

Manual de ACTIVIDADES Nuevos Padres

0-24 meses

ESTIMULACIÓN temprana y eficaz
síndrome de Down





Introducción

El desarrollo neurológico de los bebés y los niños en general, tiene su más importante periodo de formación en los primeros cinco años de vida, de esta etapa dependerán gran parte de las aptitudes y actitudes del ser humano, de allí la gran importancia que tiene elaborar un buen programa de estimulación temprana y eficaz, acordes a su desarrollo y no a su edad, ya que desde el primer día de nacido, cada niño va adquiriendo diferentes destrezas y habilidades que marcarán grandes diferencias en su desarrollo. En esta etapa de crecimiento de los niños con síndrome de Down, resulta de vital importancia ir de la mano de los especialistas, quienes nos brindan su apoyo para un desarrollo óptimo, en áreas como la fonoaudiología, la terapia física y la terapia ocupacional, sin embargo, el tiempo que pueden durar estas intervenciones son mínimos comparados con el tiempo que el niño recibe estimulación del entorno donde se mueve, su casa.

El aporte que como familia hacemos a nuestros niños en casa no sólo refuerza el trabajo de los profesionales, sino que profundiza y es parte vital para que logremos conseguir nuestra meta: una mejor calidad de vida, con salud, autonomía y las habilidades sociales requeridas para ser parte activa en nuestra comunidad.

Con este propósito FUNDOWN CARIBE ha querido desarrollar esta guía de estimulación en casa, que no pretende ser un manual rígido y único a seguir, sino que busca ofrecer herramientas y actividades de estimulación sencillas que pueden ser desarrolladas por los padres en el hogar, haciendo una diferencia remarcable en el progreso de los niños. En cada área encontrará algunos ejemplos de actividades que cumplen este propósito, organizadas por rango de edades y otras actividades que pueden realizarse manera secuencial. Recuerde que no debe forzar el niño en ninguna actividad para la cual su cuerpo aún no está preparado.



Estimulación temprana y eficaz

Motricidad FINA

QUÉ ES LA MOTRICIDAD FINA?

Se refiere a movimientos precisos que implican mayor coordinación entre la visión y la actividad manual. El desarrollo de las actividades motrices finas pretende lograr un buen aprestamiento en la escritura, lectura y matemáticas.

Objetivo general:

Mejorar la coordinación general, que incluye los patrones de agarre, manipulación, y por medio de diferentes actividades aumento de la coordinación viso-motriz.

Objetivos específicos:

- Permitir la manipulación de objetos de diferentes formas y tamaños para fortalecer los diferentes tipos de agarre.
- Estimular la coordinación viso-motriz por medio de actividades que exigen la realización de movimientos manuales dirigidos por los ojos.
- Crear la coordinación manual y los movimientos alternos y disociados de las manos.
- Aumentar la destreza manual y digital.

El desarrollo de la motricidad fina de los niños con síndrome de Down, suele darse en forma un poco más lenta que en los demás niños, de igual forma, no todos avanzan a la misma velocidad, de ahí la importancia de establecer un ritmo de trabajo personalizado, pero sin perder de vista los objetivos a cumplir con cada actividad.

Motricidad FINA

OBJETIVO

ACTIVIDADES

Estímulo táctil

Frotar objetos/ telas con diferentes texturas suavemente contra la piel del niño.

Tender mano, agarrar y soltar

Colocar objetos para que los alcance, arriba, abajo a los lados.

Manipulación

Amarrar cintas de colores en las muñecas del niño y animarlo a mirarlas.

Destreza bilateral

Poner un juguete en una mano del niño y cuando lo haya visto poner otro en la otra mano.

0 - 6 MESES



OBJETIVO

ACTIVIDADES

6 - 12 MESES

Estímulo táctil

Poner un juguete dentro de un contenedor lleno de granos, arena u otro material e introducir las manos del niño para ayudarlo a buscarlo.

Tender mano, agarrar y soltar

Agarrar pequeños objetos con el pulgar y el índice. Meter objetos en un recipiente grande.

Manipulación

Sacudir y arrugar papel.

Destreza bilateral

Jugar a dar palmas usando ambas manos a la vez.



