

CÓMO APRENDO

un recurso de acompañamiento para el video "Cómo Aprendo",
gigisplayhouse.org/howilearn



1

Antes que nada, ¡establece expectativas altas!

- Las diferencias sensoriales, físicas y psicológicas hacen quiénes somos. Saber más acerca de estas cosas puede desbloquear estrategias efectivas para enseñar y aprender, y puede ayudar a todos a alcanzar su más alto potencial. Los individuos con síndrome de Down somos más "típicos" de lo que crees. Trátanos de esa manera.
- SIEMPRE empieza por ver mi habilidad primero, no mi discapacidad.
- Usa el lenguaje de "la persona primero". La discapacidad es simplemente un diagnóstico médico y un descriptor, no la definición de la persona. No es "Soy síndrome de Down", es "Tengo síndrome de Down"

2

Las diferencias hacen quiénes somos

Todos somos únicos y todos aprendemos de distintas formas. Hay cosas que nos gustan, cosas que no, cosas que nos parecen interesantes y cosas que no. También tenemos distintas formas de recibir y almacenar información. Cuando se trabaja con individuos con síndrome de Down, es importante descubrir qué es lo que los hace ser de la forma en que son.

- Identifica el estilo de aprendizaje
 - ¿Cuál es su forma preferida para recibir información? ¿De manera escrita?, ¿con imágenes?, ¿hablada?, ¿con música? ¿con movimiento?. Decimos que las personas aprenden de modo visual, auditivo o kinestésico.
- Al enseñar, **utiliza un acercamiento multisensorial y multimodal.**
- Estimula todos los sentidos y enseña de diversas formas, usa constantemente la repetición (¡dilo, muéstralo, léelo, cántalo, sáltalo, báilalo, saboréalo, susúrralo, tócalo y usa lenguaje de señas!).
- Algunos aspectos fisiológicos son compartidos y comunes, pero no todos cabemos dentro del mismo molde. Dicho esto, una característica común del síndrome de Down es la Hipotonía, o bajo tono muscular. Ésta afecta el aprendizaje y la comunicación de varias formas:
 - Afecta la postura, el caminar, el equilibrio y las habilidades motrices finas y gruesas.
 - Afecta la claridad del habla (recuerda que la lengua es un músculo).
 - La percepción sensorial y la conciencia kinestésica no son tan fuertes.
 - Generalmente, las personas con síndrome de Down deben de ser más fuertes para lograr las mismas tareas que las personas que no tienen síndrome de Down.

En Gigi's Playhouse nosotros vemos el potencial, la habilidad y la posibilidad. Nosotros educamos, inspiramos y creemos. Celebramos la singularidad y unicidad del síndrome de Down y la gritamos al mundo para que todos sepan lo impresionante que es el síndrome de Down. ¡Probablemente tú conozcas a un familiar, un estudiante, un vecino o algún compañero de clase con síndrome de Down, o tal vez tú tienes síndrome de Down. Por este motivo queremos compartirte algunas herramientas de aprendizaje y comunicación para que puedas compartirlas!

3

Utiliza imágenes e instrucciones claras

Una de las formas más efectivas para presentar información es usando IMÁGENES. La conexión de los ojos con el cerebro es mucho más fuerte que la conexión de los oídos con el cerebro.

Utiliza guías como imágenes, un horario, una tabla de elecciones, una lista de tareas pendientes y tarjetas con instrucciones. Proveer estructura y predicción ayuda a las personas a saber qué esperar y por cuánto tiempo. **¡Muestra más, habla menos!** Recuerda ser claro y conciso en las instrucciones.

Las personas que aprenden de manera literal necesitan que la información sea presentada de una forma que promueva el "aprendizaje sin errores". **El aprendizaje sin errores** es una estrategia de enseñanza donde las instrucciones son explícitas y concisas, dejando muy poco espacio para errores. Cuando estás creando una instrucción anticipa cualquier error que pueda surgir al impartirla. Encuentra y corrige errores antes de que se hagan. Esto promoverá la confianza y una sana experiencia del aprendizaje.

Cuando se habla de un aprendizaje literal, no siempre aprendemos de nuestros errores, en su lugar aprendemos nuestros errores.



Aprendizaje Literal

Definición: asimilar palabras e interpretar significados en una forma concreta, menos abstracta y más literal.

Enseña todo lo que quieres que se aprenda. Utiliza instrucciones literales.

