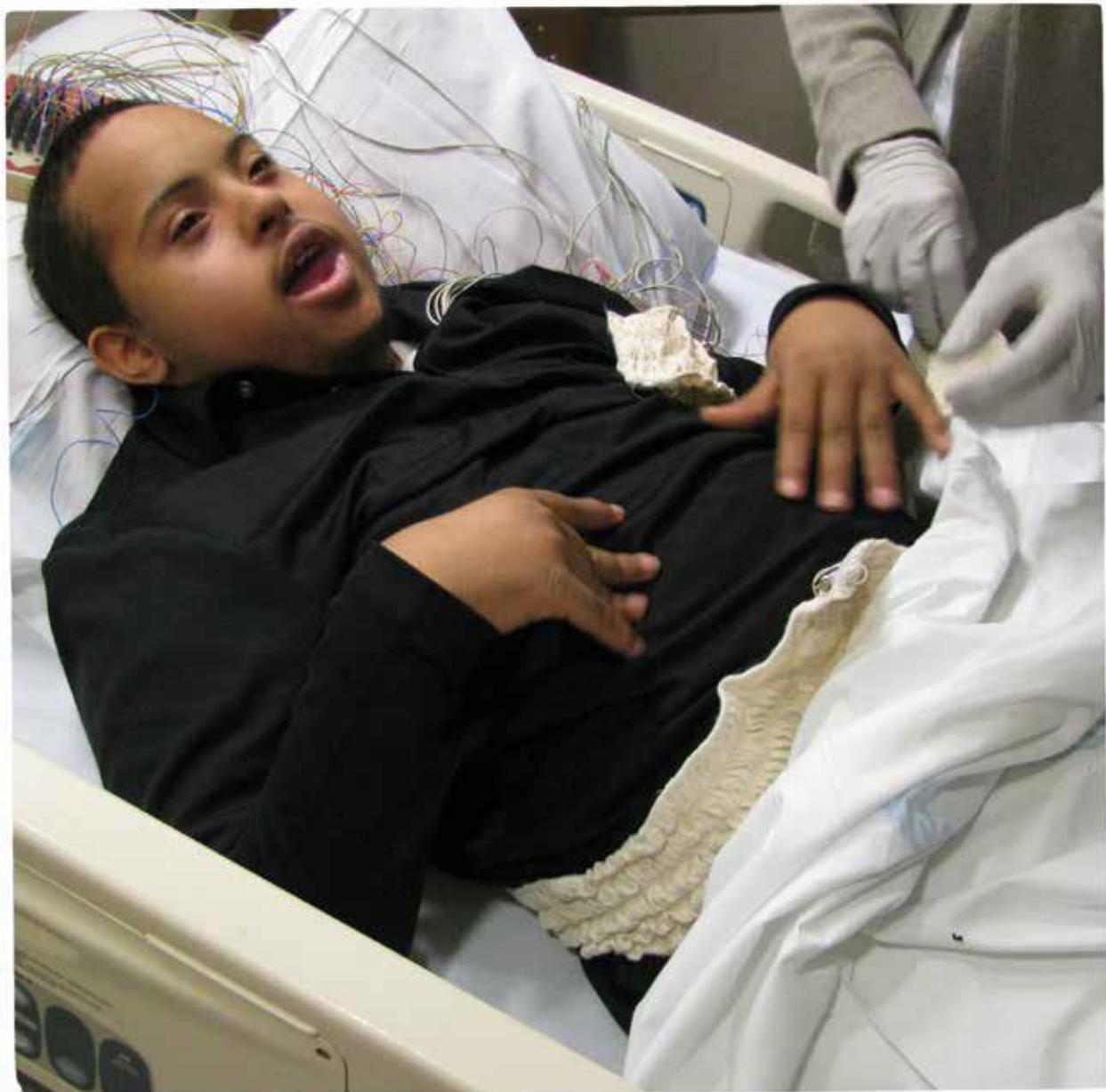
Mi amable  
ayudante usará  
algo húmedo  
para quitar  
mis stickers.



