

Una Guía Familiar para Lo Mejor de Todo Nacimiento a Tres

Lo Mejor de todo (nombre) \mejor de todo
es continuo, medible, celebrativo y no tiene fin.

Es un desafío diario de querer hacer un poco mejor que lo que hicimos el día anterior y siempre seguir celebrando.

Posibles muestras: pararse solo un segundo más largo, leer una sola palabra más, aprender un nuevo número dar, aunque sea un paso más, nunca una competencia, nunca se termina

GiGi's
Playhouse™

Centro de éxito del Síndrome de Down
Educar. Inspirar. Creer.



Lo Mejor de Todo

¡Desate el potencial de su niño! ¡Le ayudaremos!

Llegar a programas en GiGi's Playhouse es su primer paso – ¡felicidades! El segundo paso es establecerse así mismo un rol activo en el desarrollo de su niño en GiGi's Playhouse y en su hogar. ¡Nosotros le enseñaremos como!

Nuestra meta en GiGi's Playhouse es celebrar todas las muestras de aprendizaje en ¡Lo Mejor de Todo! Hacemos esto a través de programas con propósito en nuestras Casas de Juego que comienzan en el estado prenatal y aumentan y se edifican hasta la adultez. Nosotros edificamos destrezas específicas, enfocadas en áreas de desarrollo. Para nuestros aprendices infantiles y pequeñines, nosotros enfocamos específicamente en destrezas motoras finas, destrezas motoras gruesas, desarrollo de comunicación y lenguaje.

GiGi's Playhouse es un lugar para practicar destrezas y desarrollar comportamientos. Nosotros entendemos que toma tiempo y practica para entender nuestros cuerpos y nuestro desarrollo – y esto es algunas veces difícil para los progenitores. ¡Debemos de comenzar a construir destrezas para toda la vida ahora!

¡Este libro es una herramienta para usted! Nuestros líderes de programa desarrollan actividades basadas-en-juegos para que su niño participe mientras está en la Casa de Juegos y continuar aprendiendo en el hogar. Hemos provisto muchas de nuestras actividades favoritas en este libro. Cada actividad es DIVERTIDA, con propósito determinado y basado-en-aprendizaje.

Con su dedicación y los programas de GiGi's Playhouse, su niño podrá

- **Aumentar las destrezas de motor finas**, incluyendo jugar independientemente, destrezas de cuidado-personal y destrezas visual motoras;
- **Aumentar destrezas motoras gruesas**, enfocando en fortalecimiento general, conseguir movilidad independiente y balance;
- **Aumentar destrezas sociales**, concentrando en contacto visual, juegos imaginarios, y simplemente interactuar con sus semejantes/amigos.
- **Desarrollar destrezas de comunicación**, con énfasis en exposición de lenguaje y desarrollo de destrezas motoras orales necesarias para desarrollo y sostén del habla; y
- Alcanzar Lo Mejor de Todo



Desarrollo
Motor Fino



Desarrollo
Motor Grueso



Desarrollo
Lenguaje y Habla



Destrezas
Sociales



Intervención
Familiar

Lo Mejor de Todo

Edifique Lo Mejor de Todo con GiGi's Playhouse

Es importante la participación de los miembros de la familia, permitiendo que su niño crezca mientras esté en la Casa de Juegos. Su niño está observándolo a usted y a todo adulto - modele la conducta que usted quiere que su niño tenga.

Aquí esta lo que usted puede hacer

- ¡Estimule independencia! Asista y entrene su niño a través de actividades, no complete la actividad por él o ella. Él o ella puede hacerlo. Batalle un poco, ya que esto en parte del aprendizaje
- Establezca altas expectativas para su niño. Ejerza presión en el niño o niña un poco más en cada sesión, como participar en el tiempo en círculo un tiempo más largo o concentrarse en una actividad un poco más cada vez que esté presente en la Casa de Juegos.
- Participe en los programas regularmente. Consistencia es muy importante para el crecimiento y desarrollo de su niño. ¡Exposición a interacciones sociales es la clave!
- Re-dirija a su niño a la actividad si el niño se distrae. Si el niño se levanta durante el tiempo de círculo, permítale un minuto que vague y luego tráigalo o tráigala de regreso al círculo. Esto ayudará a reforzar la habilidad de asistir y participar.
- Modele conducta adecuada, como sentarse en la alfombra durante el tiempo en círculo, cantar con el grupo y practicar el lenguaje de señas.
- Use la técnica mano- sobre- mano cuando sea necesario.
- Enmarque sus oraciones para que digan lo que usted quiere que su niño haga. Por ejemplo, diga "por favor camina" en vez de "no corras". Su niño puede que solo oiga la palabra "corre". ¡Recuerde pensar positivo!
- Observe a su niño durante las comidas para asegurarse que él o ella está usando este tiempo para desarrollar destrezas en el área de alimentación, destrezas sociales y destrezas de ayuda propia. Estimule a su niño a usar utensilios, limpiar su boca y botar la basura (si él o ella no pueden caminar hasta el zafacón, dígame que echen la basura en sus manos o traiga el zafacón donde él o ella).
- Use tiempo durante el programa de conectar y conversar con otras familias. ¡Estas familias se convertirán en su roca!
- Ponga atención especial a las actividades durante el programa y continúelas en el hogar - use el lenguaje de señas, lea un libro o cante una canción.
- Si es apropiado, implemente estrategias de terapistas privados existentes para aprovechar técnicas cuando su niño está realizando una destreza específica. Estimule a su niño a alcanzar "Lo Mejor de Todo" celebrando sus logros.

Orejitas y Herramientas para Lo Mejor de Todo

Lo Mejor de Todo

Nosotros hemos provisto un número de actividades fáciles, que toman poco tiempo y que son útiles para llevar a cabo en el hogar. Incluya estas actividades cada día en la vida diaria y hágalas divertidas. Siempre comience con las cosas que su niño disfruta más o las áreas que él o ella domina y sobreedifique en esas. ¡El crecimiento que usted va a ver y observar será maravilloso!

Edifique Destrezas Motoras Finas en el Hogar

Las destrezas motoras finas se refieren a los movimientos de los músculos pequeños de las manos, como los necesarios para comer, escribir, vestirse, etc. Estabilidad, coordinación bilateral y sensaciones son destrezas motoras finas básicas que se desarrollan desde el nacimiento hasta los 3 años. Estas destrezas se refinan según el niño crece y gana más control. Un niño desarrolla un mayor nivel de destreza (uso de la cuchara, uso de determinados dedos para recoger objetos, etc.), destrezas motoras visuales (ej. comenzar movimientos de dibujo) y destrezas de ayuda propia (cerrarse el cierre [zipper], menor cantidad de derrame de líquidos cuando usa un vaso, etc.) durante esta etapa. ¡La mejor parte de fortalecer las destrezas motoras finas es que estas pueden ser practicadas a través de juegos! Es fácil establecer un ambiente enriquecedor que estimule el juego y que pueda ser tan simple como suena.

Las destrezas motoras finas aumentan la habilidad de su niño interactuar con el medio ambiente usando sus manos para manipular y mover objetos de una manera controlada. En las etapas iniciales, mucho de lo que usted va hacer con su niño durante el juego y la terapia va coincidir entre especialidades. Por ejemplo, en algún momento la terapia física, ocupacional y habla pueda que estén trabajando en el control del tronco corporal, estabilidad y la carga de peso en el área de los hombros a la misma vez. Una postura apropiada es muy importante no solo para sentarse y caminar, pero además para desarrollo motor fino y habla. Siempre consulte los terapeutas de su niño para preguntas específicas o para ideas para fortalecer específicamente movimientos o destrezas deseadas.

Recuerde que cada niño desarrolla a su propio ritmo, pero usted puede ayudar en el proceso del aprendizaje cuando sea necesario. Esto incluye sujetar objetos para que el niño lo explore, señalar objetos de su alrededor mientras dice el nombre y describe los objetos y ofrecer una variedad de juguetes y texturas que su niño experimente. Todas estas oportunidades de explorar objetos en su ambiente no solo impactarán las destrezas motoras finas, pero se ha establecido que además impacta el lenguaje y las destrezas de comunicación también. Permitirle a su niño jugar con pinturas con los dedos, barro, jugar con agua, sentarse en la alfombra, jugar con arena, césped además de muchas más otras texturas. Esto impactará positivamente su habilidad de adaptarse a nuevos ambientes, tratar nuevos alimentos y usar artículos de uso diario

Lo Mejor de Todo

necesarios para una vida independiente, tales como champú, jabón y manejo de ingredientes mientras cocina.

