

# Una Guía Familiar para Lo Mejor de Todo Adolescentes

**Lo Mejor de todo (nombre) \mejor de todo\  
Es continuo, medible, celebrado y nunca termina.**

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

*Posibles metas: 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

## Usted puede mantener su adolescente involucrado en experiencias significativas. ¡Y nosotros lo 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 adolescentes, específicamente enfatizamos en las interacciones sociales y destrezas sociales. Además de enfatizar en destrezas motoras gruesas y desarrollo de comunicación y lenguaje.

GiGi's Playhouse es un lugar para desarrollar independencia y ensanchar fronteras. Reconocemos que es un reto mantener a su hijo involucrado y activo, pero es muy importante mantenerlo alegre, saludable y confidente.

**¡Este libro es una herramienta para usted!** Nuestros líderes de programa han desarrollado actividades con una base social para que su adolescente participe mientras esta en la Casa de Juegos y continúe desarrollando estas destrezas 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 hijo podrá:

- **Aumentar destrezas sociales**, enfocando en la participación de grupo aumento en opciones en actividades de ocio;
- **Aumentar desarrollo del lenguaje y habla**, con énfasis en expandir las destrezas de comunicación del adolescente y dirigido a las destrezas sociales y pragmáticas del lenguaje en el contexto de actividades estructuradas;
- **Preparar para una carrera y oportunidades de voluntario**, enfocando en destrezas profesionales, servicio al cliente y confianza
- **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



Desarrollo  
Profesional



Salud/  
Bienestar



Destrezas  
Motor Fino



Destrezas  
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 adolescentes 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 adolescente a asistir regularmente
- Sea puntual y responsable. Asegúrese su adolescente 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 adolescentes a ejercitarse regularmente y comer saludable haga a su adolescente 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 hijo/a 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 significativas. Ayude a su adolescente a integrar estas actividades su diario vivir y hágalo responsable. ¡El crecimiento que usted va a ver será asombroso!

## Desarrollando Destrezas Sociales

**Destrezas Sociales** se desarrollan a través de toda la vida. Esto es lo que nos permite interactuar con otros, formar relaciones y desarrollar independencia.

Durante la adolescencia, muchos individuos con Síndrome Down están trabajando hacia desarrollar destrezas sociales y de comunicación más maduras durante su ambiente diario. Es importante continuar estimulando los adolescentes en interacciones sociales, para aumentar su independencia y para practicar y fortalecer destrezas de lenguaje.

### Orejitas y actividades para desarrollar destrezas sociales:

- Asegúrese que su adolescente tiene la oportunidad de conversaciones significativas diariamente. Esto puede incluir ir a comprar víveres, comer con amigos, hablar acerca de eventos actuales o enviando notas a través de correo electrónico.
- Establezca una meta cada semana para su adolescente. Mantenga anotado los triunfos durante la semana y celebren juntos. Mientras su adolescente logra sus metas, haga las metas un poquito más retante la próxima semana. Metas pueden incluir:
  - Conversaciones con amigos o familia vía teléfono o Skype
  - Saludar con apretón de mano y haciendo contacto visual
  - Hablar en oraciones completas al dirigirse a una persona
  - Mantener contacto visual durante la conversación
  - Planear y servir la comida una vez a la semana
  - Leer un artículo o ver un noticiario – tener conversaciones relacionadas con eventos actuales
  - Participar en actividades del vecindario y asistir regularmente
  - Ser voluntario en comedor de beneficencia, negocio o evento especial
  - Planear una noche divertida para la familia – buscar materiales, planear menú y comprar suministros
  - Crear algo de interés – proyecto artesanal, modelo de carro, tomar fotos o más

# Lo Mejor de Todo

- Escribir un resume juntos y entregarlo a potencial empleador
- Practicar entrevista juntos
- Practicar lectura, escritura y matemática cada semana
- Leer recetas, contar cambio monetario, y escribir lista del mercado
- Estimule a su adolescente a participar en eventos y salidas en grupos. Al estar en el ambiente social, su adolescente equipado con muchas más oportunidades de relacionarse con otros. Envuélvase en un refugio de animales, organizaciones recreacionales, grupos de iglesia o hasta clubes de salud.
- Haga juego/actuación de roles con el adolescente antes de un evento grande. Practique como saludar apropiadamente, mantener una conversación y responder preguntas Esta práctica aumentará grandemente la confianza del adolescente.
- Si el adolescente tiene dificultad navegando una conversación o entendiendo una situación, use cuentos sociales para proveer claridad. Resalte señales sociales, eventos, sentimientos y reacciones revisitando la situación y las acciones. Use señales sociales o actuar un rol para apoyar el entendimiento.
- A veces es necesario que un miembro de la familia o amigo facilite la conversación en una interacción de grupo. Atraiga a cada participante a las discusiones de planeo, haciendo preguntas para el aporte de ideas y ofrecer alternativas cuando sea posible.