- "Por favor siéntate y pon los pies en el suelo" en vez de "Ya sabes que hacer".
- Entre preguntar "¿Cuál número es más grande?" y "¿Qué número es mayor?" parece que hay una diferencia muy sutil pero si eres una persona que aprende de manera literal verás que hay una diferencia enorme.

4

Desglosa las cosas paso a paso

Es mejor tomar algo complejo y descomponerlo en piezas más pequeñas y manejables. No se hace un pastel arrojando todo los ingredientes de golpe en el molde

- Enseña en categorías. Esto ayuda a almacenar y recuperar información.
- Crea estructura y organización en cómo enseñas y das instrucciones
- Es mejor mostrar primero para luego construir confianza e independencia. Considera usar este acercamiento **“Yo lo hago, nosotros lo hacemos y tú lo haces”**:
 - Primero, empezamos modelando y demostrando la tarea para el aprendiz (**“Yo lo Hago”**).
 - Después guiamos al aprendiz en la tarea, de forma física, verbal o escrita (**“Nosotros lo hacemos”**).
 - La etapa final es la independencia, cuando el aprendiz puede completar la tarea con poco o nada de apoyo (**“Tú lo Haces”**). (Archer & Hughes, 2010)

5

¡Incorpora los intereses y hazlo divertido!

Enseña usando palabras y ejemplos que sean significativos y relevantes para el aprendiz. Mientras más familiarizado esté el estudiante con una palabra o frase, la información quedará más al alcance en su memoria y será más fácil de acceder. Adapta tu enseñanza para incorporar sus intereses. Usar un acercamiento multisensorial incluye movimiento, juegos, música, personajes favoritos de películas o shows, deportes, rimas, etc.

6

Saber cuándo ayudar.

El comportamiento es una forma de comunicación. Las acciones dicen más que las palabras y obtienen más atención. A veces una persona puede utilizar un comportamiento para salir de una situación y a veces pueden usarlo cuando no entienden lo que se espera y sólo necesitan... un poco de ayuda. Pasa tiempo conociendo a la persona para que sepas reconocer cuando esto le sucede. Pedir ayuda es una habilidad que no es natural para todos. Saber cuándo y cómo ayudar comienza empoderando al individuo a pedir la ayuda que necesite, cuando la necesite.

El contacto visual es importante. Es una habilidad que requiere tareas múltiples. Debes de mantener el contacto visual mientras al mismo tiempo tomas en cuenta el ambiente y los gestos no verbales. Además de esto, te debes de concentrar en la comprensión **Y también** generar una respuesta. ¡Todo esto al mismo tiempo!

Esto viene con mucha presión social. Ten en cuenta que es una habilidad muy difícil de dominar para algunas personas, pero necesaria. Si no se le pide el contacto visual a la persona, esta puede no conectarse socialmente. Pide contacto visual y dalo. ¡Asegúrate de incluir a todos en la conversación

7

Da tiempo para una respuesta.

Cuando esperes una respuesta, recuerda que los individuos con síndrome de Down deben trabajar más duro para procesar la información almacenada.

Después de hacer una pregunta, espera a que la información sea procesada y la respuesta sea generada. Por en marcha un cronómetro o cuenta hasta 10 en silencio. Cada vez que repitas la pregunta, reinicia el conteo, así que limita la cantidad de veces que la repites. No interrumpas este proceso y por favor no respondas por otra persona.

Recibir y procesar la información puede ser difícil. La respuesta es el último paso en el proceso de la comunicación y a ésta no solo le debemos dar el tiempo necesario, sino también la debemos medir de diferente manera. Cuando se está aprendiendo un concepto nuevo, todos pasamos por un proceso de “ensayo”.

Las neuronas-espejo se activan en nuestros cerebros cuando vemos a otra persona realizando una acción. Nuestro cerebro hace las mismas conexiones como si nosotros estuviésemos haciendo la misma acción que estamos viendo.

¡Permite tiempo para un “ensayo interno”! Nota que el individuo con síndrome de Down está conectado con la tarea y que está probablemente primero pensando en “cómo realizar” la acción que observó, luego “ensayando” en su mente, y después de suficiente práctica y confianza, ¡Él la hará



8

Promueve Independencia

Nuestro objetivo principal en GiGi's Playhouse es cambiar percepciones y mostrarle al mundo que el cielo es el límite para las capacidades de los individuos con síndrome de Down. La corriente que nos guía es una que promueve constantemente la independencia.

Con el ambiente correcto de aprendizaje, motivación y entendimiento, podemos aprender. Podemos trabajar. Podemos lograr, inspirar y crear.

Y así es **como yo aprendo**

Conoce más en
www.gigisplayhouse.org/howilearn