

COLECCIÓN DE CUADERNILLOS

Pautas Educativas para el Desarrollo Integral  
de la Persona con Síndrome de Down



1.

# CUADERNILLO PRIMERA INFANCIA


*(0 a 3 años)*



FUNDACION  
**COMPLEMENTA**  
SINDROME DE DOWN

---

FUNDACIÓN CHILENA  
PARA EL SÍNDROME DE DOWN



Editado y distribuido por la Fundación Chilena para el Síndrome de Down,  
Complementa:

San Enrique 14.470, Lo Barnechea. Santiago - Chile.

Tel: (562) 2217 5751

Fax: (562) 2215 2960

[complementa@complementa.cl](mailto:complementa@complementa.cl)

[www.complementa.cl](http://www.complementa.cl)

Primera Edición:

Editora General: Magdalena Cruzat I.

Coordinadoras de Edición: Ana María Bustos y María Ignacia Larraín

Autores: Equipo Complementa.

Diseño: MITA Diseño:

La obra es de propiedad de Fundación Chilena para el síndrome de Down, sin perjuicio de lo cual su descarga está permitida para uso privado, quedando estrictamente prohibida su comercialización.



# ÍNDICE

## PRIMERA INFANCIA (0 a 3 años)

Índice	3
Presentación General	4
Primera Infancia	5
El vínculo de apego entre el niño y sus padres	6
Desarrollo cognitivo de 0 a 1 año	8
Desarrollo cognitivo de 1 a 3 años	10
Desarrollo motor de 0 a 1 año	12
Desarrollo motor de 1 a 2 años	14
Desarrollo motor de 2 a 3 años	16
Estimulación orofacial de 0 a 3 años	18
Alimentación de 0 a 1 año	20
Alimentación de 1 a 3 años	22
Desarrollo del lenguaje de 0 a 3 años	24
Estimulación Sensorial de 0 a 1 año	26
Estimulación Sensorial de 1 a 3 años	28
Motricidad fina de 0 a 1 año	30
Motricidad fina de 1 a 3 años	32
Autonomía y Actividades de la Vida Diaria de 0 a 1 año	34
Autonomía y Actividades de la Vida Diaria de 1 a 3 años	36
Pre requisitos de ingreso al jardín infantil	38
Pautas de salud de 0 a 3 años	40



## PRESENTACIÓN GENERAL COLECCIÓN CUADERNILLOS

La colección de cuadernillos “Pautas educativas para el desarrollo integral de la persona con síndrome de Down” es producto de un trabajo colectivo y transversal realizado por el equipo de profesionales de la Fundación Chilena para el Síndrome de Down, Complementa, dirigido por la psicóloga María Ignacia Larraín. Su finalidad es poner a disposición de padres, familiares y profesionales una serie de estrategias simples y concretas, que pueden ser implementadas en la vida cotidiana para estimular el desarrollo en cada una de las dimensiones de la vida de la persona con síndrome de Down, de modo de ir construyendo un proyecto de vida pleno.

Cada cuadernillo fue elaborado en base a la experiencia práctica de los profesionales de la Fundación, quienes, luego de 25 años de trabajo, destacan con propiedad los aspectos relevantes que deben ser estimulados para que el niño, joven o adulto vaya progresando de un modo equilibrado y armónico en su desarrollo. Esta colección sirve como “carta de navegación”, pues va mostrando los hitos del desarrollo que se deben observar en cada período evolutivo y los apoyos que se deben implementar para lograrlos.

La colección está compuesta por 5 cuadernillos:

- Primera infancia de 0 a 3 años
- Edad preescolar de 3 a 6 años
- Edad escolar de 7 a 12 años
- Pubertad y adolescencia temprana
- Adolescencia y vida adulta

Cada uno de ellos aborda las distintas dimensiones del desarrollo: motora, cognitiva, lenguaje y área socio emocional, entregando sugerencias específicas acordes a la etapa del ciclo vital. Además, cada cuadernillo contiene la Pauta de Salud correspondiente a la edad, que muestra los controles médicos recomendados en cada momento de la vida.

Cabe destacar que los cuatro primeros cuadernillos están dirigidos a padres y profesionales, brindándoles herramientas para favorecer el desarrollo del niño. El último cuadernillo, “Adolescencia y Vida Adulta”, se dirige al propio joven o adulto con síndrome de Down; es una guía para que él mismo (con apoyo de algún mediador en caso de ser necesario) revise las diversas áreas de su vida y fije metas de trabajo que le permitan aumentar su autonomía y tener una vida cada vez más independiente y plena.



---

## PRIMERA INFANCIA (0 a 3 años)

El nacimiento de un niño con síndrome de Down supone el inicio de un camino que comenzará a recorrer él y su familia. Este proceso debe orientarse a que, paso a paso, el pequeño vaya desarrollando habilidades y destrezas en las distintas dimensiones del desarrollo, que le permitan tener una vida plena. En la primera infancia el gran desafío es llegar a conocer al niño y establecer con él un vínculo afectivo que le proporcione seguridad.

Por otra parte, es fundamental iniciar tempranamente la estimulación de las diversas áreas del desarrollo, de modo de aprovechar y potenciar al máximo la plasticidad neuronal que es propia de esta etapa. A continuación encontrará una serie de sugerencias para favorecer el desarrollo de su hijo en este período.



## EL VÍNCULO DE APEGO ENTRE EL NIÑO Y SUS PADRES

El primer desafío que deben enfrentar los padres tras el nacimiento de su hijo es lograr que él se sienta acogido y seguro, de manera que pueda desarrollar un sentimiento de confianza básica. Esto es posible gracias al vínculo de apego que se establece entre el niño y sus padres, pues en esta relación aprenderá que el mundo que lo rodea es un lugar bueno y amable.

OBJETIVO	SUGERENCIA
El niño entre 0 y 3 años conoce y se relaciona con el entorno a través de su <b>cuerpo</b> .	Tome al niño en brazos, acarícelo y acúnelo todo lo que pueda. De esta forma usted se hará presente en su vida y él se sentirá contenido.
El niño necesita conectarse a través de la <b>mirada</b> .	Cada vez que pueda intente buscar la mirada del niño y mantener con él el <b>contacto visual</b> . Al comienzo le va a costar, pero siga intentándolo sin desanimarse. ¡Ya verá como con el tiempo y práctica lo logra!
El niño pequeño entiende el <b>lenguaje del cuerpo</b> .	Por ello es muy importante <b>sonreírle</b> con frecuencia y darle señales de calma a través de nuestra propia corporalidad.
A través de la satisfacción constate y cariñosa de las <b>necesidades básicas</b> se le va proporcionando una sensación de seguridad.	El momento de <b>alimentar</b> al niño es una instancia privilegiada de conexión emocional. La lactancia materna ayuda en este proceso, pero no es la única forma de favorecer el apego. Si lo alimenta con mamadera también puede aprovechar ese momento para estar tranquilos, crear una atmósfera agradable y mostrarle al niño que está disponible.
Se deben aprovechar las <b>rutinas diarias</b> para conectarse y dar seguridad a su hijo.	El momento de cambiar, vestir o bañar al pequeño puede convertirse en un espacio para acariciar y <b>masajear</b> de forma suave su cuerpo. Puede usar aceites o crema y poner música tranquila.



## OBJETIVO

El niño necesita experimentar que sus padres identifican y comprenden lo que él está sintiendo.

## SUGERENCIA

Trate de “sintonizar” con sus emociones. Cuando lo vea cansado, enojado, triste, alegre o tranquilo demuéstrelle que ud. se da cuenta de lo que le está pasando. Puede hacerlo través de sus propias expresiones faciales y también usando frases como “me doy cuenta que estás cansado, vamos a ir a dormir” o “te dio pena que se fuera la abuela, ven para que te de un abrazo”.

El niño necesita **límites** claros desde que es pequeño, ya que estos le dan seguridad.