**Percatarse del espacio personal** es una forma importante de facilitar la interacción social apropiada. Desde el punto de vista físico, desarrollar la percatación o conscientización de donde un individuo coloca su cuerpo y como moverse a través de una variedad de ambientes son destrezas que hay que aprender en esta área.

## Orejitas y Actividades Para Desarrollar Percatación del Espacio Personal:

- Cuando esté hablando con un adolescente, modele la distancia apropiada para hablar.
- Enseñe a su adolescente a decir “con el permiso” o usar un gesto cuando esté pasando por un lugar lleno de gente. Después de indicar el deseo de pasar, instruya al adolescente a esperar hasta que se haga espacio antes de moverse a través del espacio. Practique esto constantemente.
- Discuta cuando y a quién es apropiado abrazar, incluya a miembros de la familia, amigos y conocidos.

# Lo Mejor de Todo

## Desarrollo del Lenguaje

**El lenguaje** aumenta la habilidad del adolescente de interactuar con su ambiente y llevar una vida satisfactoria. Dirigir el lenguaje del adolescente y las destrezas de comunicación en el hogar es un paso importante hacia independencia y exitosamente interactuar con otros.

Durante los años de la adolescencia, muchos individuos con Síndrome Down están trabajando hacia mayor comprensión del lenguaje abstracto. Lenguaje abstracto en el humor, palabras con significados múltiples y resolución de problemas como; “¿Que pasará después?” cuando discute una actividad o cuento. Los adolescentes continúan trabajando en generalizaciones y mantenimiento de destrezas dentro diferentes marcos sociales. Esto puede ser muy difícil para adolescentes con Síndrome Down, así que retroalimentación/comentarios de la familia y amigos es muy importante para el desarrollo del lenguaje y comunicación para continuar madurando.

### Orejitas y Actividades Para Desarrollar el Lenguaje:

- Provea retroalimentación/comentarios en comunicación. Lentamente modele lo que el adolescente debe decir. Repetición, practica y apoyo ayudará a aumentar las destrezas de comunicación.
- Hable de conversaciones apropiadas. Hable acerca de sentimientos y empatía, haciéndole preguntas como, “¿Cómo tú crees eso lo hizo sentir?” o “Cuando tú te alejas mientras él te está hablando contigo, él piensa que tú no quieres hablar con él.” Escuchar con todo el cuerpo es una buena estrategia para enseñar. Esta retroalimentación es crítica en mejorar tanto destrezas de lenguaje como destrezas sociales.
- Provea un nivel de lenguaje levemente más alto dentro del hogar del que el adolescente esta usando en el presente. Con el tiempo esto fomentará un nivel más elevado de destrezas de lenguaje.
- Practique el mantenimiento de conversaciones tomando turnos. Haga preguntas acerca de actividades recientes o progresivas y espere por la respuesta. Apoyo visual como cuadros, fotos de una actividad pueden ser usadas para apoyar este tipo de comunicación. Continúe aumentando el número de veces que usted y su adolescente se mantienen en la conversación.
- Mantener el tópico de la conversación es una destreza social muy importante. Si el adolescente se sale de tópico y comienza a hablar de algo no relacionado a la conversación, tráigalo de nuevo a la conversación por unas pocas de interacciones. Recuerde que la práctica diaria, el elogio y la paciencia son necesarios para el desarrollo de destrezas.

# Lo Mejor de Todo

- Reconozca las señales no verbales de la comunicación con el adolescente a través del lenguaje corporal y las expresiones faciales. Ate palabras a la comunicación no verbal, ya que esto comunica que el mensaje del adolescente ha sido escuchado. Usar simples palabras es lo mejor como, “eso fue divertido” en respuesta a la expresión facial o gesto del adolescente. Continúe trabajando hacia el desarrollo de un vocabulario más amplio de gestos. Muchos adolescentes con Síndrome Down tienen dificultad leyendo comunicación no verbal correctamente. Sea paciente con esto, el progreso es lento.
- Comunicación con libros de fotos acerca de actividades que son importantes para el adolescente son una herramienta muy útil para estimular interacción con amigos y familia. En muchos de los individuos con Síndrome Down el aprendizaje es más fuerte cuando la modalidad de aprendizaje es presentada visualmente, luego se utiliza la modalidad auditiva que es débil. Use este apoyo para aumentar la receptividad, expresividad y desarrollo del lenguaje social.
- Cada experiencia de comunicación para un adolescente con Síndrome Down es una oportunidad de aprendizaje. Tome el tiempo de escuchar y responder apropiadamente. Estos son pequeños pasos para llegar a la meta mayor de perfeccionar el desarrollo de la comunicación.

