

Una Guía Familiar para Lo Mejor de Todo

Edad Escolar

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.



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



Lo Mejor de Todo

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

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 aprendices de edad escolar, nosotros específicamente enfatizamos en interacciones sociales y destrezas sociales, además de destrezas motor gruesas y desarrollo de lenguaje.

GiGi's Playhouse es un lugar para desarrollar independencia y anchar fronteras. Reconecemos que es un reto mantener a su niño involucrado y activo, pero es muy importante mantenerlo alegre, saludable y confidente. Muchas de las cosas preparadas en este libro establecerán los fundamentos para un futuro exitoso para su niño en el campo educacional, social y hasta experiencia en una carrera futura.

¡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 destrezas sociales**, enfocando en la participación de grupo aumento en opciones en actividades de ocio;
- **Aumentar desarrollo de lenguaje y expresión con énfasis en el desarrollo de vocabulario**, comprensión de lenguaje como seguir direcciones y comunicación para solicitar, comentar y desarrollar destrezas de conversación con sus semejantes.
- **Aumentar destrezas motoras**, con énfasis en salud y bienestar, fortaleza, balance y percatarse del espacio personal; y
- **Recibir apoyo académico en alfabetización y/o matemática** y;
- **Alcanzar Lo Mejor de Todo**



Destrezas
Sociales



Desarrollo
Lenguaje/
Habla



Salud/
Bienestar



Motor
Fino



Motor
Grueso



Apoyo
Académico

Lo Mejor de Todo

Edifique Lo Mejor de Todo con GiGi's Playhouse

Es importante fomentar independencia y confianza en su niño. Establezca expectativas altas cada día – estimule el completar sus tareas diarias, interacciones significativas y participación en actividades. Las destrezas y conocimiento que los niños de edad escolar tienen se pueden perder si ellos no están involucrados en practicar regularmente; en otras palabras, ¡si ellos no usan lo que saben, ellos lo pierden!

Mientras su niño participa en los programas de GiGi's Playhouse independientemente, usted continúa jugando un rol en su desarrollo. Usted puede identificarse con nuestro programa haciendo las siguientes cosas.

- Estimule a su niño a asistir regularmente
- Sea puntual y responsable. Asegúrese su niño llega a tiempo al programa, participa regularmente y completa todas las actividades y asignaciones que lleva a la casa.
- GiGi's Playhouse estimula a todos los escolares a ejercitarse regularmente y comer saludable – haga a su niño responsable de esto en la casa.
- Comuníquese con el personal y los líderes del programa regularmente. Juntos estamos en el mismo equipo y todos queremos que su niño alcance su mayor potencial.
- Siga el resto de las propuestas en este libro para practicar y desarrollar destrezas y en el hogar.

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!

Edificando Destrezas Motoras Finas

Estos son los años cuando las destrezas manuales son desarrolladas aun más, refinadas y disfrutadas. Incluye aprender mas destrezas independientes, como vestirse, arreglarse y escribir en letra de molde, además de interactuar con un grupo mayor de semejantes. Preparar alimentos simples, usar el iPad o computadora y aprender tareas del hogar. Es la edad de jugar partidos, tomar turnos y desarrollar pasatiempos e intereses personales. Con practica y destrezas manuales aumentadas, el niño va ser más rápido y eficiente en sus acciones. Eventualmente el niño podrá vestirse con ayuda mínima o sin ninguna ayuda, aprenderá a usar un teclado o iPad, participara en pasatiempos que requerirán destrezas motoras finas (arte y manualidades) o aun tocar un instrumento. Sea paciente. Practica es la llave cuando se están aprendiendo nuevas destrezas y además esta es la edad de divertirse.

