

# Una Guía Familiar para Lo Mejor de Todo

## Actividades Terapéuticas para Pre-escolares

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 a 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 y enfocadas en áreas de desarrollo. Para nuestros preescolares, el aprendizaje se lleva a cabo junto a los miembros de la familia a través de actividades cautivadoras y divertidas.

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 padres. ¡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**



# Lo Mejor de Todo

## Edi-que 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. Ejercer 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. 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".
- Observe a su niño durante las comidas para asegurarse que él o ella está usando este tiempo para desarrollo de destrezas en el área de alimentación, destrezas sociales y destrezas de ayuda propia. Estimule a su niño a lavarse las manos, usar utensilios, limpiar su boca y botar la basura.
- 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 terapeutas 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.

# Lo Mejor de Todo

## Orejitas y Herramientas para 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. ¡El crecimiento que usted va a ver y observar será maravilloso!

### Edi-que Destrezas Motoras Finas en el Hogar

Vestirse, agarrar, escribir y comer son destrezas fundamentales que se desarrollan durante la edad preescolar. La parte genial del desarrollo de las destrezas motoras es que se pueden practicar a través del juego. Como miembro de la familia, es su rol de establecer un ambiente conducente al aprendizaje y estimular el juego, lo cual se puede hacer tan fácil como suena.

**Destrezas motoras finas** Aumentan la habilidad del niño a interactuar con su ambiente usando sus manos para manipular y mover objetos de una manera controlada. Durante esta edad su niño está trabajando hacia ganar estabilidad, coordinación bilateral, sensaciones, destreza manual, destrezas de ayuda propia, destrezas motor visuales y explorar actividades de ocio. Recalamos, que todo esto es hecho a través de exploración y juego. Disfrute con las siguientes actividades en el hogar.

#### Orejitas y Actividades para Estimular las Destrezas Motor Finas:

- Mezcle el juego en las rutinas diarias. Cuando usted este en la cocina, establezca una estación de cocinar en el piso, para su niño, con algunas cacerolas, espátulas, tenazas y cucharones. Haga que su niño le ayude a separar y doblar la ropa limpia – comience con que separe su ropa y doblar artículos pequeños de acuerdo con sus manos, y casar medias por colores y patrones/dibujos.
- Utilice el tiempo del baño. Utilice espuma para manualidades o crayones de baño para dibujar formas simples en la pared, exprima esponjas, use goteros o alifador de pavo y juegue con tazas y envases plásticos para llenar y vaciar los envases.
- 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.
- 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.

# Lo Mejor de Todo

- 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 Araña, Tengo una Vaca Lechera.
- Comience una banda. Explore sonidos y texturas mientras tocan la batería, címbalos, guitarras o envases plásticos y ollas.
- Jugar a vestirse es una gran manera de promover la independencia y desarrollar destrezas motoras. Introduzca bufandas, sombreros, chales, camisetas, cierres y botones grandes. Deles un bulto para guardar estos artículos.
- Establezca rutinas, manténgalas consistentes y converse con ellos mientras las están llevando a cabo. Por ejemplo: nos vestimos después del desayuno o vice versa desayunamos después que nos vestimos; nos lavamos los dientes después del baño, etc. Proveer un itinerario visual (con dibujos o palabras sencillas) puede ayudar al niño a mantenerse concentrado y encarrilado.
- ¡Incorpore el lenguaje de señas dentro de diario vivir y sea consistente con ello! Aun cuando el niño este en su etapa verbal, el lenguaje de señas es una gran ayuda para que el niño o la niña se comunique.

**Destrezas visual motoras** se refiere al desarrollo de la coordinación de la mano y el ojo, lo cual conduce a la escritura, cachear y cortar.