Motricidad FINA

OBJETIVO

ACTIVIDADES

12 - 18 MESES

Estímulo táctil

Extender con sus dedos sustancias blandas y espesas sobre superficie (pintura, masa, arcilla).

Tender mano, agarrar y soltar

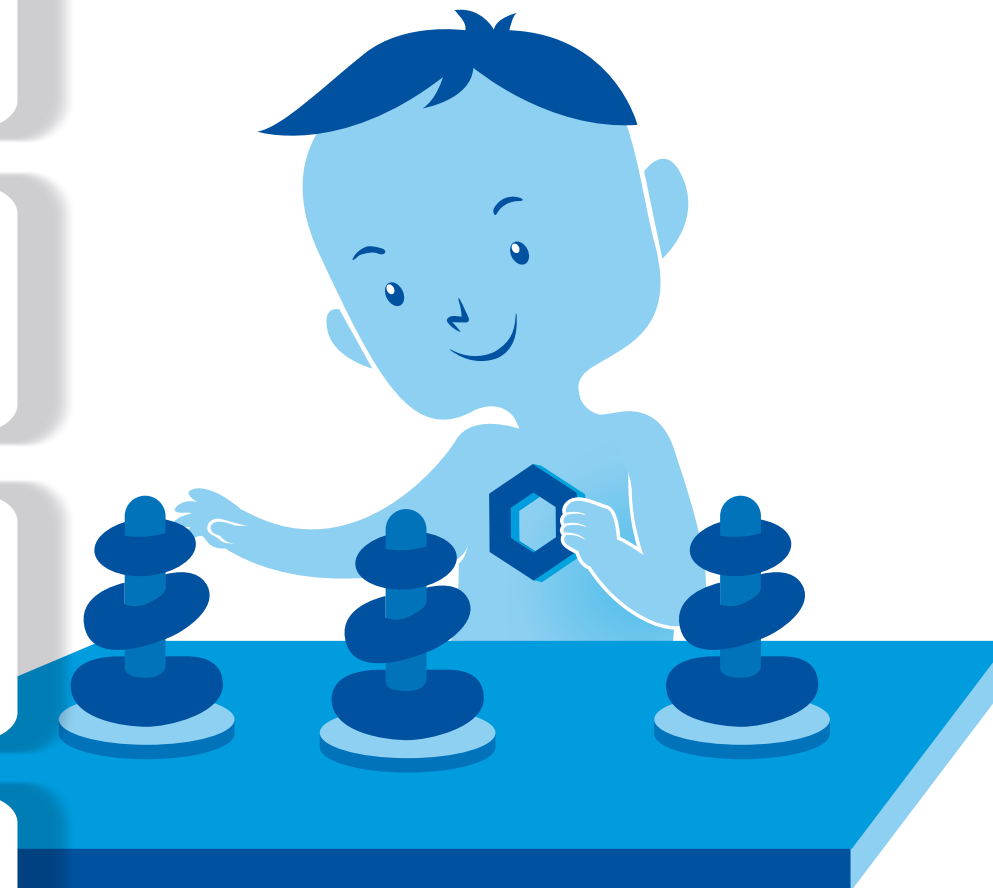
Hacer torres de 3 o 4 cubos.

Manipulación

Quitar el papel de un dulce o colombina.

Destreza bilateral

Insertar anillos en palo.
Desenroscar tapas.



OBJETIVO

ACTIVIDADES

18 - 24 MESES

Estímulo táctil

Amasar masas blandas o plastilina.

Tender mano, agarrar y soltar

Hacer torres de 6 o 8 cubos.

Manipulación

Pasar páginas una por una.

Destreza bilateral

Ensartar cuentas en un cordón.



Otras actividades en secuencia

1. Colocar objetos para que los alcance, arriba, abajo a los lados.
2. Golpear vaso con cuchara.
3. Poner cosas dentro y fuera de un recipiente.
4. Exprimir esponjas secas o mojadas.
5. Hacer movimiento horizontal con la palma de la mano sobre masa.

Estimulación temprana y eficaz

Motricidad GRUESA

QUÉ ES LA MOTRICIDAD GRUESA?

Se refiere a movimientos amplios y complejos, de los miembros inferiores y superiores del ser humano, donde intervienen grandes masas musculares, y cuyas bases esenciales son la coordinación general y visiomotora, el tono muscular y el equilibrio. Lograr un adecuado desarrollo del sentido del equilibrio estático y dinámico, y de su esquema corporal.