Disfrute con las siguientes actividades en el hogar:

- Mezcle el juego en las rutinas regulares. Cada día artículos pueden ser añadidos al área de juego, como cucharas de madera, ollas y cacerolas, envases plásticos para poner cosas dentro (bolitas de espuma poliéster, algodones, crayones, tiza, etc.) o tazas de medir. Permítale a su niño ayudar con la ropa lavada y que separe las medias del canasto y que las organice en diferentes colores, etc.
- Utilice el tiempo del baño. Hable a su niño acerca de cómo el agua tibia suaviza la piel, déjelos jugar con las burbujas de champú, deles la barra de jabón para que explore, etc. Utilice espuma para manualidades o crayones de baño para dibujar formas simples en la pared, exprima esponjas, use goteros o aliñador de pavo y juegue con tazas y envases plásticos para llenar y vaciar los envases.
- Ofrezca juguetes de varios tamaños, pesos y texturas para que el niño explore. Si el niño no puede sujetar una maraquita todavía, sosténgala para él o ella para que la toque y la suene con su ayuda. No se olvide que echarse los juguetes a la boca es parte de la exploración, así asegúrese que los juguetes no sean tóxicos o que sean de un tamaño que no sean un peligro de ahogarse y que estén limpios.
- Juegue con cualquier cosa que produzca chasquido, se puedan apilar uno encima del otro o que se ajusten unas con otras - Duplos, cuentas grandes que se separan, rompecabezas, bloques de construcción, tazas de medir y hasta Tupperware. No se olvide los que abren y cierran (los que tienen tapa) o los que tienen agujeros/hendidias para insertar piezas en ellos (sorteador de figuras).
- Permítale a su niño que haga reguero - playdough, arena, crema de afeitar y pinturas con dedos todos estimulan la exploración de texturas, creatividad y provee una variedad de sensaciones táctiles. Añada utensilios como rodillos, brochas de pintura, esponjitas de algodón y más para continuar el desarrollo agarrar y coger.
- Cante canciones con movimientos a través del día. Estas son canciones cortas y fáciles de aprender, que contienen mucho movimiento y pueden hacerse en el carro o mientras espera en una fila/cola en el mercado. Ejemplos incluyen Simón Dice, Itsy Bitzy Arana, Tengo una Vaca Lechera. Durante esta edad usted probablemente tendrá que usar la técnica "mano sobre mano" mientras este cantando la canción. Esto ayudara a su niño a aprender a seguir direcciones y hacer conexiones entre lo que oye y como el cuerpo se mueve y responde a la música.
- Juegue al escondite con juguetes, pero enséñele a su niño donde usted se está escondiendo en el principio



Lo Mejor de Todo

para ayudarlo a aprender acerca de permanencia de objetos. Esto es algo que se hace cuando se juega Te veo (peek-a-boo). Esta es una etapa importante del desarrollo durante los primeros años. (Permanencia de estado quiere decir entender que los objetos - incluyendo personas continúan existiendo aun cuando ellos no pueden verlos, oírlos o sentirlos.)

- Cuando se desarrollan las destrezas motoras finas, es importante asegurarse que cuando estén sentados estén sostenidos de alguna manera, en su falda o en una silla apropiada para el tamaño. Si está sentado independientemente, asegúrese que sus pies estén en el piso y que la mesa está por encima de los hombros para mayor éxito.
- Los juguetes de bebé pueden ser hechos de una variedad de materiales para aumentar el juego sensorial y la exploración: plástico, madera, seda, algodón, tela de saco, goma, etc.
- Jugar a vestirse es una gran manera de promover la independencia y desarrollar destrezas motoras. Durante este estado ellos empezaran a desvestirse (usualmente en los momentos más inconvenientes) así que mantenga un cambio de ropa con usted todo el tiempo. Permita que su niño ayude con desvestirse lo más que puedan. Vestirse conlleva más destrezas así que dele piezas de ropa que lo lleven al éxito y a una mayor imaginación: sombreros y zapatos de tamaños de grandes, faldas elásticas, bufandas, estolas que puedan ser usadas capas, etc. de manera de aumentar la confianza y la imaginación. Dele una bolsa o canasto para que guarde esos artículos.
- Establezca rutinas, manténgalas consistentes y converse con ellos mientras las están llevando a cabo. Por ejemplo: nos vestimos después del desayuno o viceversa; desayunamos después que nos vestimos; nos lavamos los dientes después del baño, etc. Proveer un itinerario visual puede ayudar su niño estar concentrado y en su trayectoria. Aun niños muy pequeños pueden entender estos pasos y usarlos consistentemente. Aprender rutinas durante esta edad los ayudará a prepararse para las rutinas de la escuela. Rutina y consistencia desarrollara su estima y cooperación cuando ellos saben que esperar. Las rutinas ayudarán a aumentar la habilidad del niño a manejar situaciones imprevistas y "cosas raras" que pueden ocurrir.
- ¡Incorpore el lenguaje de señas dentro de diario vivir y sea consistente con ello! Empiece con unas pocas señales simples (comer, cansado, más) y esto aumentará el proceso de aprendizaje. No se concentre en exactitud de la señal en este momento y adopte una señal modificada si es necesario, siempre y cuando esa señal modificada es usada consistentemente.
- Según el niño crezca, déjelos pelar estampas engomadas de una página, aun si lo único que hace es pegarlas en un pedazo de papel más grande o diferente. La acción de pelar las estampitas engomadas los preparara para abrir bolsas, envases con tapa

Lo Mejor de Todo

Destrezas visual motoras se refiere al desarrollo de la coordinación ojo-mano, lo que inicia la habilidad de escribir, recortar, tirar pelotas por mencionar unas pocas.

Orejitas y Actividades que Promueven las Destrezas Visual Motoras:

- Practique sujetar tijeras, abrirlas y cerrarlas y luego introducir papel para que su niño practique cortar. Mantenga los codos del niño bajos a nivel de la cintura y pies en el suelo para optimizar la posición cuando está aprendiendo a usar tijeras.
- Utilice pedazos de papel y un tubo de pegamento para hacer un collage o cuadro sencillo. Permita que el niño desgarre un pedazo de papel tisú o pañuelo de papel, también. *Nota- usar el papel tisú ayudara a su niño distinguir entre papel que se puede rasgar para jugar contra el papel que no se puede o debe rasgar (como las páginas de un libro), especialmente si usted describe la diferencia mientras juega.
- Paree y sortee todo - introduzca colores tamaños y formas. Paree zapatos, medias de colores, bloques de construcción, y anillos. Haga preguntas acerca de tamaños; ¿cómo cuál es más grande? o ¿cuál es más pequeño?
- Juegue con juguetes que estimulen colocación y figuras; como piezas grandes de rompecabezas, cajas de sorpresas, apilar bloques y sortijas. Este seguro de incluir la interacción verbal y usar términos direccionales como: al lado de, debajo, sobre, detrás, próximo, etc. mientras juegan.
- Mantenga una bola pequeña o una bolsa de frijoles (bean bag) con usted todo el tiempo, ya que estos pueden ser usados de muchas maneras, como apretar, rodar o tirar.

Desarrollar Destrezas Motoras Gruesas en la Casa

Desde que su niño entro al mundo, la vida de su niño ha estado llena de movimiento. Desde el primer estirón de brazos que se dió y levantado de cabeza, los primeros movimientos independientes, los primeros tres años abarcarán un inmenso cambio en la movilidad de su niño. Como un miembro de la familia usted tendrá el privilegio de ayudar a enseñar y guiar a su niño a través de actividades de juego diseñadas para hacer el movimiento divertido, motivado y con propósito. Además, usted estará creando un estilo de vida saludable vitalicia al incluir juego activo cada día.

**Adjunto hay algunas ideas usando el tiempo de juego o recreo en nuestra rutina diaria para estimular las destrezas motoras. Debido a que en cada niño los patrones de movimiento, tendencias, fortalezas y necesidades son individuales, consulte con su terapeuta ocupacional o físico para maneras de facilitar patrones de movimientos particulares o por ejercicios específicos dirigidos hacia su niño.

Lo Mejor de Todo

“De Barriguita” y Colocación Infantil: Una vez el niño este en el hogar, usted comenzará a preguntarse, “¿Dónde lo pongo?”; “¿Debería cogerlo al hombro todo el tiempo?”; “¿Será apropiado comenzar a acostarlo de barriga cuando este chiquito?” Dónde y cómo ubicar y poner el infante cuando este despierto es un tópico que es discutido muy frecuentemente. La Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics) aconseja que todos los recién nacidos se coloquen en sus espaldas para dormir, pero cuando el niño este despierto, ¡piense en variedad de posiciones, variedad, variedad!

Cuando piense a cerca de sitios donde poner el bebé, empiece en el piso. Una superficie firme, como el piso alfombrado con una sabanita finita o un tapete de juego de gomaespuma (foam) es perfecto. Estar en el suelo con o sin gomaespuma, le permite al bebé mover su cuerpo en todas las direcciones. Estos movimientos son los primeros “ejercicios”. Simplemente al moverse en contra de la gravedad se está fortaleciendo. También le permite al bebé libertad de movimiento (retorciéndose a través del piso, voltearse de lado, gateando en la barriga, etc.) porque él o ella no están amarrados a un asiento y atascado en un solo sitio y en una sola posición.

Orejitas y Actividades Para el Tiempo de Barriguita: Porque es BIEN importante, nosotros hemos dedicado una sección especial solo para el tiempo de barriguita. Al “Tiempo de Barriguita” también se le llama boca abajo, es una posición crucial para todos los bebés para ganar fortaleza a través del cuerpo entero. Al levantar la cabeza, su niño fortalece los músculos del cuello para mirar alrededor de su mundo y sostener su propia cabeza cuando lo cojan al hombro. Al empujarse con sus brazos, su niño fortalece sus hombros, brazos y manos para alcanzar, gatear y eventualmente destrezas motoras finas. Mientras juegas sobre su barriguita, su niño además fortalece su zona media del tronco y sus caderas para prepararse para gatear, sentarse, pararse y caminar. El tiempo de barriguita es realmente la fundación de todas las destrezas motoras.

- A menos que su niño tenga una condición médica que contra indique el tiempo de barriguita, comience lo más pronto posible. Comenzar el tiempo de barriguita dentro de las primeras semanas de vida aumentara grandemente las probabilidades de que su niño tolere y disfrute el tiempo de barriguita.
- Para comenzar, aspire a que pase 30 minutos del tiempo despierto sobre la barriga cada día. Inicialmente, puede ser seis periodos de cinco minutos distribuidos cada uno a través del día. Un pequeño infante usualmente no tolera más de unos pocos minutos sobre la barriga porque es un trabajo fuerte. Cuando los niños logran levantar la cabeza y alcanzar un juguete, muchos prefieren estar sobre sus barrigas sobre otras posiciones porque ellos pueden fácilmente jugar con los juguetes. ¡Sea consistente! Poco a poco, su niño se fortalecerá y ganará resistencia en esta posición.

