

COLECCIÓN DE CUADERNILLOS

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



3.

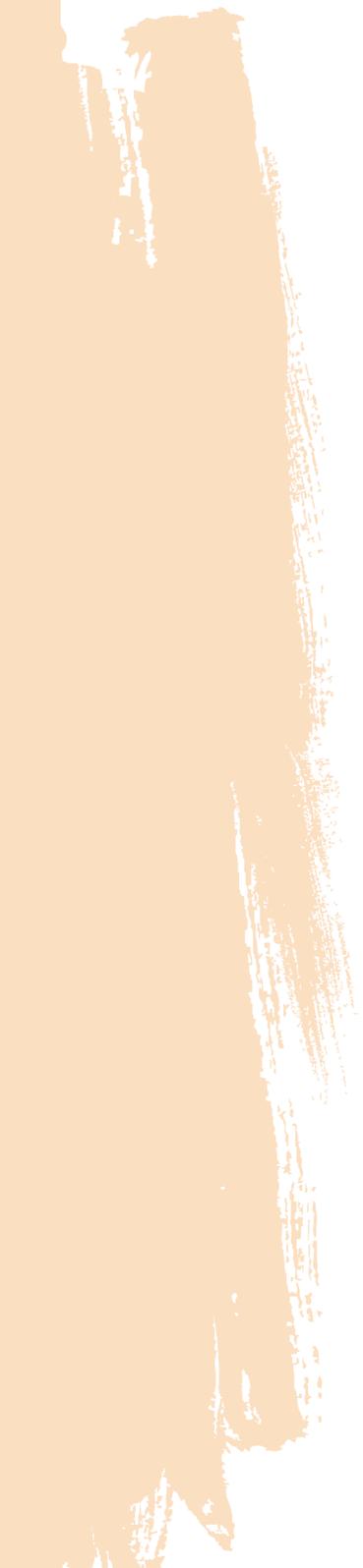
CUADERNILLO EDAD ESCOLAR

(7 a 12 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

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

EDAD ESCOLAR (7 a 12 años)

Índice	3.
Presentación General	4.
Edad Escolar	5.
Identificación y regulación de emociones	6.
Desarrollo de la sensación de competencia personal	8.
Manejo conductual	10.
Estilo de aprendizaje	14.
Actividades de la Vida Diaria y autonomía	16.
Afectividad y sexualidad	18.
Relación familia-colegio	20.
Ocio y tiempo libre	22.
Ejercicio y vida saludable	24.
Alimentación	26.
Pautas de Salud	28.



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.



EDAD ESCOLAR (7 a 12 años)

La edad escolar comienza alrededor de los 7 años y dura hasta que aparecen los primeros cambios físicos propios de la pubertad. Para un niño con síndrome de Down asistir a un colegio regular significa una oportunidad única para desarrollar competencias y habilidades que le permitirán desenvolverse en un mundo normalizado.

De todos modos, la inclusión supone múltiples desafíos para el niño y su familia, por lo que deben implementarse todos los apoyos que sean necesarios y no descuidar ninguna de las dimensiones del desarrollo. Es importante que el niño en esta etapa de la vida adquiera una sensación de competencia personal y reconozca que es capaz de obtener logros. A continuación encontrará una serie de estrategias para apoyar el crecimiento armónico de su hijo.



IDENTIFICACIÓN Y REGULACIÓN DE EMOCIONES

A lo largo de la etapa escolar el niño debe ir conociendo sus emociones para así lograr un mayor nivel de autocontrol y ajustar su conducta a los requerimientos del medio.

OBJETIVO	ESTRATEGIA
En esta etapa la mayoría de los niños conoce el significado de las cuatro emociones básicas : (tristeza, alegría, rabia, miedo)	Es necesario ayudarlos a reconocer cuando ellos mismos las experimentan y a nombrarlas . Ej: cuando llega a casa triste preguntarle cómo se siente y ayudarlo a identificar que lo que está experimentando se llama pena.
Es importante que el niño pueda asociar las expresiones faciales y corporales que corresponden a cada una de las emociones.	En diferentes situaciones cotidianas realizar juegos de mímica donde usted actúa una determinada emoción y el niño la tiene que nombrar y viceversa. Aproveche los momentos de la vida cotidiana, ej: salas de espera, antes de acostarse o la fila del supermercado.
Cuando el niño maneje las emociones básicas es importante incluir emociones más complejas como vergüenza, celos y envidia.	Para esto aproveche instancias en las que usted se dé cuenta que el niño está avergonzado o celoso, póngale un nombre a dicha emoción e intente explicarle por qué lo está sintiendo. Ej: si el niño se siente avergonzado al llegar a un lugar donde hay muchos desconocidos, dígame "parece que te da vergüenza entrar porque hay mucha gente."
Las distintas emociones que experimenta el niño son legítimas , pero esto no significa que se puedan expresar de cualquier forma.	Hay que diferenciar la emoción de la conducta. El niño necesita saber que el adulto empatiza con lo que él está sintiendo en un determinado momento, pero debe buscar las vías apropiadas para expresarlas . Ej: si el niño está muy enojado dígame "yo entiendo que estás molesto, pero no vas a tirar tu juguete."



