

1.

Autonomía

(3 A 6 AÑOS)

Pautas educativas para el
desarrollo de la autonomía de la
persona con síndrome de Down



FUNDACION
COMPLEMENTA
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
contacto@complementa.cl
www.complementa.cl

Primera Edición: Marzo 2022
Editora General: Carolina Fernández O.
Coordinadora de Edición: Catalina Pieper C.
Autores: Equipo Fundación Complementa
Diseño: Abanico Studio SPA.

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



I. Introducción	4
II. Autonomía	5
III. Desarrollo emocional	7
IV. Estimulación temprana	12
V. Desarrollo cognitivo	13
VI. Desarrollo del lenguaje	17
VII. Actividades de la vida diaria básicas	22
VIII. Sueño	35
IX. Juego	38
X. Ingreso al jardín infantil	41
XI. Referencias bibliográficas	46

I. Introducción

La Fundación Chilena para el Síndrome de Down, Complementa, tiene como fin principal favorecer el desarrollo integral y armónico de las personas con síndrome de Down en las distintas etapas de la vida.

Nuestra misión es acompañar a la persona y entregarle las herramientas necesarias, para que se convierta en un ser autónomo, con un proyecto de vida y con un rol activo en la sociedad.

Sin duda, que este objetivo no se podría cumplir sin el trabajo coordinado y en alianza con la familia, ya que es en ella donde se generan las más variadas oportunidades y experiencias de aprendizaje, que irán marcando el camino hacia una mayor autonomía e independencia.

Este cuadernillo, elaborado sobre la base de la experiencia del equipo de profesionales de la Fundación, pretende ser una guía para las familias de niños entre 3-6 años y entregar herramientas prácticas para favorecer el desarrollo de la autonomía.





II. Autonomía

¿QUÉ ES AUTONOMÍA?

La autonomía es la capacidad que tiene la persona para controlar y tomar decisiones por propia iniciativa, acerca de cómo vivir de acuerdo con las normas y preferencias personales. También se entiende, como la habilidad para desarrollar las actividades de la vida diaria a partir de las potencialidades físicas, afectivas, sociales e intelectuales que permiten intervenir en el ambiente (Rodríguez & Zegah, 2009).

El desarrollo de la autonomía es un camino largo, que requiere de constantes apoyos por parte de los cuidadores. De los espacios y oportunidades que ellos le den a su hijo dependerán las instancias de aprendizaje que pueda tener este. Estos momentos son fundamentales para que el niño con síndrome de Down pueda ir adquiriendo las habilidades necesarias para afrontar los distintos desafíos que la vida va presentando. Es más, se ha visto que el apoyo de los padres favorece el desarrollo de habilidades de autonomía, autorregulación y sentido de competencia (Gilmore, L., Ryan, B., Cuskelly, M., & Gavidia-Payne, S., 2016), habilidades fundamentales para realizar tareas de la vida diaria.

Por ello se debe tener siempre en mente que la persona es un ser integral, donde todas sus dimensiones (motora, comunicativa, socioemocional, entre otras) estarán influyendo en el desarrollo de la autonomía.

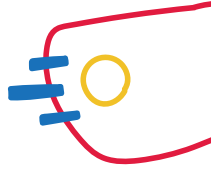
La disposición con la que la persona con síndrome de Down irá desarrollándose depende en gran medida de la participación de la familia. Contar con la confianza y apoyo de sus cuidadores será una carta fundamental para ir adquiriendo herramientas que le permitan desarrollar nuevas habilidades de autonomía.

¿CÓMO APOYAR EL DESARROLLO DE LA AUTONOMÍA ENTRE LOS 3 Y 6 AÑOS?

El desarrollo de la autonomía tiene un periodo sensible en la edad preescolar, donde el niño comienza a ser consciente de su propio yo, tiene mejor manejo de la marcha y aumenta sus posibilidades de exploración. Sin embargo, este proceso requiere de constante apoyo por parte de los padres ya que depende firmemente de los espacios y oportunidades que se le brinden. (Larraín, M. I., 2013).

Del mismo modo, será fundamental tener en mente el momento de desarrollo en que se encuentra el niño. En estas edades es esperable que busque hacer las cosas a su manera. Será la oportunidad para que los cuidadores saquen provecho y animen al niño a intentar distintas actividades, mostrándose disponibles a ayudarlo en caso de que requiera apoyo.

Sin embargo, así como es esperable que las conductas oposicionistas aumenten, debemos estar alertas de que no traspasen los límites marcados por los padres. Para esto será importante mantener siempre límites claros pero flexibles, que le permitan entender dónde está la línea que no tiene permitido cruzar y cuáles son las consecuencias de cruzarla.



III.

Desarrollo emocional

El desarrollo socioemocional es un proceso complejo que se inicia antes del nacimiento y dura toda la vida. Mediante la interacción con su medio, principalmente con sus cuidadores, el niño va construyendo su manera particular de relacionarse con los demás e irá aprendiendo a regular sus emociones y conducta (Larraín, M. I., 2013). Estos aprendizajes impactan directamente la autonomía del niño, pues favorecen habilidades como persistir en una tarea, explorar y descubrir sus competencias, además de identificar fortalezas y dificultades.

Brindar al niño oportunidades diarias de aprendizaje es una de las mejores maneras de ayudarlo a adquirir nuevos conocimientos y habilidades (Mahoney, G., 2011). Si los cuidadores confían en que será capaz y dejan que lo intente, el niño irá aprendiendo de sus éxitos y errores para ir desarrollando una noción más segura de sus propias habilidades.

Esto supone un reto para los padres, ya que implica aceptar que en múltiples ocasiones no tendrá éxito, cometerá errores y se verá enfrentado a momentos de frustración. Pero también es importante comprender que los errores son una fuente de aprendizaje valioso y que las frustraciones son parte de la vida de toda persona.

Se deberá ir midiendo en cada momento el nivel de apoyo que necesita el niño con el objetivo de brindarle las ayudas precisas, pero sin hacer las cosas por él. Esto irá fomentando su sentido de logro y será un motor para las habilidades por desarrollar (Larraín, M. I., 2013). En caso de ver que comienza a frustrarse, será importante apoyarlo mediante estrategias de regulación emocional y que continúe intentando con apoyos.

¿QUÉ PASA SI NO LE DOY ESTOS ESPACIOS A MI HIJO?

Es natural querer evitar cualquier fuente de frustración a los niños, sin embargo, es importante entender el mensaje que se les transmite cuando pensamos de esta forma.

Sacar al niño de cierta situación o hacer la actividad por él, le transmite la idea de que el mundo es un lugar peligroso y/o que la actividad que está haciendo es muy difícil para él. Ambos mensajes afectan su sentido de competencia y dificulta el desarrollo de la autonomía y autorregulación.

Es por esto que será fundamental ser conscientes de las propias creencias para poder trabajar en ellas y evitar que éstas afecten los espacios que le damos para explorar, equivocarse y avanzar en su desarrollo.

¿CÓMO PODEMOS APOYAR AL NIÑO?

Antes de comenzar, es importante tener en cuenta algunos elementos de base que se requieren para el desarrollo de la autonomía del niño. Para que sea posible la adquisición de nuevos aprendizajes, los padres deben darle la oportunidad de hacer las cosas por sí mismo antes de ayudar. Esto le permitirá ir probando sus conocimientos y aprender desde la propia experiencia. Además, es recomendable transmitirle al niño nuestro apoyo incondicional dándole ánimo mientras se enfrenta al desafío del aprendizaje e ir graduando las ayudas en la medida que muestra mayor manejo de la habilidad. En un comienzo se suele usar el modelado, luego apoyarlo mediante instrucciones verbales en el paso a paso hasta terminar dando una sola orden puntual.