Objetivo general:

Que el niño obtenga un control sobre sus músculos grandes y pequeños, que le permitirán tener la coordinación necesaria para moverse libremente.

Objetivos específicos:

- Voltearse, sentarse, arrodillarse, gatear. mantenerse de pie durante ratitos pequeños y camina con ayuda.
- Caminar y subir escalones con ayuda. agacharse y levantarse y sentarse sólo en una silla.
- Correr y saltar con los pies juntos, ponerse en cuclillas. Bajar escalones apoyado en la pared.

Recuerde siempre existe variación en el desarrollo motor de un niño a otro, y debe dedicarse el tiempo necesario para que el niño alcance los logros correspondientes a cada etapa, ya que de ello depende la facilidad con que pueda seguir desarrollando las etapas posteriores.

0 - 6 MESES

OBJETIVO

ACTIVIDADES

Estimulo Decúbito prono (boca abajo)

Colocar al bebé boca abajo y ponerle juguetes al frente para que intente cogerlos.

Hacerle cosquillas con un cepillo de dientes un pincel o una pluma, en la planta de los pies para que haga movimientos de flexión y extensión.

Estimulo Decúbito supino (boca arriba)

Dóblele la pierna izquierda, al tiempo que le extiende la derecha, impúselo a voltear hacia el lado de la pierna extendida, (repita la misma acción hacia el otro lado).



Motricidad GRUESA

6 - 12 MESES

OBJETIVO

ACTIVIDADES

Estimulo Decúbito prono (boca abajo)

Acostar al niño boca abajo sitúese frente a él y llámele la atención con un juguete atractivo animándolo a que lo coja, sepárelo un poco de su alcance para que se esfuerce en avanzar un poco para cogerlo.

Estimulo Decúbito supino (boca arriba)

Acostar al niño sitúese frente a él y tómelo los antebrazos y lentamente siéntelo. Acompañe la acción diciéndole "arriba".



12 - 15 MESES

OBJETIVO

ACTIVIDADES

Estimulo Decúbito prono (boca abajo)

Poner un objeto que atraiga al niño en un escalón 1 o 2 peldaños por encima de él, para que suba escaleras a gatas.

De pie

Haga caminar al niño alrededor de la habitación y póngale obstáculos en el camino, como una silla para que pase por debajo o unos bultos para que pase por encima.

Desplazarse con el niño hasta un lugar del suelo donde no haya muebles y animarle a ponerse de pie, ofreciéndole las manos o un juguete.



OBJETIVO

ACTIVIDADES

15 - 24 MESES



De pie :Postura y locomoción

Coger al niño de una mano y ponerle en la otra un cordel con un juguete y andar de lado con él.

De pie :Postura y locomoción

Subir y bajar al niño por superficies inclinadas, incrementando gradualmente la inclinación.

De Pie: Equilibrio/escaleras/saltar

Darle objetos para que camine con uno en cada mano. Enseñar al niño a saltar en el suelo con ambos pies juntos.

Otras actividades en secuencia

1. Hacer que el niño patalee en el agua mientras se baña.
2. Sentarlo en diferentes lugares por periodos cortos, en el regazo, en la cama, en el suelo.
3. Sentar al niño en el suelo cerca de algún mueble y llamar su atención con un juguete para incitarlo a agarrarse del mueble para ponerse de rodillas y luego levantarse.
4. Balacear al niño en hamaca o columpio.
5. Jugar a patear una pelota o cualquier otro objeto

Estimulación temprana y eficaz

Área COGNITIVA

QUÉ ES EL ÁREA COGNITIVA?

Esta área permite que el niño comprenda, relaciones, se adapte a nuevas situaciones utilizando su pensamiento y además, le posibilita la interacción directa con los objetos y con el mundo en el que se desenvuelve día a día.

Objetivo general:

Propiciar experiencias que permitan desarrollar en el niño sus niveles de pensamiento y capacidad de razonar.

Objetivos específicos:

- Estimular en el niño la imaginación.
- Tomar conciencia de sí mismo y su entorno.
- Seguir instrucciones y reaccionar de forma rápida ante diversas situaciones.