Muéstrele qué cosas están **permitidas** y cuáles no porque lo ponen en riesgo a él o a otros. No es necesario esperar a que “sea grande para que entienda”. Los niños entienden el NO tempranamente y hay que ser firmes con los límites que se establecen. Por ejemplo, acostumbrarlo a dormir en su propia cuna, establecer gradualmente un horario de alimentación, mostrarle que no puede golpear, morder o tirar el pelo a otros, ni puede tomar o jugar con objetos peligrosos. Ponga cara firme cuando diga que no y evite cambiar de parecer.

Deje que el niño intente hacer las cosas **por sí mismo**, aun cuando al comienzo pueda no resultarle o costarle.

Es natural querer evitar las frustraciones y dificultades al niño, por lo que los padres suelen adelantarse y resolver sus problemas. Sin embargo, el mensaje que está detrás de ello es “**tú no puedes**” lo que hará que se sienta inseguro. Déjelo que duerma en su propia habitación, que intente comer solo aunque se manche, que gatee por la casa, que juegue con barro, que suba escaleras o que camine aunque se canse. Evite llevarlo en brazos o en coche todo el tiempo.

Estimule a su hijo para que **explore** su entorno.

Si permanentemente le dice al niño que **no haga esto** o aquello porque es peligroso, le estará mostrando que el mundo está lleno de amenazas. Dele la posibilidad de desplazarse por la casa y de manipular objetos, texturas, olores y sabores. Puede ser útil revisar la distribución de los objetos en el hogar para dejar fuera de su alcance todo aquello que pueda ser peligroso o delicado, de modo de no tener que estar diciéndole todo el día “ten cuidado”.

Su hijo es una **persona única**, con su propio temperamento y preferencias.

Deténgase a mirar y a analizar cuáles son los **gustos y preferencias** de su hijo. Cómo responde frente a los distintos estímulos y qué tipo de temperamento tiene (tranquilo y observador o impulsado por el movimiento). Así llegará a conocerlo a él, más allá del síndrome de Down.



## DESARROLLO COGNITIVO DE 0 A 1 AÑO

El desarrollo cognitivo del niño depende de la variedad de estímulos que recibe del ambiente cercano y de la interacción con el adulto, que lo ayuda a dar un significado y a avanzar en su juego. Uno de los primeros objetivos es lograr la atención del niño hacia el entorno y hacia su interlocutor, ya que sin atención no habrá aprendizaje. Será necesario buscar todos los canales que estimulen la motivación del niño, despertando su interés por explorar y recabar información del entorno.

OBJETIVO	ESTRATEGIA
La <b>fijación de la mirada y el seguimiento visual</b> son el primer paso para el desarrollo de la atención.	Aproveche los momentos de vigilia para estimular el seguimiento visual en los diferentes planos (horizontal, vertical y circular) ampliando la distancia hasta los 3 metros. Utilice objetos de colores con contraste (blanco/negro/rojo), luminosos y brillantes.
La <b>atención al entorno</b> abre un mundo de nuevos estímulos para el niño.	Procure llamar la atención del niño a través de canciones infantiles, objetos y elementos de su entorno con el propósito de aprender de lo que lo rodea, esperando ir aumentando los periodos de atención a través del tiempo para lograr los aprendizajes propuestos en cada etapa.
Con la <b>anticipación</b> de los hechos, el niño aprende a predecir los sucesos de la vida cotidiana.	Comience a practicar la anticipación verbalizando siempre las diferentes actividades de la vida diaria como por ejemplo: “vamos a comer” “vamos a bañarnos” etc., esperando que inicialmente agite sus manos hasta lograr una clara demostración de anticipación.





OBJETIVO	ESTRATEGIA
La <b>representación mental de los objetos</b> es la noción de que éstos existen aún si no podemos verlos.	Juegue del escondite con un pañal, tapando su cara con las manos o escondiéndose detrás de las cortinas y apareciendo sorpresivamente. Cuando esté bañando al niño haga mucha espuma y esconda bajo ella algún juguete que le guste mucho. Anímelo a encontrarlo.
La <b>imitación de gestos simples</b> es una forma entretenida de interactuar con el niño.	Juegue con él a cerrar los ojos, arriscar la nariz, a aplaudir, etc. buscando que imite estas acciones tomando turnos con el adulto que las ejecuta.



## DESARROLLO COGNITIVO DE 1 A 3 AÑOS

OBJETIVO	ESTRATEGIA
Paulatinamente se deberá ir estimulando un aumento en los <b>períodos de atención y tiempo de permanencia</b> en las actividades.	Aproveche los momentos de vigilia para estimular el seguimiento visual en los diferentes planos (horizontal, vertical y circular) ampliando la distancia hasta los 3 metros. Utilice objetos de colores con contraste (blanco/negro/rojo), luminosos y brillantes.
El desarrollo de la <b>intencionalidad</b> es el motor que impulsará al niño a explorar en forma más activa el entorno y los objetos.	Evite ser usted, quien siempre propone el juego y dele espacios para participar, “lea” sus intenciones y si es necesario, ayúdelo a hacer lo que él quiere.
La <b>imitación</b> es fundamental en el proceso de aprendizaje.	Cuando le cante a su hijo haga énfasis en los diferentes gestos simples que vienen incluidos en las canciones infantiles para estimular la imitación, agregando herramientas de comunicación (hola, chao, tuto, etc.). Paulatinamente el niño irá relacionando los gestos. Intente luego que los imite en forma espontánea, dándole sólo pequeñas señales. Disminuya progresivamente la ayuda.  Juegue a imitar gestos nuevos: levantar las manos, patear, sonidos con la boca, etc.
La <b>atención conjunta</b> implica incluir al otro en el juego e interactuar con él, así ambos pueden comentar lo que están haciendo.	Mientras el niño juega, háblele de los objetos que manipula y espere una mirada para comentar o mostrarle nuevas posibilidades de juego.  Lea libros simples junto al niño, tratando de que focalice su atención en un solo dibujo, busque su mirada para hablarle de lo que están viendo.
La <b>utilización de medios</b> se refiere a usar un “instrumento” para obtener un efecto deseado.	Deje objetos de su interés fuera de su alcance y anímelo a recuperarlos, como por ej: golpear un piano con baquetas, acercar objetos con una cuerda, usar una pala o rastrillo para lugares donde no pueda meterse. Puede hacer una demostración previa e ir disminuyendo la ayuda en la medida que puede hacerlo solo.



OBJETIVO	ESTRATEGIA
<p>La <b>representación mental de los objetos</b>, es el primer eslabón en la construcción de la memoria.</p>	<p>Juegue al escondite con el niño y sus hermanos, haciendo que participe activamente escondiéndose y buscando a los demás, cuando le toque. Ayúdelo si es necesario y celebre su participación y sus logros.</p> <p>Construya un túnel con una caja de cartón y haga pasar un vehículo debajo de él. Sorpréndase y llame la atención del niño al aparecer por el otro extremo.</p> <p>Esconda alternativamente un objeto bajo 2 cajas dispuestas una al lado de la otra. Anímelo a descubrir el objeto haciendo divertida la actividad.</p>
<p>El orden organiza el mundo del niño y le ayuda a <b>recordar el lugar donde se guardan las cosas</b>.</p>	<p>Anime al niño a ayudarla a recoger las cosas de su habitación y ponerlas en su lugar. Asimismo, puede pedirle que busque algún objeto.</p>
<p><b>Relaciones causa efecto:</b> Mediante la observación el niño irá aprendiendo que a ciertas acciones le sigue un resultado.</p>	<p>Enséñele a accionar interruptores de luz, control remoto, teclas de radio, tocar el timbre, etc. Llame su atención sobre el efecto que obtiene.</p> <p>Enséñele a accionar juguetes con distintos mecanismos: empujar un mono porfiado para que suene, juguetes que funcionan a pilas apretando un botón o palanquita, pequeños órganos o instrumentos musicales, etc.</p> <p>Ofrézcale juguetes de causa- efecto que se accionen con mecanismos simples, como botones que suenan al apretarlos, ruedas suaves que giran, teclas que se aprietan y salta un payaso, etc. Ayúdelo si es necesario.</p> <p>Posteriormente puede incluir nuevos mecanismos, tales como presión digital vertical u horizontal, rotación, etc.</p>
<p><b>Resolución de problemas:</b> Durante el juego, el niño puede ir encontrándose con distintos “problemas” que deberá resolver.</p>	<p>Ponga algunos obstáculos en su camino o voltee la silla donde va a sentarse. Es probable que el niño se sorprenda y pida ayuda. Aproveche esta situación para demostrarle y explicarle cómo debe hacer para superar el problema, dándole las claves para que él pueda aplicarlas luego.</p>



## DESARROLLO MOTOR DE 0 A 1 AÑO

El desarrollo motor del niño es el resultado de la maduración de su Sistema Nervioso Central (SNC), del juego funcional cotidiano y de un ambiente rico en estímulos. El niño irá evolucionando desde los reflejos primitivos a la conducta voluntaria siguiendo un patrón madurativo céfalo-caudal, es decir va a desarrollar primero el control de cabeza, luego de tronco, hasta llegar a las extremidades inferiores.