Orejitas y Actividades para Desarrollar Destrezas Motoras Finas en el Hogar:

- Tirar la pelota y cazarla, tratar bolas de diferentes tamaños y pesos: bolas nerf, bolas de tenis, bolas grandes de parque, bolas de pimpón/tenis de mesa, fútbol y balompié. Tenga una variedad de bolas en canastas dentro y fuera para jugar. Coloque unos pocos de valdes para tirar las bolas dentro de ellos, tenga aros y dibuje líneas con tiza en la entrada para el auto para tirar la bola. La variedad mantiene el interés.
- Practique sorteando la ropa limpia – su niño puede separar su ropa de la canasta, casar medias por colores y tamaños, etc. Póngalos a dobla la ropa, comience con piezas pequeñas como las toallitas de baño, luego con piezas más grandes, promueva independencia. Su niño puede disfrutar sacar la ropa de la lavadora y ponerla en la secadora y sacarla una vez está seca, mientras le dice como se siente la ropa (mojada, pesada, fría, seca, liviana, tibia, etc.)
- En la cocina, ellos pueden comenzar con secar los platos, poner la mesa y recoger la mesa, llenar la lavadora de platos, limpiar la mesa. Cuando su niño este aprendiendo a poner la mesa, comience con una sola cosa como poner las servilletas alrededor de la mesa, luego continúe con los platos, utensilios, etc.

Lo Mejor de Todo

- Dibuje un “mapa” de donde cada pieza para comer va para que les sirva de guía. Permítale a los niños a planear el menú por una noche. Si a su niño le gusta un alimento en particular, su niño puede ayudar a prepararlo. Por ejemplo, si su niño quiere espaguetis con albóndigas, ayúdelos a hacer la lista o buscar los ingredientes (ir a la tienda o buscarlos en la alacena) y posiblemente ayudar a abrir alguna lata con su ayuda. Ellos pueden ayudar a medir, revolver salsa, servir, aprender a usar el tenedor con espaguetis y mucho más. Si a su niño le gusta dibujar, el niño puede hacer un simple individual/salvamanteles con papel de colores o lámina de espaguetis de una revista. No olvide incluir un delantal del tamaño del niño y si posible un sombrero de chef para el pequeño ayudante.
- Dele a su niño una mochila pequeña solo para el hogar para cargar sus juguetes de un cuarto a otro. Esto le permite un sitio especial para sus juguetes favoritos y libros en caso que surja un viaje a casa de un familiar. Déjelos practicar con el cierre, broches y tirantes, empacar y desempacar los juguetes una y otra vez a su manera. Otra mochila también puede ser usada para tener en un solo sitio los artículos de nadar en la piscina (manténgalo simple: traje de baño, toalla, chancletas playeras y protector de sol). Otra alternativa para una mochila puede ser libros que hay que devolver a la biblioteca o unos pocos artículos de arte (libreta de espiral, papel, lápices, marcadores de colores, o sellos engomados) para el salón de espera del médico.
- Asegúrese que uno de los gabinetes de la cocina tenga tazas, vasos y pequeños envases/tazones al nivel del niño para mayor independencia en el momento de las meriendas y refrigerios. Si están aprendiendo a servirse una bebida, permítale retirar el envase, desenroscar la tapa y guíelo usando la técnica de mano sobre mano para completar el servirse la bebida. Ellos pueden abrir la tapa del envase plástico reusable o despinchar la horquilla de la bolsa de merienda.
- Si están aprendiendo a escribir, déjelos que escriban los artículos favoritos de la tienda que se necesitan. Aprender a leer es un gran motivador. Cuando este descargando los comestibles, deje que el niño sortee las latas, las frutas y los vegetales en diferentes secciones mientras usted guarda otros artículos más delicados.
- Use una peinilla con dientes grandes cuando estén aprendiendo a peinarse el pelo. Trabaja mejor en los enredos. Los cepillos pueden ser un poco más difícil. Con un poco de pre-cepillada de un adulto, será más fácil para el niño o niña llevar acabo esta tarea. Cepillos con mango de goma son más fáciles de manejar inicialmente. Déjelos que se cepillarse los dientes primero (use un cepillo eléctrico para mejor estimulación oral) y luego usted finaliza el proceso

Lo Mejor de Todo

si es necesario. Usar un “waterpick” asegura que la boca este completamente enjuagada.