Lo Mejor de Todo

- Tiempo de barriga también incluye el tiempo que ellos están sobre su barriga mientras están en el pecho de los progenitores en el sillón reclinable, o en la falda del que los cuida para sacarle los gases después de la alimentación. Sea creativo y piense en formas no-tradicionales que usted pueda introducir tiempo sobre la barriga.
- Los bebés toleran el tiempo de barriga cuando es divertido. Acuéstese al lado de su bebé y cante una canción, suene una maraca o sonaja, coloque un espejo o un libro colorido en su línea de visión, involucre a los hermanos y hermanas mayores a que jueguen con el niño cuando este sobre su barriga. Cuando el niño ya le sea posible sostenerse por sus propios brazos mientras esta sobre su barriga, coloque pequeñas maracas-/sonajas a su alcance.
- Los bebés deben poder empujarse con sus antebrazos mientras levantan su cabeza. Si su niño levanta la cabeza arqueando la espalda y levantando la cabeza, brazos y o las piernas del piso (como si estuviera cayendo de un paracaídas), gentilmente colóquele los codos en la superficie cerca de sus hombros. Esto le enseñara a empujar hacia arriba a través de sus brazos mientras levanta la cabeza.
- Discuta posiciones necesarias y específicas con su doctor o terapeuta. Usando un calzo triangular de espuma de goma, una bola grande de yoga o colcha/cobija enrollada le puede ayudar a su niño a levantar la cabeza y a empujarse hacia arriba con sus brazos según se le vayan poniendo más fuertes.

Orejitas y Actividades para Posicionar al Infante: Además del tiempo de barriga, hay MUCHÍSIMAS posiciones su bebé puede estar a través del día. ¡Recuerde que la variedad es mucho mejor!

- Todos los infantes deben de pasar tiempo en los brazos de sus cuidadores. El contacto humano, el calor de un abrazo y la proximidad de su presencia ayudará a su niño a desarrollar un vínculo íntimo y un apego confiable. También provee una rica experiencia sensorial profunda, táctil, propioceptivo (sistema mediante el cual, el cerebro recibe la información sobre la posición y el movimiento de las partes del cuerpo entre sí y en relación a su base de soporte y estímulo vestibular. Parte del sistema de balance que envuelve el oído interno y el cerebro.) Háblele y cántele a su bebé mientras la o le lleva de aquí para haya para exponerlo a su voz y palabras.
- **Acostado sobre la espalda (También llamado supino):** Acostar a su niño sobre su espalda le permite mover su cuerpo libremente. En esta posición, su niño moverá sus piernas y brazos. Se llevará sus manos a la boca, se mirará sus manos, alcanza un juguete que este a la vista o agarrará sus pies y explorará sus dedos de los pies. Use maracas livianas, juguetes suaves y diferentes texturas y libros de páginas de cartón sencillos, cuadros y láminas de mucho colorido para estimular que niño vire la cabeza, alcance objetos y sostenga juguetes. Si su

Lo Mejor de Todo

niño necesita más sostén, usted puede usar una almohada (como las almohadas especiales en el mercado para bebés) o una toalla grande enrollada y colocada como una "U" al revés. Esto ayudará a su niño a mantener su cabeza en el medio y permitirle mover más fácilmente sus brazos y piernas..

- **Acostado de lado:** Estar acostado de lado es una gran posición para un infante, trae las manos a un nivel medio del cuerpo cerca de la cara del bebé de manera que puede visualmente explorarlas y traerlas a sus manos. Los bebés podrán alcanzar y agarrar los juguetes más fácilmente en esta posición porque ellos no tienen que levantar sus brazos en contra de la gravedad.
- **Cargando su bebé:** Usando una variedad de posiciones, su bebé fortalecerá su cuello y músculos del tronco del cuerpo para ajustarse a sus movimientos. Cargándolos en un cargador, para arriba con la cara contra su pecho, para arriba con la cara mirando para afuera, sosteniéndolo de lado, o cargándolo en una posición firme con la barriga hacia abajo le da al infante oportunidades de usar sus músculos y desarrollar su sistema vestibular (sentido de movimiento).
- **Equipo de bebé:** Escoja el equipo de bebé cuidadosamente. Aunque frecuente y convenientemente el equipo de bebé este listado como "cosas-indispensables" en los registros de bebé, muchas piezas de equipo de bebé limitan e inhiben movimiento. Algunos equipos de bebé no proveen posiciones adecuadas para infantes con tono muscular bajo, o tal vez no suple las necesidades de posiciones particulares e individuales de su niño. Fuera del asiento de seguridad del carro del infante para viajar cuando se viaja es mejor para su bebé pasar la mayoría del tiempo durante el día en el piso. Equipo recomendado para el bebé que facilitará el desarrollo incluye: una alfombra de juegos (alfombra con móvil o juguetes guindado sobre la cabeza) o un tapete de piso para acostarlo de barriga; un columpio de infante para desarrollo vestibular; silla alta para comer que sea del tamaño apropiado (algunas sillas altas son muy grandes para infantes), corral de juego o un juega-y-cárgalo por seguridad para contener al bebé dentro de un área restringida una vez se muevan más.
- **Sentarse:** Cuando el bebé crece y se pone fuerte, él o ella estará fuerte para aprender a sentarse. Se sentarán primero usando sus manos en el piso, sus piernas o un juguete para ayudarse a balancearse. Cuando sus caderas y el tronco del cuerpo se fortalezcan, será capaz de levantar las manos y jugar con juguetes mientras este sentado.
- Cuando su bebé use sus manos para balancearse, usted puede usar una pequeña banqueta o taburete, un juguete o un libro en la falda del bebé para que apoye sus manos. Al retirar la superficie un poco del piso, se sentará más derecho. Cuando el bebé este más firme, coloque maracas pequeñas en frente que pueda recoger con una sola mano.
- Dele sostén al bebé primero debajo de los brazos cuando lo sujete sentado. Según se fortalezca el bebé baje sus manos hacia abajo al nivel de la barriga, y

Lo Mejor de Todo

eventualmente sostenga las caderas. Mientras más bajas estén sus manos más control tendrá el bebé sobre su propio balance. Cuando se sienta firme, vea cuanto tiempo puede dejar de sostenerlo.

- Use una almohada tipo “Boppy” con su niño sentado en el medio de la forma “U”. Colocando la almohada “Boppy” alrededor de sus piernas y caderas proveerá sostén adicional mientras el bebé aprende a sentarse. Usted también puede utilizar cojines detrás y a los lados de caderas y piernas del niño.
- Cuando su niño pueda usar sus manos para jugar mientras está sentado, permítale practicar alcanzar sus juguetes favoritos colocándolos enfrente y a los lados de sus piernas. Sople burbujas de jabón sobre su cabeza y vea si el niño las sigue con su cabeza, o trata de agarrarlas.
- Juegue para retar el balance de su niño. Juegos como: Un elefante se balanceaba; La Familia Dedos; Cu Qu Cantaba la rana, con su niño sentado en su falda con sostén mínimo. Mueva su cuerpo con la música para retar la fortaleza del tronco del cuerpo mientras el niño lucha para mantenerse sentado.

Logrando Movilidad Independiente con Juegos en el Piso: Su infante, pronto se comenzará a explorar el mundo rodando, girando en su barriga, gateando en su estómago o levantándose en manos y rodillas. Usualmente, la motivación proviene de ver a uno de los progenitores entrar por la puerta, tratar de coger un juguete o impulsarse a tocar la mascota de la familia que esta fuera de alcance. Esta es una etapa excitante para su niño, y que la curiosidad lo llevará a moverse y explorar su mundo.

Orejitas y Actividades para Estimular Movimientos Independientes a Través del Juego:

- Introduzca a su niño al movimiento a través del juego. Con un vaivén de lado a lado en el tapete, brínquelo arriba y a abajo en su falda mientras canta, mézalo en sus brazos o en un columpio con soporte en un parque infantil, gentilmente hale una manta y llévelo “a un viaje en la alfombra mágica” (sea mientras esta acostado en la manta o sentado si está estable y sentándose independientemente) en el piso. Enseñe a su niño que el movimiento es interactivo y divertido.
- ¡Pille al niño en el acto! Cuando su niño este tratando de rodarse de la espalda para el lado, coloque un juguete en frente para estimular que continúe rodándose hacia su barriga. No lo ayude a virarse. Si su niño trata de empujarse hacia un juguete deseado estimúlelo a que siga moviéndose hacia el juguete en vez de acercarle el juguete. Puede ayudar a guiar un brazo o una pierna en la dirección que su niño quiere moverse, ahora nunca hale las extremidades. Cada esfuerzo, sea exitoso o no, está ayudando a fortalecer los músculos de movimiento. Alabe cada esfuerzo, muestre su alegría y demuestre su respaldo y apoyo. ¡Su niño trabajara fuerte para ver su sonrisa en su cara!