Área COGNITIVA

OBJETIVO

ACTIVIDADES

0 - 6 MESES

Percepción visual

Moverse lentamente en sentido horizontal procurando que el niño gire sus ojos siguiendo la figura.

Localización auditiva

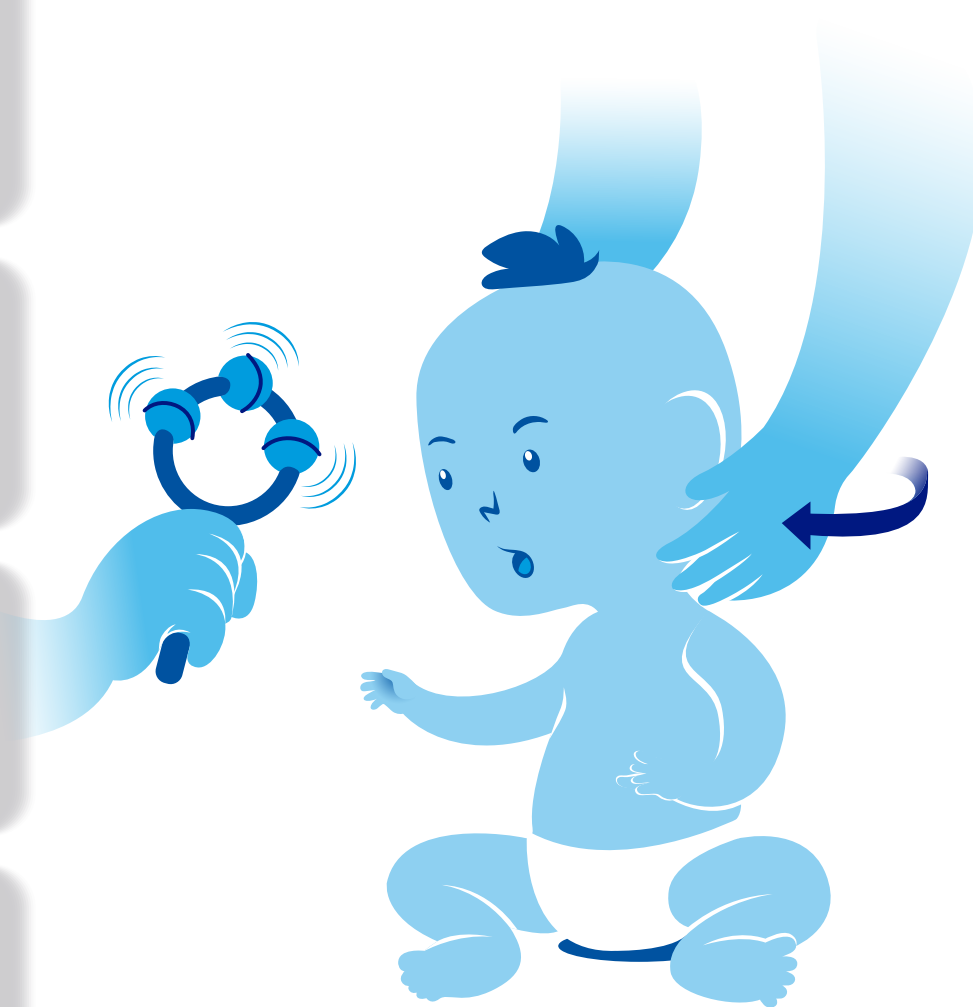
Dejar caer objetos al suelo y observar si el bebé reacciona a los ruidos producidos.

Formación de conceptos

Dar masajes en brazos, piernas cuello y cuerpo con diferentes texturas (azúcar, crema, aceite).

Comprensión espacial

Acueste al niño boca abajo frente a un espejo y llame su atención para que vea su imagen.



OBJETIVO

ACTIVIDADES

6 - 12 MESES

Percepción visual

Utilizar pintura de dedos y pintar en un papel guiándolo.

Localización auditiva

Sostener un juguete en cada mano y hacerlo sonar cerca de las orejas del niño, primero uno y luego el otro.

Formación de conceptos

Dar al niño varios objetos de características similares para jugar e incluir uno completamente diferente.

Comprensión espacial

Mantener un objeto que no haga ruido, a la altura de los ojos del niño, y luego dejarlo caer fuera de su vista.