OBJETIVO	ACTIVIDAD
BRINDAR ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL	▶ Ayuda a tu hijo verbalizando las emociones que siente en el día a día. "Mira lo feliz que estás por lograr encajar la pieza". "Tranquilo, sé que estás enojado porque se rompió el avión". ▶ Utiliza apoyos gráficos como un video que guíe la respiración, por ejemplo, la técnica de la tortuga (puedes encontrarlo en YouTube). ▶ Puedes apoyarte en técnicas como el semáforo. Imprime una imagen de un semáforo y explícale a tu hijo: · Rojo: Paro la conducta. Debes utilizarlo antes de que tu hijo esté sobrepasado por la emoción. · Amarillo: Pienso. Apoya a tu hijo para poder respirar y lograr regular la conducta. · Verde: Ya puedo volver a la actividad.
MANTENER LÍMITES CLAROS Y FLEXIBLES	▶ Explícale claramente a tu hijo lo que puede y no puede hacer, acompañado de la consecuencia que implica no obedecer. ▶ Al momento de la explicación, utiliza un lenguaje sencillo, frases cortas y un tono de voz firme. ▶ Es importante considerar que los límites deben ser flexibles, es decir, puedes negociar o establecer en conjunto las reglas de conducta. Siempre mediando para que seas tú quien establezca el punto de partida de la negociación y no tu hijo. Por ejemplo, puedes negociar si tu hijo se bañará o comerá primero, pero no es transable que se bañe.
PROPONER PEQUEÑOS DESAFÍOS	▶ Comienza con desafíos pequeños que estés seguro de que tu hijo podrá lograr. Esto irá fortaleciendo su sentido de competencia. ▶ Aumenta poco a poco la dificultad de la tarea y bríndale los apoyos que necesita. ▶ Debes ir graduando los apoyos. Parte con apoyos de modelado, luego utiliza solamente ayuda verbal. ▶ Deberás estar atento de darle a tu hijo los apoyos necesarios, pero no hacer la actividad por él. Incluso es recomendable esperar a que él pida ayuda antes de reaccionar.

Nota: Presenta la actividad como un pequeño concurso o desafío para aumentar la motivación de tu hijo.

OBJETIVO	ACTIVIDAD
GUIAR LA NECESIDAD DE APOYOS	▶ Monitoriza la necesidad de apoyos de tu hijo mediante preguntas abiertas: "¿Qué necesitas?", "¿Qué pasó?". ▶ Este método le permitirá a tu hijo reflexionar e identificar cuál es el problema o qué necesita para seguir con la actividad en lugar de que el adulto lo haga por él.
DESCOMPONER LA TAREA EN PEQUEÑOS PASOS	▶ Divide una tarea más compleja en pequeños pasos y trabaja poco a poco la adquisición de la actividad completa. Por ejemplo, armar un puzzle de 6 piezas. Inicia la actividad poniendo solamente 2 piezas a disposición de tu hijo y que sea él quien elija cuál quiere poner primero. De ser necesario puedes modelar sus manos. Luego, cuando tu hijo tenga un mejor manejo de la actividad, puedes proponerle 3 o 4 piezas, hasta llegar a poner directamente las 6 piezas.
UTILIZAR CORRECTAMENTE EL REFUERZO POSITIVO	▶ Es fundamental para mantener la motivación de tu hijo. Será importante aprender a utilizar este recurso en los momentos indicados para que no pierda su valor. Existen dos tipos de refuerzos: 1. El que usamos de manera espontánea día a día: "¡Muy bien!, ¡Qué bien lo has hecho!". 2. El que se utiliza de manera intencionada para modificar alguna conducta o dar a entender que lo que hizo está bien. Algunas características importantes de este tipo de refuerzo son: · Debes transmitir alegría. · Tiene que ser proporcional a la conducta. · Explícale claramente lo que hizo bien (para que tu hijo sepa lo que debe repetir). · Acompaña lo dicho con gestos no verbales como un "choca los 5", un abrazo, etc.

OBJETIVO	ACTIVIDAD
----------	-----------

- ▶ **Rutinas**
 - Establezcan juntos cuál será la rutina, selecciona las actividades, tiempos de descanso y de ocio, entre otros.
 - Comienza con una rutina sencilla. Puedes apoyarte de un horario gráfico.
 - Es importante que seas constante con la rutina, a través de la repetición tu hijo irá aprendiendo la organización de su día y podrá ir prediciendo cada vez mejor.

GENERAR HÁBITOS Y
 RUTINAS

- ▶ **Hábitos**
 - Debes incluir los hábitos en la rutina.
 - Descompone las distintas tareas que necesitas trabajar en pequeños pasos. Por ejemplo, el baño o el vestir.
 - Practica día a día, pon especial énfasis los fines de semana donde cuentas con más tiempo.

[Nota:](#) Para más información recurrir a “Colección de cuadernillos - Pautas Educativas para el Desarrollo Integral de la Persona con Síndrome de Down. Edad Preescolar”. Disponible en www.complementa.cl



IV.

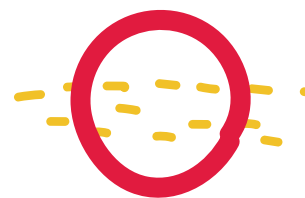
Estimulación temprana

La atención temprana consiste en un conjunto de intervenciones dirigidas a niños de 0 a 6 años, su familia y contexto (Fernández & Metal, 2012). Busca minimizar las dificultades y potenciar las habilidades de niños con trastornos del neurodesarrollo o riesgo de tenerlo (Bonnier, 2008). La atención temprana suele ser planificada por un equipo multidisciplinario de profesionales, con el fin de abarcar el desarrollo del niño de manera integral (Fernández & Metal, 2012).

A lo largo de este proceso será fundamental el trabajo en equipo y la comunicación fluida entre la familia y los profesionales, con el fin de poder responder a las necesidades de cada niño en particular.

Entre los 3 y los 6 años los niños con síndrome de Down se enfrentan a nuevos desafíos en su desarrollo. Tienen mayor control de su marcha lo que les amplía el espectro de exploración y cuentan con mayores herramientas de comunicación. Estas habilidades les facilitarán el ingreso al jardín, hito importante en estas edades.

Para esto, será fundamental que el niño tenga confianza en su cuidador y el mundo que lo rodea. El jardín infantil es una preparación para el posterior ingreso al colegio y representa un espacio seguro, donde el niño podrá ir desarrollando habilidades sociales e ir adaptándose de manera progresiva a las exigencias académicas (Vega, M., R., n.d.).



V.

Desarrollo Cognitivo

El desarrollo es un proceso dinámico e interactivo que se va nutriendo de la experiencia y de las distintas habilidades que va adquiriendo el niño (Campos, R., 2017). Estudios han demostrado que el desarrollo cognitivo, motor y emocional podrían actuar como un facilitador en el desarrollo de la autonomía en los niños con síndrome de Down (Will, E., A., Caravella, K., E., Hahn, L., J., Fidler, D., J., Roberts, J., E., 2018).

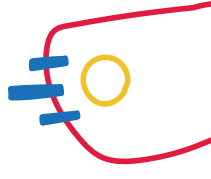
El cerebro de los niños aún sigue en desarrollo y cuenta con características como la plasticidad cerebral. Esto les permite sacar mayor provecho de los programas de estimulación temprana y facilitar el desarrollo de las distintas áreas de funcionamiento (Bonnier, C., 2008). Se ha visto que, hasta los 6 años, el desarrollo cognitivo y adaptativo estarían directamente relacionados (Fidler, D, Hepburn, S, and Rogers, S. (2006), es decir, el desarrollo de uno favorece el otro y viceversa.