Lo Mejor de Todo

- Permítale al niño que se frustre un poco. Algunas veces, ¡tiempos difíciles requieren medidas difíciles! Cuando usted está al otro lado de la sala e impedida para ayudar a poner el juguete en frente del niño, su niño puede que comience a experimentar con rodarse, retorcerse o gatear para llegar al juguete. Colocando los juguetes al lado de su niño, tratará girar o rodar hacia el juguete. Una vez el niño comience a tener éxito en alcanzar juguetes usted puede colocar en el piso varios juguetes en diferentes sitios dentro del marco visual del niño. El niño o la niña escogerá el juguete con el que quiere jugar y se moverá hacia ese.
- Continúe estimulando la variedad de posiciones. Aunque su niño se esté sentando, continúe colocándolo en el piso en su barriguita, arrodillándose cerca de taburetes, en su espalda, etc. Practique posiciones más difíciles tal como manos y rodillas y colocando el niño en esta posición con sostén siguiendo las instrucciones del terapeuta. Al moverse dentro y fuera de diferentes posiciones, la independencia aumentará.
- Cuando su niño se sienta y gatea (sea en la barriga o en manos y rodillas) use cojines y frazadas para hacer su ambiente retante y divertido. Juegue a suba la "montaña" (algunos cojines), deslízate del "cerro", gatee a través de un túnel o un mini pozo de bolas. Enséñele a su niño a subir las escaleras gateando y a bajarlas gateando.

Pararse y Caminar: ¡Su niño esta móvil! Después de aprender a sentarse y gatear, su niño ganará fortaleza para auparse a sí mismo y ponerse de pie. Esto proveerá una perspectiva completamente diferente del mundo. Proveerá oportunidades de ponerse de pie y caminar (agarrado del mobiliario) que le fortalecerá los músculos para caminar.

Orejitas y Actividades para Estimular el Ponerse de Pie y Caminar:

- Comience con colocar los juguetes del niño en superficies más altas. Esto estimulará que juegue de pie más frecuentemente. Una mesa de café, un reposapiés, mesa de actividades para pequeñines, o con los cojines removidos son posibilidades usted podría tener en su casa.
- ¡Estimule a su niño a que se ponga de pie! Cuando lo salude en su cuna en la mañana, haga gestos al niño para que él se pare antes de que usted lo saque de la cuna. Deje que el niño se levante a donde usted esta con la menor ayuda posible. Estimule que se levante para usted antes de cogerlo al hombro para sentarlo en la silla alta de comer.
- Mientras este parado cerca de una superficie (sofá, mesa de centro, etc.), permita que su niño alcance en todas las direcciones sus juguetes. Usando rompecabezas o un sorteador de figuras que tenga piezas múltiples proveerá una gran cantidad de actividades de práctica mientras continúa estando de pie, tratando de alcanzar los juguetes. Cuando el niño pueda separarse del sofá o

Lo Mejor de Todo

mesa de centro y se mantenga de pie con una sola mano, ponga objetos en el piso cerca de sus pies. De esta manera el niño comenzará a doblar sus rodillas o agacharse para recoger el juguete.

- Cuando el niño se sienta cómodo estando de pie sujeto a una superficie o mueble, comience a mover el juguete sobre la superficie para que practique mover sus pies de lado a lado para cuando comience a caminar. Inicialmente usted tendrá que ayudarlo a mover o posicionar los pies hasta que el niño entienda el patrón de movimiento.
- Manténgase aumentando el reto. Según su niño siga dominando el caminar agarrado, continúe retándolo. Mueva los juguetes a otra superficie o mueble donde el niño pueda caminar agarrado para que camine alrededor de una esquina. Estimule que se cambie a caminar agarrado de un mueble a otro. Ponga sellos engomados en un espejo o puerta corrediza de cristal y observe si el niño puede caminar de lado sin una superficie de la que agarrarse, utilizando sus brazos como balance.

Caminar es una destreza sumamente excitante tanto para los niños y los progenitores. Desarrollar la fortaleza, balance y coordinación para caminar independientemente requiere practica y repetición. Poder seguir caminando es divertido, positivo y motivador. Celebre cada pequeño triunfo, sea un paso más independientemente o escoger caminar agarrado en vez de gatear.

Orejitas y Actividades que Estimulan la Destreza de Caminar:

- Cuando usted camina sujetando la mano de su niño, posicione el brazo del niño frente de él o ella nivel del pecho del niño. Este ayudará a usar los músculos abdominales para balance. Sujetar las manos sobre la cabeza causa que la espalda se arquee, lo que resulta en pobre uso del balance del tronco del cuerpo. Cuando su niño pueda caminar sujetado a dos manos, progrese a caminar sujetado por una mano.
- Cuando su niño esté listo para tomar pasos independientes, comience parándose solo a 1-2 pasos del niño o de un mueble. Cuando esté listo a dar esos pasos independientemente por sí solo, ¡CELEBRE!
- Permítale practicar solo 1-2 pasos hasta que el niño se sienta completamente confiado en sí mismo. Mueva una mesa de actividades a solo dos pasos de sí mismo. Siéntese en el piso y haga que el niño camine hacia usted y para recibir un abrazo de oso. Lentamente aumente la distancia. Siempre hágalo con una actitud positiva y divertida.
- Cree estaciones de juegos alrededor del cuarto para estimular el caminar espontáneo – coloque juguetes en diferentes sitios, sofá, mesa de centro o reposapiés. Asegúrese que cada pieza de mueble este a solo unos pies uno del otro.

Lo Mejor de Todo

- Ayude a su niño a pensar en sí mismo como un caminante y no un gateador. Incorpore el caminar en el diario vivir. Camine hasta el sitio de cuentos, a la tienda de víveres, a la silla para el desayuno, o a sacar la basura. Su niño puede caminar independientemente o con asistencia agarrado de su mano.

Correr es una extensión natural del caminar. Según su niño camine más rápido, alcanzarán la fase “huida” de correr, en la cual ambos pies están fuera del suelo a la misma vez. Esta es la marca distintiva del correr y es lo que diferencia de caminar rápido. Una vez su niño este corriendo, póngase sus zapatos de correr y muévase juntos

Orejitas y Actividades que Estimula la Destreza de Correr:

- Use simple verbos claves que su niño pueda asociar con correr, tales como, “En sus Marcas, Listo, Fuera”, “Corre rápido”, “Corre, corre, corre”. Asegúrese de incluir la frase “Para” en el correr, también.
- Juegue juegos que estimulen el moverse rápido. Carreras de correr, jugar a perseguir, jugar a pillar, patear la bola y correr detrás de ella. Corra un poco en frente de su niño y estimule a que lo coja/pille.
- Corra cuesta abajo. Correr cuesta abajo aumentará naturalmente la velocidad de su niño. Algunos niños se van a sentir nerviosos con esta actividad ya que tienen que controlar su velocidad sin perder el balance. Comience con una colina/rampa muy pequeña y progrese a una colina/rampa más inclinada según su niño gane confianza.
- Incorpore correr en la rutina diaria. Correr hasta la esquina en el camino a la escuela, correr al buzón de correspondencia, correr mientras juegan coge la bola con el perro de la familia, etc. Encuentre formas durante el día para que su niño corra.
- Para desarrollar la resistencia de su niño para carreras de larga distancia, establezca una “línea de meta o llegada”, como un árbol en el prado o los columpios en el parque. Usted puede determinar la distancia de acuerdo al nivel de destreza de correr de su niño y a medida que pase el tiempo, aumentar la distancia y estimularlo a ir un poco más lejos.

Información acerca de las destrezas motoras: Los niños con tono muscular reducido y/o fortaleza muscular reducido puede que usen patrones compensatorios cuando están aprendiendo nuevas destrezas motoras. Patrones compensatorios son movimientos alternos o posturas que hacen el movimiento sentirse como más fácil para su niño. Patrones compensatorios pueden (y deben) ser atendidos por un médico o un terapeuta ocupacional. Usualmente es más fácil atender un patrón compensatorio cuando el niño está aprendiendo una destreza por primera vez, en vez de esperar hasta que el hábito este bien desarrollado o establecido. Muchas veces, patrones compensatorios previenen o retrasan que los niños fortalezcan los músculos apropiados que permiten que ellos progresen hacia la próxima destreza

Lo Mejor de Todo

Patrones compensatorios comunes incluyen:

- Hyperextending or “locking” joints. This is commonly seen at the knees or elbows. Some children may also hyperextend their head and neck when lying on their back, on their tummy, or in sitting.
- Sobre extensión o coyunturas “tezas/que no se mueven”. Esto comúnmente se ve en las rodillas y/o codos. Algunos niños pudieran sobre extender su cabeza y cuello cuando se acuestan sobre su espalda, en su barriga o sentados.
- Usando una amplia base de apoyo. Usted puede notar que su niño se está extendiendo o estirando sus brazos y piernas muy separadas durante su tiempo de barriga, mientras se sienta o mientras está sentado. Aunque su niño tenga la flexibilidad, él o ella no debe usar “el desgonzar/splits” como una estrategia de movimiento.
- Pobre postura al sentarse. Aunque los adultos no siempre tienen la mejor postura, bebés típicamente se sientan muy derechos y altos. Si usted no ve esta postura, discútalos con un terapeuta.
- Sentarse en W. Esta es una posición al sentarse en la que las piernas se ven como una W cuando usted lo mira de arriba cuando el niño está sentado. El niño se sienta sobre sus nalgas con las caderas rotadas hacia adentro y los pies extendidos al lado de cada lado de las caderas.

Si usted nota su niño demostrando cualquiera de estos patrones de movimiento, o si observa movimientos que se ven fuera de lo natural o incómodos para usted, discuta con su terapeuta ocupacional o físico. Su terapeuta le dará instrucciones sobre ejercicios, actividades y estrategias que le ayudarán a su niño ganar fuerza y no necesitar el uso de patrones compensatorios para alcanzar exitosamente un movimiento particular.