OBJETIVO	ESTRATEGIA
Uno de los mayores desafíos en la etapa escolar es que el niño aprenda a regular la expresión de su rabia .	Para esto es necesario brindarle herramientas que le permitan expresarla de un modo que no suponga un riesgo para él ni para el resto. Ej: enséñele a contar hasta 10 cuando este muy enojado, tenga un cojín que él pueda golpear para descargar su rabia y si está bloqueado por ésta, distráigalo y cambie de contexto.
Para promover emociones positivas en el niño hay que ser un modelo de serenidad emocional.	Cuando el niño esta alterado emocionalmente es necesario ser capaz de mantener la calma . Esto puede ser difícil en muchos momentos, pero si se logra, verá como ayuda a su hijo a calmarse.
Las emociones son el motor que energiza la vida de las personas, por ello se debe intentar que predominen las emociones positivas.	Es necesario crear instancias para que el niño experimente emociones agradables , las que constituyen una verdadera protección frente a las adversidades. Dése el tiempo de compartir con su hijo haciendo cosas que lo alegren y enriquezcan su vida emocional. Puede tener una cajita para guardar elementos que simbolizen los buenos recuerdos.
En la etapa escolar los niños necesitan de límites firmes y claros para saber cómo actuar.	Muestre al niño con claridad lo que no está permitido en su casa y las consecuencias que tiene la transgresión. Ponga pocas normas, pero no las trance. Muchas veces el niño intentará obtener lo que quiere a través de una pataleta, es fundamental que usted no le dé en el gusto, mantenga la calma y espere que la pataleta ceda.



DESARROLLO DE LA SENSACIÓN DE COMPETENCIA PERSONAL

A lo largo de la etapa escolar el niño debe ir desarrollando un sentimiento de competencia personal, reconociéndose capaz de hacer diversas cosas.

OBJETIVO	ESTRATEGIA
Para que el niño llegue a ser competente en algún área es necesario que explore y conozca diferentes tipos de actividades para encontrar aquellas en las que es bueno.	Amplíe el tipo de actividades que realiza el niño, mostrándole nuevas alternativas tales como: cocinar, jardinear, practicar algún deporte, tocar algún instrumento. Intégrelo a las actividades familiares de ocio.
Cuando el niño encuentre un ámbito que sea de su interés es importante que la familia le otorgue el espacio para potenciarlo .	Es bueno incluir a los hermanos o demás miembros de la familia para que se den el tiempo de acompañarlo en la práctica de esta actividad, de modo que lo pueda hacer seguido y sea cada vez más competente. Ponga énfasis en el proceso y en los pequeños logros y no sólo en el resultado final.
Busque un espacio para que el niño exprese sus gustos y preferencias .	Tome en cuenta sus gustos a la hora de planificar una actividad familiar o paseo del fin de semana. Dé la posibilidad de elegir entre algunas alternativas la ropa que se va a poner o el picnic que se va a llevar.



OBJETIVO	ESTRATEGIA
Para que el niño logre quererse a sí mismo es necesario que pueda integrar en su personalidad su condición de síndrome Down .	Para esto es necesario que se hable con naturalidad sobre el síndrome Down en la familia y que sea visto como una más de sus características. Muéstrole que le costará más aprender algunas cosas, pero que practicándolas con perseverancia podrá lograrlas.
Es importante que el niño reconozca sus fortalezas y debilidades .	Es necesario reforzar positivamente los logros como características personales, pero no atribuir los fracasos a limitaciones propias; por el contrario, crear y ayudar al niño a buscar alternativas que le permitan llegar al éxito.
Reírse de los propios errores ayuda a cambiar de enfoque y aceptar positivamente las dificultades.	Para esto es importante que en las situaciones de error o dificultades cotidianas el humor sea parte de la solución. Por ejemplo, si está con su hijo preparando galletas y se le queman, en vez de tomar una actitud de enojo, riase, hágalas de nuevo y explíquele que esas cosas pueden suceder.



MANEJO CONDUCTUAL

La regulación de la conducta es un elemento clave para lograr la integración escolar y social, por lo que se deben brindar todos los apoyos necesarios para que el niño vaya aprendiendo a ajustar su comportamiento según lo exija la situación. Se debe tener presente que en la etapa escolar aún pueden presentarse ciertas características propias de la etapa previa, como el oposicionismo y las dificultades en la autorregulación.