Área COGNITIVA

OBJETIVO

ACTIVIDADES

12 - 18 MESES

Percepción visual

Colocar 3 tapas delante del niño. Mostrarle un juguete y ocultarlo debajo de una de ellas. Darle tiempo para buscarlo.

Localización auditiva

Tomando 2 objetos (una caja, un tambor, un xilófono, una cuchara de palo) animar al niño a combinarlos para producir ruido.

Formación de conceptos

Ponerse un juguete pequeño en una mano y mostrárselo, luego, poniendo las manos en la espalda, cambiar el juguete de mano y enseñarle los puños cerrados para que descubra donde está el juguete.

Comprensión espacial

Jugar con un juguete que tenga una cuerda, colocarlo fuera del alcance del niño y enseñarle cómo puede recuperarlo halando de la cuerda.



OBJETIVO

ACTIVIDADES

18 - 24 MESES

Percepción visual

Revise con el niño revistas o imágenes e incítelo a que vaya pasando las hojas.

Localización auditiva

Hacer un sonido con un juguete y animar al niño a ir a buscarlo.

Formación de conceptos

Entregue al niño un recipiente rojo y uno azul que cada uno contenga objetos del mismo color. Volcar los dos recipientes y mostrar al niño como ir clasificándolos según el color del recipiente.

Comprensión espacial

Hacer que preste atención cuando se recogen y se guardan sus objetos y favoritos. Intentar que él también ayude a recoger y guardar las cosas.



Otras actividades en secuencia

1. Utilizando una linterna y encenderla intermitentemente haciendo que el niño se fije en la luz, colocarle papel celofán de diferentes colores en el foco.
2. Moverse lentamente en sentido horizontal procurando que el niño gire sus ojos siguiendo la figura.
3. Ayudarlo a coger crayolas para garabatear utilizando diferentes superficies, papel, pizarras, suelo.
4. Utilizar juegos de encajar objetos grandes y medianos con diferentes texturas.
5. Cantar canciones de forma repetitiva.

Estimulación temprana y eficaz

Área COMUNICACIÓN

QUÉ ES EL ÁREA DE COMUNICACIÓN?

Comprende las diferentes formas de organizar y transmitir los pensamientos, ideas, sentimientos y necesidades e interpretar el significado de las palabras, gestos, movimientos de quienes nos rodean, utilizando códigos bien sea verbales o no verbales (gestos, posturas, movimientos).

Objetivo general:

Estimular el desarrollo comunicativo, para que el niño logre expresar sus ideas y sentimientos de manera verbal, gestual y entienda las instrucciones impartidas.

Objetivos específicos:

- Incrementar el vocabulario pasivo reconocer y nominar objetos.
- Enviar mensajes sencillos, oraciones completas.
- Comprender y obedecer ordenes
- Realizar lectura de libros por imágenes
- Reconocer y nominar objetos.
- Comprender y obedecer órdenes.

OBJETIVO

ACTIVIDADES

Pre vocabulario/ vocabulario

Cuando el niño apunte con el dedo para indicar que quiere algo, nombrarlo y esperar un momento para ver si él intenta repetir la palabra.

Imitación sonidos y gestos

Prestar atención a los sonidos que el niño emite de modo espontáneo. Imitar el sonido y esperar a ver si lo repite otra vez.

Respuesta a otros

Sin tener en cuenta la edad del niño llamarle siempre por su nombre cuando se le habla.

Habilidades de conversación

Prestar atención a las vocalizaciones del niño, imitar los sonidos que hace o sonreír y decirle algo como si estuviera conversando con usted.

0 - 6 MESES



Área COMUNICACIÓN

OBJETIVO

ACTIVIDADES

6 - 12 MESES

Pre vocabulario/ vocabulario

Dedique cada día unos minutos a tratar de establecer una mirada mutua y cuando lo consiga hable con el niño.