## Orejitas y Actividades que Promueven las Destrezas Visual Motoras:

- Separe una parte del día para que su niño juegue con líneas y simples trazos de crayolas, marcadores, pintura con dedos o juegos de tres en línea (tic-tac-toe) y casitas (dot-to-dot) son perfectos. Dibuje vías de tren y verjas de piquetes. Estos trazos simples comenzarán a desarrollar en trazos más largos a líneas más complejas. Cargue con suplementos de arte simples, como una libreta pequeña, crayolas y estampitas engomadas en una mochila del tamaño de niño para que los use en tiempo libre o cuando los quiera usar. Por ejemplo: Oficinas Médicas
- Permítale al niño practicar con las tijeras, abrirlas y cerrarlas y luego introducirlo a cortar con ellas.
- Use pedazos de papel cortados y pegamento en tubo para hacer un collage.
- Paree y sortee todo – introduzca colores, tamaños y formas. Paree zapatos, medias de colores, cubiertos/utensilios. Haga preguntas acerca de tamaños, como “¿Cuál es mas grande?” o “¿Cuál es más pequeño?”
- Juegue con juguetes que estimulen la colocación/ubicación y formas, tales como rompecabezas de piezas grandes, juguetes de resorte, colocara bloques unos encima de otros y sortijas. Mientras juega asegúrese de incluir interacción verbal y use términos como próximo, debajo, sobre, detrás, etc. Tenga una bola pequeña o bolsa de frijoles con usted todo el tiempo, ya que esto puede ser usado de muchas maneras, como tirar, apretar o rodar.

## Desarrollar Destrezas Motoras Gruesas en el Hogar

¡Prepárate mundo – su niño estará listo a moverse y a mover el esqueleto en cualquier momento, si en que no lo está haciendo ya! Destrezas motoras gruesas aumentan la habilidad del niño a moverse en su entorno independientemente y seguro entre una variedad de ambientes. Durante la edad preescolar, los niños están trabajando hacia caminar, correr, brincar, balancearse y navegar una variedad de ambientes incluyendo el hogar, escuela preescolar, el parque y la comunidad. Moverse le permite al niño explorar el mundo en sus propios términos. Su niño aprenderá mucho MÁS explorando, así que estimule la curiosidad.

Caminar es una destreza excitante para lograr, tanto el niño como para los progenitores. Desarrollar la fortaleza, balance y coordinación para caminar independientemente toma mucha practica y repetición. Mantenga el caminar como una actividad divertida, positiva y motivadora. Celebre cada pequeña ganancia, cuando camine un paso más en vez de gatear.

### Orejitas y Actividades para Estimular las Destrezas de Caminar:

- Permita lo más posible el practicar caminar sujetado. Caminar mientras empuja objetos. Utilice un juguete de empujar para caminar hasta el buzón, empujar sillas hacia la mesa después de comer o empujar el canasto de ropa limpia hasta el cuarto dormitorio.
- Cuando camine aguantando las manos de su niño, posicione los brazos del niño de manera que los brazos este en frente del niño aproximadamente a nivel el pecho. Esto ayudará a usar los músculos abdominales para balance. Sujetar la mano por encima de la cabeza causa que la espalda se arquee, lo que puede resultar en pobre uso del tronco del cuerpo y pobre balance.
- Cuando pueda caminar sujetado por dos manos, progrese a caminar sujetado de una sola mano.
- Cuando su niño este listo para caminar independientemente, comience por colocarlo a solamente a 1-2 pasos lejos de usted o de un mueble. Cuando ellos se sienten valientes para tratar de dar esos primeros pasos por sí solos, ¡CELEBRE!
- Practique a dar 1-2 pasos hasta que el niño se sienta confidente en si mismo. Mueva la mesita de jugar dos pasos mas lejos. Siéntese en el piso y deje al niño caminar dos pasos para recibir un abrazo de oso. Poco a poco aumente la distancia. Mantenga siempre una actitud positiva y divertida.
- Cree una estación de juego alrededor del cuarto para estimular el caminar espontáneo. Coloque juguetes encima del sofá, mesa de centro o el reposa pies. Asegúrese que los juguetes o piezas de muebles estén unos pocos de pies uno del otro de manera que el niño pueda dar unos pocos de pasos entre cada estación.