Desarrollar Destrezas Sociales en el Hogar

Hay muchas relaciones en el futuro de su niño. El fundamento del desarrollo de las destrezas sociales comienza a una temprana edad a través del contacto visual, juegos imaginarios y simplemente a través de la interacción con otros. Muchos niños comienzan a jugar con sus semejantes en un estado paralelo, lo que quiere decir que están jugando “con” otro niño simplemente con sentarse al lado de otro niño, lo que eventualmente evolucionará en mayor juego interactivo.

Contacto visual: El contacto visual es un importante fundamento de la comunicación, destrezas y destrezas primarias. El contacto visual envía información al compañero de comunicador y demuestra que se está escuchando. Además, promueve el aprendizaje cuando el niño está mirando y escuchando a los progenitores, maestro o amigo.

Lo Mejor de Todo

Orejitas y Actividades que Promueven el Contacto Visual:

- Estimule su niño a mirar a la persona que está hablando simplemente adiestrándolo a que lo haga.
- Con el lenguaje de señas se puede incorporar la seña de “mira” durante la actividad cuando el niño se distraiga.
- ¡Reaccione! Cuando el niño haga contacto visual con usted, responda con una expresión exagerada. Esto estimulará a su niño a mantener contacto visual por un corto período de tiempo adicional.
- Haga caras tontas en el espejo o a través de juegos, tal como Simón Dice.
- Haga máscaras de personajes o animales con huecos grandes para mirar a través.
- Siempre mire a su niño a los ojos cuando le esté hablando o cuando él o ella le esté hablando a usted. Usted tendrá que agacharse o doblarse para facilitar el estar al nivel del niño.
- Cuando su niño le pida algo, asegúrese que él o ella lo esté mirando a usted directamente cuando le pida y que usted lo mire directamente cuando se lo de.
- Celebre o reconozca cuando su niño haga contacto visual sonriendo, cabeceando si o dándole las gracias por mirarlo a usted.

Juegos Imaginarios: Los niños aprenden a través de las experiencias. Los juegos imaginarios estimulan creatividad, solución de problemas y le da la oportunidad de practicar para experiencias de la vida real. Los juegos imaginarios también ayudan a aprender vitales destrezas emocionales y sociales.

Orejitas y Actividades que Estimulan el Juego Imaginario:

- Modele la conducta o juego usted quiere que el niño practique: acurrucarse a una muñeca, envolverla en una frazada/cobija, cambiar el pañal y darle un baño a la muñeca.
- Permítale a niño a ayudar en las tareas del hogar. Dele a su niño una escoba pequeña para que barra el piso, pídale que ayude a secar los platos y asígnele alimentar a la mascota del hogar. Aún niños no-móviles pueden participar en tareas como sacar todas las medias del canasto de ropa limpia, poner los juguetes en un canasto, limpiar con un paño húmedo el área donde comió, etc. Use el método mano sobre mano para guiar y demostrar al niño que y como hacer las tareas que hacer. Enséñele a limpiar el área de juguetes una vez terminen de jugar, aún si significa usar el método mano sobre mano cada vez hasta



Lo Mejor de Todo

- que lo hagan independientemente. Recuerde que la consistencia es importante.
- Use comida y utensilios de juguete para crear una comida y no se olvide de limpiar usando una vasija para “lavar” los platos.
- Construya fuertes y escondites usando cajas grandes y sábanas. Incluya disfraces, utilería y decoraciones para completar la experiencia imaginaria. Hable al niño acerca de los que están haciendo, incluya detalles acerca de la escena y el tema del cuento.
- Use títeres/marionetas y animales/muñecos de peluche para recrear cuentos de los libros favoritos de su niño.
- Introduzca cuentos en las que su niño cree los personajes, ambiente o tema. Por ejemplo, “Vamos a crear nuestro propio cuento hoy. ¿De qué tratará? Deje que el niño escoja el personaje principal al escoger cuál muñeco o animal de peluche usar, entonces ofrezca alternativas para próxima parte del cuento (¿Dejamos que el gato peludo juegue en la arena o que se acurruque a tú lado?) Las alternativas le dan al niño un sentido de poder y control en una dirección positiva.

Interacciones Simples con sus Semejantes/Iguals: Niños pequeños y de edad preescolares usualmente se involucran en juegos paralelos (jugar al lado de otro sin ninguna interacción) y aprenderán a interactuar con sus semejantes a través del juego y rol modelado por sus progenitores y hermanos.

Orejitas y Actividades que Estimulan Interacciones Simples con sus Semejantes:

- Cuando juegue con su niño, practique a tomar turnos, cooperación y seleccionar. Reconozca las veces que su niño escoge una actividad y las veces que usted y otros escogen una actividad. Por ejemplo, permítale al niño que escoja la primera actividad o juego y establezca “tú escogiste el primer juego, pero yo voy a escoger el próximo.”
- Juegue juegos que estimulen el tomar turno, como correr una simple carrera de obstáculos, deslizarse por una chorrera o mecerse en un columpio, mientras uno se mece el otro empuja.
- Cree una actividad de grupo, tales como hacer una comida imaginaria o jugar a las casitas y estimule a cada niño a llevar a cabo un rol activo. Aún los más pequeños pueden ser incluidos en esta actividad.
- Todas estas actividades se pueden hacer aún con los más pequeños y los niños no- verbales. Observe sus ojos para ver que articula aparenta estar más interesado o déjelo señalar o alcanzar el juguete deseado, etc.

Estableciendo el Desarrollo del Lenguaje en el Hogar

Los primeros tres años de vida provee una gran oportunidad para crear una base fuerte para el desarrollo de la comunicación de su niño, ya que el desarrollo de la comunicación comienza al nacer con el primer llanto. Muchos progenitores piensan de la comunicación como “habla” o comunicación verbal. En realidad, la comunicación no verbal es el trasfondo temprano de la base de la comunicación. Comunicación temprana incluye mirar fijamente, señalar, expresiones faciales y vocalización. Los primeros tres años del desarrollo del niño, cuando el cerebro está en desarrollo y madurando, es un periodo intenso para el desarrollo de destrezas. Las destrezas se desarrollan mejor en un ambiente rico de sonidos, música, gestos, idioma, habla y vocabulario. Esta es información muy importante para los progenitores, ya que hay muchas estrategias para facilitar la comunicación con infantes y pequeñines. Mientras más temprano el desarrollo de la comunicación es abordado, más fuerte la base será y mayores oportunidades el niño tendrá para practicar estas destrezas.

Exposición al Lenguaje: El desarrollo del lenguaje sigue a patrón predecible e impacta al niño en el desarrollo físico, sensorial, motor, y cognitivo durante los años tempranos. El aprendizaje de lenguaje ocurre a través de las interacciones diarias que los niños tienen con su familia. Estas interacciones deben ser divertidas y dirigidas al nivel actual del niño. Si los miembros de la familia usan un lenguaje muy elevado al nivel del niño, es más difícil para el niño beneficiarse y aprender de la interacción del lenguaje. El lenguaje debe ser relevante y apropiado al niño

Orejitas y Actividades para Estimular la Exposición al Lenguaje:

- Estimule y responda a toda forma de comunicación/lenguaje, tanto verbal como no verbal. ¡La interacción debe ser DIVERTIDA!
- Enseñe al infante a imitar gestos, como aplaudir, decir adiós, soplar besos, juegos con las manos, etc. Este tipo de juegos enseña el tomar turnos, destrezas de imitación que son importantes para el desarrollo de la comunicación.
- Hable lento y claro. Los niños que están aprendiendo un lenguaje necesitan oír palabra cientos de veces antes de que ellos puedan producir una palabra. Además, los niños necesitan ver una señal o gesto, como “más”, “se acabó”, “ayuda”, muchas veces antes de poder usar la señal o gesto. Sea paciente y estimule al niño cuando este usando y practicando estas destrezas.
- Usar lenguaje de señas, gestos, expresiones faciales y dibujos/fotos/cuadros/ comunicación visual a una temprana edad es una importante herramienta para facilitar el aprendizaje del lenguaje. Investigaciones respaldan que cuando el niño utiliza formas de comunicaciones adicionales, maximiza el aprendizaje temprano del lenguaje y la frecuencia crea un ambiente donde el habla se desarrolla más temprano que si no se usaran señales, gestos y refuerzo visual.
- Niños que frecuentemente participan con otros se encuentran en las

Lo Mejor de Todo

condiciones ideales para aprender su lenguaje propio/vernáculo. Usted tiene muchas oportunidades para marcar, describir y comentar acerca de actividades llevándose a cabo durante el día de niño. Este es una muestra del aprendizaje del lenguaje de la mejor manera.

- La mayoría de los niños con Síndrome Down la modalidad más fuerte de aprendizaje es la modalidad visual. Use láminas, fotos o sujete un objeto el tiempo necesario para que se procese y se entienda el vocabulario. Siempre use la palabra hablada y posiblemente una señal o gesto cuando presente una foto u objeto a un niño. Repetición es una importante herramienta para el aprendizaje.
- Observe: esto quiere decir que se debe prestar atención a su niño para que usted reconozca en lo que el niño está interesado o en lo que el niño o niña está tratando de comunicar. Muchos de los niños pequeños se comunican en formas sutiles. Ejemplos de esto son:
 - Un pequeñín sentado en el piso con su mamá y el niño empuja un caballito de juguete a través del piso mientras mira a su mamá varias veces. Mientras el niño mira a su mamá está esperando una reacción. Aproveche el momento de usar el lenguaje. La madre debe responder con el sonido de un caballo o comentar algo acerca del caballo “que grande el caballo”.
 - Un infante aplaude cuando la música comienza. Esto comunica regocijo y debe ser respondido con aplausos, sonrisa, cántico o alguna respuesta verbal como “¡Sí, música!”
 - El infante empuja una vasija hacia adelante comunicando “termine”. La madre le debe decir y señalar “Se acabo.” El padre tendrá que guiar las manos del niño en el proceso de hacer la señal que le están enseñando al niño. Esto ayuda y le enseña al niño el movimiento motor necesario de la señal.
- Escuche. Esto aumentará las posibilidades de que el niño use más lenguaje para interactuar con usted.
- Enséñele desde temprana edad a tomar turnos. Este es el fundamento de la comunicación. Cuando el infante comienza a balbucear, haga contacto visual e imite el sonido. Entonces espere que el infante le responda. Mantenga esta toma de turnos hasta que el niño pierda interés en la interacción. Alabe al niño por los sonidos que produce. Esto forma el comportamiento verbal y estimula al niño a tratar otra vez. Mientras más practicamos mejor no comunicamos.
- Estimule los arrullos, gorgoritos y balbuceos del niño con música, burbujas, juguetes, libros, cánticos, etc.
- Construya un vocabulario de gestos/señas en conjunto de la palabra hablada.