- Dedique una parte de un gabinete de la cocina, una canasta o mochila para artículos de escribir. Incluya libros de pintar/colorear, papel en blanco, sellos engomados, marcadores, etc. para que practique trazos de escritura y pintura mientras espera por la comida o por su ayuda.
- También mantenga accesibles tijeras para niños (supervise según sea necesario). Cuando los niños están aprendiendo a cortar, asegúrese que están sentados derechos, con los pies en el piso o en estribo, los codos hacia dentro en el lado, pulgar dentro del orificio pequeño y en dirección al techo, los otros dedos en el orificio más grande debajo el pulgar. Folletos de cupones, restos de papeles y revistas viejas pueden ser utilizadas para cortar “libremente”. Consiga que domine el movimiento de cortar primero antes de tratar de que corte exactamente en la línea.
- Muchos niños les gusta oír su propia música o ver un DVD. Muchos aprenderán como llevar esto acabo independientemente. Para prevenir rayazos en los discos y otras calamidades, enséñelos paso a paso a como manejar los artículos apropiadamente. Comience con paso uno (manos en la orilla del disco y colocarlo dentro del reproductor de DVD) una vez ese paso este dominado, se introduce el próximo paso.
- Jugar a vestirse de adulto o personajes con ropa grande, bufandas, estolas, y accesorios estimula el vestirse solo. Mantenga un poco de artículos para momentos de jugar tranquilo o con algún amigo o amiga.
- Los juegos de mesa promueven el tomar turnos, paciencia y otras destrezas. Algunos favoritos de esta edad son Jenga, Conecta Cuatro, Tragabolas, Uno, Damas, etc. No se olvide de Duplos y Legos. Aun cuando no se interesen en construir algo son muy buenos para enseñar colores, tamaños y para adjudicarles valor dependiendo del número de puntos en cada uno.
- Rompecabezas vienen en una variedad de tamaños y materiales. Comience con los tamaños más grande, piezas de madera, luego rompecabezas de cartón dentro de su propio marco. Progrese a los de cartón de 24 piezas donde el niño tiene que hacer su propio marco con las piezas. Los rompecabezas se pueden hacer solo o con un grupo. Facilita el desarrollo de destrezas sociales y el sentido de logro aun cuando sea buscar las piezas de la orilla en el comienzo.

Lo Mejor de Todo

Edificar el Desarrollo del Lenguaje

El lenguaje aumenta la habilidad de su niño de interactuar con su ambiente y lo dirige a una vida gratificante y satisfactoria. Dirigir las destrezas de lenguaje y comunicación en el hogar es un importante paso hacia la independencia y a una interacción exitosa con otros.

Los niños son esponjas listas para aprender acerca del mundo. Siempre hablele acerca de lo que esta pasando en las actividades diarias e inclúyalo en lo que usted este haciendo. Mientras más usted comparta, mayor será lo que aprenderá y absorberá. Cada lección se puede enseñar una y otra vez y nunca enseñarla exactamente de la misma manera dos veces. Su intervención es la clave para ayudar a practicar las destrezas y continuar lo que hayan aprendido en la terapia y en la escuela cada día. Cada momento tiene la posibilidad de convertirse un momento de aprendizaje.