## Desarrollando Destrezas Motoras Gruesas

En los años de la adolescencia, su hijo continúa volviéndose cada vez más y más independiente. Él o ella se vera más envuelto en escoger sus propias actividades basadas en sus intereses. Continuar manteniéndolo involucrado en actividades físicas o ejercicio es importante durante esta etapa, particularmente con todos los cambios que están sucediendo en sus cuerpos durante la adolescencia. Algunos adolescentes están atraídos naturalmente por la actividad física como baile, deportes como pasatiempos y eso es excelente. Continúe fomentando sus destrezas de desarrollo y participación. Si su adolescente está más interesado en pasatiempos menos activos como las películas, música o juegos de videos, trate de encontrar un balance entre tiempo activo y tiempo pasivo. No importa como su adolescente se involucre en actividad física, es necesario que cada niño, adolescente y adulto con tono muscular bajo se mantenga activo de manera que gane y mantenga fuerza muscular. Como dice el dicho, “¡Úsalo o Piérdelo!”

**Busque destrezas motoras en actividades diarias:** Hay componentes de movimiento en casi todas las actividades diarias. Sentirse confiado, fuerte y competente en destrezas de movimiento ayudará al adolescente a conseguir lo mejor

# Lo Mejor de Todo

de una actividad. For ejemplo, cuando la adolescente va al baile de la escuela, ella pueda que se sienta inestable caminando en sus sofisticados zapatos de vestir en vez de caminar en sus cómodos zapatos de gimnasia. El sentimiento de vacilación/ indecisión puede prevenir que ella no experimente toda la diversión del bailar y de socializar con sus amigos.

## Algunas actividades a considerar:

- **Actividades diarias de cuidado personal:** Actividades de cuidado diario y vestirse requiere balance y coordinación, en particular balancearse en un solo pie para vestirse y bañarse. Si el adolescente tiene dificultad para entrar a la bañera, poner la pierna dentro de la pata del pantalón o sentir que se va a resbalar en la bañera, él o ella pueda que se sienta nervioso o resista llevar a cabo estas actividades diarias. Mientras trabaja en cualquier dificultad o reto de fortaleza o balance para mejorar estas destrezas, también considere modificar el ambiente (un tapete de huele no-resbaloso en el baño) para ayudar al adolescente a sentirse seguro y exitoso.
- **Mobilidad general:** Su adolescente probablemente se mueve alrededor de su hogar con facilidad y comodidad. Continúe trabajando con balance y fortaleza par que su adolescente se sienta cómodo caminando y moviéndose alrededor de una variedad de ambientes, en escaleras, rampas, etc. Esto asegurará que su adolescente pueda navegar el ambiente de su escuela con éxito. Imagine todo lo que conlleva buscar los libros del casillero, navegar los pasillos y las escaleras llenas de gente y encontrar el salón de clases correcto.
- **Situaciones únicas y nuevas:** Su adolescente pueda necesitar preparación anticipada para nuevas actividades o situaciones. Piense en los componentes motores que conllevan la nueva actividad y hable acerca de ellos o practíquelos con el adolescente. Por ejemplo, si él o ella va un parque de diversiones por primera vez, discuta acerca de las líneas de espera para las carreras, y simule bajarse y pasar sobre el umbral para entrar y sentarse para la carrera de la feria. Saber que se espera y sentirse confiado de como manejar la nueva situación puede contribuir a una experiencia positiva.

**Salud en general y aptitud física:** Un estilo de vida activo debe ser estimulado para para mantener fortaleza, balance y para salud en su totalidad. La actividad física y los ejercicios ofrece tanto beneficios físicos como emocionales incluyendo salud cardiovascular, mantener un peso corporal saludable y bienestar emocional. ¡Un cuerpo saludable nos dirige a una mente saludable!