OBJETIVO	ESTRATEGIA
El sentido de los límites y reglas consiste en marcar un terreno seguro para el niño, ya que le muestran lo que puede y no puede hacer.	Poner límites implica rayar la cancha con anticipación para mostrar qué es lo que no está permitido. No es sólo “retarlo” cuando ya ha cometido un error. Para dar una instrucción o regla es necesario que asumamos una actitud firme y seria, miremos al niño a los ojos y transmitamos a través de nuestro lenguaje corporal que no estamos jugando, cuidando de no caer en una actitud agresiva. Es bueno dar una explicación breve y concreta de lo que se le está diciendo.
El niño necesita contar con una figura de autoridad clara para tener seguridad.	Los padres son padres y no amigos, por lo que no deben ponerse a la altura de su hijo. Si se da cuenta que está en medio de una lucha de poder con él, es el adulto el que tiene que ser capaz de marcar con claridad su autoridad.
Cuando tenemos que corregir al niño debemos diferenciar la conducta inadecuada de la persona.	Se debe mostrar con claridad que la conducta que realizó es inapropiada, pero no debemos etiquetar al niño con un calificativo negativo. Por ejemplo, decirle al niño “no puedes empujar a tu compañero” en vez de decirle “eres tan peleador”.



OBJETIVO	ESTRATEGIA
Para el niño es más fácil regular su conducta cuando cuenta con un ambiente ordenado y predecible.	Las rutinas y hábitos son muy importantes para favorecer la autorregulación. Preocúpese de desarrollar una secuencia de pasos que le permitan enfrentar de forma simple y estable situaciones cotidianas como ordenar sus pertenencias, guardar su mochila cuando llega a la casa en un mismo lugar, rutina para bañarse y acostarse.
Las reglas deben ser simples y constantes para que el niño no se confunda.	Defina pocas normas, pero intente que éstas se cumplan consistentemente en su casa. Todas las personas que se relacionan con el niño deben estar alineadas y hacer que esas reglas se lleven a cabo.
La principal herramienta para promover la regulación conductual es felicitar el buen comportamiento.	Preocúpese de prestar atención a su hijo y de felicitarlo en los momentos en que está tranquilo y respetando las normas. Es frecuente que pasemos por alto esas situaciones y sólo nos dirijamos a él cuando se está portando mal. De esa forma reforzamos la conducta inadecuada.



MANEJO CONDUCTUAL

OBJETIVO	ESTRATEGIA
Para ayudar a disminuir las conductas inadecuadas es recomendable utilizar las consecuencias naturales .	Cuando el niño ha transgredido alguna norma tiene que haber una consecuencia clara. Ésta debe estar directamente relacionada con la conducta que queremos corregir, debe ser inmediata y conocida por el niño con anticipación. Por ejemplo, cuando éste le rompe intencionalmente un juguete a su hermano, la consecuencia previamente establecida es que le regala uno de los suyos. Si el niño golpea a un compañero, debe pedir perdón y realizar alguna conducta de reparación.
Use el tiempo fuera cuando el comportamiento del niño es muy disruptivo.	Esto supone sacarlo del contexto en el que se encuentra y llevarlo a un lugar seguro y tranquilo por dos minutos, donde deje de recibir atención.
En la edad escolar algunos niños aún presentan pataletas .	La primera estrategia es prevenir la aparición de una pataleta, anticipándose y evitando los factores que la precipitan (cansancio, hambre, exceso de estímulos). Para manejar la pataleta es fundamental mantener la propia calma esperando sin intervenir hasta que la energía rabiosa desaparezca. No le de atención en ese momento y tampoco permita que lo que está pidiendo a través del llanto sea concedido. No es recomendable tratar de someter al niño por la fuerza. Puede ser útil provocar un giro abrupto en la situación.



OBJETIVO	ESTRATEGIA
Para regular su conducta el niño necesita desarrollar la capacidad de inhibir sus impulsos .	Los adultos que rodean al niño pueden ayudarlo favoreciendo su reflexión y deteniendo la conducta antes de que la realice. Por ejemplo, si el niño tomó un vaso y lo va a tirar, adelantarse y frenar ese impulso. En la medida que esto se repita sistemáticamente la función de inhibición se va internalizando.
En algunos casos los niños presentan problemas de conducta porque les cuesta pasar de una actividad a otra.	Podemos ayudarlo anticipando los cambios y mostrándole con tiempo lo que va a ocurrir después. De esta forma éste se puede ir preparando. Por ejemplo, si vamos a salir y el niño está jugando, le avisamos que le quedan cinco minutos para terminar y que luego se irán de paseo.
El niño debe aprender a expresar lo que siente a través de conductas o palabras que no lo dañen a él ni a su entorno.	Los adultos que lo rodean deben ayudarlo a poner en palabras lo que él está expresando a través de su cuerpo. Por ejemplo, si se da cuenta que su hijo está muy enojado le puede decir “veo que te dio mucha rabia, puedes pegarle a este cojín”. De ese modo podrá canalizar su emoción sin recurrir a una “mala conducta” para hacerlo.



ESTILO DE APRENDIZAJE

Conocer la forma en que aprenden los alumnos con síndrome de Down ayudará a adoptar diferentes estrategias acordes a los estilos de aprendizaje y a la forma habitual en que ellos se acercan a los contenidos educativos.