Actividades Para Promover el Desarrollo del Lenguaje en el Hogar

- Use rompecabezas de gente, sitios, animales, vehículos etc. Haga una variedad de preguntas como, “¿Qué está haciendo el niño?”, “¿Dónde vamos a comprar alimentos?”, o “¿Qué animal está al lado del tigre?”
- Trabaje en seguir direcciones a través del día. Comience con direcciones de un paso como, “Pon el libro en la silla.” Cuando el niño es exitoso con órdenes de un solo paso, muévase a direcciones de dos pasos como, “Aplauda con tus manos y da zapatazos en el piso.” Luego muévase a dar órdenes de dos pasos no relacionados como, “Pon los zapatos en junto a la silla y tráeme tú libro.”
- Use libros como Diez en la cama. Los niños oyen un verso repetitivo. Estos versos quedan incrustados en su sistema de lenguaje. Luego de leer repetidas veces el libro repetitivo, comience a dejar ciertas palabras fuera para tratar que el niño sea el que termine o complete la palabra correcta o que falta. Use gestos para ayudar al niño a recordar, señalando a los dibujos.
- Mi Primer Libro de Palabras es de mucha ayuda con el desarrollo de vocabulario. Los dibujos están clasificados por categorías como partes del cuerpo, la playa, la finca, animales del zoológico, alimentos, formas, etc. Haga preguntas como, “Yo veo un abrigo que nos mantiene calientes cuando vamos afuera. ¿Por qué usamos un abrigo?”
- La serie de libros CARL (nombre del perro) es una buena selección de libros sin palabras ya que requiere que el lector haga/diga su cuento en sus propias palabras. Estos libros permiten que el niño mire a los dibujos y haga un nuevo cuento cada vez que lo lee. Les da la oportunidad a los niños aprendiendo el

Lo Mejor de Todo

lenguaje de hacer sus propias oraciones. Además, ayuda con el desarrollo del vocabulario y el desarrollo de los fonemas (los sonidos independientes que juntándolos forman una palabra). Comience a hojear las páginas de un libro y provea un ejemplo de un cuento. Eventualmente ellos van a poder hacerlo por sí mismos. Sea paciente y continúe apoyando el desarrollo del lenguaje de su niño a través de modelaje el lenguaje correcto y apropiado para el nivel de lenguaje del niño.

- Cuando vaya a la tienda de comestibles, pregúntele a su niño dónde se encuentra la leche y otros detalles acerca de la leche. Por ejemplo, “¿Por qué mantenemos la leche en el refrigerador? Si el niño es grande suficiente pídale que de las direcciones en donde encontrar los artículos que se van a comprar.
- Canciones y su entonación melódica pueden ser de ayuda a desarrollar el lenguaje mientras se usan gestos que acompañan la canción. Pon, Pón el dedito en el pilón; Soy taza, cucharón; el baile de los animales.
- Juegos de mesa como Candyland, Connect Four, Shoots and Ladder son excelentes para desarrollar el lenguaje de tomar turno (básico para la comunicación), hacer preguntas, interacción social, solución de problemas y seguir direcciones/reglas del juego. Si los juegos son difíciles piense en maneras de alterar las reglas para ponerlo al nivel del niño.
- Piense como usted agrupa las cosas por colores, formas, tamaño, animales o artículos de hogar. Hable como son iguales o diferentes y como usted los agrupa.
- Practique con los opuestos para incorporar vocabulario. Si el niño no está seguro de la respuesta, señale, de claves, o de una clave fonética (el primer sonido de la palabra). Por ejemplo, “¿A dónde se fue el globo? No se fue para abajo (señale hacia abajo), ¡se fue ... (señale para arriba y diga A)!”
- Asegúrese de estimular a su niño a usar sus palabras. Aunque sea el primer sonido de la palabra o gesto, use señas o dibujos. Requiera que lo hagan. Mientras más practiquen más aprenden. Este listo a esperar que el niño se exprese y sea paciente.