OBJETIVO	ESTRATEGIA
Para favorecer el <b>control de cabeza</b> es fundamental acostumbrar al niño a la posición boca abajo; en un comienzo el niño hará pequeños intentos por levantar su cabeza, hasta llegar a una mayor estabilidad.	Háblele, cántele o llame su atención con algún objeto de su interés, tratando de que permanezca en posición <b>boca abajo</b> el mayor tiempo posible.  También puede ponerlo de espaldas, apoyado sobre una pequeña almohada, tómelo de las axilas o de las manos y llévelo a posición sentado, tratando que la cabeza acompañe el movimiento, manteniéndose alineada con el cuerpo.
Para el <b>fortalecimiento de los brazos</b> también es importante la estimulación en posición boca abajo, donde el niño comenzará a utilizarlos como apoyo. En posición boca arriba, durante el juego con cascabeles, el niño comenzará a fijar el hombro en posición de elevación.	Poner al niño boca abajo sobre un cojín de manera que <b>descargue peso</b> , primero en antebrazos y luego sobre sus manos con los codos extendidos.  Estimular el juego de cascabeles o ponerlo en “gimnasio de actividades” para que juegue con los brazos en elevación.



## OBJETIVO

El desarrollo del **control de tronco** es producto del descenso del centro de gravedad, conseguido a través del trabajo en posición boca abajo y la exposición paulatina a la verticalidad.

El logro de la posición sentado es un hito que cambiará la percepción que el niño tiene del entorno.

Los **giros** constituyen el primer cambio de posición y son el inicio de una mayor movilidad en la exploración del entorno.

## ESTRATEGIA

Gradualmente puede ir elevando la superficie de apoyo, en la silla o en el coche.

En la medida que va adquiriendo mayor control y logra sostener el peso en sus manos puede **comenzar a sentarlo**, poniendo cojines atrás, un poco alejados, para evitar golpes si se desestabiliza.

Ayúdelo a girar en ambos sentidos, **traccionando** suavemente desde un brazo y buscando que termine el giro con movimientos de caderas y piernas. Luego puede ayudarlo girando el hombro y que él termine el movimiento con las caderas. Es importante estimular al niño con un objeto de su interés puesto fuera de su alcance para despertar su motivación por el movimiento. Elimine paulatinamente la ayuda.



## DESARROLLO MOTOR DE 1 A 2 AÑOS

Durante este período el énfasis de la estimulación está enfocado en el logro de dos grandes objetivos: el aumento del control corporal en posiciones más altas y el desplazamiento. Por otro lado, es necesario despertar en el niño una motivación creciente que lo lleve a elaborar estrategias para explorar el mundo que lo rodea.

OBJETIVO	ESTRATEGIA
Para que el niño aprenda a <b>cambiar de posiciones</b> es necesario dejarlo en el suelo el mayor tiempo posible. De vez en cuando ayúdelo a cambiar de posición, no lo mueva como si fuera “un bulto”, dele más bien el apoyo necesario para que él participe, en la medida de sus posibilidades, a adoptar una nueva posición.	<p>De espaldas, tómelo de una mano y ayúdele a <b>sentarse</b> inclinándolo hacia un lado, de manera que apoye primero el codo y luego la mano.</p> <p>Siente al niño en el suelo y ofrézcale un objeto atractivo a un lado, un poco alejado. Anímelo a tratar de alcanzarlo, inclinándose o llegando a la posición boca abajo.</p> <p>Siéntelo sobre un escalón y anímelo a agacharse a tomar un objeto puesto frente a él en el suelo y volver luego a la posición vertical.</p> <p>Póngalo <b>de rodillas</b> y busque que se apoye en los barrotes de la cama o algún mueble bajo. Anímelo a ponerse de pie, ayudándolo si es necesario.</p>
El <b>rastreo</b> constituye la primera forma de desplazamiento y le dará al niño una mayor independencia en la exploración del entorno.	<p>Ponga al niño boca abajo, con sus manos hacia delante, flexione ambas rodillas y dele apoyo en la planta de los pies. Estimúlelo a alcanzar un objeto puesto a una distancia cercana. Aumente progresivamente la distancia.</p> <p>Póngase de espaldas y siente al niño a un lado, muy cerca suyo, juegue con él y estimúlelo a pasar por encima suyo, girando su cuerpo y arrastrándose hasta el otro lado.</p>



## OBJETIVO

El **gateo** es importante para los niños con síndrome de Down, puesto que durante su ejercitación se está fortaleciendo el equilibrio y la coordinación de grandes grupos musculares, favoreciendo además la conciencia del cuerpo y el movimiento.

El equilibrio en **bipedestación** algunas veces puede significar un desafío para los niños más hipotónicos, por lo que es necesario infundir confianza y más ejercitación.

Es necesario poner atención al uso de zapatos adecuados, que contengan y den mayor sustento al apoyo del pie.

## ESTRATEGIA

Juegue con el niño en 4 pies y ubíquese detrás de él, **enganchando** sus rodillas con los pies del niño y poniendo una mano en su abdomen, para ayudarlo a mantener la posición. Gatee con él, impulsándole alternativamente sus pies y dejando que él maneje sus manos.

También puede ponerlo en 4 pies y animarlo a avanzar unos pasos, hasta alcanzar un objeto. Cuando lo logre, permítale entretenerse con él unos momentos. Aumente paulatinamente la distancia.

**Párelo** a ratos cortos de frente y de espaldas a la muralla. Entreténgalo unos momentos tratando de que mantenga el equilibrio y se haga consciente de esta nueva posición.

Ponga al niño de pie, apoyando sus manos en una superficie estable (sofá, cama, mesita), mientras lo vigila. Llame su atención para hacer más agradable esta actividad.

Animelo a agacharse a recoger un juguete y volver, sin tirarse al suelo.



## DESARROLLO MOTOR DE 2 A 3 AÑOS

El logro de la marcha independiente es un objetivo muy esperado por la familia; sin embargo, es indispensable controlar la ansiedad y darle todo el tiempo necesario, ya que el niño caminará cuando se sienta preparado y con la confianza suficiente para hacerlo por sí mismo.