Por esto se sugieren actividades para trabajar algunas funciones cognitivas en casa:

ÁREA	OBJETIVO	ACTIVIDAD
ATENCIÓN	FAVORECER LA EXPLORACIÓN	Los niños prefieren estímulos novedosos a familiares, por lo tanto, al ir caminando por la calle o al visitar un lugar nuevo, aprovecha de llamar la atención de tu hijo hacia las novedades que pueda encontrar en el ambiente.
	AUMENTAR PERIODOS ATENCIONALES	- En casa, pueden hacer juegos cortos como el “veo, veo”, o encontrar el objeto de color verde (por ejemplo). - Actividades más estructuradas como buscar las 3 diferencias entre dos imágenes, copiar un dibujo sencillo o armar rompecabezas.
SISTEMAS DE MEMORIA	UTILIZAR LA MEMORIA EN SITUACIONES COTIDIANAS	- Ejercita la memoria enseñándole a tu hijo canciones infantiles o rimas simples, las cuales puedes repetir en distintos momentos del día como viajes en autos o momentos de espera. - Algunos juegos sencillos pueden ser: el “Memorice” o esconder y encontrar objetos. - Léele cuentos a tu hijo. Es muy probable que te pida que le repitas siempre el mismo, por eso, podrás ir poco a poco pidiéndole a él que te diga cómo sigue la historia. - Muéstrale animales en la calle o en libros y pregúntale cómo se llaman y qué sonido hacen.

ÁREA	OBJETIVO	ACTIVIDAD
FUNCIONES EJECUTIVAS	FAVORECER EL DESARROLLO DE LA INHIBICIÓN	En un comienzo, tu hijo requerirá de mayor apoyo externo para controlar sus impulsos. Para eso, tendrás que asegurarte de que te está escuchando y ayudarlo para que pare su conducta, piense lo que tiene que hacer y luego ejecute. Algunas formas de apoyarlo son: ▶ Trabaja con tu hijo estrategias de relajación simples como la respiración. Esto puede facilitar el control de impulsos. ▶ Estrategias con apoyo visual como el semáforo: Rojo: Paro la conducta. Debes utilizarlo antes de que tu hijo esté sobrepasado por la emoción. Amarillo: Pienso. Apoya a tu hijo para poder respirar y lograr regular la conducta. Verde: Ya puedo volver a la actividad.
	EJERCITAR LA MEMORIA DE TRABAJO	▶ Memoria de trabajo visual: puedes jugar con tu hijo a memorizar secuencias de imágenes (2-3 imágenes). ▶ Memoria de trabajo auditiva: puedes jugar a repetir secuencias de sonidos con instrumentos musicales de juguete o con utensilios de la casa como vasos, ollas, cajas, etc.

ÁREA	OBJETIVO	ACTIVIDAD
FUNCIONES EJECUTIVAS	TRABAJAR LA FLEXIBILIDAD	- Anticipa con tiempo a tu hijo los cambios y transiciones para que pueda prepararse. - Pueden jugar a cambiar las cosas de lugar como un desafío o cambiar pequeñas cosas en la casa como los lugares de las sillas, algunos cojines, etc.
	TRABAJAR LA PLANIFICACIÓN	- Para apoyar la planificación puedes verbalizar los pasos a medida que se va desarrollando la actividad. - Ayúdalo a secuenciar las actividades que debe realizar en un determinado momento usando los marcadores temporales: primero, después y al final. Por ejemplo: "primero te lavarás las manos, después comerás y al final jugarás".
INICIATIVA	TRABAJAR LA INICIATIVA	Muéstrale alternativas a tu hijo para que pueda elegir y preocúpate de darle el tiempo que necesita para responder. Por ejemplo, en el vestir, puedes apoyar a tu hijo diciéndole que debe seleccionar qué pantalón quiere ponerse. Puedes darle 2 alternativas y que él elija.



VI.

Desarrollo del lenguaje

La comunicación es un gran pilar para poder desempeñarnos en el mundo que nos rodea. En la medida que el niño es capaz de expresar lo que necesita o desea, mayor es su autonomía al momento de desenvolverse en las distintas áreas de su vida.

El lenguaje es más que hablar con un otro, tiene como objetivo el poder comunicar de forma funcional lo que deseamos expresar, siendo válidas tanto las palabras, como los gestos, mímicas, expresiones faciales y postura corporal.

El deseo de comunicarse con el entorno es lo que hace posible el desarrollo del lenguaje y la base sobre la que se pueden adquirir, aprender y desarrollar cualquier tipo de lenguaje (Cano, A., Flores, K. A. & Garduño, A. 2013).

En los niños con síndrome de Down, la evolución de la etapa pre-lingüística y lingüística sigue la misma trayectoria que en niños con desarrollo típico. Sin embargo, necesitan más tiempo para adquirir las distintas habilidades necesarias para el lenguaje (Jiménez, 2014).

A continuación, te entregaremos diversas estrategias para potenciar tanto la comprensión como expresión de tu hijo:

ÁREA	OBJETIVO	ACTIVIDAD
COMPRESIÓN	ADVERBIOS INTERROGATIVOS	▶ En las instancias de almuerzo o comida, jueguen a hacer preguntas por ej. "¿quién come arroz?", "¿qué come la mamá?", "¿dónde está el tomate?". ▶ Cuando lo estés bañando, hazle preguntas como "¿dónde está el jabón?", "¿quién se baña, la mamá o Juan (nombre del niño)?". ▶ Al momento de ponerle la ropa "¿qué te pones en los pies? Dándole opciones para que responda (mostrarle los zapatos y la polera). ▶ Juega con tu hijo y de forma espontánea hazle preguntas "¿qué come la muñeca?", "dónde está el auto azul?". <u>Nota:</u> En cualquier ocasión, si no logra responder, ayúdalo dándole opciones o mostrándole la respuesta.
	SEGUIMIENTO DE INSTRUCCIONES	▶ Pídele pequeñas tareas en la vida cotidiana como "tráeme tus zapatos", "guarda la pelota", "busca tu mochila". ▶ Si te responde de forma inmediata y consideras que es una tarea fácil entonces puedes pedirle cosas un poco más complejas como "dame el vaso que está arriba de la mesa", "trae los zapatos que están en tu pieza", "guarda los juguetes en el canasto grande". <u>Nota:</u> Siempre que le des una instrucción procura mirarlo a la cara, utilizando un volumen de voz suficiente para que te pueda escuchar bien, usando las palabras precisas para que comprenda la orden en su totalidad.

ÁREA	OBJETIVO	ACTIVIDAD
EXPRESIÓN	ESTIMULACIÓN ORAL	▶ Ponle la música infantil que le gusta (idealmente que estimulen el lenguaje como "Cantando Aprendo a Hablar", "Comunicantando", "Pica pica", "Reino infantil") y canta junto a él. ▶ Incentívalo a decir la última sílaba de las cosas, por ejemplo, si están poniendo la mesa le puedes decir, "ahora vamos a poner el pla..." esperar a que diga "TO", si no lo hace, dilo tú para que te repita. ▶ Si ya dice la última sílaba de las palabras, entonces pídele la sílaba anterior, por ejemplo, "¿dónde vamos a poner el jugo?, en el VA- VA- VASO", repitiendo varias veces la sílaba para que pueda retenerla, "vamos a comer U -U -U -UVAS, ¿qué vamos a comer?" y lo incentivas a que repita. <u>Nota:</u> Recuerda que la expresión del lenguaje es un área en la que los niños con síndrome de Down necesitan tiempo y perseverancia para avanzar, no te frustres si no logras lo que esperas de forma inmediata, llegará en el momento en que tu hijo esté listo. Lo importante es no dejar de estimularlo.