CARACTERÍSTICA	SUGERENCIA
Sus aprendizajes son inestables .	Realice un trabajo sistemático en el tiempo para afianzar lo aprendido. Apóyelo en las actividades con un mayor número de ejemplos, ejercicios, ensayo y repetición. Preocúpese de estar al tanto de los temas que están abordando en el colegio para ayudarlo a transferirlos a la vida cotidiana. Refuerce sus aprendizajes aplicando lo trabajado en diferentes contextos de su realidad cotidiana.
Le cuesta tomar la iniciativa .	Comience dando alternativas y utilice situaciones de la vida diaria que le permitan resolver problemas cotidianos. Busque y realice con él actividades de su interés con material atractivo y motivador. Involúcrelo en diferentes actividades. Por ejemplo, asígnele responsabilidades en la casa, estimule hábitos y rutinas. Enséñele juegos que le gustan a los otros miembros de la familia y hágalo participar en paseos y deportes.
Sus niveles de actividad son bajos, le cuesta mantenerse en una actividad.	Organice y lleve a cabo actividades de diferente duración (de menor a mayor tiempo de ejecución). Varíe el tipo de actividad para un mismo objetivo, tenga en cuenta sus intereses y habilidades para mantenerlo motivado .
Le cuesta pedir ayuda .	Incentívalo a solicitar ayuda a través de preguntas, gestos y comentarios. Ayúdelo a reconocer la dificultad en una tarea y busque soluciones conjuntas.
Le cuesta trabajar solo .	Genere instancias para ir adquiriendo la autonomía en diferentes momentos de la vida diaria (poner la mesa, parrear calcetines). Ayúdelo, en un principio no sabrá cómo hacerlo. Es recomendable descomponer el proceso de enseñanza en pasos intermedios.



CARACTERÍSTICA	SUGERENCIA
Tiene menor capacidad de inhibir su conducta .	Apoye su autocontrol , ayúdelo a relajarse, anticipele situaciones problemáticas, explíquelo las consecuencias de su actuar, cree con él un tablero de refuerzos, aclare los límites y reglas, acuerde normas de comportamiento y sea consistente en su cumplimiento.
Le toma más tiempo aprender.	Dele tiempo para captar el mensaje y entenderlo. Tenga paciencia , no se adelante a responder por él, recuerde que tiene sus propios tiempos y ritmos. Explíquelo que le tomará más tiempo aprender, pero que lo logrará.
Presenta dificultades para atender y comprender .	No dé por supuesto que sabe o entiende lo que le está diciendo, sea concreto, conciso y directo, explíquelo los detalles , mírelo a los ojos, compruebe que le escucha y verifique que ha entendido lo que dijo a través de preguntas y comentarios.
La percepción visual es un punto fuerte en su aprendizaje.	Su hijo aprende y retiene con mayor facilidad si lo apoya con signos, gestos, señales, imágenes, dibujos o cualquier otro tipo de clave visual . Aproveche su capacidad de observación y de imitación para favorecer y reforzar la adquisición de los distintos aprendizajes.
Su capacidad de comprensión lingüística es superior a la de expresión verbal.	Muchas veces a su hijo le cuesta verbalizar lo que piensa, pero no significa que no haya entendido, ayúdelo a expresarse fomentando su vocabulario, contándole cuentos, haciéndole preguntas, inventando historias, cantando canciones y haciéndole participar en juegos grupales.



ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA Y AUTONOMÍA

Las AVD son aquellas ocupaciones que una persona lleva a cabo diariamente orientadas al autocuidado y a su desenvolvimiento en el entorno y que le permiten participar en distintos aspectos de la vida. Un factor importante en su desarrollo evolutivo se refiere a la dependencia de los otros para poder efectuarlas, el que debe ir siendo cada vez menor para que el niño pueda desarrollar la autonomía que necesita.

SITUACIÓN	ESTRATEGIA
Es necesario que el niño en etapa escolar adquiera con mayor soltura los modales para comer.	Recomendamos que sea incluido, dentro de lo posible, en las horas de comida con la familia, recordando que su hijo aprende con el ejemplo . Debe cuidar aspectos tales como comer con la boca cerrada, masticar los alimentos antes de tragarlos, utilizar la servilleta y los cubiertos como corresponde, enseñarle a aliñar una ensalada, a servirse de una bandeja.
El niño debe manipular los elementos relacionados con la alimentación.	Es importante que el niño tenga la oportunidad de interactuar con diferentes envases, envoltorios e implementos y no darle todo listo para que se lo coma. No se apure, dele el tiempo para que logre abrir su yogurt, colocar la bombilla de su jugo y tomarlo, utilizar los cubiertos.
La postura al alimentarse es fundamental.	Recomendamos mostrarle con el ejemplo el modo correcto de sentarse a la mesa y mantenerse en su lugar el tiempo requerido, que su postura no se derrumbe, cuide siempre de hacer estas correcciones en forma amable, lúdica y conciliadora. Preocúpese de que la silla quede a una altura adecuada respecto a la mesa y de ser necesario proporcione un apoya pies.
La organización es fundamental para adquirir hábitos de cuidado de sus cosas.	Estimule el orden de sus pertenencias teniendo un lugar definido para cada una de ellas, de esta manera estará apoyando que en el colegio pueda desarrollar todas las rutinas relacionadas con mochila, estuche, libreta, colación, etc.