# Lo Mejor de Todo

- Ayude a su niño a que piense de sí mismo que es un andador y no un gateador. Use el caminar como parte de su rutina diaria. Camine hacia la tienda, camine a la hora de cuentos, camine al desayuno, a botar la basura. Su niño puede caminar por su cuenta o dándole la mano.

**Correr** es la extensión natural del caminar ligero. Cuando el niño se mueve más rápido, él o ella han alcanzado la fase de “huir” del correr, en la que ambos pies están fuera de la superficie del piso al mismo tiempo. Este es el sello distintivo del correr y es lo diferencia del caminar ligero. ¡Una vez el niño este corriendo póngase los zapatos de correr y continúen moviéndose juntos!

## Orejitas y Actividades Para Estimular las Destrezas de Correr:

- Use palabras claves verbales simples que su niño pueda asociar con correr, como “En sus marcas”, “Listo”, “Fuera”, “Ligero”, “Corre, Corre, Corre”. Asegúrese de incluir la palabra “Para” en la fase de correr.
- Juegue juegos para estimular el movimiento rápido. Corra carreras, juegue “te cojo”, juegue “te toque”, patee una pelota y corra detrás de ella. Corra un poquito al frente de su niño y estimúlelo a “que la coja a usted”.
- 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 progrése 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.

**Brincar** requiere que su niño domine tanto el doblar y enderezar sus piernas con suficiente fuerza y potencia para producir una “elevación”, adecuado balance y control para aterrizar en sus pies. Muchos niños comienzan con rebotar en sus rodillas, subir y bajar las rodillas sin brincar. Saltar en un trampolín o superficie que rebota, como un colchón de cama antes de brincar o saltar en el suelo.

## Orejitas y Actividades que Estimulan las Destrezas de Brincar:

- Rebote en un trampolín pequeño con tubo de agarrarse o en un colchón con alguien sosteniéndole las manos. Al principio, toque detrás de la rodilla para

# Lo Mejor de Todo

ayudar a que doble la rodilla. Otra opción es aplicar fuerza hacia abajo en sus caderas, lo que producirá la fuerza para sus pies.

- Modele el brincar a cámara lenta usando claves verbales como “doble y brinca”. Según usted doble sus rodillas para prepararse para brincar diga “dobla rodilla”. Cuando usted brinca diga “brinca”. Estas palabras pareadas con su acción ayudarán al niño a entender los componentes de brincar.
- Cuando su niño de primera intención está aprendiendo a brincar, él o ella debe practicar mientras se sujeta de su mano. Sujetarse de su mano lo ayudará a sentirse seguro si el niño se siente un poco nervioso y darle un sostén adicional para balance.
- Haga el brincar divertido – sea un canguro, un conejo o una rana. Cante canciones de acción e incorpórelas el brincar tales como “Cinco monitos brincaban en la cama” o “Si estas contento y lo sabes, brinca para arriba y para abajo”. Juegue juegos como “Brinca al otro lado del río” o “Sigue al líder”.
- Incorpore el brincar en la rutina diaria. Brinque sobre las hendijas de las aceras cuando camine hasta le escuela preescolar, haga que toda la familia brinque yendo para la mesa de comer o brinque el encintado de la acera cuando salga de la tienda.
- Cuando el niño pueda brincar en superficies planas, usted le ayuda a que brinque hacia el frente, brincar escalones o una superficie alta, brincar sobre objetos sin pisarlos y eventualmente brincar hacia una superficie elevada.

**Equilibrio** ayuda al niño a moverse con facilidad y cómodamente en cada situación del día. Por ejemplo, el niño necesita equilibrio para levantar un pie y patear una bola para jugar fútbol o subir las escaleras. Desarrollar equilibrio ayudará a fortalecer sus pies, caderas y tronco del cuerpo. Las destrezas de equilibrio comienzan por usar una amplia base de sostén. Según el equilibrio mejora, practique con una base de sostén más angosta o pararse en un pie.