Lo Mejor de Todo

- Hable de las cosas que usted necesita para completar una actividad. Preguntas pueden incluir, “¿Que tú necesitas para completar de poner la mesa?” o “¿Qué necesitas para hacer un dibujo?” Añada conceptos espaciales a la conversación como, encima, al lado, debajo, arriba, abajo y al fondo.
- Si su niño está trabajando con los sonidos del habla, dele un espejo para que vean su lengua, dientes y labios. Observarla a usted producir los sonidos y su propia boca lo ayudara mucho más a producir los sonidos del habla.
- Expanda el lenguaje d su niño añadiendo palabras al vocabulario singular del niño. Si el niño dice, “perro” usted puede responder “perro grande” o “El perro grande de Abuela”.
- Use revistas para recortar imágenes de objetos, o personas que tienen el sonido del habla con el que usted está trabajando.
- Cuando su niño habla, dele su completa atención y asegúrese tener la atención del niño antes de hablarle a él/ella. Reconozca, felicite y estimule TODOS los esfuerzos de su niño para hablar. Haga una pausa después (esto es llamado tiempo de espera) de hablar. Esto le da al niño tiempo de procesar que se le dijo y formular una respuesta.

Desarrollando Destrezas Motoras Gruesas

Su niño tiene un gran comienzo en desarrollar independencia a través del movimiento. Durante los años escolares, su niño continuará mejorando su fortaleza y balance. Los niños usarán sus bien desarrolladas destrezas para participar en eventos sociales, pasatiempos, deportes, actividades escolares y rutinas diarias. Ahora es el tiempo de ayudar a los niños a ver los juegos activos (hacer ejercicio) como divertidos y una experiencia gratificante y provechosa. Descubrir y desarrollar intereses activos lo llevará a practicar actividades físicas para toda la vida y un estilo de vida saludable. Proveer una gran variedad de experiencias le permitirá a su niño escoger la/las que él o ella disfrutan. Niños con tono muscular bajo necesitan mantenerse activos para ganar y mantener la fortaleza a lo largo de toda la vida.



Lo Mejor de Todo

Orejitas y Actividades Para Edificar el Desarrollo Motor Grueso

Lleve las Destrezas a Próximo Nivel: En los años preescolares, su niño comenzó a trabajar en brincar, balancearse y a moverse alrededor de una variedad de superficie y obstáculos. Ahora el momento de “apostar fuerte” poco a poco. Esto ayudará al niño a aumentar fortaleza y refinar su balance.

- **Brincar:** Cuando su niño a dominado el brincar, comience a que brinque de una superficie más alta o del sofá. Brincar en la piscina desde la orilla o desde la orilla del trampolín. Brincar para arriba a una superficie más alta o a escalones más altos.
- **Saltar en un solo pie:** Comience con el mismo proceso que uso con la destreza de pararse en un solo pie. Dele una clave verbal “Dobla, Salta.” Inicialmente, practique agarrándose de la mano de un adulto o una pared. Con practica casi todos los niños pueden saltar en un solo pie por su cuenta. Rayuela/peregrina/tejo es un juego que incorpora tanto brincar como saltar en un solo pie.
- **Saltitos:** Los saltitos es una destreza divertida, pero a veces un reto, para aprender. Sea paciente cuando este enseñando esta destreza y practique, practique, practique – su niño puede hacerlo. Divida la destreza en dos partes: 1- De un paso adelante con el pie derecho. 2- Salte en el pie derecho. Repita con el pie izquierdo: 1- De un paso adelante con el pie izquierdo. 2- Salte en el pie izquierdo. Use palabras sencillas como señal, “Paso, Salta”. Vaya bien lento para que ayude al niño a aprender la destreza.
- **Balancearse:** usando la línea de balance de GiGi’s o en una línea de balance casera (un 2x4 lijado es excelente), continúe practicando caminar en la línea y balanceándose en un pie. Cuando eso sea fácil, añada otra actividad mientras se mantiene balanceándose en la línea /viga: patear una bola, caminar en la punta del pie, recoger un sello engomado de la línea/viga, pasar sobre un objeto, caminar hacia atrás, caminar de lado, hacer pasos de ballet plié, y otros.

Actividades Para el Patio de Juegos: Sea en el parque del vecindario, o en el receso en la escuela, todos los niños van a pasar un rato en el parque. No solamente es divertido pero una gran oportunidad para que su niño mejore su fortaleza y balance.