OBJETIVO	ESTRATEGIA
<p>Durante la ejercitación de la <b>marcha con apoyo</b> cuide que se equilibre solo, sin tirar de sus brazos ni tratando de suspenderlo. El uso de andadores tradicionales no está recomendado, pues no fomentan la conciencia ni el control postural al quedar el niño suspendido por el arnés. Serán preferibles aquellos en que el niño va de pie, empujando el aparato por detrás.</p>	<p>De pie, afirmado en un mueble bajo, ayúdelo a <b>desplazarse lateralmente</b>, moviéndole sus pies, sin que pierda el equilibrio.</p> <p>Hágalo caminar bastante tomado de las manos, haciéndolo cambiar de dirección, girar, caminar unos pasos hacia atrás, apurarse, detenerse, etc.</p> <p>Estimúlelo a caminar tomado de un aro, un palo u otro objeto que usted sostiene. Intente disminuir progresivamente la ayuda.</p>
<p>Es frecuente que muchos niños al lograr la <b>marcha independiente</b> utilicen una base de sustentación muy amplia y se observe una cierta rigidez en los pasos y sus brazos, lo que requerirá de un tiempo variable para su corrección.</p>	<p>Aproveche las <b>situaciones naturales</b> para estimular al niño a desplazarse caminando sin ayuda: llámelo para que camine hasta los brazos de un familiar, motívelo a caminar entre los muebles cambiando de lugar un juguete, etc. Trate de hacer divertida la actividad e ir aumentando paulatinamente la distancia.</p>





## OBJETIVO

Poco a poco el niño irá incrementando su **coordinación y equilibrio**, lo que le significará una marcha más estable y segura para la exploración del entorno.

## ESTRATEGIA

Hágalo caminar sobre **distintas superficies**: tierra, arena, superficies irregulares, planos inclinados, etc.

Puede poner obstáculos en su camino para que tenga que sortearlos. Llámelo u ofrézcale juguetes desde distintas posiciones para que tenga que cambiar el sentido de su marcha.

Juegue al pillarse o a perseguir pelotas, estimulando al niño a apurar el paso.



## ESTIMULACIÓN OROFACIAL DE 0 A 3 AÑOS

Los niños con síndrome de Down se caracterizan por presentar hipotonía muscular la que también afecta a los músculos orofaciales (labios, mejillas y lengua). La estimulación de estos músculos es indispensable para el proceso de alimentación y posterior inteligibilidad del habla. A continuación se mencionan diferentes técnicas para ejercitar esta musculatura, ellas se deben aplicar de manera sistemática para obtener buenos resultados.

OBJETIVO	SUGERENCIA
Masajes Intraorales	Estos ejercicios se deben realizar desde el nacimiento: toque con distintas texturas las <b>estructuras internas</b> de su boca (paladar, encías, arruguitas del paladar, mejillas y lengua). Puede que al comienzo no le guste, pero es importante perseverar, ya que poco a poco logrará tolerarlo.
Masajes Extraorales	También debe comenzar en las primeras etapas. Toque con distintas texturas todas las <b>partes externas</b> de la boca (labios, mejillas, surco nasolabial). Si nota que su hijo mantiene su lengua entre los labios, realice movimientos vibratorios en el piso de la boca para favorecer la elevación lingual.
Succión	Si escurre leche por sus comisuras labiales mientras toma pecho o mamadera entregue apoyo <b>presionando las mejillas</b> y no olvide realizar los masajes antes de alimentarlo.  Cuando le salgan sus primeros dientes anímese a trabajar la succión con bombilla, lo que favorecerá el desarrollo de la musculatura de sus labios y mejillas.



OBJETIVO	SUGERENCIA
Masticación	<p>No espere que le aparezcan los primeros dientes para trabajar masticación. Comience con un cepillo-rodillo entre sus encías para favorecer los movimientos de su <b>mandíbula</b> y luego sustituya el cepillo por alimentos sólidos de diferentes texturas y sabores.</p> <p>Varíe la consistencia de los alimentos según su edad y aunque al comienzo rechace los cambios, persevere; recuerde hacer los masajes antes de cada comida para preparar su musculatura.</p>
Soplo	<p>Los ejercicios de soplo no sólo favorecen la respiración, sino también los músculos de sus <b>labios y mejillas</b>. Comience soplando pitos y flautas, luego velas y burbujas.</p>
Praxias	<p>Cuando su hijo logre <b>imitar</b> realice junto a él estos ejercicios: mover labios y lengua mediante juegos de muecas frente al espejo e imitando sonidos de animales y transportes.</p>



## ALIMENTACIÓN DE 0 A 1 AÑO

La alimentación en niños con síndrome de Down no sólo es un mecanismo de nutrición, sino también una herramienta para la estimulación y desarrollo de diferentes habilidades, siendo unas de las más importantes la comunicación y el habla.

La alimentación es una habilidad que se aprende y la familia desempeña un papel fundamental al ayudar a su hijo a desarrollarla. Para tener éxito en esta tarea debe tener siempre presente los siguientes requisitos:

- Postura corporal adecuada según edad.
- Mantener siempre las vías áreas despejadas.
- Usar los utensilios adecuados a la edad y característica del niño

EDAD	OBJETIVO	ESTRATEGIA
<b>0 a 3 meses:</b> <b>Succión</b> de leche materna o fórmula.	Aumentar la tonicidad orofacial. Orientación y búsqueda de la fuente de alimento.	Ejecute todos los días los siguientes <b>masajes</b> :  Tome los labios de su hijo (con el dedo índice y pulgar) y realice movimientos circulares que recorran los labios.  Toque todas las estructuras internas de la boca (paladar, arruguitas del paladar, encías, dientes, mejillas por dentro, lengua)  <b>Estimule</b> con el chupete las comisuras de la boca y parte media del labio para que su hijo busque el alimento y se dirija hacia el lugar donde se estimula.



EDAD	OBJETIVO	ESTRATEGIA
<b>6 meses:</b> Transición a <b>licuados</b> de fruta y verdura.	Intentar tomar la mamadera con ambas manos.  Estimular el proceso de masticación.	Anime a su hijo a que trate de tomar su <b>mamadera</b> solo poniéndola frente a él, cerca de sus manos y cambiando la posición corporal.  Utilice con su hijo <b>mordedores</b> planos entre las encías y estimule el reflejo de masticación, apoyando externamente con la mano los ascensos y descensos mandibulares.
<b>9 meses:</b> Aumento de consistencia a <b>papilla</b> .	Técnica de alimentación.	Siente a su hijo en una <b>silla de comer</b> con la espalda y pies apoyados y alineados.  De de comer a su hijo el alimento con una <b>cuchara pequeña</b> , plana y redondeada, que contenga una cantidad adecuada de comida en relación con la apertura bucal.  Introduzca la cuchara en forma recta y luego presione con ella la lengua suavemente hacia abajo. Sáquela igual como fue introducida (recta), cuidando que su hijo retire el alimento con el labio superior y que la cuchara no raspe las encías.  Si es necesario, al retirar la cuchara debe apoyar el cierre labial levantando el labio inferior con el dedo pulgar.
<b>12 meses:</b> <b>Molido</b> con tenedor.	Lograr exploración de los alimentos.  Lograr succión bilabial.	Deje al alcance de su hijo <b>pequeños trozos</b> de alimentos ricos y blandos para que los coja con sus dedos y anímelo a que los lleve a la boca chupándolos o mordisqueando.  De de beber a su hijo <b>líquidos</b> en vaso pato y con bombilla. Puede variar la consistencia del líquido (agua, yogurt, papillas, jugos), también el grosor y longitud de la bombilla para favorecer la actividad de los labios.



## ALIMENTACIÓN DE 1 A 3 AÑOS

**ETAPAS DE ALIMENTACIÓN DE 1 A 3 AÑOS: DE PICADO FINO A COMIDA DE MESA.**

OBJETIVO	ESTRATEGIA
Afianzar la masticación.	Anímese a dar a su hijo toda <b>clase de alimentos</b> , no lo acostumbre a dos o tres tipos de comida, sino vaya poco a poco introduciendo nuevas variedades. Procure que pruebe distintas frutas, verduras, legumbres y cereales. Vaya variando la forma en que le da un mismo alimento, por ejemplo: el plátano puede ser molido, picado y luego a mordiscos.
Afianzar la succión bilabial.	Aliente a su hijo a tomar líquidos en <b>vaso</b> común. Deje que el niño tome el vaso y lo levante poco a poco para beber el contenido, controlando con los labios y tragando al mismo tiempo.  En un principio va a necesitar ayuda para guiar el movimiento.