Imitación sonidos y gestos

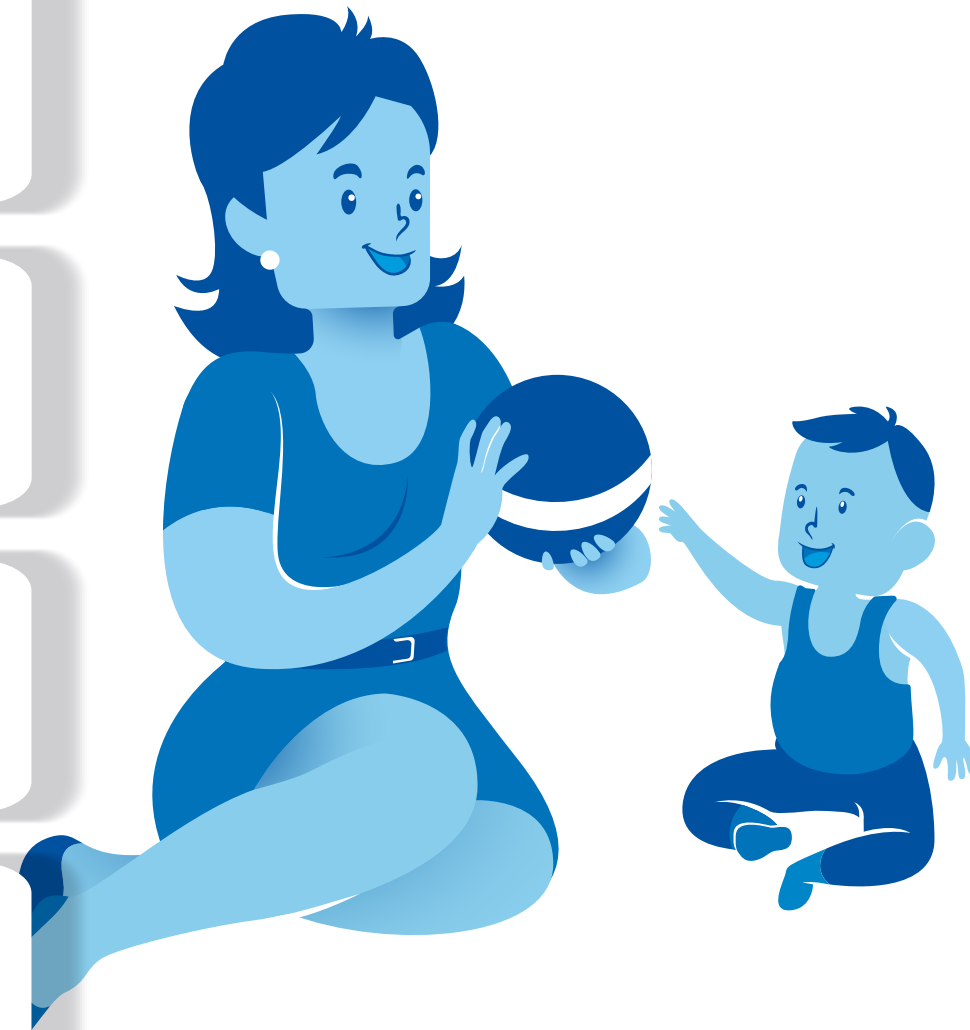
Hablar con el niño durante el día nombrando personas, objetos y acciones. Cuando reproduzca la palabra de manera poco clara repetirla correctamente.

Respuesta a otros

Enseñar el acto de "dar" durante el día.

Habilidades de conversación

Procure decir algo al niño cada vez que él establezca contacto visual con usted.



OBJETIVO

ACTIVIDADES

12 - 15 MESES

Pre vocabulario/ vocabulario

Por lo menos una vez al día leer algo al niño durante unos minutos.

Imitación sonidos y gestos

Mientras se lee algo vocalizar sonidos que se asocien a diferentes animales u objetos. Por ejemplo viendo un dibujo de una vaca además de decir "vaca" decir "muu".

Respuesta a otros

Hacer a lo largo del día, preguntas fáciles que requieran una respuesta de "sí" o "no".

Habilidades de conversación

Saludar siempre al niño y a otras personas y animarlo a que salude a los demás.



OBJETIVO

ACTIVIDADES

15 - 24 MESES

Pre vocabulario/ vocabulario

Decir "no" siempre que el niño emprenda actividades poco adecuadas.

Imitación sonidos y gestos

Cuando el niño comience a usar más palabras sencillas para comunicarse, emplee frases de 2 o 3 palabras para que las pueda imitar.