- ¡Escala, trepa, sube! Hay escaleras tradicionales, muros de piedra, “telas de araña”, trepadoras, etc. Mencionalo, algún parque lo tiene. Cada trepador requiere que su niño use diferentes estrategias (por lo tanto, diferentes músculos), así que estimule a su niño a que los trate todos. Si necesita ayuda, ayúdele con un plan de donde poner las manos y los pies. Subiendo una chorrera /deslizador (slide) en manos y piernas es excelente para fortalecer los hombros, tronco del cuerpo, caderas y pies.

Lo Mejor de Todo

- Oportunidades de Balance: Camine el encintado alrededor del parque; camine, corra o brinque a través de un puente suspendido; balancearse en una viga tambaleante; figurar como cruzar los discos colgantes. Cada vez más y más los parques están instalando actividades de balance, además superficies inestables. Invéntese juegos tontos - “¡Quédate en el puente mientras caminamos por el pantano para que los caimanes no nos cojan!” Cuento cuanto tiempo su niño se puede balancear en un objeto en particular.
- Columpiarse como un mono: Use las barras de mono para desarrollar fortaleza en las manos, brazos, hombros, y el tronco del cuerpo. Primero vea cuanto su niño puede colgar. Este listo para coger al niño si pierde el agarre del tubo. Luego, “camine” las manos de lado a lo largo de las barras de mono. Suelte una mano de una barra y alcancé la próxima barra. Para trabajar el tronco del cuerpo mientras cuelga de las barras de mono, haga actividades que el niño tenga que subir sus piernas mientras cuelga. Traiga las rodillas hasta la barriga, alguien puede soplar burbujas y el niño patear y explotar las burbujas, meza las piernas hacia adelante y hacia atrás imitando un columpio, etc. **** Una precaución acerca de las barras de mono: Mientras ellas son un excelente obstáculo, un niño puede sufrir lesiones si se cae de una altura elevada.
- Enseñe a su niño a “empujar” en el columpio. Esta actividad es más difícil de lo que parece. Requiere fuerza, coordinación, ritmo y balance. Cuando el columpio va hacia arriba (en el frente), las piernas van hacia arriba y el cuerpo se reclina hacia atrás levemente. Cuando el columpio viene hacia abajo, las rodillas se doblan mientras el niño se inclina hacia el frente ligeramente. Comience con dale señales para los movimientos de las piernas del niño. “Patea hacia arriba, dobla las piernas hacia abajo”, simples apuntes que pueden ser sincronizados con el movimiento del columpio.
- Niños mayorcitos que se creen “muy viejos” para ir al parque pueden disfrutar creando una pista de obstáculos y contar el tiempo que les coge correrlo ellos mismos. Pueden competir con amigos o tratar de romper su propio récord. Programas de TV como “Wipe Out y American Ninja Warrior” han hecho los parques “populares” otra vez para niños más crecidos.

Estimule la Participación en Deportes e Intereses Activos de Ocio: El Centro de Control y Prevención de Enfermedades recomienda que los niños y los adolescentes se envuelvan en por lo menos 60 minutos de actividad física cada día. Los deportes y juegos activos son una excelente manera to involucrarse con otros niños, hacer amigos y pasar tiempo junto a la familia. Ayude a su niño a desarrollar destrezas con

Lo Mejor de Todo

actividades que él o ella disfruten de manera que puedan ingresar a un equipo de deportes o participar en las Olimpiadas Especiales (Special Olympics).