## Orejitas y Actividades para Estimular las Destrezas de Equilibrio:

- Trabaje en equilibrar un pie al patear una bola/pelota, dar un paso sobre un objeto de diferentes alturas y pisotear en superficies divertidas. Pisotear plástico de burbujas es una gran actividad que a muchos niños les gusta y requiere fuerza y equilibrio para pisar suficientemente duro para romper la burbuja.
- Juegue juegos que requieran alzar un pie. Canciones divertidas como “Brinca la tablita que yo la brinque”. Cachar burbujas de jabón con los pies. Pegue sellos engomados en la planta de los zapatos para que levante un pie para sacar el sello.
- En el parque o estacionamiento, sujete la mano del niño y ayúdelo a caminar en las marcas del estacionamiento o en el encintado de la acera. Juegue el juego de quien puede equilibrarse mejor (con un pie enfrente del otro) en el encintado

# Lo Mejor de Todo

por el mayor tiempo. Este dé pie en un puente imaginario (viga de equilibrio), ir a pescar con pescados magnéticos o por un tablón de piratas.

- Para crear una viga o tabla de equilibrio en el hogar, simplemente compre una viga en la ferretería local. El ancho exacto no es crucial (no debe ser más estrecho que 4 pulgadas). Usted quiere una tabla ancha (7-10 pulgadas) y una tabla que sea más estrecha (2 x 4 funciona bien). No solo puede usar estas como tablas/vigas de equilibrio, también las puede usar para pasar sobre de ellas, crear caminos inclinados y mucho más. ¡Sea creativo!
- Use la línea de equilibrio de GiGi's un poco más tiempo cada día. Párase en un solo pie, tóquese los dedos de los pies con una mano y alce su otra mano por encima de su cabeza. Una vez usted este listo, use múltiples líneas de equilibrio para crear una viga para caminar en ella.

**Navigating Obstacles:** tan pronto el niño comienza a caminar, él o ella va ha encontrar obstáculos, incluyendo la transición de alfombra a piso duro. Encintado en frente de la tienda, un puente colgante en el parque o las escaleras de su casa. La navegación/maniobra de obstáculos añade fortaleza a los pies, piernas y tronco del cuerpo, además de mejorar el balance y coordinación.

## Tips and activities to encourage navigating obstacles:

- Exponga a su niño a una variedad de superficies con diferentes texturas: loseta, madera, alfombra, césped, aceras, capote (mulch), arena, tapetes y tierra.
- Cuando su niño se acerca a un obstáculo, él o ella va a querer treparse o gatear sobre el obstáculo. Inicialmente esto está bien. Trepase o gatear sobre un obstáculo le permite a su niño utilizar todos sus sentidos para aprender sobre el obstáculo. Después de darle la oportunidad de probar el obstáculo, estimúlelo a caminar.
- Sea positivo y alentador. Todo niño que esta aprendiendo a caminar y navegar obstáculos va ha tropezar y caer. Él va a buscar apoyo y consuelo. Una simple declaración como "Ah, te caíste. Vamos, levántate" en un tono positivo con una sonrisa ayudará a que el niño comprenda que caerse es parte de la jugada.
- Haga un rumbo o trayectoria con obstáculos en un día lluvioso o en el patio. Use cojines, gusanos de piscina, cuerdas de saltar para pasar por encima, pararse encima o bajarse. Algunos niños van a necesitar ayuda para notar obstáculos en su ambiente. Si nota que su niño tropieza frecuentemente sobre obstáculos comience a señalar los obstáculos según el niño se vaya acercando a ellos. Por ejemplo, "Veo un escalón. Vamos a subirlo."
- Cuando este navegando/maniobrando obstáculos, su niño medir si tiene que cambiar su velocidad o esquivar un obstáculo. La mayoría se las veces su niño tendrá que reducir el paso o parar antes de maniobrar el obstáculo. Otra vez usted puede modelar esta destreza usando lenguaje simple, como "para cuando llegues al escalón y baja el escalón." Algunos niños necesitan ayuda para reducir

# Lo Mejor de Todo

la velocidad o detener su movimiento. Agarre la mano de niño o parece en frente del niño mientras él o ella navegan el obstáculo. Esto limitara la velocidad de movimiento.