Respuesta a otros

Durante el día haga que el niño le ayude en algunas de sus tareas y dele instrucciones.

Habilidades de conversación

Converse con el niño sobre lo que está haciendo o sobre lo que hizo.



Otras actividades en secuencia

1. Dar besos.
2. Cerrar y abrir los ojos o la boca según la orden.
3. Realizar ejercicio de soplado utilizando velas, pitillos.
4. Hacer mímica de diferentes emociones.
5. Enseñarle tarjetas con dibujos de la vida diaria e ir nombrándolos, introducir poco a poco más tarjetas, asociar los dibujos mostrándole los objetos reales.
6. Hablarle en frases que tengan una palabra más del número de palabras en las frases del niño. (si el usa 2 palabras, usted use 3 y así sucesivamente).

Estimulación temprana y eficaz

Área SOCIO-AFECTIVA

QUÉ ES EL ÁREA SOCIO-AFECTIVA?

Esta área incluye las experiencias afectivas y la socialización del niño, que le permitirá sentirse querido y seguro, capaz de relacionarse con otros de acuerdo a normas comunes.

Objetivo general:

Estimular las relaciones con los demás de acuerdo con las normas sociales establecidas y la resolución de problemas.

Objetivos específicos:

- Dominar su propia conducta.
- Expresar sus sentimientos
- Ser una persona independiente y autónoma.
- Compartir con otros niños.

Área SOCIO-AFECTIVA

OBJETIVO

ACTIVIDADES

0 - 6 MESES

Habilidades sociales

Cuando el niño lllore intente consolarlo hablándole dulcemente pero sin tocarlo.

Autosuficiencia/ comer -vestirse- cuidados personales

Mostrarle el pecho o el biberón a la hora de comer y asegurarse de que lo coja correctamente.



OBJETIVO

ACTIVIDADES

6 - 12 MESES

Habilidades sociales

Darle algo de comer e invitarlo a compartir con nosotros. Me das?

Autosuficiencia/ comer -vestirse- cuidados personales

Dar de beber líquidos espesos en pequeñas cantidades en un vasito, ayudándole a empujarlo.

Autonomía

Atraer la atención del niño con juguetes, hacia un lugar donde no esté el adulto.



Área SOCIO-AFECTIVA

OBJETIVO

ACTIVIDADES

12 - 18 MESES

Habilidades sociales

Siempre que el niño haga algo gracioso reír y observar si repite la actividad. Si no la repite sólo intente que lo haga imitándolo.

Autosuficiencia/ comer -vestirse- cuidados personales

Colocando un plato de comida frente al niño dar una cuchara para que intente comer.

Autonomía

Proporcionar al niño la oportunidad de escoger entre 2 juguetes.



OBJETIVO

ACTIVIDADES

18 - 24 MESES

Habilidades sociales

Mientras realiza tareas domésticas en la casa, asigne tareas al niño para que lo ayude.

Autosuficiencia/ comer -vestirse- cuidados personales

Quitar las medias o camiseta parcialmente y dejar que tire de ellas para quitárselas.

Autonomía

Animar al niño a explorar por la casa tomando las precauciones ante posibles peligros.

Otras actividades en secuencia

1. Nombre las partes del cuerpo mientras viste al niño.
2. Dar al niño la oportunidad de lavarse las manos antes de las comidas
3. Poner alimentos pegajosos en el labio inferior para que el niño emplee los dientes para limpiar su labio.
4. Jugar a disfrazarse poniéndose diferentes sombreros.
5. De manera recurrente permita la interacción del niño con adultos y con otros niños en diferentes espacios.



Bibliografía

- Programa de Atención Temprana, Asociación para el Tratamiento de Niños y Jóvenes con Síndrome de Down, Madrid, España.
- Estimulación Temprana para el Desarrollo. Palo Alto, California. Health Rights International.
- Guía para la Intervención Temprana, Dirección General de Educación Especial, México DF.
- Early Child Development Kit: A Treasure Box of Activities. ECD Unit with the help of Cassie Landers, UNICEF consultant.
- Currículo Carolina. Evaluación y ejercicios para bebés y niños con necesidades educativas especiales. N.M. Johnson-Martin, K.G. Jens, S.M. Attermeier y B.J. Hacker. Madrid.





Fundown
Caribe