Lo Mejor de Todo

Mientras las destrezas verbales del niño se desarrollan y el niño ya no necesita el lenguaje de señas para comunicarse, las señas desaparecen y dejan de usarse.

- Háblele al niño en lenguaje simple mientras usted interactúa con él o ella durante el día. Su niño está escuchando todo lo que usted dice, aunque el niño parezca que no está respondiendo o escuchando. "Mami está comiendo zanahorias." "Papi está durmiendo."
- Léale libros simples con dibujos básicos y palabras limitadas, marque los dibujos y permítale al niño tocar los dibujos. Esto desarrolla el vocabulario.
- Cántele canciones de cuna y canciones con palabras simples. La entonación melódica de la música puede darle un empujón al desarrollo verbal y vocal, así que estimule al niño a escuchar música del nivel de niño. La repetición y predictibilidad son beneficiosos para los niños aprender el lenguaje.
- Juegue juegos simples como tortitas, tortitas, te veo, Simón dice. ¡Hágalo divertido...sonría, ríase!
- Utilice el escoger o seleccionar para facilitar el desarrollo de la comunicación. Un niño, aunque sea pequeño puede escoger entre dos juguetes u objetos que le presenten. El pequeño puede usar comunicación no verbal para su selección. Esto puede ser con la mirada (mirando al objeto deseado), o tratando de agarrar el objeto. Adjudique intento de comunicativo a la comunicación añadiendo a movimiento de darle lo que niño quiere con una frase como "Si, el conejito" o "Tú quieres la taza azul."
- Gratifique los esfuerzos de comunicación de su niño con atención (mire al niño cuando esté intentando cualquier forma de comunicarse) y responda con "sigue hablando", "Si, quieres más música." Sonriendo, asistiendo, etc. Esta estrategia ira formado la conducta del niño para querer alcanzar niveles más elevados de la destreza de la comunicación.
- Repita las palabras que el niño no ha pronunciado correctamente una y otra vez. Si el niño dice "atita" por galletita, lentamente modele la pronunciación correcta. Esto, con el tiempo proveerá el modelo para mejorar la producción del habla que el niño está usando. Provea un 'tiempo de espera' cuando este interactuando con el niño. Esto le dará al niño la oportunidad de comunicarse y le provee tiempo de practica al niño. Estudios de interacciones de adultos y niños enseñan que el adulto les da a los niños aproximadamente un segundo para responder a preguntas o comentarios. Después de un segundo, el adulto repite, comenta o provee la contestación, privando de esta manera al niño el tiempo necesario para formular una respuesta.

El desarrollo motor oral y de alimentación de un niño va mano a mano con desarrollar las destrezas motoras orales necesarias para sostener la inteligibilidad del habla.

Los movimientos motor orales básicos necesarios para masticar y mover el alimento eficientemente para tragar son las destrezas de trasfondo necesarias para sostener el

Lo Mejor de Todo

desarrollo de la producción del sonido del habla. La producción del habla es lo más complicado y refinado de la actividad motora que el cuerpo desempeña. Un niño pequeño con un tono muscular reducido o fuerza muscular reducida puede que tenga retos en el desarrollo inteligible de los sonidos del habla, ya que los músculos orales necesarios para producir estos rápidos y precisos movimientos son impactados por la fortaleza muscular y resistencia reducida causadas por la hipotonía. Es fuertemente recomendado que un infante con el Síndrome Down reciba servicios de un patólogo del habla que tenga adiestramiento particularmente en el área del desarrollo de la alimentación y la comunicación lo más pronto posible después del nacimiento. Conocimiento básico de la alimentación, la importancia de enseñar a los progenitores como facilitar todas las formas en las que la comunicación del niño y conocimiento general acerca del tono muscular reducido y el impacto en el desarrollo del niño es muy importante para que los progenitores lo entiendan. Mientras más temprano la información se provea, mejor los progenitores podrán ayudar con la alimentación, la comunicación y las destrezas motor oral del niño.

Desarrollo Motor Oral: El tono muscular impacta significativamente tanto la fortaleza de la respiración y la habilidad de desarrollar movimiento muscular necesario para el habla inteligible. Tono muscular pobre afecta la habilidad de las mejillas, labios, quijada, lengua y el velo del paladar de moverse independientemente y simultáneamente. Estas destrezas motoras orales son bien importantes para la producción precisa del lenguaje, el desarrollo del sonido hablado. Las fortalezas centrales del niño impactan esta área de desarrollo.

Desarrollo de la Alimentación: El desarrollo motor oral del niño también es impactado por la habilidad del niño de comer. Es importante ayudar su niño con el desarrollo de la gama de movimientos de la lengua, una fuerte habilidad de masticar, estabilidad y fuerza de la quijada y reducir/eliminar cualquier posición en la que la lengua esta protuberada fuera de la boca o desplazamiento de la quijada. El tema de la destreza motor oral no solo impacta el consumo de la alimentación y nutrición, pero puede impactar la habilidad del niño de producir sonidos precisos y acertados en el momento de hablar.

Orejitas y Actividades que Ayudan con el Desarrollo Motor Oral y Alimenticios:

- Los infantes se podrían beneficiar de la estimulación de la cara y la cavidad oral. Las necesidades de cada uno de los infantes y pequeñines tienen que ser individualizadas por un patólogo del habla y lenguaje con adiestramiento en desarrollo motor oral y de alimentación. Si en su estado tiene Servicios de Intervención Temprana (Early Intervention Services), discuta con procesador de caso y específicamente solicite por un patólogo del habla (terapista del habla) adiestrado en esta área en específico.

Lo Mejor de Todo

- Fortalezca los labios de su niño practicando sonidos como “uuuu”, “iiiiii”, “uuii”. Diga “pu” y explote el sonido con sus labios. Eche sus labios hacia los lados mientras mantiene los labios sellados (sonrisa cerrada). Eche los labios hacia el frente como si fuera a dar un beso. Sople burbujas, pitos, kazoos o cornetas.
- Discuta con el patólogo del habla las estrategias apropiadas para alimentar a su niño. Esto puede que incluya posición, sostén oral para mover al niño de la botella a la taza de bebé, posición en qué se coloca la cuchara en la boca durante la alimentación para disminuir el empujar hacia afuera de la lengua, ejercicios de fortalecimiento de la quijada, dificultades que le niño pueda tener en la transición de alimentos suaves a alimentos con textura, etc.

Es muy importante trabajar con un patólogo del habla con experiencia en las necesidades de su niño.

Posibles preguntas a preguntar (dependiendo en las necesidades del individuales de su niño) durante la conversación inicial con el patólogo del habla que pudiera darle servicios a su niño:

- ¿Cuántos niños pequeños usted ha trabajado que tengan tono muscular reducido en sus cara y bocas?
- ¿Usa usted lenguaje de señas para ayudar en la comunicación y desarrollo del lenguaje en sus sesiones de terapia?
- ¿Utiliza usted comunicación con láminas/dibujos/fotos para añadirle fuerza al aprendizaje del lenguaje y proveer oportunidades para que mi niño comunique sus necesidades y deseos que él o ella que en estos momentos no tenga la destreza verbal de comunicarlo?
- ¿Tiene usted adiestramiento motor oral y de alimentación para trabajar en el tono muscular reducido de mi niño y el impacto que tiene en la alimentación y en el hablar?
- ¿Qué estrategias usaría para trabajar en la eliminación del uso del sorbeto/pajita/cañita o taza con su lengua debajo de la taza o sorbeto mientras bebé?
- ¿Qué ejercicios usted utiliza en terapia para abordar la necesidad de mejorar la retracción de la lengua ya que mi niño tiene la postura de boca abierta y coloca su lengua hacia afuera?
- La quijada de mi niño se desplaza y sobresale cuando habla. ¿Qué se puede hacer para corregir esta situación?
- Mi niño tiene dificultad tolerando sabores, la temperatura o la textura de los alimentos y es un “mañoso”. ¿Qué tipo de terapia usted recomienda para este tipo de situación?
- Mi niño tiene dificultad mascando el alimento bien y a veces se lo traga antes de lo que debe o lo escupe fuera de la boca. Se fatiga rápido cuando come. ¿Qué intervenciones usted usa en terapia para solucionar este problema?

Un patólogo del habla que esta adiestrado para trabajar con su niño debería poder contestar estas preguntas con explicaciones apropiadas y compartir estrategias específicas de terapia para las necesidades terapéuticas de su niño.