## Orejitas y actividades para estimular salud y aptitud física:

- Para la salud en general, el Centro de Control de Enfermedades (Center for



# Lo Mejor de Todo

Disease Control) recomienda 60 minutos de ejercicio físico diario-para-casi todos los días de la semana (por lo menos 5-4 días). Hable con su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios. Esto puede sonar como mucho, pero su adolescente esta haciendo alguna actividad física a través de las actividades físicas del día como la clase de educación física o caminando entre los salones de clase. Inicialmente, su adolescente no va a poder hacer los 60 minutos de ejercicios. Está bien. Empiece a trabajar hacia la meta. Si puede completar 10 minutos de ejercicio, empiece en ese nivel. Cada semana trate de aumentar de 3-5 minutos de ejercicio. Usted puede también crear episodios de ejercicios. Por ejemplo, camine 10 minutos después del desayuno, almuerzo/comida, comida/cena. Ahí ya tiene 30 minutos.

- Busque actividades de ocio que incluyan movimiento y sean disfrutadas por cada individuo. Bailar, nadar, caminar, correr bicicleta, DVD de ejercicios con baile como Zumba o juegos de videos, etc. Algunos disfrutan hacer ejercicios en la casa, mientras otros les gusta ejercitar fuera o en el gimnasio.
- Participe en actividades de ocio con la familia y amigos: caminata en la naturaleza en una reserva forestal, jugar baloncesto en la vía de entrada, baile, nadar en la playa o la piscina de la comunidad. Las personas son más propensas a participar en actividades de ocio cuando ellos están disfrutando y pasando tiempo con las personas importantes en su vida.
- Descubra que motiva a cada individuo y use metas para medir el progreso: Un contador de pasos/rastreador de actividad física, una aplicación con gráficas coloridas, hojas de metas con recompensas, el tiempo que se pasa con miembros de la familia/amigos cuando se ejercita juntos son ejemplos de como motivar al adolescente a ejercitar. Use lo que mejor trabaje para su adolescente, pero evite usar alimentos como recompensa.
- Algunos adolescentes con Síndrome Down tienen dificultad con el balance. Actividades que ayudan a mejorar el balance incluyen tai chi, yoga y el baile.

## Desarrollo de Destrezas Motoras Finas

Durante los años de la adolescencia, las destrezas motoras finas necesitan ser desarrolladas más extensamente. Estas destrezas se expanden basadas en las destrezas ya aprendidas en años anteriores y usadas extensamente en la escuela, actividades sociales, pasatiempos personales, intereses personales y eventualmente siendo voluntario y el marco del trabajo. Las destrezas se volverán más fáciles de llevar a cabo y de ejecutar con mayor habilidad, especialmente si se usan regularmente. Como en los años menores, practica es la clave.

# Lo Mejor de Todo

## Orejitas y actividades para desarrollar las destrezas motoras finas en el hogar:

- Practicar sorteando la ropa limpia. Esto progresa de separar las piezas de ropa (medias, pantalones, camisas, etc.) a aprender doblar de acuerdo al tipo de ropa, toallas, y otros artículos. Ellos pueden también aprender a lavar la ropa de principio a fin. Utilizar un cartelón visual con las instrucciones es una importante herramienta para el aprendizaje de esta destreza.
- Destrezas en la cocina pueden también ser aprendidas a un nivel más elevado. Enseñe a su adolescente a cortar su propio alimento y a rebanar alimentos para los platos que usted este preparando. Comience con alimentos fáciles como pepinillos, fresas, bananas, etc. Cuando se sientan cómodos cortando esos alimentos, introdúzcalo a cortar cebollas, zanahorias y carnes. Deléjelos que sea él/ella que sirva la comida a todos en la casa. Inclúyalos en el proceso de comprar los ingredientes de la comida y no se olvide dejarlos que escriban la lista de compra o formular la lista usando la computadora. Seguir una receta incorpora muchas destrezas motoras finas, incluyendo el mezclar, medir, sacar, etc. Trate de envolverlos lo más posible. Según ganen confianza dele a su adolescente instrucciones escritas o secuencia de fotos para que aprenda a usar el microondas para calentar sobrantes de comida y otras tareas básicas del cocinar. No se olvide de incluir la tarea de limpiar, también. Limpiar el mostrador/ tope, guardar los ingredientes, lavar los platos (o por lo menos secarlos).
- Explore nuevas ideas para pasatiempos o expanda los que él/ella ya disfruta. Un paseo a una tienda de pasatiempos, una tienda de libros o tiempo extra en el gimnasio pueden ser usadas como recompensas por un trabajo bien hecho en la escuela o en el hogar.
- Los adolescentes disfrutan de su espacio personal, ahora más que nunca. Cualquier composición escrita, proyecto escolar o manualidad completada puede ser enmarcada o resaltada y puesta en una tablilla en el cuarto. Este refuerzo positivo muchas veces lleva a continuar esfuerzos en estas áreas.
- Cuidado personal, como bañarse, cuidarse el cabello, afeitarse y cuidado menstrual requieren fuerza y coordinación manual continua. Enseñe estas destrezas por pasos, usando listas de cotejo y carteles para ayudar al adolescente a aprender la necesidad de terminar tareas sin que los padres les recuerden los pasos o las tareas a realizar.
- Juegos de mesa que requieren destrezas de motor finas incluyen, Domino, Yahtzee, Monopolio, damas, ajedrez, para mencionar algunos. El juego de cartas, incluye el barajear, coger las cartas en la mano, etc., estas destrezas fortalecen las manos. Los rompecabezas son excelentes para promover las destrezas de motor finas y las destrezas sociales, si son llevadas a cabo en grupo.