ÁREA	OBJETIVO	ACTIVIDAD
EXPRESIÓN	VOCABULARIO	➤ Usa toda instancia para potenciar el vocabulario de tu hijo, recuerda que no importa si su lenguaje oral es acotado, su conocimiento del mundo se expandirá en la medida que tú se lo muestres. ➤ Algunos ejemplos: • Si van al supermercado, pídele que te ayude a guardar los elementos, mostrándole y nombrándolos. • Si ya sabe el nombre, aprovecha la instancia para potenciar otros aspectos como colores, formas y tamaño; por ejemplo, la manzana grande, un plátano amarillo, una naranja redonda. • El juego es un gran medio para potenciar el vocabulario, si están jugando con transportes o animales, muéstrale el auto, la moto, el tren, el avión, etc., y luego pídele que te los entregue para cerciorarte que sabe cuál es cuál. • En la rutina de baño y vestimenta, anda nombrando los elementos y para qué sirven. ➤ Si ves que ya reconoce las distintas categorías (animales, transportes, partes del cuerpo, objetos de uso común, alimentos, colores), puedes jugar a juntarlos por grupo. Mezcla 2 grupos, pon 2 cajas y juntos vayan guardando los que corresponden con su respectivo grupo.

ÁREA	OBJETIVO	ACTIVIDAD
EXPRESIÓN	ORACIONES	▶ Cuando te pida algo, incentívalo a que utilice 2 palabras juntas por ejemplo “dame agua”, “más pan”. ▶ Aprovecha las instancias de la vida cotidiana para hacer oraciones, por ejemplo, cuando llega el papá a la casa incentívalo a que salude “hola papá”, si están comiendo en la mesa preguntarle “¿qué hace la mamá?” para que responda, “mamá come”, si están jugando con muñecas a tomar té pueden hacer oraciones “muñeca toma”, etc. <u>Nota:</u> No importa si es: - una palabra verbal + gesto o - palabra verbal + palabra verbal, lo importante es que logre juntar dos elementos.
PRAGMÁTICA	TOMA DE TURNOS	▶ Cuando estén jugando guíalo para que respete los turnos, por ejemplo, “espera, me toca a mí”, “ahora tú”. ▶ Si están conversando de algo e interrumpe, explícale “la mamá está hablando, espera”. Idealmente hazle una seña con la palma de la mano en alto, para que entienda que debe esperar. ▶ Si ves que se salta el turno de alguno de sus pares en el juego, interrumpe en ese instante y explícale que era el turno de otro y que debe esperar. Puedes darle apoyo visual y gestual, tocando la cabeza o cuerpo de cada participante en el orden que van para que entienda cuando es su turno.



VII.

Actividades de la Vida Diaria básicas

Las actividades de la vida diaria (AVD) están orientadas al cuidado del propio cuerpo y son fundamentales para vivir en el mundo social, permitir la supervivencia y el bienestar. Se dividen en las AVD básicas e instrumentales, siendo estas últimas más complejas. Las AVD básicas abarcan habilidades como la higiene, control de esfínter, alimentación, movilidad personal, entre otros. Se espera que las AVD básicas vayan afinándose hacia los 6 años, logrando ser más automáticas, requiriendo menor esfuerzo cognitivo y permitiendo una mayor independencia personal (Tafur, M. L. C., 2018).

Hitos de **3 a 6 años** en AVD Básicas

ALIMENTACIÓN

- Utilizar correctamente la cuchara y el tenedor
- Utilizar cuchillo para cortar alimentos blandos
- Utilizar la servilleta sin necesidad de que se lo recuerden
- Tomar líquidos de un vaso sin derramar
- Ayudar a poner la mesa y luego a retirar los platos sucios
- Comer con la boca cerrada
- Limpiar lo que ha derramado

HIGIENE

- Seguir la secuencia correcta en el uso del baño
- Limpiarse solo después de ir al baño
- Regular la llave del grifo
- Lavar sus manos con jabón
- Secar sus manos con una toalla
- Cepillar sus dientes con supervisión
- Bañarse solo con supervisión
- Cepillar su pelo
- Limpiar su nariz por sí mismo

VESTUARIO

- Desvestirse solo
- Poner ropa sencilla (calcetines, ropa interior, pantalón de buzo, polera)
- Desabrochar la ropa (botones y cierres)
- Diferenciar la parte delantera y trasera de la ropa
- Diferenciar qué zapato va en cada pie
- Poner sus zapatos

MOVILIDAD PERSONAL

- Inhibir conductas impulsivas con mediación del adulto
- Respetar normas durante las salidas
- Evitar situaciones de riesgo

Actividades

3 a 6 años

ÁREA	OBJETIVO	ACTIVIDAD
ALIMENTACIÓN	UTILIZAR CORRECTAMENTE LA CUCHARA Y EL TENEDOR	- Con ambos utensilios, puedes comenzar jugando a darle comida a los muñecos, a ti y a él mismo, para que se familiarice con el movimiento y objeto en sí. - A la hora de la comida, toma su mano y juntos hagan el acto de sacar comida y llevársela a su boca. Luego de practicar varias veces en distintas ocasiones, realizar el mismo acto pero esta vez, ayúdalo a levantar el utensilio solo con un dedo. Verás como ese pequeño empujón lo ayuda a llevarse la comida a la boca. Finalmente, anda poco a poco retirando el apoyo hasta que logre comer por sí solo. - Si se frustra porque no logra agarrar la comida, es normal. Es importante que mantengas la calma, le tomes nuevamente la mano, ayudándolo a coger la comida, y luego soltarlo para que solo se lo lleve a la boca. Así, sentirá que lo logró por él mismo. - Con desechos del hogar reciclables, puedes crear material de apoyo. En una botella plástica de 500 cc o 1 lt, pega ojos móviles y recorta un agujero como boca. Pueden jugar a llevar migas de pan, pelotitas de papel o pedacitos de plasticina, con cuchara o tenedor, hasta la boca del "señor botella", intentado no derramar.

ÁREA	OBJETIVO	ACTIVIDAD
ALIMENTACIÓN	UTILIZAR CUCHILLO PARA CORTAR ALIMENTOS BLANDOS	• Juega con tu hijo a moldear con plastiscina y cortarla utilizando un cuchillo de juguete (madera o plástico). Esto le permitirá familiarizarse con el utensilio. • Muéstrale cómo debe hacerlo y luego realicen la acción juntos. Utiliza frutas blandas o verduras cocidas. • Poco a poco deberás ir quitando los apoyos. • Será importante que utilices un cuchillo de plástico liviano, que no represente un riesgo para tu hijo.
	UTILIZAR LA SERVILETA SIN NECESIDAD DE QUE SE LO RECUERDEN	• Si al alimentarse, tu hijo aún no percibe que está sucio o el lugar donde se ensució, coman con un espejo de mano cerca para ayudarlo con la tarea. Esto permitirá comenzar a generar conciencia. • Cuando estén en la mesa, otra persona usará la servilleta diciendo "tengo sucia la boca, me debo limpiar" y esperar a ver si imita el gesto.
	TOMAR LÍQUIDOS DE UN VASO SIN DERRAMAR	• Utiliza un vaso liviano para que tu hijo pueda tomarlo por sí solo. Empújalo desde abajo para ayudarlo con la inclinación del vaso. • Si se mancha mientras se encuentra en el proceso de aprender a no derramar, motívalo a que sea él mismo quien se seque con una servilleta.

ÁREA	OBJETIVO	ACTIVIDAD
ALIMENTACIÓN	AYUDAR A PONER LA MESA Y LUEGO A RETIRAR LOS PLATOS SUCIOS	• Prepara a tu hijo previamente, jugando a las tacitas, simulando poner la mesa, comer y luego retirar las cosas para lavar. • Haz un calendario de tareas familiares donde esté indicado cuándo y cómo le toca ayudar. Esto le ayudará a familiarizarse con la tarea. • Al iniciar el proceso de aprendizaje, comienza pidiéndole ayuda para llevar su plato sucio a la cocina, para más adelante encargarle llevar platos como los del aperitivo o ensalada, entre otros. • Para enseñarle a poner la mesa, ayúdalo a organizar los elementos de la mesa usando un individual con el contorno de cada elemento dibujado con lápiz permanente. Al inicio, hazlo con 3 elementos: plato, cuchara y vaso, para luego ir agregando los demás.
	COMER CON LA BOCA CERRADA	• Es primordial darle el ejemplo. Recuérdale a toda la familia antes de sentarse a la mesa. • Muéstrale el tamaño adecuado de un bocado: si éste es pequeño, será más fácil mantener la boca cerrada.
	LIMPIAR LO QUE HA DERRAMADO	• En primera instancia, entregarle el paño cuando haya derramado algo y muéstrale lo que debe hacer. • Luego, entrégale el paño, pero sin darle ninguna indicación. • Las veces siguientes que esto suceda, observa si va a buscar el paño, de lo contrario, pregúntale “¿qué hacemos cuando algo se derrama?”.

