

# Manual de ACTIVIDADES Nuevos Padres

2-5 años

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

## 24 - 30 MESES

### Imitación/ coordinación

Colocar al niño próximo a una puerta y ejecutar el movimiento de girar la perilla, para que él haga lo mismo.

### Prensión y manipulación

Darle una cantimplora, jarro o termo para sostenerlo. Hacer torre de 6 cubos.

### Coordinación bilateral

Colocarlo en un triciclo con los pies en los pedales, ayudándolo a ejecutar los movimientos correctos con las piernas.

### Uso de herramientas

Hacer bolitas de papel u otro material y pedir al niño que las traslade de un lugar a otro usando pinzas de ropa.



## OBJETIVO

## ACTIVIDADES

## 30 - 36 MESES

### Imitación/ coordinación

Cree una secuencia de movimientos del cuerpo e indique al niño que los repita varias veces. (Manos arriba, un pie arriba, al lado etc.).

### Prensión y manipulación

Entregue al niño, un tablero con huecos y un cordón invite al niño a pasar el cordón por los agujeros.

### Coordinación bilateral

Utilizando diferentes botellas haga que el niño enrosque y retire las tapas de las mismas.

### Uso de herramientas

Ponga en una taza cereal o algún otro alimento de fácil manipulación y pida al niño que con una cuchara lo pase de un recipiente a otro.



# Motricidad FINA

## OBJETIVO

## ACTIVIDADES

## 3 - 4 AÑOS

### Imitación/ coordinación

Cante canciones con el niño cuyo contenido esté ligado a movimientos corporales.

### Prensión y manipulación

Enseñe a la niña o niño a abotonar y desabotonar. Ofrezcale una bolsa de tela con diferentes tipos de botones, ganchos y cierre para que pueda manipularlos.

### Coordinación bilateral

Utilizando una superficie firme y con agujeros, enseñe al niño a coser a través de ellos utilizando una aguja plástica.

### Uso de herramientas

Trabaje con el niño en elaboración de figuras de plastilina o masa y para ello indíquele como hacer uso del rodillo para adelgazar la masa.



## OBJETIVO

## ACTIVIDADES

## 4 - 5 AÑOS

### Imitación/ coordinación

Trace líneas rectas en un papel y haga que el niño utilice las tijeras para cortar siguiendo la línea.

### Prensión y manipulación

Haga trazos modelo en un papel grande con crayones y pida al niño que los imite.

### Coordinación bilateral

Enseñe al niño a doblar una hoja de papel por la mitad, puede hacer dibujos en ella para que sea más atractivo para el niño.

### Uso de herramientas

Tomando las precauciones necesarias, de al niño cuchillo y tenedor para que realice el corte de alimentos blandos.



# 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.

### OBJETIVO

### ACTIVIDADES

### 24 - 30 MESES

#### Posturas y locomoción

Haga que el niño descalzo ruede botellas de plástico con uno y otro pie.

#### Equilibrio

Colgar de un extremo a otro de la habitación un pedazo de lana con globos colgando; a una altura un poco mayor a la del alcance del niño; enseñarle a saltar, para poder alcanzarlos.

#### Juego de pelota

Dé al niño diferentes bolas de diferentes materiales para que las ruede o lance con una y otra mano.



# Motricidad GRUESA

## OBJETIVO

## ACTIVIDADES

## 30 - 36 MESES

### Posturas y locomoción

Haga un pequeño cojín y póngalo en la cabeza del niño. Invítelo a que camine hacia adelante y hacia atrás.

### Equilibrio

Pida al niño que lleve un vaso con agua casi lleno, de un lugar a otro y cuando lo haga que lo pase a otro vaso.

### Juego de pelota

Sobre una superficie plana, haga que el niño tire la pelota con las dos manos y corra tras ella.