## 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.

### 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 de 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 los ojos.
- 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.

# Lo Mejor de Todo

## Orejitas y Actividades que Estimulan el Juego Imaginario:

- Modele la conducta o juego que 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 al niño 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.
- 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?”

**Interacciones Simples con sus Semejantes/Iguales:** Niños 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 Para Estimular 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.”
- Si un grupo de niños están jugando, tenga un objeto menos de los necesarios para estimular el compartir. Como 3 tubos de pega para 4 niños o 2 faldas para 3 niñas.
- 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.



## Estableciendo el Desarrollo del Lenguaje en el Hogar

El lenguaje aumenta la habilidad del niño de hacer que necesidades y deseos cumplidos y a interactuar con el ambiente con éxito. Durante las edades preescolares, muchos niños con Síndrome de Down están trabajando para desarrollar un mayor vocabulario receptivo y expresivo, comenzando con “encadenar” palabras juntas, hacer preguntas e interactuar con otros.

**Exposición al Lenguaje:** El aprendizaje del lenguaje se lleva a cabo dentro de las interacciones diarias que los niños tienen con su familia y con el tiempo, los amigos. Estas interacciones deben ser divertidas y dirigidas al nivel actual de lenguaje del niño. Si los miembros de la familia están usando lenguaje muy elevado para el nivel lingüístico del niño, es más difícil para el niño aprender y beneficiarse de la interacción lingüística. El lenguaje debe ser relevante y apropiado para el niño para que sea usado para que continúe aprendiendo basado en lo que ya sabe. Uno de los retos más grandes es el de mantener su nivel de lenguaje bajo, pero un poco sobre el nivel actual del niño. Si esta estrategia es usada consistentemente a través de las interacciones diarias que usted tiene con su niño, el vocabulario del niño continuara creciendo. Un ejemplo de esta técnica es: El niño dice: “Carro, Papi.” El padre responde: “El carro de Papi es azul.” El niño dice: “Coge él bola.” El padre dice: “Él va a coger la bola.”

### 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!
- Niños que frecuentemente participan con otros se encuentran con las 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.
- 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. Un ejemplo de esto es:
  - 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”.
- El tiempo de espera es una poderosa herramienta porque le da al niño la oportunidad de iniciar el hablar y/o le da tiempo para contestar la pregunta y lo que se le pide, lo cual aumenta y construye el lenguaje. Estudios de

# Lo Mejor de Todo

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. Este acercamiento priva al niño de importantes oportunidades de aprendizaje.

- Pregunte una pregunta a la vez y dele tiempo para que el niño responda. Cuente hasta 10, si es necesario, antes de preguntar otra vez.
- Escuche. Esto aumenta la probabilidad de que el niño use mas lenguaje para interactuar con usted.

**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 y requieren fortaleza central como fundamento.

**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 hablar.

## Orejitas y Actividades Para Ayudar con el Desarrollo Motor Oral y la Alimentación:

- Use un cepillo de dientes o un Z-vibe para normalizar la sensación oral dentro de la boca de su niño. Niños con hipersensibilidad (con tono oral bajo) no se percatan o se percatan muy poco de lo que esta pasando dentro de su boca. Esto puede resultar en dificultad de darse cuenta de los sabores, temperatura y texturas. Activando los sentidos dentro de la boca del niño, aumentara la habilidad de reconocer sabores, temperaturas y texturas.
- Fortalezca los labios de su niño practicando sonidos como “uuuu”, “iiiiii”, “uuuii”. 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.
- Dele a beber a su niño con un sorbeto con los labios fruncidos alrededor del sorbeto y la lengua colocada detrás de los dientes.