ÁREA	OBJETIVO	ACTIVIDAD
HIGIENE	SEGUIR LA SECUENCIA CORRECTA EN EL USO DEL BAÑO	• Imprime una secuencia de imágenes respecto al uso del baño y juega con tu hijo a ordenarla, adivinar el paso que falta, etc. Esta misma secuencia puedes pegarla en el baño para que el niño la recuerde, siguiendo el paso a paso, o para autoevaluarse al finalizar la tarea ("Veamos si seguiste todos los pasos"). • Juega con tu hijo simulando rutinas de baño. Para esto, puedes usar muñecos, juguetes o imágenes impresas. También existen canciones y libros infantiles que pueden ayudar a la adquisición de esta secuencia. <u>Nota:</u> Para más información recurrir a "Colección de cuadernillos - Pautas Educativas para el Desarrollo Integral de la Persona con Síndrome de Down. Edad Preescolar". Disponible en www.complementa.cl

ÁREA	OBJETIVO	ACTIVIDAD
HIGIENE	LIMPIARSE SOLO DESPUÉS DE IR AL BAÑO	- Al inicio, para facilitar el proceso puedes usar toallitas húmedas o papel higiénico húmedo para limpiarse. - Haz de modelo y muéstrale cómo se realiza la limpieza (de adelante hacia atrás). - Revisa con tu hijo cómo queda el papel: ¿está sucio?, entonces lo boto y vuelvo a limpiar... ¿sigue sucio?, entonces boto y vuelvo a limpiar... ¿está limpio?, entonces estás listo. - A modo de juego, puedes poner manjar en el trasero de una muñeca y que tu hijo lo limpie con confort. Esto permite que tenga mayor conciencia de cuánto se ensucia y que se requieren varias pasadas con el papel para que quede limpio. - Otra forma de enseñarle la técnica adecuada para limpiarse, es hacerlo sentado en una silla, con 2 globos amarrados por detrás. Esto permite que entienda por dónde corresponde limpiar, es decir, entre ambos glúteos. - Para comenzar a desarrollar la noción de cantidad de papel higiénico que debe utilizar, muéstrale a tu hijo la cantidad de cuadraditos de papel que es necesario para cada acción. Puedes apoyarte con pictogramas o imágenes que muestre la cantidad de cuadraditos que le quieres enseñar.

ÁREA	OBJETIVO	ACTIVIDAD
HIGIENE	REGULAR LA LLAVE DEL GRIFO	◦ Haz que tu hijo sienta la necesidad de estar limpio: muéstrate orgullosa cuando esté aseado diciendo "¡qué bien te ves!" "¡qué rico hueles!". ◦ Procura que los elementos del baño estén al alcance de tu hijo (llave, lavamanos, espejo, jabón, toalla). Para esto, pueden incorporar adaptadores que existen en el mercado.
	LAVAR SUS MANOS CON JABÓN	◦ Asegúrate que tu hijo alcance la llave de agua y el lavamanos. Para ello, existen alzadores, extensores de grifo y canales de agua de fácil instalación. El acceso cómodo al lugar le permitirá practicar y aprender.
HIGIENE	SECAR SUS MANOS CON UNA TOALLA	◦ Si se moja, pídele que se seque o se cambie de ropa si es necesario. La resolución de la consecuencia ayudará a tomar conciencia de los cuidados para no mojarse.
	CEPILLAR SUS DIENTES CON SUPERVISIÓN	◦ Crea una boca con cajas de huevo, agreguen una lengua con cartulina y practiquen los pasos para el correcto lavado de dientes. También pueden imprimir una boca abierta, termolaminarla o forrarla con cinta adhesiva, marcar manchas con plumón y jugar a sacarlas con el cepillo de dientes. ◦ Juega con tu hijo a ordenar la secuencia de imágenes respecto al lavado de dientes, canten canciones y revisen libros infantiles en relación con la actividad. ◦ Enséñale a tu hijo a autoevaluar su lavado frente al espejo: revisar la boca, dientes y lengua, limpiando manchas de pasta si fuera necesario. ◦ Elige una canción que dure aproximadamente 1 minuto para demarcar el tiempo que debe permanecer el niño cepillándose. También puedes encontrar aplicaciones como "Mi diente" o "Disney Magic Timer".

ÁREA	OBJETIVO	ACTIVIDAD
HIGIENE	BAÑARSE SOLO CON SUPERVISIÓN	◦ Imprime una secuencia de imágenes del momento del baño y juega con tu hijo a ordenarla, adivinar el paso que falta, etc. Esta misma secuencia puedes pegarla en el baño para que el niño la recuerde, siguiendo el paso a paso, o para autoevaluarse al finalizar la tarea (“Veamos si seguiste todos los pasos”). ◦ Juega con tu hijo simulando el momento del baño. Para esto, puedes usar muñecos, juguetes o imágenes impresas. También existen canciones y libros infantiles que pueden ayudar a la adquisición de esta secuencia.
	CEPILLAR SU PELO	◦ Juega con tu hijo a cepillar el pelo de algún muñeco. También puedes confeccionar uno con un plato de cartón y lana. ◦ Jueguen en familia a cepillarse y peinarse, como si estuvieran en una peluquería. Tu hijo será el peluquero.
	LIMPIAR SU NARIZ POR SÍ MISMO	◦ Primero deberás enseñarle a soplar por la nariz. Puedes usar un espejo pequeño, mostrándole cómo se empaña al ponerlo bajo la nariz. También puedes usar una tira de papel volantín: pones un extremo apoyado en la punta de su nariz y le pides que sople para que se mueva. ◦ Pon una pluma, algodón o harina en una mesa y pídele soplar con la nariz. Recuérdale que debe apretar bien los labios o poner la mano tapando la boca. ◦ Luego, ya puedes enseñarle cómo sonarse cuando lo necesite. ◦ Apóyate en un espejo para mostrarle cuando tiene la nariz sucia o para corregir cuando se ha sonado, si es necesario.

ÁREA	OBJETIVO	ACTIVIDAD
VESTUARIO	DESVESTIRSE SOLO	• Divide cada tarea en pequeñas acciones y luego ayuda a tu hijo a realizarlas todas, excepto la última. • Cuando haya dominado esa acción, apóyalo con las demás y déjalo hacer la penúltima y la última. Así, sucesivamente, vas retirando los apoyos hasta que logre realizar la tarea completa. • Por ejemplo: para ponerse la polera, pásala por su cabeza, ayúdalo a poner el primer brazo y luego deja que ponga el otro él solo. Cuando ya domine esa acción, pasa la polera por su cabeza y deja que ponga ambos brazos. Cuando lo logre, deja la polera sobre su cabeza para que él la pase por su cabeza y complete la acción por sí solo.
	PONER ROPA SENCILLA (CALCETINES, ROPA INTERIOR, PANTALÓN DE BUZO, POLERA)	• Al principio, escoge ropa sencilla, holgada y sin broches, para facilitar el aprendizaje. • Comienza enseñando a tu hijo el desabotonado, ubicando la ropa en una superficie, por ejemplo sobre la cama. Cuando domine esta tarea, puede practicarlo en sí mismo.
	DESABROCHAR LA ROPA (BOTONES Y CIERRES)	• Una manera de facilitarle la utilización del cierre es añadir un pedazo de cordel formando un anillo en la lengüeta, así le resultará más fácil meter el dedito y tirar para subirla. • Para enseñarle cómo ponerse un polerón o chaqueta, coloca el abrigo abierto y extendido, con la parte interior mirando hacia arriba, en el suelo frente a tu hijo, con la capucha o el cuello al lado de sus pies. Sólo tendrá que meter las manos en las mangas y lanzarlo por encima de la cabeza hacia atrás. • Junta ropa de bebé y jueguen a vestir y desvestir a un muñeco. • Anima a tu hijo a jugar a disfrazarse de sus personajes o animales preferidos.