SITUACIÓN	ESTRATEGIA
Al niño le cuesta aprender a discriminar qué ropa usar en distintas situaciones.	Debe aprender a seleccionar la ropa que se va a poner de acuerdo al clima y a la ocasión . Enséñele que no siempre que hay sol hace calor y ayúdelo a tomar conciencia de su sensación térmica. Separe la ropa de su clóset en deportiva, de fin de semana y de colegio.
Estímule a su hijo para que cuide sus pertenencias .	Marque sus cosas de manera clara, muéstreselas para que las identifique y se haga responsable de ellas, facilítele la apertura y cierre de mochilas y estuches adquiriendo cosas simples, sin tantos bolsillos o compartimentos.
Un niño escolar debe ir al baño solo .	Sin embargo, en la primera etapa escolar puede necesitar apoyo y refuerzo. Monitorear las rutinas de baño dando énfasis en tirar la cadena y lavarse las manos.
El estar limpio ayudará a que el niño pueda relacionarse con los demás.	Estimular al niño para que se mire en el espejo y se dé cuenta cuando está con la cara sucia o necesita sonarse. Las rutinas de aseo personal continúan siendo claves. Es responsabilidad de los padres supervisar que la ropa del niño esté limpia y enseñarle a cambiarse cuando está sucia. la buena presentación promueve la inclusión social.
El niño en etapa escolar requiere independencia en lo que se refiere a su vestuario .	Recuerde que en el colegio necesitará colocarse y quitarse diferentes prendas de vestir por sí solo, por ello es necesario que en el hogar se le brinde el tiempo y la oportunidad de practicar . Facilite la manipulación y el desempeño en una primera instancia. Utilice velcros, botones grandes, zapatos sin cordones, broches a presión, etc. que favorezcan su desempeño. Paulatinamente se irán quitando estos apoyos.



AFECTIVIDAD Y SEXUALIDAD

Esta es una dimensión compleja que incluye los aspectos corporales, psicológicos y espirituales propios del ser masculino y femenino. El trabajo que deben realizar los padres en este ámbito exige tener claridad respecto al desarrollo evolutivo del niño a lo largo de la etapa escolar. Las estrategias y sugerencias que se describen a continuación siguen un criterio de temporalidad, es decir, suponen una progresión que va desde los primeros años de la edad escolar (6 o 7 años) hasta la pubertad (10 a 12 años).

OBJETIVO	ESTRATEGIA
Para que el niño o la niña se reconozca a sí mismo como hombre o mujer es necesario que identifique las características propias de cada sexo.	Tenga conciencia que usted es el modelo de femineidad o masculinidad que imitará su hijo. Cree espacios para compartir actividades con su hijo o hija donde se resalten sus características masculinas o femeninas. Por ejemplo, trabajar con herramientas, pintarse las uñas y peinarse.
En esta etapa es importante favorecer el desarrollo de la autoimagen .	Trabajar con él el reconocimiento de sus características físicas, gustos, capacidades y dificultades. Tratar el tema del síndrome de Down con naturalidad, como una característica más de su persona.
En esta etapa es importante que el niño reconozca los espacios y conductas públicas y privadas .	Favorezca el conocimiento y respeto de su propio cuerpo y enséñele conductas que resguarden su intimidad , como cerrar la puerta del baño, vestirse sólo en su pieza, no circular sin ropa por la casa.
En la etapa escolar es relevante que el niño diferencie los distintos tipos de cercanía con las personas que lo rodean.	Recuérdeme constantemente que no todas las personas son parte de su familia, por eso es necesario mantener cierta distancia física y trato. Por ejemplo, dar un beso y un abrazo a los papás v/s saludar de la mano a otras personas menos cercanas.