## OBJETIVO

Estimular la autonomía e independencia de la alimentación.

## ESTRATEGIA

Acostumbre a su hijo a las **rutinas** propias de la situación de comida: lavar sus manos, sentarse en su silla, permanecer sentado.

Se recomienda que el niño coma, dentro de lo posible, con el resto de la familia o al menos que esté presente algunos días de la semana mientras los demás comen.

Ayude siempre a su hijo a ocupar la cuchara, derramando cada vez menos y siendo más autónomo. Lo mismo debe hacer para que use adecuadamente el **tenedor**, dejando trozos de comida para que él pinche. Pásele a su hijo un cuchillo plástico para que lo asocie con el acto de cortar los alimentos.



## DESARROLLO DEL LENGUAJE ENTRE 0 Y 3 AÑOS

El lenguaje oral es uno de los principales medios que los seres humanos usamos para comunicarnos. En la persona con síndrome de Down es una de las áreas en las que se observan mayores dificultades. Por esta razón es fundamental estimular la comunicación desde edades tempranas, con el fin de desarrollar al máximo las potencialidades del niño. A continuación se detallan una serie de actividades para estimular el lenguaje comprensivo y expresivo antes que el niño logre sus primeras palabras.

### LENGUAJE COMPRENSIVO

OBJETIVO	ESTRATEGIA
<b>Atención</b> a diferentes objetos.	<p>Muestre objetos sonoros y no sonoros frente al <b>campo visual</b> del niño para que los mire y después sáquelos de su vista y nómbralos.</p> <p>Infle un globo y luego suéltelo para que el niño siga la trayectoria de este con los ojos. Pregúntele donde cayó. Responda por él indicando dónde.</p> <p>Deslice objetos por la mesa siguiendo su trayectoria con el dedo.</p>
<b>Permanencia</b> del objeto.	<p>Entregue un objeto al niño para que juegue con él, quíteselo y frente a sus ojos <b>escóndalo</b> parcialmente, para luego hacerlo reaparecer apoyando la acción con la verbalización “no está”, “se fue”, “ahí está”. Luego escóndalo completamente e incentive a que lo busque.</p> <p>Ayude al niño a esconder un objeto adentro de una caja para que él también pueda hacerlo.</p>
Percepción y atención a su propio <b>cuerpo</b> .	<p>Toque con una esponja o un masajeador las distintas partes del cuerpo del niño, <b>nombrando</b> cada una de ellas, poniendo énfasis en el nombre de la parte del cuerpo que se toca.</p> <p>Trabaje el pronombre “yo” (preguntándole ¿quién es? Y llevando su mano al pecho del niño)</p>





OBJETIVO	ESTRATEGIA
<b>Reconocimiento</b> de objetos y personas familiares.	<p>Llame al niño siempre por su nombre y también a las personas y cosas que lo rodean.</p> <p>Trabaje con objetos del niño el pronombre “mío”.</p> <p>Muestre objetos de <b>categorías</b> básicas y de uso común (animales, transportes, alimentos, juguetes, ropa) al mismo tiempo que se nombran y se les da un uso adecuado, enfatizando la acción.</p> <p>Nombre a las personas familiares en presencia de éstas.</p>
Estimulación <b>auditiva</b> .	<p>A partir de los seis meses presente al niño diferentes <b>sonidos</b> en un plano horizontal (derecha/izquierda), desde una distancia de 50 cm. a 1 mt. y espere que los busque. Si no lo logra apoye la acción moviéndole la cabeza hacia el sonido.</p> <p>Juegue a cambiar el tono de su voz y observe cómo reacciona el niño frente a los diferentes patrones entonacionales.</p> <p>A partir de los 7 meses presente sonidos en un plano vertical (arriba/abajo) y observe la reacción del niño.</p> <p>Muestre al niño sonidos del medio ambiente (timbre, teléfono, TV, pasos, etc.), animales y voces familiares, siempre nombrando lo que está presente.</p>
Compresión de <b>órdenes</b> .	<p>Utilice <b>rutinas</b> de juego para introducir órdenes simples como toma, dame, ven, guarda, etc.</p> <p>A partir de los dos años introduzca órdenes más complejas como “dame la pelota”, “toma el calcetín”, etc.</p>
<b>Mirada</b> recíproca.	<p>Siempre mire al niño <b>a la cara</b> mientras le habla.</p> <p>Asocie el mirar con sensaciones agradables, usando palabras de cariño.</p> <p>Si él no lo mira, gire su cabeza y busque su mirada.</p>



## ESTIMULACIÓN SENSORIAL DE 0 A 1 AÑO

El Sistema Nervioso Central (SNC) se desarrolla en la fase embrionaria (semanas 1 a 8 de gestación), a principios de la fase fetal y continua desarrollándose luego del nacimiento del niño. Su maduración está influida por los estímulos del ambiente, los cuales serán recibidos y procesados por los distintos sistemas sensoriales: auditivo, visual, gustativo, olfativo, táctil, vestibular y propioceptivo. La estimulación sensorial ayudará al niño a organizarse y a responder adecuadamente a las exigencias del entorno.

SISTEMA	ESTRATEGIA
A través del sistema <b>auditivo</b> el SNC recibirá información sonora proveniente del entorno.	Estimule tempranamente al niño con una variedad de <b>sonidos</b> que incluyan distintos tonos de voz, campanillas, pitos suaves, música de varios estilos, sonidos habituales en el hogar, períodos de silencio, etc.  Podrá evidenciar la respuesta del niño a través de reacciones gestuales, verbales o motoras. La comprensión paulatina de los sonidos del entorno lo preparará para el desarrollo del lenguaje.
A través del sistema <b>visual</b> el SNC recibirá información de luces, sombras, colores presentes en el entorno.	En un principio el niño responde mejor a los cambios de <b>luces</b> y a las caras de las personas cercanas, a una distancia de aprox. 20 cms. Luego puede introducir objetos con contrastes de negro, blanco y rojo.  También puede hacer seguimientos en sentido horizontal, vertical y circular, para más adelante realizar seguimientos visuales con cambios de dirección e ir aumentando la distancia.  El desarrollo de la agudeza visual es importante en el desarrollo de la atención y en la exploración de los objetos.
A través del sistema <b>gustativo y olfativo</b> el SNC recibirá información sobre sabores y olores.	El niño responderá de mejor forma si se le expone a una gran variedad de <b>olores</b> , tanto agradables como desagradables.  En relación al gusto, existen estudios que reafirman la idea de que los lactantes están expuestos a distintos <b>sabores</b> a través de la leche materna, dependiendo de los alimentos consumidos por la madre. Cuando el niño comienza a comer papilla se recomienda variar sus sabores.



## SISTEMA

## ESTRATEGIA

A través del sistema **táctil**, el SNC recibirá información sobre temperatura, dolor, contacto.

Se debe estimular la **piel** del niño con diferentes texturas y temperaturas (suave, áspero, rugoso, frío, liso, etc.), especialmente en la palma de las manos, la planta de los pies y la cara, que es donde hay mayor cantidad de receptores.

Además puede hacer distintos tipos de masajes en todo el cuerpo con cremas o aceites, lo cual favorecerá el vínculo de apego y lo ayudará a delimitar su cuerpo.

A través del sistema **vestibular** el SNC recibirá información sobre la orientación del cuerpo en el espacio.

Al tomarlo en brazos utilice **distintas posiciones**: vertical, boca arriba, boca abajo, sentado mirando al frente.

Puede jugar también con su hijo al “avioncito” o mecerlo en una toalla.

También puede ponerlo boca arriba o boca abajo sobre una pelota grande y moverlo en distintas direcciones.

El movimiento ayuda a calmar a los niños pequeños.

A través del sistema **propioceptivo**, el SNC recibirá información sobre la presión ó tracción en las articulaciones del cuerpo.