ÁREA	OBJETIVO	ACTIVIDAD
VESTUARIO	DIFERENCIAR LA PARTE DELANTERA Y TRASERA DE LA ROPA	• Para que tu hijo sepa ponerse las prendas correctamente, jueguen a encontrar la etiqueta y dile que ésta tiene que quedar siempre detrás. También es útil explicarle que los bolsillos grandes del pantalón suelen ir en la zona trasera. • Haz que use poleras con dibujos en el frente, así podrá identificarlas más fácilmente. • Pega un sticker o dibujo en las plantillas de los zapatos, dejando una mitad en cada uno, de manera que al juntarlos formen la imagen completa, entendiendo de esta forma el orden correcto. También puedes pintar un pequeño círculo de color en la parte lateral interna de los zapatos, los que deben quedar juntos al ponérselos.
	DIFERENCIAR QUÉ ZAPATO VA EN CADA PIE	
	PONER SUS ZAPATOS	• Elige zapatos sencillos, blandos y con velcro, que faciliten el aprendizaje. • Puedes apoyarlo guiando sus movimientos con la mano, luego apoyar únicamente con instrucciones verbales indicándole el paso a paso.
MOVILIDAD PERSONAL	INHIBIR CONDUCTAS IMPULSIVAS CON MEDIACIÓN DEL ADULTO	• Enséñale al niño a tener el control y ser consciente de su cuerpo. Puedes hacer juegos como, por ejemplo, caminar como tortugas y movernos muy despacio, o saltar como conejos y movernos muy rápido. También puedes utilizar el juego "Congelado". • Cuando lo veas muy inquieto o irritable, ayúdalo a calmarse a través de la respiración. Pídele que imagine que están soplando burbujas, tomando aire y luego botándolo lentamente. Otra forma es imaginar que su guatita es un globo que se infla y desinfla al respirar.

ÁREA	OBJETIVO	ACTIVIDAD
MOVILIDAD PERSONAL	RESPETAR NORMAS DURANTE LAS SALIDAS	• Anticipa a tu hijo previo a salir: dile dónde van a ir, qué van a hacer y cómo debe comportarse. Si es posible, anticipa a familiares, vecinos u otros respecto a las normas establecidas para ser coherente ante las mismas situaciones. • Ayuda a tu hijo a reconocer límites espaciales: jueguen a estacionar autitos de juguete en espacios demarcados en un cartón, salten dentro/fuera de un cuadrado, caminen sobre una línea, etc. • Luego, al salir, muéstrale al niño dónde están los límites (hasta dónde puede ir, dónde debe permanecer, etc.) y decirle “este es tu estacionamiento”, o “sólo puedes moverte en este espacio”.
	EVITAR SITUACIONES DE RIESGO	• Desde pequeños es importante trabajar la percepción del peligro y cómo ser precavidos. Sobre todo, considerando que para anticipar las consecuencias requieren de apoyo de los padres. • Explícale el significado del peligro, que entienda que algo peligroso es algo que puede provocar daño o dolor. • Muéstrale las consecuencias de sus conductas, indicándole cómo sus actos pueden ser peligrosos: “Si te subes en la silla, te puedes caer”. • Mantén tomada la mano del niño y explícale con ejemplos claros y concretos cómo evitar los peligros: “Antes de cruzar la calle, debes mirar a ambos lados”, “Si te pierdes, busca un adulto y pide ayuda”. • Anticípate a las situaciones peligrosas y evítalas, por ejemplo, indicándole dónde puede jugar y dónde no.



VIII. Sueño

El sueño es esencial para el desarrollo cognitivo y físico de los niños, así como para su aprendizaje y comportamiento. Un niño que tiene sueño estará más irritable, correrá más riesgo de sufrir accidentes y estará menos atento, que un niño que ha descansado bien. Aunque todos los niños son distintos, la mayoría de los preescolares necesitan dormir entre 10 y 12 horas cada día. (Horne, R. S., Wijayarathne, P., Nixon, G. M., & Walter, L. M., 2019).

Existen muchas maneras para lograr que los niños tengan buenos hábitos de sueño, sin embargo, lo más recomendado es intentar que éstos sean establecidos desde el principio.

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA FAVORECER LOS HÁBITOS DE SUEÑO SON:

¿Qué debemos evitar?

- Dos horas antes de dormir, evita los juegos o programas de televisión estimulantes y todo tipo de pantallas (incluidos celulares).
- Evita alimentos con azúcar. Si tu hijo los va a consumir que sea antes del mediodía.
- Evita que tu hijo use la cama para cualquier otra actividad que no sea dormir (por ejemplo, no utilizar como tiempo fuera).

¿Qué debemos hacer?

- Establece horarios fijos para acostarse, despertarse y tomar la siesta.
- Establece algunos momentos tranquilos durante el día para la siesta. Intenta que terminen antes de las 4 de la tarde y tengan una duración máxima de una hora.

Si tu hijo no tiene sueño, está bien jugar tranquilamente en el cuarto.

- Anticipa a tu hijo, dándole advertencias a los 30 minutos y 10 minutos antes de la hora de acostarse.
- Entre 30 minutos y una hora antes de la hora de acostarse, inicia una rutina relajante que termine en la pieza donde duerme tu hijo.
- Permite que tu hijo escoja el pijama a usar, el juguete suave que quiere llevar a la cama, etc.
- Preocúpate de tener cada noche el mismo ambiente tranquilo y cómodo para que tu hijo se duerma.
- Algunos niños se benefician de poner música suave y relajante al momento de acostarse. Puedes probar si a tu hijo le acomoda esta actividad.
- Tómate con calma el momento de acostar a tu hijo, aprovecha de arroparlo y abrazarlo para que se sienta querido y seguro.
- Acompaña el proceso con un beso de buenas noches, apaga la luz y sal del cuarto. Algunos niños se sienten más seguros si se les comenta que estarás cerca y disponible.

Illinois Early Learning Project. (n.d.)

¿QUÉ HAGO SI MI HIJO TIENE PROBLEMAS PARA DORMIRSE O SE DESPIERTA DE NOCHE?

En la medida de lo posible, intenta disminuir la actividad de la casa.

Deja encendida una pequeña luz ("espantacuco") o deja una puerta un poco abierta con la luz del pasillo encendida.

Anima a tu hijo a dormirse solo. Si se levanta de la cama, deberás contenerlo y acompañarlo de vuelta a la cama reduciendo las interacciones al mínimo.

Si tiene pesadillas, será importante contener y acompañar, al tiempo que le ayudas a volver a dormirse en su propia cama.

¿QUÉ PUEDO HACER SI MI HIJO NO TIENE SUEÑO A LA HORA DE DORMIR?

Durante el día, aumenta los juegos activos al aire libre. Estos deben terminarse 3 horas antes de la hora de dormir.

Disminuye el tiempo de las siestas.

Despierta a tu hijo más temprano por la mañana.

NOTA ➤ Si después de un tiempo de aplicar en forma constante estas medidas, no obtienes los resultados esperados y observas que tu hijo está cansado, irritable o se queda dormido en momentos inusuales, consulta con su médico.

IX.