## 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:

*Boyfriends and Girlfriends: A Guide to Dating for People with Disabilities* by Terri Couwenhoven (Novios y Novias: Una Guía de Citas para Personas con Discapacidad)

*Down Syndrome Parenting 101: Must-Have Advice for Making Your Life Easier* by Natalie Hale (Crianza 101 para Síndrome Down: Consejos Necesarios para Hacer su Vida Más Fácil)

*Mental Wellness in Teenagers with Down Syndrome: A Guide to Emotional and Behavioral Strengths and Challenges* by Dennis McGuire & Brian Chicoine (Bienestar Mental en Adolescentes con Síndrome Down)

*Social Skills Picture Book for High School and Beyond* by Jed Baker (Libro de Cuadros para Destrezas Sociales en la Escuela Superior y Más Allá)

*Teaching Children with Down Syndrome about Their Bodies, Boundaries and Sexuality-A Guide for Parents and Professionals* by Terri Couwenhoven (Enseñándoles a los Niños con Síndrome Down Acerca de sus Cuerpos, Límites y Sexualidad - Una Guía para Progenitores y Profesionales)

*The Guide to Good Health for Teens & Teenagers with Down Syndrome* by Brian Chicoine & Dennis McGuire (La Guía para Buena Salud para Adolescentes y Adolescentes con Síndrome de Down)

*The New Social Story Book, Revised and Expanded 10th Anniversary Edition: Over 150 Social Stories that Teach Everyday Social Skills to Children with Autism or Asperger's Syndrome and their Peers* by Carol Gray (El Nuevo Libro de Historias, Revisado y Expandido Edición 10mo Aniversario: Sobre 150 Historias que Enseñan Destrezas Sociales Diarias a Niños con Autismo o Síndrome Asperger's y sus Amigos)

*Who's the Slow Learner? A Chronicle of Inclusion and Exclusion* by Sandra Assiomotos McElwee (¿Quién es el Aprendiz Lento? Crónicas de Inclusión y Exclusión)

# Lo Mejor de Todo

## Redes Electrónicas Sugeridas:

American Heart Association: <http://www.heart.org/HEARTORG/> Offers a variety of tools to live a healthy lifestyle, including nutrition and physical fitness activities. (Ofrece una variedad de herramientas para vivir un estilo de vida saludable, incluye nutrición y aptitud física)

Do2Learn: [www.do2learn.com](http://www.do2learn.com) Offers a variety of free social skill activities and tools. (Ofrece una variedad de actividades y herramientas de destrezas sociales gratis)

Exercise for People with Disabilities: <https://www.youtube.com/user/sarahsgreatday> (Ejercicios para personas con Discapacidades)

YouTube channel of teen with Down Syndrome who does cooking and exercise demonstrations (Canal YouTube de adolescentes con Síndrome Down que cocina y hace ejercicios)

Friendship Circle: <http://www.friendshipcircle.org/blog/> Blog for parents of children with special needs. (Blog para progenitores con niños con necesidades especiales)

Mitch Adaptive Fitness: [www.mitchfitness.net](http://www.mitchfitness.net) Certified inclusive fitness trainer. Contact information is provided for either in-person or phone consultations. (Entrenadores físicos inclusivos certificados. Información para contactar es provista para consultas sea en persona o por teléfono.)

Muve: [www.muve.com](http://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 mientras se ejercita.)