Movilice tempranamente las distintas **articulaciones**, en todos los sentidos y en todo el rango de movimiento. Puede agregar información otorgando presión o tracción intermitente. Por ejemplo, haga girar sus brazos y manos como haciendo círculos, flecte y estire sus piernas mientras lo muda o cambia de ropa, haga girar sus pies desde el tobillo.

El sistema propioceptivo es el inicio del desarrollo de la conciencia corporal del niño.



## ESTIMULACIÓN SENSORIAL DE 1 A 3 AÑOS

En este periodo el Sistema Nervioso Central (SNC) se encuentra más preparado para procesar e integrar los estímulos sensoriales provenientes del entorno. Es importante continuar estimulando los distintos órganos sensoriales (gusto, olfato, visión, tacto, vestibular y propiocepción) para que el niño genere cada vez una respuesta más adaptada frente a las exigencias de la vida diaria que se le presentan.

SISTEMA	ESTRATEGIA
A través del sistema <b>auditivo</b> , el SNC recibirá información sonora proveniente del entorno.	<p>Para estimular utilice una <b>variedad de sonidos</b> que incluyan distintos tonos de voz, música de distintos estilos, sonidos habituales del hogar o de la calle y períodos de silencio. Por ejemplo, muéstrelle el sonido de la aspiradora, de la juguera, de los pájaros, bocinas o sirenas.</p> <p>La comprensión paulatina de los sonidos del entorno lo preparará para el desarrollo del lenguaje y le permitirá desenvolverse en distintos contextos, a pesar de la existencia de ruidos molestos.</p>
A través del sistema <b>visual</b> , el SNC recibirá información de luces, sombras, colores, formas, profundidades y distancias presentes en el entorno.	<p>Dele la oportunidad de observar materiales de distintos <b>colores, tamaños y formas</b>. Preséntele juguetes a distintas distancias. Es recomendable llevar al niño a espacios abiertos donde pueda vivenciar conceptos cotidianos de distancia y profundidad, otorgados por escaleras, la naturaleza, y juegos de patio. Además, se debe estimular el contacto visual sostenido hacia actividades y hacia el adulto. Se recomienda realizar actividades de interés del niño para llamar su atención, girar suavemente su cara hacia la del adulto cuando quiera hablarle, ocupar mímica facial exagerada, entre otros.</p> <p>El sistema visual favorecerá la focalización de la atención y la interacción del niño con otros.</p>

## SISTEMA

## ESTRATEGIA

A través del sistema **gustativo y olfativo** el SNC recibirá información sobre sabores y olores.

En este período se complejizan los **sabores y texturas** de los alimentos, por lo que se recomienda otorgar alimentos paulatinamente más enteros y variados. En caso de rechazar sabores se recomienda mezclar los alimentos de distintas tolerancias. Por ejemplo, si el niño rechaza la manzana, agregar en un plato de pera una cucharada de manzana.

A través del sistema **táctil** el SNC recibirá información sobre temperatura, dolor, contacto.

Se recomienda jugar con **juguetes** de distintas formas y texturas (suaves, ásperas, rugosas), dibujar en el espejo con espuma, encontrar juguetes escondidos entre cajas llenas de lentejas, sémola o arroz, amasar y realizar figuras con plastilina, pintar con tempera de dedos, durante el baño jugar a salpicar agua de distintas temperaturas, caminar a pies descalzos sobre arena, pasto o alfombra, etc.

El sistema táctil, favorecerá el adecuado vínculo e interacción con otros.

A través del sistema **vestibular** el SNC recibirá información sobre la orientación del cuerpo en el espacio.

El niño debe experimentar juegos con distintos **movimientos**, direcciones y alturas. Juegue con su hijo al “avioncito”, súbalo sobre un balón terapéutico o a un columpio con contención y muévelo en diferentes direcciones. Al tener marcha y mayor control postural lleve a su hijo a parques, súbalo a columpios de distintas alturas y móvelo a experimentar distintas velocidades, trepe con él a distintas alturas, ayúdelo a rodar por pendientes, anímelo a correr a distintas velocidades, etc. Permítale vivenciar experiencias de altura y movimiento cotidianas del hogar y de otros contextos (escaleras, ascensores, juegos de patio, etc).

A través del sistema **propioceptivo**, el SNC recibirá información sobre la presión ó tracción en las articulaciones del cuerpo.

Estimule las distintas **articulaciones** en todos los sentidos y con todo el rango de movimiento. Puede agregar información otorgando presión ó tracción intermitente. Puede jugar a dar rebotes sentado en balón terapéutico, saltar en camas elásticas con baranda de apoyo, recibir y lanzar saquitos con pesos, traccionar cuerdas, empujar objetos, hacer carrera de “carretillas”, etc. Permítale vivenciar experiencias motoras gruesas y de regulación de fuerza cotidianas. El sistema propioceptivo está íntimamente relacionado con la conciencia corporal del niño y favorecerá su mejor desempeño en actividades de exigencia motora.



## MOTRICIDAD FINA DE 0 A 1 AÑO

La Motricidad fina es la habilidad de controlar la musculatura y favorecer la coordinación ojo - mano para incrementar la precisión en la ejecución de actividades propias de la edad, como la exploración del entorno, el juego y la interacción.

OBJETIVO	ESTRATEGIA
<b>Fuerza</b> Para poder explorar debe primero poder tomar objetos.	Durante los momentos en que el niño esté despierto coloque pequeños objetos que pueda <b>sostener</b> en sus manos. Poco a poco irá aumentando su capacidad para sostenerlos por más tiempo. Puede usar cascabeles, los dedos o su tuto.
<b>Manipulación</b> De la oportunidad a su hijo de iniciar la actividad para favorecer la intención en la manipulación de objetos.	Coloque a su hijo en <b>diferentes posiciones</b> con objetos a corta distancia para que los pueda alcanzar utilizando sus manos como un rastrillo. Recuerde utilizar objetos que llamen su atención con colores llamativos, luces y sonidos.
<b>Exploración</b> Juegue con su entorno.	Aproveche de usar <b>diferentes formas</b> , materiales, tamaños y pesos, esto favorecerá que el niño adquiera distintas prensiones, fuerza y tolerancia a diferentes texturas. Puede usar por ejemplo, esponjas, cucharas, cepillo de pelo, cubos, algodón, pelotas de goma u otras.



## OBJETIVO

### **Coordinación Bimanual**

Practique el cruce de línea media y la transferencia de objetos.

## ESTRATEGIA

Use las canciones infantiles y gestos simples para practicar el uso de ambas manos en forma conjunta, ya sea aplaudiendo, tocando alguna parte del cuerpo o apuntando. Puede variar los juegos haciendo que tome los objetos con una mano, luego con la otra, que deje uno, que los choque, etc. Considere variar las alturas y distancias.

### **Coordinación ojo- mano**

Enséñele a divertirse con sus juguetes, la mayoría de ellos están especialmente diseñados para favorecer destrezas de coordinación.

Utilice cajas de cartón o envases plásticos de los que pueda sacar objetos de distintos tamaños, para luego guardarlos disminuyendo la ayuda de manera gradual. Favorezca el juego con argollas, encajes, cubos apilables y con juguetes que impliquen apretar botones o teclas para producir luces o sonidos. Enséñele a sostener en sus manos un libro simple de páginas duras.