Juego



El juego es una actividad natural que le permite al niño aprender y poner en práctica diferentes roles y funciones. Además, es de las mejores formas de apoyar al niño para que se desarrolle integralmente.

Recuerda que, los niños con síndrome de Down pueden requerir de apoyos para iniciarse espontáneamente en el juego. Por lo tanto, es fundamental que el adulto, en una primera etapa, actúe como facilitador y entregue al niño los recursos necesarios actuando como modelo en actividades simbólicas que tengan que ver con situaciones de la vida diaria.

El juego tiene su propia trayectoria del desarrollo y se va complejizando en la medida que el niño crece, aprende y se desarrolla. El orden en el que aparecen los distintos tipos de juego siempre es el mismo, sin embargo, la edad de inicio de cada uno de ellos puede variar de un niño a otro.

JUEGO SIMBÓLICO (2 A 6 AÑOS)

En el juego simbólico, los niños juegan a simular situaciones, objetos y personajes. El juego de “hacer como si...” es un hito muy importante, ya que refleja que los niños comienzan a desarrollar el pensamiento abstracto.

En el juego simbólico, los niños reflejan su conocimiento del entorno que los rodea y las claves sociales y culturales. Así, la selección y desarrollo del argumento en el juego demuestra que el niño comprende cada vez mejor el mundo adulto.

Este tipo de juego permite:

- Potenciar la imaginación y la creatividad
- Favorecer el desarrollo del lenguaje
- Aprender y practicar comportamientos y habilidades sociales
- Comprender y asimilar su entorno

El juego simbólico va progresando en complejidad a medida que los niños van entendiendo el mundo y quieren participar de él. La interacción con sus pares también va aumentando en la medida que el niño va creciendo:

1. **Juego Individual:** el niño juega solo, sin tener en cuenta a los demás.
2. **Juego Paralelo:** es aquel en que parece que dos niños juegan juntos, pero en realidad cada uno está jugando por su cuenta y solo comparten el espacio.
3. **Juego Cooperativo:** los niños juegan juntos y en forma organizada, compartiendo roles y acciones.

¿CÓMO ESTIMULAR EL JUEGO CON SUS PARES?

A esta edad, los niños están aprendiendo lo que se espera de ellos en diferentes situaciones sociales. En general, carecen de experiencia y conocimiento de los medios adecuados para resolver conflictos y son naturalmente egocéntricos, por lo que es difícil para ellos entender las intenciones y los sentimientos de los demás.

Con el apoyo de los padres y muchas oportunidades para jugar con sus pares, el niño irá desarrollando las habilidades sociales que se requieren para compartir instancias lúdicas con otros infantes. El adulto puede enseñarle habilidades sociales al niño utilizando una técnica llamada “andamiaje”, mediante la cual el adulto le provee ayuda en un comienzo, y luego le permite al niño hacer más y más por su cuenta cuando va avanzando.

HABILIDAD	ABORDAJE
ENSEÑA A TU HIJO LA FORMA ADECUADA DE INTERACTUAR CON LAS PERSONAS.	▶ “Si deseas hablar con Pedro, míralo a la cara, dile ‘Pedro’ y luego espera a que te mire”.
AYÚDALO A APRENDER A COMPARTIR. SI PELEA CON OTRO NIÑO POR UN JUGUETE, MUÉSTRALE CÓMO PUEDEN USARLO JUNTOS.	▶ “Sostén el libro para que Tomás pueda ver las páginas”. ▶ “Haz rodar la pelota hacia Ana, y entonces ella puede rodarla hacia ti”.
MUÉSTRALE CÓMO SE SIENTEN LOS DEMÁS FRENTE A SUS ACCIONES.	▶ “Ema está feliz porque le prestaste tu muñeca”. ▶ “Juan está triste porque lo empujaste”.
AL INICIO, DALE UNA IDEA DE CÓMO JUGAR.	▶ “Vamos a jugar a que estamos en el supermercado. Yo seré el comprador y tú estarás en la caja”. Luego, permite que el juego vaya avanzando según las acciones de tu hijo.
APÓYALO EN LA TOMA DE TURNOS.	▶ “Para jugar a este juego, yo esperaré a que tú comiences. Luego, cuando tu turno haya terminado, será el mío y tú deberás esperar a que yo termine”. ▶ Apoye la instancia indicando de quién es el turno: “me toca”, “tu turno”. ▶ Puede mediar recordando que debe esperar si el niño está teniendo dificultades. ▶ Puede ir agregando jugadores para que el niño se enfrente a situaciones más parecidas al jardín.



X.

Ingreso al jardín infantil

La inclusión escolar de los niños con síndrome de Down es un paso más en el proceso de socialización que comienza en la familia y dura toda la vida. Cuando un niño ingresa al jardín infantil, se busca que pueda recibir una educación integral de acuerdo con sus necesidades individuales, además de fomentar la buena convivencia dentro y fuera de las aulas.

Por esto, el trabajo de los padres es fundamental para facilitar el ingreso del niño al jardín y apoyar el desarrollo de habilidades de autonomía que le permitan adaptarse mejor, realizar actividades solo o con menos apoyos e ir confiando cada vez más en sus propias habilidades.

Algunas recomendaciones para favorecer la adaptación:

1. CUIDAR LA HIGIENE DE SUEÑO DEL NIÑO MEDIANTE LA INSTAURACIÓN DE HÁBITOS

Como se comentó en el apartado de sueño, un niño que no duerme bien puede presentar dificultades tanto a nivel conductual como en su aprendizaje. Es por esto que, será fundamental mantener una adecuada higiene de sueño con un total de 10 a 13 horas de sueño (incluidas las siestas) en edad preescolar (Horne, R. S., Wijayarathne, P., Nixon, G. M., & Walter, L. M., 2019).

Nota: Para más información sobre sueño, leer apartado de Sueño (p.27) y/o revisar cuadernillo de autonomía de 0 a 3 años, y "Colección de cuadernillos - Pautas Educativas para el Desarrollo Integral de la Persona con síndrome de Down. Edad Preescolar".

Disponibles en www.complementa.cl

2. BRINDAR ESPACIOS DE AUTONOMÍA DONDE EL NIÑO PUEDA PARTICIPAR EN ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA.

Los niños disfrutan al realizar actividades que han visto hacer a los adultos, se pueden aprovechar estas instancias para pedirle al niño que ayude a:

- › Ordenar los juguetes.
- › Guardar las compras en el refrigerador o despensa.
- › Sacar los zapatos del closet.
- › Entre otros.

Para lograr esto es importante dar instrucciones sencillas, es decir, frases cortas y vocabulario simple: “hijo, dame los zapatos”, “guarda los juguetes”.

3. CREAR INSTANCIAS DONDE EL NIÑO PUEDA PRACTICAR ALGUNAS ACTIVIDADES QUE LE SERÁN ÚTILES PARA LA ADAPTACIÓN Y AUTONOMÍA EN EL JARDÍN.

La idea es que el niño sea capaz de realizar por sí mismo aquellas tareas y actividades propias de su edad, acordes a las exigencias de su entorno sociocultural. Por esto, el entrenamiento en casa en habilidades prácticas sencillas facilitarán la adaptación del niño al entorno educativo.

Para iniciar, es importante recordar que el modelado es esencial, el adulto debe mostrarle al niño cómo se hace y luego pedirle que lo repita en diferentes contextos.

Algunas actividades pueden ser:

- › Usar adecuadamente la mochila, enseñar a abrir y cerrar.
- › Guardar diferentes objetos tanto en el estuche como en la mochila, inicialmente se puede utilizar estuches con broches o cierres grandes.
- › Permitir que coma solo en instancias familiares y utilice la cuchara o tenedor. Es esperable que se ensucie, es parte del aprendizaje.
- › Permitir que interactúe y explore elementos como una caja de jugo, tápers y empaques de galletas o bolsas con cierre. Así aprenderá a abrir diferentes recipientes y esto le facilitará comer su colación en el colegio. Es esperable que requiera mayores apoyos en un comienzo, vaya graduándolos hasta que el niño logre hacerlo de manera autónoma.
- › Enseñar a reconocer sus pertenencias. Marcarlas con su nombre, un color o una caricatura de su agrado facilitará que las reconozca.
- › Enseñar al niño a avisar cuando quiere ir al baño (para más información recurrir a apartado “Uso del baño” o cuadernillo autonomía de 0 – 3 años).