## OBJETIVO

## ACTIVIDADES

## 3 - 4 AÑOS

### Posturas y locomoción

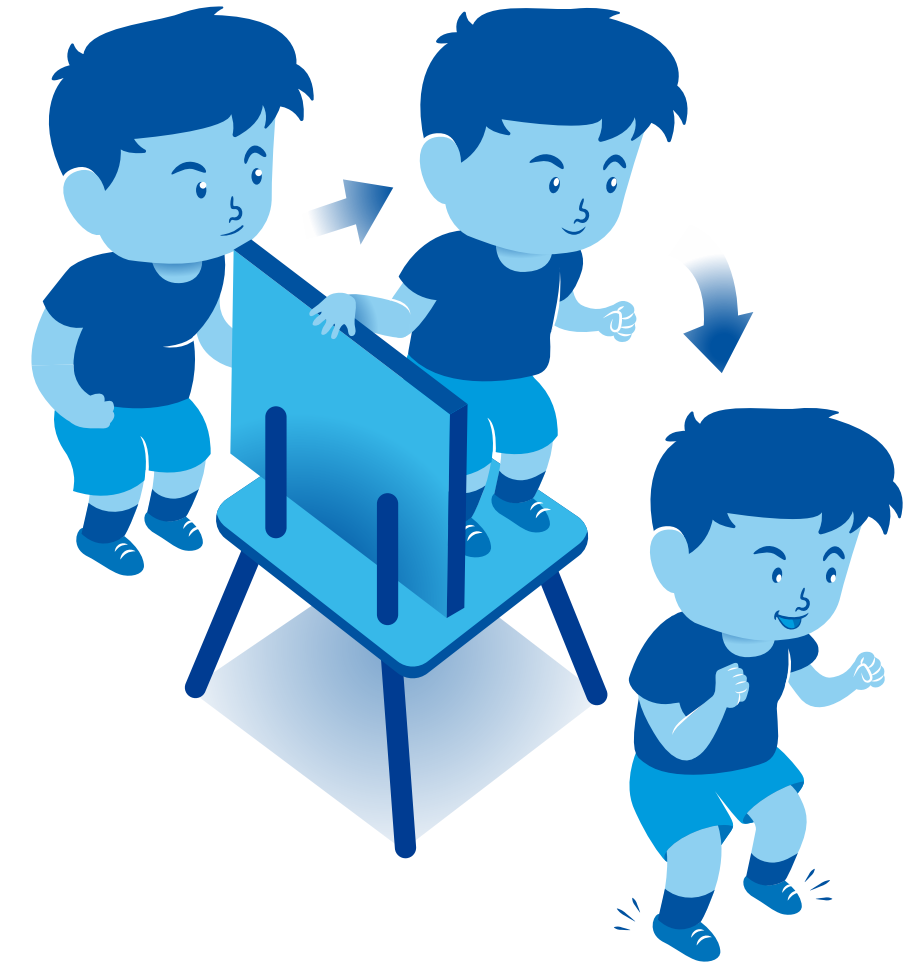
Ponga al niño a caminar por el borde de los andenes manteniendo el equilibrio tomado de su mano y soltándolo progresivamente hasta que logre hacerlo sólo.

### Equilibrio

Coloque frente al niño un banco o silla, sujete la silla y pida al niño que se ponga de pie sobre ella y salte hacia delante.

### Juego de pelota

Juegue con el niño a lanzar y atrapar la pelota.



## OBJETIVO

## ACTIVIDADES

## 4 - 5 AÑOS

### Posturas y locomoción

Pinte un círculo y coloque una pelota dentro del mismo, dígame al niño que corra alrededor de la pelota 3 o 4 vueltas, dé usted una palmada o dígame “ahora es tuya la pelota” y el niño correrá a tomarla, después se repetirá la acción pero corriendo en sentido contrario al anterior.

### Equilibrio

Juegue con el niño a mantenerse en equilibrio sobre un solo pie o por varios segundos sobre las puntas de los dos pies.

### Juego de pelota

Invite al niño a patear la pelota lo más lejos posible.



# 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

## 24 - 30 MESES

Percepción visual:  
Bloques/rompecabezas/  
clasificación

Proporcione rompecabezas de dos piezas para que el niño los arme.

Uso funcional de objetos  
y juego simbólico

Utilice títeres para interactuar con el niño creando historias.

Conceptos numéricos

Tomar una serie de juguetes u objetos e invitar al niño a hacer el conteo de ellos con usted.



## OBJETIVO

## ACTIVIDADES

## 30 - 36 MESES

Autorregulación y  
responsabilidad

Haga modelos con 4 o 5 bloques y pida al niño que los imite.