# Lo Mejor de Todo

- Fortalezca la lengua de su niño haciendo sonidos y movimientos, como “lalalalalala” sin mover la quijada para arriba y para abajo. Trate chasquear la lengua o apretar los labios y decir “pu” y “po”.
- Coloque la lengua en el cielo de la boca y sostenga por diez segundos.
- Utilice sorbeto para chapar líquido o líquido espeso como yogurt o salsa de manzana mientras retracta (echar para atrás) la lengua y mantiene los labios fruncidos.
- Llene de aire las mejillas y luego chupe las mejillas para adentro. Estos movimientos fortalecerán las mejillas de su niño. Use un espejo y haga morisquetas y pídale al niño que la/lo copie.

**Siguiendo Direcciones:** Seguir direcciones es una importante destreza del lenguaje receptivo y debe de ser motivada desde una temprana edad. Al trabajar en esta destreza en pequeños pasos, el niño comienza a fortalecer su habilidad de seguir direcciones y entender que es lo que se le esta pidiendo y lo que se espera de él ella en el hogar y en la escuela.

## Orejitas y Actividades para Estimular el Seguir Direcciones:

- Comience por darle al niño simples directivas que conlleven un solo paso, como “dame el libro” o “dame tu taza”.
- Lentamente aumente las órdenes o directrices para incluir más objetos comunes. Muévase a acciones como “aplaude” o “toca tu nariz”. El juego de Simón Dice es excelente para oír cuidadosamente y seguir direcciones. Use mano-sobre-mano si su niño esta teniendo dificultades siguiendo direcciones.
- Felicite a su niño si él o ella completa exitosamente una orden diciendo “buen toque de nariz” o “buen trabajo poniendo los bloques en su sitio”.
- De direcciones de un solo paso, muévase a direcciones de dos pasos, diciéndole algo como “busca tu abrigo y ve a la puerta o “coge tu muñeca y tráela donde mí.”
- Cuando directrices de dos pasos se dominan con éxito, mueva sus órdenes a dos pasos no relacionados como, “pon el libro sobre la mesa y busca tu abrigo” o “termina de comerte la galleta y luego lávate los dientes”.
- Recuerde de reforzar cada paso que el niño tome en estas destrezas de aprendizaje. Muchos niños necesitan ayuda en aprender estas destrezas y puede que requiera que el progenitor/padres inicialmente los dirijan paso a paso a través de la orden. Este estímulo le dará forma a la conducta y lo dirigirá a un desarrollo más extenso.

## Glosario

**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 palmar digital:** agarre con el que se puede agarrar una herramienta o lápiz y es sujetado firmemente en la palma de la mano, mientras el pulgar, segundo y tercer dedo se extienden hasta el final; esta es la segunda 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

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

**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

**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)

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



# Lo Mejor de Todo

**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

**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 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 and 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 en un movimiento rápido o explosivo

**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

**Prono:** acostarse sobre el estómago, boca abajo

**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

## 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)

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)

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)

# Lo Mejor de Todo

## **Sugerencias de Redes Electrónicas en Inglés:**

American Speech-Language and Hearing Association: [www.asha.org](http://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](http://www.pinterest.com)  
(Ideas para Terapia ocupacional, física y terapia del habla)

ARK Therapeutic Services: [www.arktherapeutic.com](http://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](http://www.beyondplay.com)  
A catalog and website provide products for early childhood and special needs children. (Web y catalogo que provee productos para la niñez temprana y niños con necesidades especiales)

Fine Motor Skill Activities: [www.education.com](http://www.education.com) and [www.otplan.com](http://www.otplan.com) (Actividades Destrezas Motor Finas)

Fine Motor Skill Development: [www.sensory-processing-disorder.com](http://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](http://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](http://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.