Parenting Science: <http://www.parentingscience.com/> Parenting tips and tools driven by science and research. Great tips on social skills. (Orejitas y herramientas para los padres como resultado de investigación y ciencia. Excelentes orejitas en destrezas sociales.)

Play Therapy Supply: <https://www.playtherapysupply.com/games> This website has an array of games and activities to teach (Este portal cibernético tiene una variedad de juegos y actividades para la enseñanza)

# Lo Mejor de Todo

Quizlet: <http://www.quizlet.com> This website is a tool used to practice curriculum taught in the school setting (Este portal cibernético es una herramienta para practicar el currículo enseñado en el ambiente escolar)

Woodbine House: <http://www.woodbinehouse.com/Down-Syndrome.29.0.0.2.htm> A continued list of books and resources about Down syndrome.

(Lista continua de libros y recursos a cerca de Síndrome Down)

## **Apps de Teléfono Sugeridas:**

GoalTracker App: Available on Android and Apple phones

Tracking tool for personal fitness, health, budget, career goals and more. (Herramienta de rastreo para actitud física personal, salud, presupuesto, metas profesionales y mucho más)

HabitBull App: Available on Android phones Tracking tool for habits and routines. (Herramienta de rastreo para hábitos y rutinas)

Pedometer App- Available on Android and Apple phones - Tracks the number of steps and aligns them to calories burned, distance, time walked and more. (Rastrea el número de pasos y los alinea con las calorías quemadas, distancia, tiempo caminado y más)

Workout Trainer App: Available on Android and Apple phones Variety of exercises, full workouts and physical fitness tips. (Variedad de ejercicios, entrenamiento completo y orejitas para buena aptitud física.)

## **DVDs Sugeridos:**

Shaun T's Fit Kids Club DVD Workout by Beachbody (DVD ejercicios con música de Beachboys)

Everyday Fitness with Jeff Rogers- A workout DVD that includes an adult with Down Syndrome (DVD de entrenamiento que incluye un adulto con Síndrome 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



# Lo Mejor de Todo

## Lista de Regalos para Adolescentes

- Scrabble y Scrabble, Jr. (Edición en español disponible)
- Apples to Apples (Manzanas con Manzanas versión en español)
- Yatzee (Edición en español disponible)
- Jenga
- Rompecabezas
- Libro de Direcciones
- Libros de cocina
- Zapatos de caminar de calidad
- Certificados de regalos para bolear, obra de teatro en la comunidad y otras actividades
- Sistema de juegos Wii, especialmente los que promueven el movimiento y tomar turnos
- Podómetro o rastreador de ejercicios
- DVDs de baile, yoga o ejercicios
- Equipo de Deportes – bola de fútbol (soccer), raqueta de tenis, bola de baloncesto y aro, patines, patines de hielo
- Fútbolín (mesa foosball) o mesa de pimpón, Bicicleta
- MP3 o bocinas de música
- Máquina de Karaoke
- Álbumes de fotos para el adolescente para el adolescente poner fotos de sus actividades, eventos de familia, etc.
- Tarjetas de regalos iTunes

## 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 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 tosa 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 honrada 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

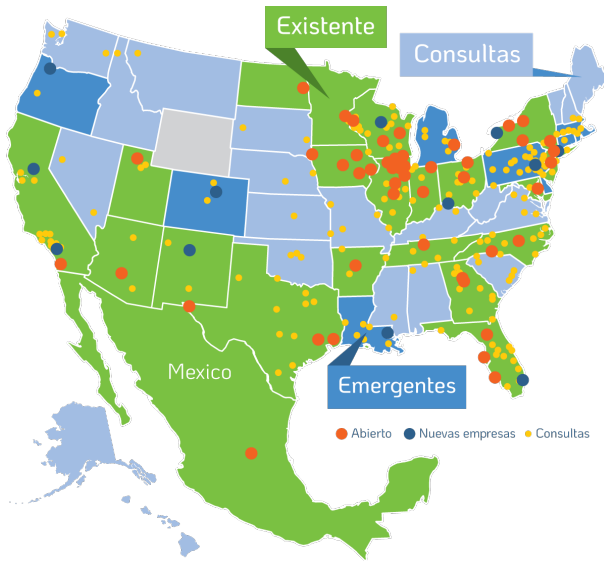
Natalie Hale

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!

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

[gigisplayhouse.org](http://gigisplayhouse.org)



Marca Registrada © 2019 GiGi's Playhouse, Inc. Todos los derechos reservados.