- Practique destrezas básicas de deporte. Ellas incorporan fuerza, balance, coordinación y ritmo/tiempo. Rebote una bola de fútbol a través de patio y anótese un gol. Juegue vóleibol con un globo. Practique driblear y/o tirar a un aro de baloncesto más bajo para acomodar a su niño. Enseñe a su niño a usar un guante de pelota y juegue a cachear. Juegue t-ball o softbol. Lleve a cabo carreras de pista y campo en el patio.
- Exponga su niño a actividades de nadar o que se llevan a cabo en el agua. Hay muchos sitios en la comunidad que ofrecen clases de nadar. Busque un departamento especial de recreación o alguien que se especialice en clases para niños con necesidades especiales si su niño requiere instrucción especializada.
- Exponga su niño a correr bicicleta. Para empezar, use el triciclo (se pueden conseguir triciclos para adultos, así que habrá un tamaño ideal para todos). Practique en una bicicleta de balance (bicicleta sin pedales, se pueden conseguir grandes en-línea) o terecina/escúter (dos ruedas con mango par agarrarse) para ayudar a su niño aprender a balancearse en dos ruedas. Si esta interesado, hay comunidades que tienen clases de correr bicicleta par niños con necesidades especiales.
- Piense en clases de gimnasia. Niños con Síndrome de Down pudieran requerir más practica para aprender las destrezas. Hable con el instructor de gimnasia de su niño para saber cuáles ejercicio o juegos se van a practicar para que en el hogar comience el proceso de aprendizaje y se sienta cómodo participando en grupo/clase. Practique estiramiento básico y calistenia general. Use palabras claves y aminore la velocidad de los ejercicios para que su niño los aprenda. Por ejemplo, enseñe saltos de tijera con claves como “Soldado” (parece con los pies juntos, brazos al lado), “Árbol de Navidad” (brinque con pies separados y brazos sobre la cabeza juntos).
- Haga del tiempo en familia tiempo activo. Participe en carreras/caminatas divertidas para caridades que su familia le gustaría apoyar. Vaya a ver un juego de beisbol. Vaya a una caminata en bosque/ reserva natural cercana. Vaya a deslizarse en trineo, patinar en hielo o patinar en ruedas. Vaya a la playa a recoger caracoles. Juegue juegos de videos de baile. Juegue pimpón, fútbol o hockey de mesa. Tenga una red de voleibol o un juego de bolsas de frijoles en las reuniones familiares. Vayan a una caminata después de comida. Coja clases de baile en línea.

Lo Mejor de Todo

- Utilice su parque local de distrito y/o departamento de recreación especial. Nadar, artes marciales, baile, yoga y gimnasia son excelente para fortalecer el tronco corporal, balance, atención y foco. Escoja deportes en equipo para fortaleza, coordinación y interacción social.

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

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

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

Lo Mejor de Todo

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)

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)

Helping Children with Down Syndrome Communicate Better by Libby Kumin, Ph.D.
(Ayudando Niños con Síndrome Down)

Down's Upside: A Positive View of Down Syndrome by Eva Snoijink (Ventaja de Down: Una Vista Positiva de Síndrome de Down)

Stepping Out: Using Games and Activities to Help Your Child with Special Needs by Sarah Newman (ages 3 to 12) (Paso Adelante: Usando Juegos y Actividades para Ayudar a Su Niño con Necesidades Especiales)

Redes Electrónicas Sugeridas:

Advantage Speech: www.advantagespeech.com

Speech language pathologist app recommendations, blog and communication development information. (Patología del Habla y Lenguaje: app de recomendaciones, blog e información desarrollo de comunicación)

Beyond Basic Play: <https://beyondbasicplay.wordpress.com/>

Blog by a pediatric physical therapist with tips, tricks and more to promote movement. (Blog de un Terapeuta físico pediátrico con orejitas, trucos y más para promover movimiento)

Exercise for People with Disabilities: <https://www.youtube.com/user/sarahsgreatday/>
YouTube channel of teen with Down Syndrome who does cooking and exercise

Lo Mejor de Todo

demonstrations. (Canal YouTube de un adolescente con Síndrome Down que cocina y hace ejercicio)

The Inspired Treehouse: www.theinspiredtreehouse.com

Blog by pediatric occupational and physical therapists that promote development and wellness. (Blog de terapeutas pediátrico ocupacional y física que promueve el desarrollo y bienestar)

Mitch Adaptive Fitness: www.mitchfitness.net

Certified inclusive fitness trainer. Contact information is provided for either in- person or phone consultations. (Entrenador certificado para aptitud física. Información para contactar para consultas en persona o por teléfono)

Muve: www.muve.com Creative movement program that has follow-along videos, games, and a special needs section. (Programa de movimientos creativos que tiene videos para seguir-pasos, juegos y sección especial para necesidades especiales.)