OBJETIVO	ESTRATEGIA
Ayudar al niño a identificar caricias buenas y caricias malas como forma de prevenir el abuso sexual.	Enséñele tempranamente que las partes íntimas del cuerpo quedan fuera del límite de los demás, destacando la importancia de informar cuando exista una violación de los límites. Asegúrese que comprenda las excepciones (médico, padres). Enséñele a quién deben recurrir si su intimidad o su cuerpo no han sido respetados.
En esta etapa es fundamental tratar temas relacionados con la afectividad y la sexualidad. La falta de información de los niños los deja en posición de riesgo.	Para hablar de sexualidad con los niños es importante usar un lenguaje simple, claro y preciso, debe nombrar sus partes íntimas con el nombre científico. La conversación se debe dar en un contexto de intimidad, cerciorándose que ha comprendido y repitiendo la información todas las veces que sea necesario. Ante las preguntas del niño es útil usar una contra pregunta , que le permita aclarar lo que realmente el niño quiere saber, por ejemplo: ¿qué sabes tú? ¿por qué me lo preguntas?
Los padres deben ser la primera fuente de información frente a los cambios físicos propios de la pubertad e inquietudes sexuales.	Anticipe los cambios corporales propios de cada sexo, mostrando que es un proceso normal. Entregue siempre respuestas a las inquietudes del niño respondiendo con naturalidad y con el lenguaje adecuado. No debe encontrar información errónea a través de las redes sociales, amigos, hermanos.
La masturbación es un tema que preocupa a los padres en esta etapa.	Es necesario comprender que ésta es parte del desarrollo evolutivo, pues el niño está explorando su cuerpo. De todos modos, se debe enseñar que es una conducta privada y que no puede realizarse en presencia de otros. Los padres deben tener claro que esto es una conducta transitoria y deberán guiarlo para salir de ella.
La etapa escolar es un momento apropiado para explicarle al niño cómo se transmite la vida .	Una buena forma de responder a las preguntas que hacen los hijos es dar respuestas simples y verdaderas, utilizando un lenguaje claro y sencillo. Por ejemplo, frente a la pregunta ¿cómo nacen las guaguas? explicarles que los papás se quieren mucho y por eso se unen físicamente y a partir de esto puede nacer una nueva persona.



RELACIÓN FAMILIA - COLEGIO

La educación de los niños con necesidades educativas especiales es una tarea compartida por padres y profesionales. Por ello la comunicación, coordinación y confianza que se establece como familia con el colegio es fundamental para la integración del niño en la sociedad.

OBJETIVO	ESTRATEGIA
El colegio y la familia deben trabajar juntos para alcanzar una misma meta.	Es fundamental plantear un objetivo en conjunto que tenga sentido y abarque las necesidades del niño en los distintos contextos que se desenvuelve. No olvide que sus expectativas del proceso de inclusión deben coincidir con las que el colegio tiene de éste.
En la etapa escolar el niño sigue necesitando su apoyo .	Los padres tienen que participar en el colegio como cualquier otro apoderado, lo que permitirá estar atentos y hacer un seguimiento cercano de su evolución en el ámbito escolar.
Debe existir una comunicación fluida.	Usted conoce a su hijo y tiene información privilegiada sobre sus intereses, avances y dificultades, que son útiles y necesarios para el proceso de inclusión escolar. Aproveche todos los medios disponibles para transmitirlos (libreta, mail, reuniones, entrevistas, conversaciones informales).
Tenga expectativas positivas y realistas sobre el trabajo del niño.	Éstas definirán y marcarán el futuro de su hijo, por lo que es importante favorecer la autonomía y la búsqueda de soluciones. No realice nada por él que pueda hacer por sí mismo.
El niño necesita que todos los que lo rodean se involucren en su educación.	No basta con tener una comunicación fluida con el tutor o profesor jefe, intente que los otros miembros de la comunidad escolar que trabajan con su hijo conozcan un poco más sobre sus gustos, habilidades e intereses.



OBJETIVO	ESTRATEGIA
Cada uno debe conocer su rol y responsabilidad en la integración escolar del niño.	La familia tiene la responsabilidad de contextualizar y fomentar los aprendizajes útiles para la vida diaria y ayudar en la generalización de aquellos adquiridos en el colegio.
Cada niño aprende a su propio ritmo .	Es normal que los niños con síndrome de Down necesiten mayor tiempo para adquirir conocimientos y habilidades. No se impaciente frente a las dificultades que puedan presentar en este proceso. No es recomendable compararlo con sus pares.
Los padres son los verdaderos expertos .	Deben aprovechar las situaciones naturales del día a día y utilizarlas con un enfoque educativo para que sus hijos piensen y aprendan, pero sin convertir la convivencia diaria en una escuela permanente.
Los compañeros son muy importantes en el proceso de inclusión.	Como padres deben fomentar la relación de sus hijos con sus pares, preocupándose que no lo sobreprotejan, lo incorporen y lo consideren como uno más . Para esto se pueden crear instancias donde se les explique las características del hijo y darle oportunidades para que comparta con los compañeros. Invite amigos a su casa y, de ser necesario ayúdelos a estructurar algunos juegos, hágalo participar de los cumpleaños y de actividades deportivas o extracurriculares del colegio. Ayúdelo a asumir un rol dentro del curso, como por ejemplo ser el encargado de llevar la pelota.



OCIO Y TIEMPO LIBRE

El ocio supone una necesidad primaria en el desarrollo de cualquier persona desde que nace hasta que llega a la vejez. Para una persona con síndrome de Down es igual de importante y es necesario, un tiempo dedicado a la imaginación, a la movilidad, a la interacción, creatividad, autonomía y a la expresión. En definitiva, el ocio y el tiempo libre contribuyen al conocimiento de sí mismo, ya que son un vehículo para desarrollarse en sociedad, mejorando la calidad de vida.