4. FOMENTAR LA RUTINA DE ESTUDIO: APRENDIZAJE DE HABILIDADES ESCOLARES

PRECURSORES	ESTRATEGIAS DE APOYO
ESTRUCTURAR UNA RUTINA	Algunos elementos que pueden facilitar la organización de una rutina son: ▶ Acostar y despertar a tu hijo todos los días a la misma hora. ▶ Tener un horario claro para las distintas actividades del día. Será importante que incluyas también el tiempo de ocio en este horario. ▶ No olvides incluir los tiempos de descanso. ▶ Dentro de la estructura, debes tener cierta flexibilidad. Por ejemplo, al momento de trabajar materiales de educación, puedes darle dos alternativas a tu hijo y que él elija con cuál quiere comenzar.
DISPONER DE ESPACIO DE ESTUDIO	▶ Este lugar debe ser diferente al destinado a jugar y a descansar. ▶ Esto favorecerá la atención y motivación de tu hijo ya que lo asociará con el momento de trabajar. Además, al estar incluido en su rutina, ya sabrá qué le espera al sentarse en esa mesa. ▶ Este espacio puede estar ubicado en cualquier rincón del hogar, lo importante es que cuente con elementos que le aporten comodidad, tales como un escritorio, una silla (ergonómica de ser posible), cajoneras donde puedan guardar materiales y útiles escolares. Es importante que este sea un espacio despejado de distractores (televisión, personas, etc.), iluminado con luz natural preferiblemente. ▶ Recuerda siempre tener la mesa lo más limpia posible, es decir, todo lo que no utilizarás para la actividad debe estar fuera del alcance y vista de tu hijo.

PRECURSORES	ESTRATEGIAS DE APOYO
ENSEÑAR UNA POSTURA ADECUADA	- Para esto es importante tener en cuenta que los pies deben situarse en posición perpendicular a los hombros, no deben colgar para no ocasionar molestias (pueden utilizar un pisa pies), la cabeza debe estar ligeramente inclinada y no echada hacia adelante. La espalda no debe estar encorvada para no someter al cuello a un esfuerzo excesivo. - Una buena postura reducirá el cansancio y permitirá que tu hijo pueda seguir con mayor facilidad instrucciones simples y mantenga su atención en las actividades (las inicie y las termine).
INCREMENTAR LOS TIEMPOS DE ATENCIÓN DEL NIÑO	En un principio, deberás realizar actividades sencillas, que impliquen para tu hijo mantener su atención durante unos pocos minutos. Poco a poco podrás ir aumentando la complejidad y la duración de esas tareas, hasta que su capacidad de atención aumente en periodos cada vez más amplios.
FAVORECER LA MOTIVACIÓN	Para esto es necesario utilizar actividades variadas y amenas, útiles y funcionales, a las que tu hijo les encuentre sentido. Si se relacionan con temas de su interés personal o con contenidos motivadores (caricaturas de la televisión, juegos preferidos, objetos familiares, etc.), será más fácil que tu hijo centre la atención en ellos, incluso de manera inconsciente.

PRECURSORES	ESTRATEGIAS DE APOYO
-------------	----------------------

POSTURA DEL ADULTO PARA FAVORECER EL APRENDIZAJE

- › Es conveniente que lo mires directamente a la cara y compruebes que te está mirando.
- › En algunos casos, puede ser útil mover y dirigir el rostro y mirada de tu hijo hacia el tuyo antes de emitir una orden o una instrucción.
- › Recuerda que esta instrucción debe ser corta, clara y con tono de voz firme.



MATERIALES PARA USAR

- Es importante destinar una caja con materiales, juguetes u objetos que específicamente se usarán para trabajar en este espacio de estudio. En la caja puedes tener:
- › Rompecabezas
 - › Figuras geométricas simples
 - › Lotos
 - › Construcciones
 - › Encajes
 - › Cuadernos para colorear
 - › Plastilina
 - › Pegamento
 - › Hojas blancas o con dibujos coloreables
 - › Tijeras
 - › Cartulinas
 - › Etc.

XI.

Referencias bibliográficas

Bonnier, C. (2008). *Evaluation of early stimulation programs for enhancing brain development*. Acta Paediatrica, 97(7), 853-858.

Cáceres Zúñiga, Francisca, Granada Azcárraga, Maribel, & Pomés Correa, María. (2018). *Inclusión y Juego en la Infancia Temprana*. Revista latinoamericana de educación inclusiva, 12(1), 181-198.

María Roxana Vega. (n.d.). *Ingreso de nuestros niños y niñas al jardín infantil I Chile Crece Contigo*. Retrieved December 14, 2021, from <https://www.crececontigo.gob.cl/columna/ingreso-de-nuestros-ninos-y-ninas-al-jardin-infantil/>

Equipo Complementa. *Cuadernillo Primera Infancia*. Recuperado en www.complementa.cl

Fernández, M., et al. (2012). *Neurología y síndrome de Down. Desarrollo y atención temprana*. Revista Española de Pediatría. Volumen (68 nº6) P. (410).

Fidler, D, Hepburn, S, and Rogers, S. (2006) *Early learning and adaptive behaviour in toddlers with Down syndrome: Evidence for an emerging behavioural phenotype?*. Down Syndrome Research and Practice, 9(3), 37-44. doi:10.3104/reports.297

Gilmore, L., Ryan, B., Cuskelly, M., & Gavidia-Payne, S. (2016). *Understanding maternal support for autonomy in young children with Down syndrome*. Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities, 13(2), 92-101.

Horne, R. S., Wijayarathne, P., Nixon, G. M., & Walter, L. M. (2019). *Sleep and sleep disordered breathing in children with down syndrome: Effects on behaviour, neurocognition and the cardiovascular system*. Sleep medicine reviews, 44, 1-11.

Illinois Early Learning Project. (n.d.). *El sueño y los niños preescolares*. Retrieved December 14, 2021, from <https://illinoisearlylearning.org/es/tipsheets/sleep-sp/>

Jiménez, A. (2014). *La comunicación oral en el síndrome de Down*. Madrid: CEPE, 45-89.

Larraín, M. I (2013). *Caminando juntos*. Fundación Complementa. Recuperado en www.complementa.cl

Mahoney, G. (2011) *The parenting Model of Developmental Intervention*. International Review of Research in Developmental Disabilities.

Rodríguez, A. & Zehag, M. (2009). *Autonomía personal y salud infantil*. España: Editex.

Ruth Campos (2017): *If you want to get ahead, get a good master. Annette Karmiloff-Smith: the developmental perspective / Si quieres avanzar, ten una buena maestra*. Annette Karmiloff-Smith: la mirada desde el desarrollo, Infancia y Aprendizaje, DOI:10.1080/02103702.2017.1401318

Tafur, M. L. C. (2018). *Instrumentalización de las Actividades de la Vida Diaria (AVD), una revisión desde Terapia Ocupacional*. Revista Chilena de Terapia Ocupacional, 18(1), 27-34.

Will, E. A., Caravella, K. E., Hahn, L. J., Fidler, D. J., & Roberts, J. E. (2018). *Adaptive behavior in infants and toddlers with Down syndrome and fragile X syndrome*. *American Journal of Medical Genetics Part B: Neuropsychiatric Genetics*, 177(3), 358-368.



1_

Autonomía

(3 A 6 AÑOS)

Pautas educativas para el
desarrollo de la autonomía de la
persona con síndrome de Down