Pinterest Page: www.pinterest.com/literacy-language-for-kids

Fun activities that promote language, communication and literacy. (Actividades Divertidas para promover el lenguaje, comunicación y alfabetización)

Starfish Therapies: <http://www.starfishtherapies.com/blog/>

Blog by pediatric therapists with fun activities to promote development. (Blog de terapeutas pediátricos con actividades divertidas para promover el desarrollo)

Quizlet: www.quizlet.com Study tool with customizable quizzes for learning school curriculum. (Herramienta de estudio para exámenes personalizados/customizados para aprender el currículo escolar)

DVDs Sugeridos:

Shaun T's Fit Kids Club DVD Workout by Beachbody. (Ejercicios)

Everyday Exercise with Jeff Rogers- a workout DVD including an adult with Down syndrome. (Ejercicios que incluyen a un adulto con Síndrome Down)

Lo Mejor de Todo

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 para Escolares

- Equipo de Deportes - bolas, metas de fútbol/soccer. Aros de baloncesto, mallas/red de voleibol, bases de béisbol, bate y guante, mesa de pimpón
- Tablas flotantes, pistolas de agua, gusanos de piscina, juguetes de piscina
- Bicicleta de tres ruedas (Bike-trike), bicicleta de balance,
- scooter con dos ruedas (con mango para correr de pie)
- Mini-trampolín
- Juegos de patio – juego de tirar bolsas de frijoles, bolas de escalera (Ladder ball), lonas de resbalar con agua (slip-n-slide-)
- Mochila para caminatas
- Trineo, patines de hielo, mini set de hockey
- Patines de ruedas
- Juegos de video que requieran participación activa – deportes, baile
- Barajas de yoga
- Juegos de mesa para niños de 5-12 años de edad

Lo Mejor de Todo

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 kinesiólogía 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 Desórdenes 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 o sometiendo un ticket Zen

Lo Mejor de Todo

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

Brian Chicoine & Dennis McGuire

Center for Disease Control

Gregory V. Payne & Larry D. Isaacs Libby Kumin

Maryanne Bruni

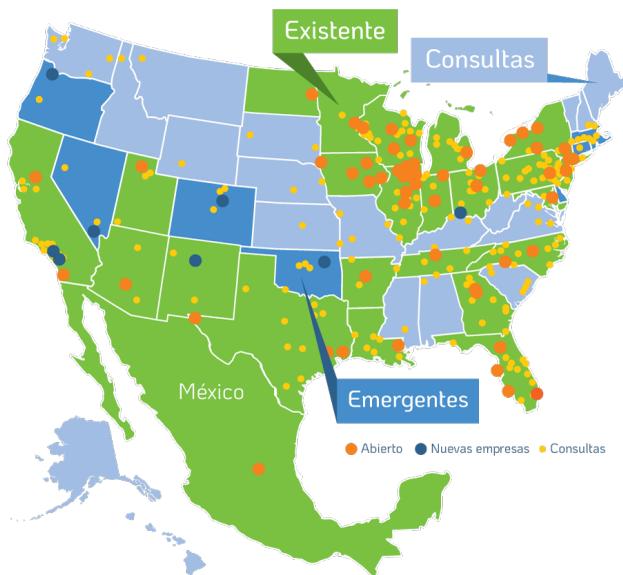
Natalie Hale

Patricia C. Winders

Sandra Assimotos McElwee

Terri Couwenhoven

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 a México y seguimos creciendo!
Coteje en la página web para centros cerca de usted.
gigisplayhouse.org