SITUACIÓN	ESTRATEGIA
Promover la elección personal.	Desde muy pequeño enséñele y dele oportunidades para elegir, de manera gradual dependiendo de la edad y autonomía del niño. Como optar por un sabor, ropa de vestir y actividades. De acuerdo a las características de los niños dele opciones más o menos acotadas.
Edad cronológica.	Las actividades tienen que ser seleccionadas considerando su edad cronológica para favorecer la interacción con los pares compartiendo intereses y gustos, sin perder de vista que la edad cronológica no coincide con su edad mental.
Tipos de actividades .	Dele la oportunidad de que experimente actividades variadas y en diferentes ámbitos: deportivos, sociales, culturales, musicales, artísticos y espirituales entre otros; de esta manera podrá definir sus gustos y habilidades al tener la posibilidad de desenvolverse en diferentes contextos.
Entidades .	Se sugiere tener en cuenta el abanico de posibilidades que ofrece el propio contexto del niño, desde los más cercanos como su colegio (boyscouts, academias), iglesia, hasta instancias externas (Municipalidad, ONG, etc.)
Duración de las actividades.	Los niños se cansan y pueden aburrirse de las diferentes actividades en las que participan. Por esto es fundamental considerar la cantidad de tiempo y el horario en la que ésta se desarrollará.



SITUACIÓN	ESTRATEGIA
Interacción social .	La participación de la persona con síndrome de Down en distintos ámbitos de ocio y tiempo libre son fundamentales en la integración. Ella provee a su hijo de instancias para compartir con diferentes tipos de personas (familiares, compañeros, vecinos y amigos) y desarrollar habilidades sociales.
Constancia en la actividad.	Es relevante incentivar la permanencia del niño en la actividad elegida, pues al perseverar en ella logra conocerla y podrá decidir si es de su agrado. Muchas veces puede parecer que no disfruta de la actividad, pero al repetirla comienza a sentirse cómodo y a pasarlo bien.
Autonomía .	Siempre recuerde que en toda instancia es fundamental lograr la autonomía de su hijo. Si bien en principio necesitará de mayor apoyo, el objetivo debe ser que logre desenvolverse con independencia.
Personas de apoyo .	Dentro de la actividad elegida es importante la presencia de una persona cercana para que se sienta seguro. La participación de un amigo, hermano o alguien cercano motiva a su hijo.
Planificación y anticipación .	En cualquier instancia en la que participe su hijo es recomendable y necesaria una oportuna anticipación y preparación de la actividad, como por ejemplo los materiales que se utilizarán, el horario, los acompañantes y los posibles problemas y soluciones.



EJERCICIO Y VIDA SALUDABLE

La actividad física no solo ayuda a prevenir la obesidad y mantenerse en forma, sino que aporta otros beneficios que favorecen la integración social, como son fomentar la autonomía o mejorar la autoestima. Por ello, es especialmente importante que las personas con síndrome de Down incorporen el ejercicio físico como una rutina en sus vidas.

OBJETIVOS	SUGERENCIAS
Déjelo explorar .	Los niños aprenden asombrándose cuando experimentan las cosas y no cuando alguien les dice como se hacen (que se esconda en distintos entornos, que observe su entorno, que experimente distintas sensaciones por medio de sus sentidos).
Que se sienta cómodo .	Es fundamental que el vestuario le facilite el movimiento, siendo acorde con la época del año (zapatillas, buzos, shorts, poleras).
El juego es una necesidad.	Es el medio natural en que el niño aprende y se relaciona con el mundo. Invítelo a jugar, no se olvide que usted también jugó cuando niño (con obstáculos, trepas, cuerdas, equilibrios).
Que su hobby sea el de su hijo.	Los niños con síndrome de Down pueden realizar diversas actividades físicas, solo requieren que les enseñen algunas técnicas y reglas y ya verá lo feliz que estará cuando compartan los momentos recreativos juntos (llévelo a sus partidos de tenis, enséñele a jugar fútbol, sáquelo a andar en triciclo, bicicleta).
Higiene es igual a salud.	El aseo personal es parte importante de la imagen de las personas y esto favorece una buena salud. Enseñar a ducharse después de hacer deportes, usar desodorante, colonias, crear rutinas de higiene.
Propicie diferentes vivencias motoras.	El debe tener diversas experiencias de actividades y movimiento, ya que le permiten un mejor desempeño en el diario vivir desarrollando los órganos encargados del movimiento y también de los sentidos (desplazarse en distintos planos).