## MOTRICIDAD FINA DE 1 A 3 AÑOS

OBJETIVO	ESTRATEGIA
<b>Fuerza</b> Es importante que el niño desarrolle y fortalezca la musculatura para poder tomar diversos objetos.	Pídale que lo ayude a realizar diversas actividades de la casa que impliquen <b>sostener</b> objetos, como por ejemplo, que tome y pase las servilletas, que sostenga algunas prendas de ropa, que tome una fuente o plato de plástico, que lleve objetos de un lado a otro de la casa.
<b>Manipulación</b> Favorezca la capacidad de iniciar actividades por sí mismo para promover la manipulación de objetos.	Guarde los juguetes del niño en cajas o cajones separados por categorías (por ejemplo, en uno las muñecas, en otro los animales, en otro los autitos). Ponga las cajas cerca del niño y anímelo a <b>explorar</b> lo que hay en cada una. También puede hacer una “caja de sorpresas” en la que va cambiando los objetos que pone dentro para que el niño los tome y manipule. Puede poner elementos de la naturaleza, como semillas o piedras.
<b>Exploración</b> Juegue con su entorno.	Aproveche de usar <b>diferentes formas</b> , materiales, tamaños y pesos, esto favorecerá que el niño adquiera distintas prensiones, fuerza y tolerancia a diferentes texturas. Pásele objetos en los que pueda introducir los dedos y explorar sus funciones.
<b>Coordinación Bimanual</b> Practique el cruce de línea media y la transferencia de objetos.	Use las canciones infantiles y juegos para practicar el uso de ambas manos en forma conjunta. Estimúlelo a aplaudir, chocar las <b>manos</b> con el adulto (primero ambas manos y luego la mano cruzada). Pídale que acompañe las canciones con algún instrumento de percusión como un tambor, clave o pandereta.
<b>Disociación</b> Recuerde que para desarrollar la motricidad fina se debe fortalecer primero el control desde los hombros.	Integre a su hijo en las <b>rutinas domésticas</b> en forma de juego. Limpiar vidrios, barrer y sacudir pueden convertirse en actividades entretenidas y beneficiosas. El clásico juego de la carretilla y empujar carritos son también de gran utilidad.





OBJETIVO	ESTRATEGIA
<p><b>Coordinación ojo- mano</b></p> <p>Enséñele a divertirse con sus juguetes y a trabajar con distintos materiales.</p>	<p>Estimúlelo a <b>jugar</b> con encajes, puzzles simples y cubos de construcción. Juegue a lanzar y recibir pelotas de distintos tamaños y enséñele a pasar las hojas de un libro.</p> <p>Al final de esta etapa podrá trabajar en mesa realizando actividades como rasgar papeles y pintar con espuma, témperas y crema, utilizando los dedos (son el primer paso para el uso del lápiz). Debe fijarse en que el niño mantenga siempre ambas manos sobre la mesa.</p>
<p><b>Precisión</b></p> <p>Inicie el uso de materiales escolares de manera gradual.</p>	<p>Hay muchas actividades que puede realizar para fomentar la <b>pinza fina</b> utilizando materiales pequeños como botones, monedas y porotos, siempre bajo la supervisión de un adulto.</p> <p>Al realizar trazos considere el tipo de lápiz para ir graduando su dificultad, comenzando con los gruesos y deslizables como plumones, siguiendo con lápices de cera, tizas y finalmente lápices de madera.</p> <p>Del mismo modo los trazos se volverán cada vez más precisos, iniciando con garabateos libres para terminar con líneas rectas y coloreo dentro de un margen.</p>
<p><b>Autonomía</b></p> <p>La independencia en las actividades de la vida cotidiana darán al niño herramientas fundamentales para la vida futura.</p>	<p>Estimule al niño a <b>participar</b> y cooperar gradualmente en tareas como vestirse, comer o pasarse el pañuelo por la nariz. Recuerde darle siempre el espacio para intentar hacer las cosas por sí mismo.</p>

## NO OLVIDAR CONTROL VISUAL PERIÓDICO



## AUTONOMÍA Y ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA DE 0 A 1 AÑO

La autonomía es la capacidad del niño para aprender habilidades que le permitan desenvolverse de manera independiente en su entorno y resolver problemas de la vida diaria por sus propios medios. Para lograr una adecuada autonomía es necesario tomar en cuenta las siguientes sugerencias:

OBJETIVO	ESTRATEGIA
Mi hijo es el <b>protagonista</b> de su vida.	Comience <b>comentándole</b> todas las cosas que hace con él a lo largo del día, por ejemplo “te voy a bañar y te voy a cambiar la ropa”, “es la hora de ir a dormir”, “vamos a salir e iremos a ver a la abuela”. De este modo el niño irá aprendiendo a reconocer que tiene un rol activo en su vida diaria.
Ir <b>paso a paso</b> .	<b>Descomponga</b> las tareas que quiere que el niño aprenda en etapas y pasos intermedios. Por ejemplo, para que pueda tomar solo su mamadera, primero enséñele a poner las manos rodeándola mientras usted la sostiene, luego permítale que la sostenga el mismo con el apoyo de un tuto por debajo, finalmente podrá tomarla solo.
Anime todos sus <b>logros</b> .	Es importante que felicite y reconozca todos los <b>intentos</b> de su hijo por hacer las cosas por sí mismo, aún cuando el resultado no sea perfecto. Por ejemplo, cuando intenta ponerse solo el chupete o cuando trata de sacar el juguete que quiere de una caja.
<b>Repita</b> una y otra vez.	Recuerde que para desarrollar hábitos y rutinas es necesario establecer pasos y repetirlos de la <b>misma forma</b> cada vez. Por ejemplo, para que aprenda a dormirse solo en su cuna, cree una rutina de acostarse que implique primero comer, luego bañarse, contar un cuento y apagar la luz. Intente que esto se haga todos los días del mismo modo.



## OBJETIVO

Hágalo participar al momento de **vestirse**.

## ESTRATEGIA

En un comienzo, al momento de vestir a su hijo, póngale la ropa **verbalizando** cada una de sus acciones; por ejemplo, “ahora vas a estirar tu brazo”, “te voy a sacar los calcetines”.

Disminuya paulatinamente la ayuda al vestirlo. No meta los dedos por las mangas, dándole la oportunidad de estirar los brazos y sacar las manos. Estimúlelo a sacarse y ponerse prendas por la cabeza que usted habrá dejado a medio camino. Vaya aumentando la dificultad.

Háblele y hágalo participar en las **rutinas de baño**.

Verbalice los **pasos** que realiza mientras baña a su hijo: nombrando los utensilios, las acciones (jabonarse, lavarse el pelo, enjuagarse) y el resultado que se obtiene (quedar limpio y con rico olor).

Al lavar sus manos y cara haga el mismo procedimiento de nombrar los utensilios y las acciones que realiza. Aproveche estas instancias para hacerle cariño y masajes a su hijo.

Anímelo a lavarse las manos y la cara con su ayuda. Procure que sea consciente de esta actividad. Luego ofréscale una toalla para que colabore también en el secado.

Cuando lo bañe, pásele una esponja para que él ayude en la tarea.

Ayúdelo a tomar conciencia de la **presentación personal**.

Comente frente al niño lo lindo que se ve cuando está **limpio** y bien vestido.



## AUTONOMÍA Y ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA DE 1 A 3 AÑOS

OBJETIVO	ESTRATEGIA
El niño es el <b>protagonista</b> de su vida.	Por eso debe participar en las actividades de la vida diaria, dentro de sus posibilidades. <b>Cuéntele</b> sobre lo que harán durante el día “hoy día vamos a almorzar sopa y de postre comeremos compota de durazno”. Dele la oportunidad de tomar pequeñas decisiones dentro de dos alternativas “quieres jugar en tu pieza o en el patio”. Así su hijo irá tomando conciencia de que él mismo puede ser agente activo y no sólo un observador.
<b>Ir paso a paso.</b>	Para elegir los <b>desafíos</b> que le va a presentar a su hijo, primero considere las necesidades e intereses de su familia, para que el niño sienta que realizando tales tareas se integra en el medio familiar. Por ejemplo, enséñele a guardar los juguetes donde corresponde igual que a sus hermanos. Muéstrelle los pasos que implica ordenar, por ejemplo: tomar los juguetes, llevarlos a un cajón determinado y luego cerrar el cajón.
Enséñele a lavarse los <b>dientes</b> .	Descomponga esta compleja actividad en <b>pasos intermedios</b> : abrir la pasta de dientes, ponerla sobre el cepillo, lavar los dientes con movimientos de arriba hacia abajo, abrir el agua, enjuagar boca y cepillo, cerrar el agua. Repita esta rutina todos los días en la mañana y noche. Desarrollar hábitos de higiene bucal es fundamental.
<b>Repita</b> una y otra vez.	Recuerde que para desarrollar hábitos y rutinas es necesario establecer <b>pasos</b> y repetirlos de la misma forma cada vez. La perseverancia es clave en el desarrollo de la autonomía. No se dé por vencido si el niño tarda en aprender conductas como ordenar, comer, lavarse o vestirse por sí mismo. Ya verá como la constancia da resultados.
Enséñele a tomar <b>líquidos</b> sólo.	Déle la oportunidad de <b>tomar jugo</b> con bombilla, “vaso pato” y “vaso común”, siempre apoyándolo en un comienzo y retirando la ayuda de forma gradual.