# Lo Mejor de Todo

## Sugerencias de Redes Electrónicas en Español Recomendadas:

La Fundación Iberoamericana Down 21 [www.down21.org](http://www.down21.org) y [www.downciclopedia.org](http://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 para Niños de 3-4 Años

- Tazas, baldes y palas
- Cocina, alimento, ollas, utensilios de juguete
- Banco de trabajo, herramientas de juguetes
- Bolsas de frijoles y bolas de diferentes tamaños
- Bloques, Duplos o Legos
- Cuentas que encajen y desencajen
- Britle blocks
- Tabla de piquetes/clavijas
- Instrumentos musicales especialmente los que se tocan con dos manos
- Play Dough y accesorios
- Pintura de dedos
- Materiales para arte de arena
- Peluches que vibren cuando se aprietan
- Tienda de campaña de juego
- Tapetes/Alfombras dactilares
- Libros de tocar y sentir
- Libros animados con láminas sobresalientes (pop-up)
- Peluches
- Ropas para jugar a vestirse
- Crayolas, marcadores lavables, bolígrafos, lápices, tiza,
- Libros de colorear simples, papel en blanco, papel de construcción, pega
- Tijeras para niños
- Carritos de 4 ruedas, scotter (para correr sentado)
- Trampolín con barra para sujetarse
- Bola Hippity-hop con agarraderas
- Table inclinada o tabla de balance (balance beam)
- Cuerdas de brincar
- Yoga Pretzels
- EZ Steppers (escalones)
- Cartas
- Equipo para jugar en el patio/afuera para escalar
- Túnel de tela de paracaídas
- Teléfonos de juguete
- CD's de música con música apropiada para preescolares

## 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.

**Kenzi Huelskoetter** tiene Licencia de Enseñanza Tipo 03 y pasado toda su carrera en la administración de programas educativos y recreacionales.

**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](mailto: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.

## Lista de Recursos

Gracias especiales a los autores listados adjunto, quienes compartieron sus investigaciones y libros con el mundo. Hemos usado sus enseñanzas para ayudar a crear este libro para GiGi's Playhouse

Gregory V. Payne & Larry D.

Isaacs Libby Kumin

M. Rhonda Folio & Rebecca R. Fewell

Maryanne Bruni

Natalie Hale

Patricia C.

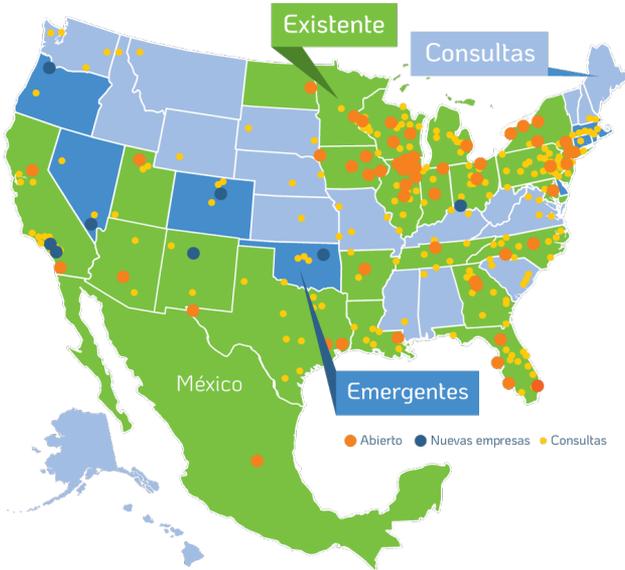
Winders Regi

Boehme

Sandra Assimotos McElwee

Susan J Skallerup

**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.



GiGi's  
Playhouse™

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

¡Centros a través de América del Norte, incluyendo a México, y seguimos creciendo!  
Coteje en la página web para centros cerca de usted  
[gigisplayhouse.org](http://gigisplayhouse.org)