Uso funcional de objetos  
y juego simbólico

Proporcione al niño masa o plastilina para que libremente construya figuras.

Conceptos numéricos

Juegue con diferentes objetos y pida al niño que le alcance uno (1) varias veces para que identifique este concepto de cantidad.



# Área COGNITIVA

## OBJETIVO

## ACTIVIDADES

## 3 - 4 AÑOS

Percepción visual:  
Bloques/rompecabezas/  
clasificación

Haga recuadros con los números grandes y entregue al niño una réplica de los mismos para que los empareje.

Uso funcional de objetos  
y juego simbólico

Juegue con el niño a inventar voces de personajes y sus diálogos.

Conceptos numéricos

Coloque diferentes objetos clasificados en dos grupos con diferentes cantidades y pregunte al niño donde hay más y donde hay menos.



## OBJETIVO

## ACTIVIDADES

## 4 - 5 AÑOS

Percepción visual:  
Bloques/rompecabezas/  
clasificación

Entregar al niño muchos bloques de diferentes formas (triángulo, cuadrado, círculo), y colores (rojo, azul, amarillo) y pedirles que los agrupe por forma, luego por colores y luego por tamaños.

Uso funcional de objetos  
y juego simbólico

Proporcione un gran número de fichas o cajas para que el niño pueda crear grandes estructuras y organizar su juego entorno a ellas.

Conceptos numéricos

Muestre en el día a día número y cantidades para que el niño aprenda a hacer la identificación de los números de 0 al 9.



# 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

### 24 - 30 MESES

#### Comprensión verbal

Selecciona varios objetos diferentes y entre ellos dos iguales. Tome uno de los repetidos y pida al niño que encuentre el que es igual.

#### Habilidades conversacionales

Mostrar al niño dibujos de acciones, como: bailando, comiendo, escribiendo, etc. Para obtener estas respuestas pregunte: ¿Qué están haciendo en este dibujo?

#### Imitación: Vocal

Utilice frases de 2 palabras para ayudar al niño a expresar lo que quiere y haga que las repita. Ej: "Quiero agua"



# Área COMUNICACIÓN

## OBJETIVO

## ACTIVIDADES

## 30 - 36 MESES

### Comprensión verbal

Muestre al niño una revista y señale algún objeto diciéndole de qué color es, pídale que repita el nombre del objeto y el color.

### Habilidades conversacionales

Siéntese a mirar un cuento con el niño y móvelo a contarle lo que sucede en la historia de acuerdo con las imágenes.

### Imitación: Vocal

Utilice frases de 3 o 4 palabras para ayudar al niño a expresar lo que quiere y haga que las repita.



## OBJETIVO

## ACTIVIDADES

## 3 - 4 AÑOS

### Comprensión verbal

Utilizando una caja y una bola pequeña o cualquier otro objeto, de al niño instrucciones para ponerlo adentro, afuera, encima, debajo.

### Habilidades conversacionales

Haga que un miembro de su familia reconocido por el niño o usted mismo, entable conversaciones telefónicas con el niño. (puede simularlas con un teléfono de juguete)

### Imitación: Vocal

Utilice frases de 4 o 5 palabras para ayudar al niño a expresar lo que quiere y haga que las repita.



## OBJETIVO

## ACTIVIDADES

## 4 - 5 AÑOS

### Comprensión verbal

Hacer tarjetas de imágenes con palabras frecuentes y pedirle al niño que las identifique.

### Habilidades conversacionales

Seleccione objetos de la vida diaria reconocibles para el niño y pregúntele para qué sirven.

### Imitación: Vocal

De manera natural envíe razones con el niño a otro familiar o persona cercana, de manera que usted pueda escuchar lo que el niño trasmite y si es preciso ayudarle a recordar la idea.



# 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

## 24 - 30 MESES

### Autorregulación y responsabilidad

Permita al niño jugar de manera independiente con un grupo pequeño de niños.

### Habilidades interpersonales

Hágale caer en cuenta cuando la ropa está sucia e indíquele que debe cambiarse en esos casos.

### Auto concepto

Enseñe al niño como indicar su edad con las manos.