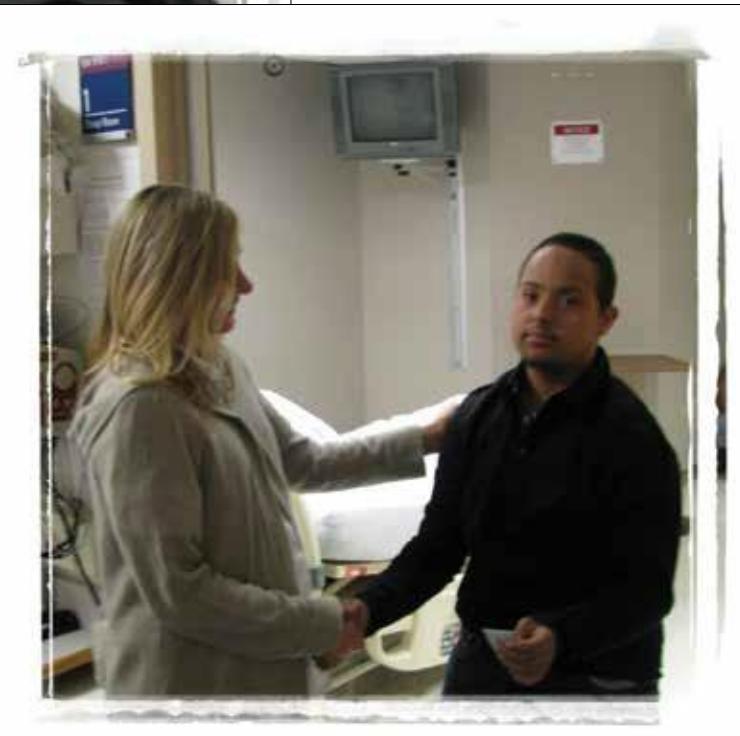
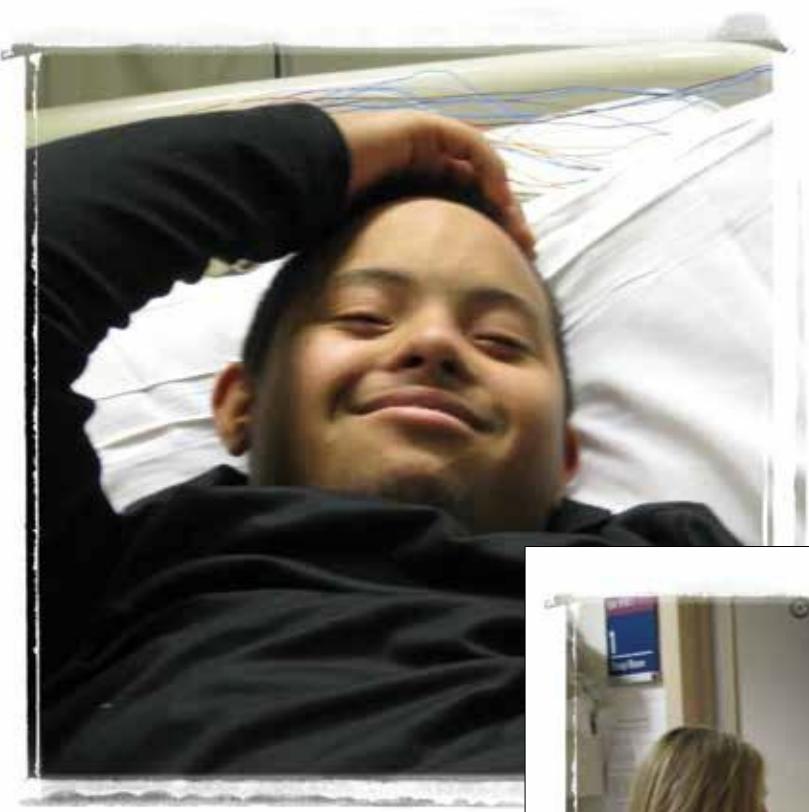
Mi amable  
ayudante también  
me quitará los  
cinturones y la  
luz de mi dedo.

PRO800Z

PRO800Z



**¡Ya terminé!**



¡Lo hice  
muy bien!



[espacio  
para mi foto]

**Mi estudio del sueño lo escribió y produjo el Programa de Síndrome de Down del Boston Children's Hospital, incluyendo a Gil Weintraub (asistente de investigación 2010-2011), Ángela Lombardo, coordinadora del Programa de Síndrome de Down y Emily Jean Davidson, MD, MPH, directora clínica del Programa.**

**Un agradecimiento especial a Isaiah Lombardo y Michelle San Giuliano, técnico del sueño, por participar en la historia y a Lauren Voelz, coordinadora de investigación de la predicción de la apnea obstructiva del sueño en el síndrome de Down, por su participación y apoyo en la producción de la historia. Este folleto se financió gracias a una generosa donación filantrópica al Programa de Síndrome de Down. Para obtener más información sobre el apoyo al Programa de Síndrome de Down, comuníquese con el coordinador del programa al 857-218-4239 o con el fideicomiso del Boston Children's Hospital al 617- 355-6890. Para obtener más información de cómo crear sus propias “historias sociales” para ayudar a preparar a los niños para eventos desconocidos, consulte el trabajo de Carol Gray en Gray Center [www.thegraycenter.org](http://www.thegraycenter.org).**





**Boston  
Children's  
Hospital**

**Where the world comes for answers**

**[www.childrenshospital.org/downsyndrome](http://www.childrenshospital.org/downsyndrome)**