La agudeza de la audición y el impacto en el desarrollo del habla y lenguaje:

La audición es crucial para la comunicación, el habla, el desarrollo del lenguaje y aprender. Todos los niños con Síndrome Down deben recibir una evaluación auditiva para determinar la agudeza de la audición. Un audiólogo determinara la frecuencia que estas evaluaciones deben llevarse a cabo y discutir cualquier preocupación (infecciones de oídos, líquido en el oído mediano, etc.) que pudiera impactar el estado audiológico del niño. Los problemas audiológicos tienen el potencial de impactar significativamente el desarrollo del habla y lenguaje.

Seguir direcciones: Seguir direcciones es una importante destreza receptiva del lenguaje y debe ser estimulada desde bien temprana edad. Se debe trabajar en esta destreza en pequeños pasos, hasta que el pequeño o pequeña comience a fortalecer su capacidad de seguir direcciones y entender que se le está pidiendo hacer. Esto también desarrolla la estima propia y trabaja hacia la consecución de la independencia.

Orejitas y Actividades para Estimular el Seguir Direcciones:

- Comience a darle al niño una orden de un solo paso, como “dame el libro” o “dame tú taza”. La orden o dirección va a depender de la edad del niño y su nivel de destreza.
- Lentamente aumente la dirección/orden para que incluya más objetos comunes. Mueva la acción a cosa como “aplaude con tus manos” o “tócate la nariz”. El juego de Simón Dice es excelente para enseñar al niño a seguir direcciones. Utilice mano sobre mano si su niño está teniendo dificultad con la orden o dirección. Felicite al niño cuando él o ella se mueva a completar con éxito la dirección u orden.
- Reafirme cada paso que el niño tome en aprender estas destrezas. Muchos niños necesitan ayuda en aprender estas destrezas y puede que requiera que el padre lo mueva a completar la orden paso a paso inicialmente. Este estímulo moldeará el desarrollo del comportamiento y conducta futura.

Glossary

Agarre palmar: agarre en la que un utensilio o lápiz en sujetado firmemente en la palma de la mano por los dedos y el pulgar; primera etapa del desarrollo de agarre

Agarre de pinza: el pulgar y el primer dedo se juntan como unas pinzas para recoger objetos pequeños

Amplia base de apoyo/sostén: posicionar parte del cuerpo, típicamente los brazos y piernas, extendidos/desplegados de manera amplia/separados

Audiología: el estudio de los desórdenes de la audición incluyendo la función del oído/agudeza auditiva

Co-contracción: la acción de completamente poner rígida una parte del cuerpo contrayendo músculos a ambos lados de la coyuntura

Compresión digital de la palma de la mano: compresión que se utiliza para sujetar un lápiz o herramienta, en la que el mango de la herramienta o lápiz se estabiliza en la palma de la mano, mientras el pulgar, segundo y tercer dedo se extienden hasta el final; segunda etapa del desarrollo de sujetar/agarrar

Cuadrúpedo: posición de gatear, levantado en ambas manos y rodillas

Destreza manual: movimientos precisos y eficientes para la función de la mano

Destrezas motor finas: pequeños movimientos del cuerpo que utiliza los músculos pequeños de los dedos, dedos del pie, muñeca, labios y lengua movimientos

Destrezas motor gruesas: los movimientos grandes del cuerpo que incluyen, voltearse, sentarse, gatear, pararse, caminar, correr y brincar

Fuerza muscular: la habilidad de contraer un músculo y generar fuerza

Habla: habilidad verbal para hacer sonidos que se convierten en palabras, actividad física de hablar. El habla consiste de articular (como el sonido hablado se produce), voz (el uso de las cuerdas vocales, respiración y boca para apoyar el habla) y fluencia (el ritmo del habla)

Hipotonía: condición en la que el músculo no tiene la cantidad normal de tono, o contracción, de manera que aparenta estar suelto o blando

Integración Sensorial: proceso neurológico que organiza e integra sensaciones del cuerpo y el ambiente de manera que pueda adaptar respuestas

Lo Mejor de Todo

Laxitud ligamentosa: los ligamentos son el tejido conectivo que ayuda a sostener las coyunturas. Laxitud ligamentosa, lo cual es común en personas con tono muscular bajo, resulta en aumento de movilidad y posiblemente menor estabilidad alrededor de las coyunturas

Lenguaje: uso de palabras, gestos, uso visual para expresar necesidades, deseos y pensamientos

Lenguaje Expresivo: la habilidad de convertir pensamientos en palabras y oraciones de una manera que tenga sentido y de que este gramaticalmente correcto

Lenguaje Receptivo: lo que nosotros entendemos y comprendemos, como seguir direcciones y entender un cuento o historia que hemos oído o leído

Motor Visual: se refiere a las actividades en que los ojos guían el movimiento de las manos

Potencia muscular: la habilidad de contraer un músculo para movimientos rápidos y explosivos

Pronación: cuando el término se usa relacionado a las destrezas motor finas, es la posición normal del antebrazo y manos con la palma de mano hacia abajo. Cuando se usa el término relacionado a las destrezas motor grueso, es cuando el pie y/o tobillo rota hacia adentro

Patrón de movimiento compensatorio: patrón de movimiento atípico debido a fortaleza o control reducido

Prono: acostarse sobre el estómago, boca abajo

Sensitivomotora: (sensorial motor/motriz) envuelve destrezas del proceso de recibir estímulos sensoriales y producir una respuesta (rendimiento motriz)

Sobreextensión: inmovilizar/trancar las coyunturas al sobre estirarlas /extenderlas usando la estabilidad del esqueleto en vez del control de músculos

Supinación: cuando el término se usa relacionado a las destrezas motor finas, es la posición normal del antebrazo y manos con palma de mano hacia arriba. Cuando se usa el término relacionado a las destrezas motor grueso, es cuando el pie y/o tobillo rota hacia afuera

Supino: acostarse en la/sobre la espalda
Visual motor: refers to activities in which the eyes guide hand movements

Wide base of support: positioning the body part, typically the arms or legs, spread wide apart

Lista de Recursos

Libros Sugeridos:

Activities for Gross Motor Skills Development Early Childhood by Jodene Smith (Actividades para el Desarrollo de las Destrezas Motoras Gruesas Durante la Temprano de la Niñez)

Babies with Down Syndrome: A New Parents' Guide by Susan J. Skallerup (Bebés con Síndrome Down)

Down Syndrome Parenting 101: Must-Have Advice for Making Your Life Easier by Natalie Hale (Crianza 101 de Niños con Síndrome Down)

Early Communication Skills for Children with Down Syndrome: A Guide for Parents and Professionals by Libby Kumin (Destrezas de Comunicación Temprana para Niños con Síndrome Down)

Excell: Experiences in Context for Early Language Learning by Catherine B. Raack (Excell: Contexto de Experiencias para el Aprendizaje Temprano del Lenguaje con Síndrome Down)

Fine Motor Skills for Children with Down Syndrome: A Guide for Parents and Professionals, Third Edition, by Maryanne Bruni (Destrezas Motoras Finas para Niños con Síndrome Down)

Gross Motor Skills for Children with Down Syndrome: A Guide for Parents and Professionals by Patricia C. Winders (Destrezas Motoras Gruesas para Niños con Síndrome Down)

It Takes Two to Talk: A Parent's Guide to Helping Children Communicate by Ayala Manolson (Se Necesitan Dos para Hablar: Guía para Progenitores para Ayudar a los Niños a Comunicarse)

Learning Language and Loving It: A Guide to Promoting Children's Social, Language and Literacy Development by Elaine Weitzman and Janice Greenberg (Aprendiendo el Lenguaje y Amándolo: Guía para Fomentar el Desarrollo Social, Lenguaje y Alfabetización de los Niños)

The Out-Of-Sync Child Has Fun by Carol Kranowitz, activities for kids with sensory processing disorder (El Niño Fuera de Sinc se Divierte, actividades para niños con desorden de procesamiento sensorial)

Lo Mejor de Todo

Sign with Your Baby: How to Communicate with Infants Before They Can Speak by Dr. Joseph Garcia (Señales para su Bebé: Como Comunicarse con el Infantes Antes de Ellos Puedan Hablar)

Signs for Me by Ben Bahan and Joe Dannis (Señales para Mí)

Sugerencias de Redes Electrónicas en Inglés:

American Speech-Language and Hearing Association: www.asha.org
National association website for speech, language and hearing information and resources. (Asociación Americana del Habla-Lenguaje y Audición)

Therapy ideas for occupational, physical and speech therapy www.pinterest.com
(Ideas para Terapia ocupacional, física y terapia del habla)

ARK Therapeutic Services: www.arktherapeutic.com
A leading manufacturer of innovative therapy tools and special needs products.
(Líder de producción de herramientas innovadoras para terapia y productos para Necesidades especiales)

Beyond Basic Play: <https://beyondbasicplay.wordpress.com/>
Blog by a pediatric physical therapist with tips, tricks and more to promote movement.
(Blog de terapeutas pediátricos físicos con orejitas, trucos y más para promover movimiento)

Beyond Play: www.beyondplay.com
A catalog and website provide products for early childhood and special needs children. Fine Motor Skill Activities: www.education.com and www.otplan.com
(Web y catalogo que provee productos para la niñez temprana y niños con necesidades especiales)

Fine Motor Skill Development: www.sensory-processing-disorder.com
This includes multiple links for activities for handwriting, scissor use and other F-M skills.
(Múltiples enlaces de actividades para escritura, uso de tijeras y otras destrezas motor finas.)