## OBJETIVO

## ACTIVIDADES

## 30 - 36 MESES

### Autorregulación y responsabilidad

De vez en cuando de al niño la opción de escoger la ropa que quiere usar.

### Habilidades interpersonales

Insístale para que pida permiso cuando quiera hacer algo.

### Auto concepto

Con la ayuda de canciones, enseñe al niño el uso de sus ojos, nariz, boca etc.



# Área SOCIO-AFECTIVA

## OBJETIVO

## ACTIVIDADES

## 3 - 4 AÑOS

### Autorregulación y responsabilidad

Pida al niño guardar sus juguetes al terminar de jugar.

### Habilidades interpersonales

Facilite para que el niño se separe de papá o mamá cuando esté en entornos familiares.

### Auto concepto

Pregunte al niño como se siente en determinadas circunstancias para que aprenda a expresar sus sentimientos.



## OBJETIVO

## ACTIVIDADES

## 4 - 5 AÑOS

### Autorregulación y responsabilidad

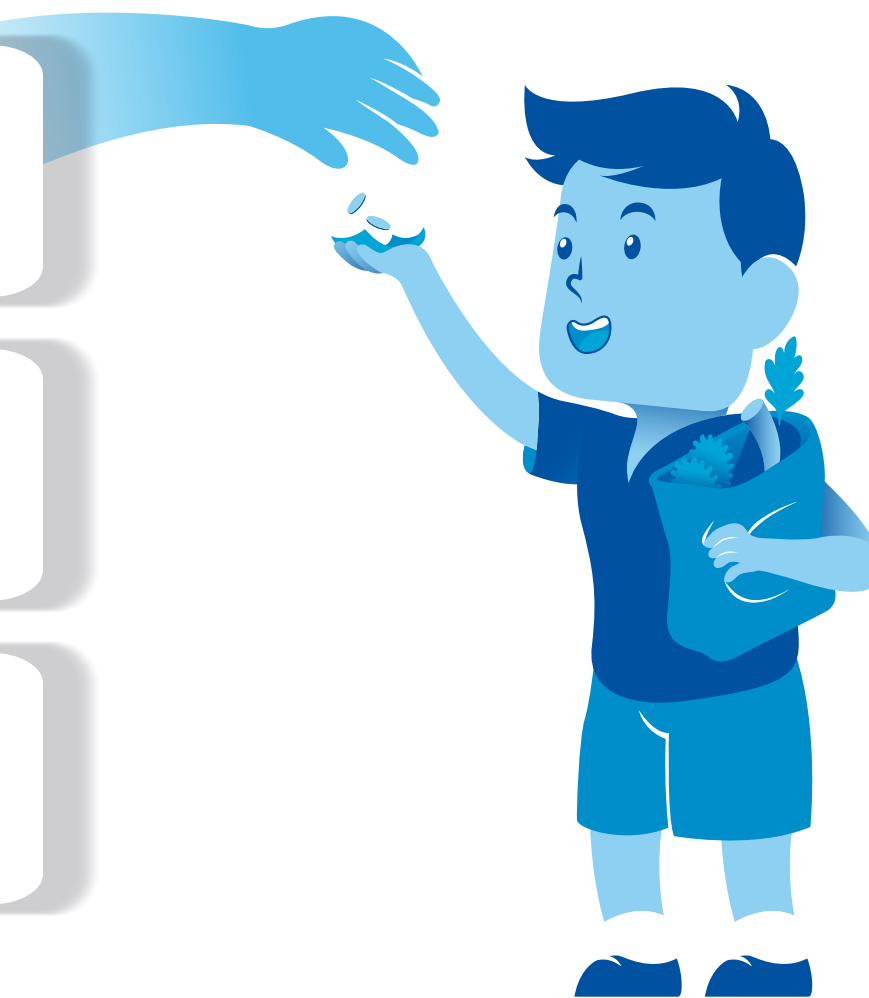
Permita al niño hacer el proceso completo de una compra sencilla en la tienda o en el supermercado.

### Habilidades interpersonales

Insista en el uso de palabras como "gracias", "por Favor", "de nada".

### Auto concepto

Permítale verse frente al espejo una vez este arreglado y resalte lo bien que se ve.



# 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