## OBJETIVO

## ESTRATEGIA

**Comer** es una aventura.

Invítelo a tomar alimentos como frutas, galletas, pan o cereales con los **dedos** y a llevárselos a la boca.

Entréguele la cuchara para que haga sus primeros intentos de alimentarse de manera autónoma. Utilice una servilleta o babero adecuado y procure que el lugar en el que va a comer sea fácil de limpiar, de modo que si ensucia no sea un problema.

Nunca olvide que la alimentación tiene que ser una instancia **grata** para su hijo y su familia.

MotíVELO a participar al momento de **vestirse**.

Dele la posibilidad de que sea él quien **finalice actividades** que usted inicio, por ejemplo usted le pone el pantalón o calcetines y él termina de subirlos. Anímelo a que abroche y desabroche velcros y a que encuentre el espacio para poner los brazos en poleras o chalecos. También puede sacarse prendas simples como los calcetines, zapatos o parka.

Enséñele cuál es su clóset y en qué cajón van las distintas prendas.

Anímelo a participar de las **rutinas de baño**.

A medida que su desarrollo motor lo permita dele la oportunidad de hacer **por sí sólo** actividades como jabonarse, enjuagarse y secarse. Al principio necesitará de su apoyo físico para hacerlo y luego podrá seguir instrucciones que usted dé en forma verbal.

Refuerce sus intentos de **autonomía** y destaque sus logros

Felicite y reconozca todos los intentos del niño por hacer las cosas **por sí mismo** “que bien estás comiéndote la comida”, “que grande eres porque te lavaste las manos solo” “te felicito por haber guardado tus zapatos en el clóset”.

Ayúdelo a tomar conciencia de la **presentación personal**.

Haga que el niño se mire al **espejo** cuando esté con la cara o nariz sucia, invítelo a limpiarse para que luego vean los resultados en el espejo nuevamente. Poco a poco podrá reconocer cuando está limpio o sucio.



## PRE REQUISITOS INGRESO A JARDÍN INFANTIL

Un hito importante en la vida de un niño está dado por la incorporación al mundo escolar. Este supone un paso de un ambiente más protegido como es su casa, a uno donde debe interactuar con personas desconocidas y tener las habilidades necesarias para adaptarse a él. Los niños con síndrome de Down suelen ingresar al Jardín Infantil alrededor de los tres años, aunque esto dependerá de sus propias características y de lo que sus padres crean conveniente.

PRE REQUISITO	SUGERENCIA
Tener <b>tres años</b> de edad.	Es fundamental no adelantar procesos. Para ingresar al jardín el niño debe tener una <b>madurez</b> cognitiva, motora y emocional que le permita incorporarse con éxito a éste nuevo desafío.
La familia <b>comprometida</b> .	Los padres deben estar dispuestos a <b>participar</b> de manera activa en el proceso de integración, estando atentos a los requerimientos de su hijo y del jardín. Cumplir los horarios, llevar los materiales, seguir la minuta de colaciones y responder las comunicaciones, entre otros, favorecerá el contacto fluido con las educadoras y hará que el niño se integre en todas las actividades igual que sus compañeros.
Gozar de una <b>salud</b> estable.	Los niños con síndrome de Down en general gozan de buena salud. Durante los primeros años pueden presentar con frecuencia enfermedades respiratorias agudas, sobre todo en invierno. Es importante que los padres prevean esta situación, consultando con su médico para <b>prepararlos</b> desde el punto de vista inmunológico y de ésta manera poder participar en condiciones óptimas de la jornada escolar.
Comprender <b>rutinas</b> cotidianas y órdenes simples.	La jornada en el jardín tiene una serie de rutinas ordenadas y estructuradas. El niño debe ser capaz de comprenderlas de manera general y lograr seguir instrucciones simples, lo que le permitirá participar en las actividades que se le propone realizar. Estimule esto en casa dándole pequeños encargos como por ejemplo: que lleve algunas cosas a su pieza o baño, que guarde sus zapatos en el clóset o ponga su ropa sucia en un canasto.



PRE REQUISITO	SUGERENCIA
Presentar independencia en el <b>desplazamiento</b> motor.	Que el niño pueda caminar de un lugar a otro en forma independiente le permitirá explorar el mundo sin depender de otro para hacerlo. Esto favorecerá su participación y la interacción con sus pares.
Permanecer <b>sentado</b> en las sesiones de apoyo o terapias.	Durante la jornada en el jardín habrá períodos en que el niño tendrá que realizar un trabajo individual. Independiente del grado de apoyo que requiera para ello, se debe ir aumentando poco a poco la cantidad de tiempo en que puede permanecer sentado realizando una actividad. <b>Promueva esto en la casa</b> invitándolo a sentarse para leer juntos un cuento o hacer un dibujo sentado en una mesa.
<b>Madurez emocional.</b>	Es muy importante que el niño <b>exprese sus emociones</b> con conductas socialmente adecuadas. Si ante la frustración grita, llora o hace pataletas, si muerde, empuja o tira el pelo a los otros, si se autoagrede en situaciones de estrés, estaremos frente a un niño que no está preparado emocionalmente para incorporarse al sistema escolar.



## PAUTAS DE SALUD (0 a 3 años)

EXÁMEN	RECIÉN NACIDO	6 MESES	1 AÑO	2 AÑOS	3 AÑOS
Control pediátrico	Control mensual	Control mensual	Control mensual	Control trimestral	Control semestral
Cariograma					
Evaluación ortopédica					
Evaluación cardiológica					
Evaluación oftalmológica					
Emisiones otoacústicas					
Evaluación auditiva					
Evaluación endocrinológica					
Control odontológico					
Control neurológico		▲	▲	▲	▲
Análisis de Sangre Completo					
Evaluación gastroenterológica					
Evaluación del sueño (SAOS)					
Vacunas					

▲ Según requerimientos  Realizar  No Realizar

*Observación evaluación cardiológica: realizar evaluación a partir de los 2 años, si no se observan inconvenientes realizarla cada 2 años.*

*Adaptado de Programa Iberoamericano de Salud para personas con Síndrome de Down.*

*Revisado por Dr. Eduardo Moreno Vivot, Asesor médico ASDRA y Down 21 Chile.*





# APUNTES

Handwriting practice area consisting of 25 horizontal dotted lines.

## CUADERNILLO **PRIMERA INFANCIA** (0 a 3 años)

El nacimiento de un niño con síndrome de Down supone el inicio de un camino que comenzará a recorrer él y su familia. Este proceso debe orientarse a que, paso a paso, el pequeño vaya desarrollando habilidades y destrezas en las distintas dimensiones del desarrollo, que le permitan tener una vida plena. En la primera infancia el gran desafío es llegar a conocer al niño y establecer con él un vínculo afectivo que le proporcione seguridad.

Por otra parte, es fundamental iniciar tempranamente la estimulación de las diversas áreas del desarrollo, de modo de aprovechar y potenciar al máximo la plasticidad neuronal que es propia de esta etapa. A continuación encontrará una serie de sugerencias para favorecer el desarrollo de su hijo en este período.

FUNDACIÓN CHILENA  
PARA EL SÍNDROME DE DOWN



+562 2217 5751

San Enrique 14.470 Lo Barnechea. Santiago, Chile

[www.complementa.cl](http://www.complementa.cl)