Playing with Words 365: www.playingwithwords365.com
Blog by a speech language pathologist to promote language development using fun activities. (Blog de patólogo del habla y lenguaje que promueve el desarrollo del lenguaje usando actividades divertidas)

The Inspired Treehouse: www.theinspiredtreehouse.com
Blog by pediatric occupational and physical therapists that promote development and wellness. (Blog de terapeutas pediátricos ocupacional y físico que promueve desarrollo y bienestar)

The Therapy Street: <http://therapystreetforkids.com/>

An extensive library of fine motor development activities. (Extensa biblioteca de actividades de desarrollo motor fino)

Woodbine House: <http://www.woodbinehouse.com/Down-Syndrome.29.0.0.2.htm>

A continued list of books and resources about Down syndrome. Una lista de libros y recursos sobre Síndrome de Down

Sugerencias de Redes Electrónicas en Español Recomendadas:

La Fundación Iberoamericana Down 21 www.down21.org y www.downciclopedia.org ofrece una amplia lista de libros en-línea acerca de:

- Asociaciones,
- Alimentación,
- Atención temprana,
- Autoestima,
- Diagnóstico,
- Desarrollo y autonomía,
- Envejecimiento,
- Educación,
- Espiritualidad,
- Ética,
- Empleo,
- Familia,
- Habilidades
- Sociales,
- Jurídica,
- Lenguaje y comunicación,
- Motricidad y Ejercicio físico,
- Neurobiología,
- Sexualidad, Salud,
- Salud mental,
- Testimonios,
- Visión global sobre el Síndrome Down

Utilice Google y busque bibliografía en Español sobre Síndrome Down. Encontrará una multitud de recursos.

Lo Mejor de Todo

Lista de Regalos Desde el Nacimiento Hasta los Tres Años de Edad

- Tazas, baldes y palas
- Micrófonos de juguete para cantar y vocalizar
- Cocina de juguete con comida y utensilios de cocina de juguetes
- Mesa de trabajo con herramientas de juguete
- Bolsas de Habichuelas/frijoles/granos de diferentes tamaños
- Casas de muñecas, muñecas/muñecos con sus accesorios, conjunto de juguetes de fincas/agricultura
- Bloques, Duplos
- Cuentas que se encajen juntas
- Carros, camiones, aviones y trenes
- Bloques Bristle
- Conjunto de jugar en el piso para infantes
- Tablero de taquetes
- Mesa de actividades para infantes y pequeños
- Instrumentos musicales, especialmente tienen usar ambas manos para tocar
- Caja/piscina de bolas donde el niño pueda sentarse adentro con muchas bolas o materiales sensoriales
- Play Dough y accesorios
- Pintura de dedos
- Columpio/mecedora o chorrera/deslizador para infantes/pequeños
- Materiales para arte de arena
- Juguetes de empujar como carritos de compra para practicar el caminar
- Tienda de campaña de juguete
- Variedad de bolas para tirar, patear, cachar, apretar
- Tapetes dactilares
- Juguetes para montarse y correr en ellos. Triciclo, Strider Bike
- Libros, libros animados con láminas sobresaliendo (pop-up)
- Marionetas, títeres, títeres de guante
- Mini-trampolín con agarraderas
- Burbujas, máquina de hacer burbujas
- Bola Hippity-hop con agarraderas
- Molinete, girándula (pinwheel)
- Viga de equilibrio, tabla de balance inclinada
- Animales plásticos o de peluche para practicar sonidos de animales
- Libros de colorear simples, papel en blanco, papel de construcción, pega
- Tijeras para niños
- Canastas sensoriales
- Equipo de barras para jugar y trepar en el patio
- Calcomanías con formas simples
- Túnel

Acerca de los Autores

¡GiGi's Playhouse le da las gracias a nuestro maravilloso equipo de expertos terapeutas!

Lyndsey Menning es una terapeuta física trabajando en los suburbios noroeste de Chicago, Illinois. Ella completó su grado universitario en kinesiología y ejercicio fisiológico en la Universidad de Wisconsin y su Maestría en terapia física en la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill. Ella ha trabajado los últimos 13 años en Intervención Temprana y práctica privada. Ella se especializa en tratar la población de niños desde el nacimiento hasta los ocho años. Sirve a niños con una variedad amplia de retraso y discapacidad en el desarrollo, incluyendo muchos niños con Síndrome Down. Lyndsey disfruta compartir su experiencia clínica en el escenario del hogar para hacer accesible y práctico para las familias el desarrollo del niño en los primeros años.

Chris Newlon fue miembro en el pasado por seis años de la Junta de Directores de GiGi's Playhouse, en el Condado McHenry, en una variedad de posiciones. Además, es una oradora pública y especialista de alcance para la Asociación Nacional de Síndrome Down, con especial interés en visitar escuelas y hospitales. Ella se convirtió en Embajadora NDSS-DS (National Down Syndrome Society – Down Syndrome Ambassador) para el Estado de Illinois. Chris ha trabajado en Psiquiatría del Adolescente y con personas con Desordenes de Alimentación con licencia en Terapia Ocupacional en Illinois y Ohio. Ella es la madre de cinco niños, de 12 a 28 años, el más pequeño con Síndrome Down.

Lora White es una patóloga pediátrica del habla y lenguaje en su práctica privada en los suburbios noroeste de Chicago, Illinois. Ella ha trabajado por los últimos 35 años con familias y niños con discapacidad en el desarrollo. Lora tiene adiestramiento exhaustivo/amplio en el desarrollo de asuntos motor oral/alimenticio de niños con Síndrome Down. Su práctica consiste de muchos niños con Síndrome Down.

Daniell Bargstadt es la Gerente Nacional del Programa de GiGi's Playhouse. Ella conduce investigaciones de proyección para el desarrollo de nuestros programas, mejorar materiales del programa y proveer adiestramiento, consejería y apoyo al personal y voluntarios del programa. Daniell ha estado con GiGi's por más de 12 años, como presidenta de la junta, coordinadora local del programa, y actualmente miembro del personal nacional. En el lado personal, es madre de cinco niños, la más pequeña, Olivia, es una adolescente con Síndrome Down. Usted puede ponerse en contacto con Daniell en dbargstadt@gigisplayhouse.org o sometiendo un ticket Zen Desk en la categoría de Programas. Daniell se siente horada de haber trabajado tan de cerca con el equipo de expertas para completar este proyecto.

Bibliografía

Boehme, Regi. *The Hypotonic Child: Treatment for Postural Control, Endurance, Strength, and Sensory Organization*. Revised Edition. Therapy Skill Builders, 1990. Print.

Bruni, Maryanne. *Fine Motor Skills for Children with Down Syndrome: A Guide for Parents and Professionals*. Second Edition. Woodbine House, 2006.

Folio, M. Rhonda, and Rebecca R. Fewell. *Peabody Developmental Motor Scales: Examiner's Manual. Vol. 2*. California: WPS, 2000. Print.

Hale, Natalie. *Down Syndrome Parenting 101: Must-Have Advice for Making Your Life Easier*. Woodbine House, 2011.

Kumin, Libby. *Early Communication Skills for Children with Down Syndrome. Third Edition*. Woodbine House, 2015.

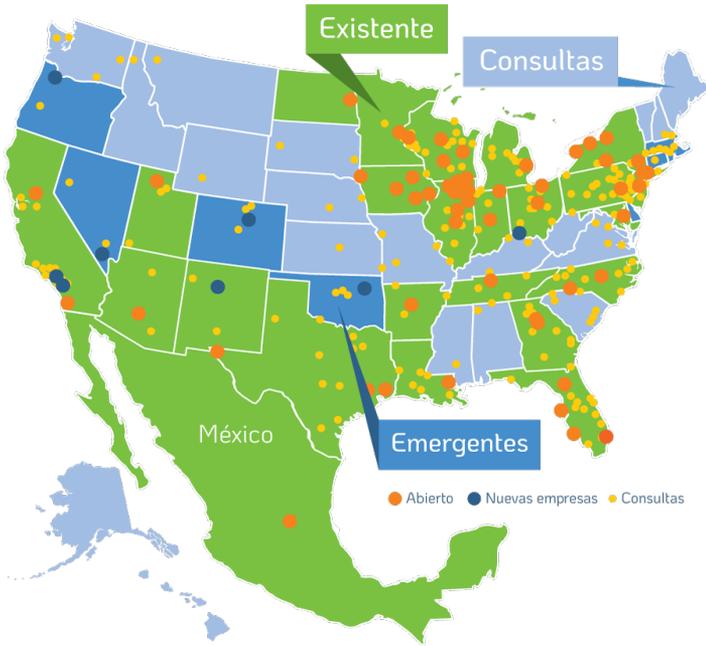
McElwee, Sandra Assimotos. *Who's the Slow Learner? A Chronicle of Inclusion and Excellence*. Woodbine House, 2014.

Payne, V. Gregory, and Larry D. Isaacs. *Human Motor Development: A Lifespan Approach. Vol. 4*. Boston: McGraw-Hill, 2008. Print.

Skallerup, Susan J. editor. *Babies with Down Syndrome: A New Parents Guide. Third Edition*. Woodbine House, 2009.

Winders, Patricia C. *Gross Motor Skills for Children with Down Syndrome: A Guide for Parents and Professionals*. Second Edition. Woodbine House, 2014.

Descargo de Responsabilidad: Favor de notar que las actividades que se encuentran en este libro no remplazan la intervención terapéutica. Es mejor consultar con su terapeuta o patólogo de habla y lenguaje quienes están adiestrados para individualizar hacia las necesidades de su niño. Su guía será importante para un desarrollo exitoso.



Centro de éxito del Síndrome de Down
Educar. Inspirar. Creer.

¡Centros a través de América del Norte, incluyendo México, y seguimos creciendo!
Coteje en la página web para centros cerca de usted.
gigisplayhouse.org