OBJETIVOS	SUGERENCIAS
Más claro que el agua .	Es necesario ofrecerles agua cada cierto tiempo, pues ellos no la piden. Está demostrado que cuando no se bebe el agua necesaria se produce deshidratación, problemas para dormir, dificultades cognitivas y fatiga (fomente la costumbre y el hábito de beber líquidos a diario, fundamentalmente agua).
Puede hacerlo.	La práctica de actividad física es el mejor canal para que el niño experimente éxitos , lo cual aumentará la confianza y seguridad en sí mismo, favoreciendo su autoestima y habilidades sociales (respeto de normas, límites y reglas).
Un moderador natural.	La actividad física ayuda a canalizar la energía, favorece la tolerancia a la frustración y disminuye sensaciones de estrés en el niño (si está muy intranquilo y ansioso llévalo a correr, jugar a la pinta).
La relevancia de las horas de sueño .	Acostúmbrelo a dormir temprano , entre 8 y 10 horas continuas, el sueño favorece el crecimiento y el desarrollo intelectual (mantenga el horario de ir a la cama).
Diviértase con su hijo.	Regule el tiempo de ocio de sus hijos, establezca los horarios de televisión y juegos electrónicos (no más de 2 horas al día). Cámbieles la actividad por juegos, manualidades, puzzles.



ALIMENTACIÓN

Las personas con síndrome de Down deben tener mucho cuidado en su alimentación ya que tienen un metabolismo más lento, lo cual aumenta las probabilidades de obesidad.

OBJETIVOS	SUGERENCIAS
Son imprescindibles las frutas y verduras a diario.	Acostumbre al niño a comer 5 frutas y verduras de distintos colores cada día (no es necesario que coma la fruta entera, al comienzo puede ser solo la mitad e ir aumentando las cantidades progresivamente).
Comer mucho no es comer bien .	Propiciar una alimentación balanceada y una cantidad moderada, equivalentes el tamaño del puño del niño, si se queda con hambre pedirá más. Recuerde: ¡No necesita de los dulces para dar cariño!
Disfrutar la comida con su hijo.	Realice las comidas en un ambiente familiar, tranquilo y de afecto; si no el niño relaciona el momento de comer con instancias desagradables, esto pueda afectar en el peso y presentar una relación patológica con la comida. El acto de comer puede ser aprovechado como un buen momento para disfrutar y conversar con los hijos.
Comer lo mismo que la familia.	Dar alimentos que le sean familiares , porque los niños aceptan mejor aquellos que consumen sus padres. Ellos aprenderán de ud. cómo y qué comer.



OBJETIVOS	SUGERENCIAS
Enseñarle a regular la porción adecuada de alimentos.	Muéstrele que el plato debe tener una cantidad moderada de comida y que debe comerse lo que se ha servido. La repetición queda dentro de las excepciones.
Presentar la comida de manera atractiva .	Dar alimentos de variados colores y formas para que actúen como un estímulo para el apetito.
Dar alimentos livianos antes de una actividad física.	Es importante que el niño se sienta cómodo y liviano para realizar actividades motoras y así disminuir los problemas digestivos a la hora de moverse.
Asegurar un aporte adecuado de alimentos proteicos .	Ya que presentan nutrientes esenciales para el crecimiento y regeneración muscular, favoreciendo el desarrollo integral. Ej:(carnes, pescados, huevos, lácteos, legumbres y frutos secos).
Respetar las cinco comidas diarias.	Es necesario comer cantidades adecuadas al desayuno, a media mañana, almuerzo, a media tarde y comida. Junto con otorgarles el tiempo que necesiten para consumirlos.



PAUTAS DE SALUD

EDAD ESCOLAR (7 a 12 años)

EXÁMEN	7Á	8Á	9Á	10Á	11Á	12Á
Control médico						
Evaluación ortopédica						
Evaluación cardiológica						
Evaluación oftalmológica						
Evaluación auditiva						
Evaluación endocrinológica						
Control odontológico						
Control neurológico	▲	▲	▲	▲	▲	▲
Análisis de Sangre						
Evaluación gastroenterológica						
RX Atlantoaxoidea	▲	▲	▲	▲	▲	▲
Evaluación del sueño (SAOS)						
Evaluación ginecológica						
Realiza actividades sociales, deportivas y recreativas (sí/no)						

▲ Según requerimientos

Realizar

No Realizar

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 20 horizontal dotted lines.



APUNTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.



APUNTES

Handwriting practice area consisting of 20 horizontal dotted lines.

CUADERNILLO **EDAD ESCOLAR** (7 a 12 años)

La edad escolar comienza alrededor de los 7 años y dura hasta que aparecen los primeros cambios físicos propios de la pubertad. Para un niño con síndrome de Down asistir a un colegio regular significa una oportunidad única para desarrollar competencias y habilidades que le permitirán desenvolverse en un mundo normalizado.

De todos modos, la inclusión supone múltiples desafíos para el niño y su familia, por lo que deben implementarse todos los apoyos que sean necesarios y no descuidar ninguna de las dimensiones del desarrollo. Es importante que el niño en esta etapa de la vida adquiera una sensación de competencia personal y reconozca que es capaz de obtener logros. A continuación encontrará una serie de estrategias para apoyar el crecimiento armónico de su hijo.

FUNDACIÓN CHILENA
PARA EL SÍNDROME DE DOWN



FUNDACION
COMPLEMENTA
SINDROME DE DOWN

+562 2217 5751

San Enrique 14.470 Lo Barnechea. Santiago, Chile

www.complementa.cl