

1\_

# Autonomía

PRIMERA INFANCIA

(0 A 3 AÑOS)



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



FUNDACION  
COMPLEMENTA  
SINDROME 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](mailto:contacto@complementa.cl)  
[www.complementa.cl](http://www.complementa.cl)

---

Primera Edición: Marzo 2021.  
Editora General: Carolina Fernández O.  
Coordinadora de Edición: Camila Errázuriz C.  
Autores: Equipo 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 para la vida **5**
- III. Vínculo temprano y reconocimiento mutuo **7**
- IV. Estimulación Temprana **9**
- V. Actividades Vida Diaria (AVD) Básicas **10**
- VI. Sueño **27**
- VII. Control de esfínter **29**
- VIII. Juego **31**
- IX. Bibliografía **34**

# 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.

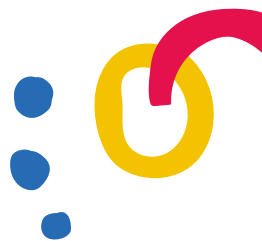
Sin duda, que este objetivo no se podría cumplir sin el trabajo coordinado y en alianza con la familia, ya que es en ella donde se generan las más variadas oportunidades y experiencias de aprendizaje, que irán marcando el camino hacia una mayor autonomía e independencia.

Este cuadernillo, elaborado en base a la experiencia del equipo de profesionales de la Fundación, pretende ser una guía para las familias de niños entre 0-3 años, que entrega herramientas prácticas para favorecer el desarrollo de la autonomía.



# II.

# Autonomía para la vida



---

## ¿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).

Los caminos hacia la máxima autonomía necesitan cimientos de carácter afectivo, es decir, desarrollar la confianza básica, para que las personas con síndrome de Down logren adaptarse y afrontar los nuevos retos en su vida. Por esta razón, el mundo emocional debe cuidarse desde etapas tempranas, de manera de ir más allá de la evolución natural, incluyendo objetivos planificados e intencionados.

Es esencial la participación de la familia desde el primer momento, ya que es en este núcleo donde ocurren las más variadas y nutridas experiencias que preparan a la persona hacia una vida autónoma y feliz.

---

## ¿CÓMO APOYAR EL DESARROLLO DE LA AUTONOMÍA ENTRE LOS 0-3 AÑOS?

En primer lugar, acompañando al niño de manera sensible, protectora y contenedora en el desarrollo de las actividades diarias, que ocurren en interacción con otros los primeros años de vida.

En esta etapa, un ambiente de seguridad y estabilidad en las rutinas de alimentación, sueño, baño, vestuario y movilidad beneficiarán la aparición de emociones positivas asociadas a las áreas de aprendizaje significativas. Posteriormente, acorde a las distintas etapas de desarrollo y características de cada niño, se irán afianzando las actividades de la vida diaria básicas y presentándose otras más avanzadas.

---

## ¿QUÉ SE ENTIENDE POR ACTIVIDADES PARA LA VIDA DIARIA BÁSICAS (AVDB)?

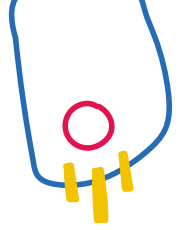
Las actividades de la vida diaria básicas son universales, ligadas a la supervivencia, están dirigidas hacia uno mismo y se realizan de manera cotidiana y automática. Algunas de estas áreas son la alimentación, sueño, control de esfínter, vestuario e higiene.

En etapas tempranas los cuidados dependen de un adulto, pero en la medida que el niño crece, el propósito es que logre ejecutar estas actividades por iniciativa propia, siempre acorde a su ritmo natural y al contexto en que se desenvuelve.

**Te entregamos algunas recomendaciones iniciales para apoyar el camino hacia la autonomía:**

- Acepta tus emociones sin perder el control.
- Elige buenas fuentes para informarte.
- Adopta un cuidado flexible y no sobreprotector.
- Entrega a tu hijo oportunidades de aprendizaje.
- Permite que tu hijo explore y desarrolle curiosidad por su entorno.
- Acompaña las experiencias de frustración con calma, contención emocional y modelaje hacia soluciones más adaptativas.
- Confía en las capacidades de tu hijo.
- Establece exigencias graduales.
- Refleja seguridad con tus palabras o gestos.
- Utiliza refuerzo positivo desde lo afectivo.
- Ofrece ayuda en el momento justo.

**NOTA >** No olvides que los niños aprenden de sí mismos y del mundo, a partir de las experiencias que los rodean.



# III.

## Vínculo temprano y reconocimiento mutuo

Para el desarrollo de la autonomía personal, la confianza básica es un pilar fundamental. Ésta se inicia en etapas tempranas a través del vínculo de apego.

### ¿QUÉ ES EL VÍNCULO DE APEGO?

El apego es una relación afectiva especial que se da entre el niño y sus cuidadores principales. Esto implica identificar sus necesidades, cuidarlo y regularlo en situaciones de estrés, entendiendo éstas como cualquier estado que requiera regulación externa (hambre, frío, sueño, miedo o contacto físico, entre otros).

El vínculo de apego se establece en el tiempo y dura toda la vida. Es una motivación biológica, que se orienta a iniciar un contacto significativo con un otro a través de distintas conductas, llamadas conductas de apego.

### ¿A QUÉ CONDUCTAS SE DEBE ESTAR ATENTO PARA RESPONDER DE MANERA SENSIBLE A LAS NECESIDADES DEL NIÑO?

- Lloro.
- Estira los brazos.
- Se aferra al otro.
- Llama o busca a la persona.
- Se bloquea o paraliza (propio del niño con síndrome de Down).

**NOTA** > Es normal que en las terapias o controles médicos tu hijo necesite contención. Transmítele seguridad. Verás cómo poco a poco va a ir adquiriendo familiaridad y confianza.

---

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL VÍNCULO DE APEGO?

La relación de apego del niño con sus padres/cuidadores le entregará las bases para regular las presentes y futuras situaciones que le tocará experimentar durante toda la vida, entre ellas relacionarse con las personas y el mundo que lo rodea.

Es fundamental recordar que un niño con síndrome de Down tiene las mismas necesidades afectivas que otros niños y requiere un cuidado sensible para crecer con seguridad.

---

## ¿CÓMO FAVORECER LA CONFIANZA BÁSICA?

El adulto debe poner en una balanza su propia capacidad de respuesta para identificar, responder y contener al niño en momentos de estrés y, por otra parte, ofrecer oportunidades para que éste explore el mundo respetando sus tiempos y motivaciones.

Este equilibrio se inicia con el reconocimiento mutuo, proceso que requiere de un tiempo de ajuste, dadas las expectativas que todo padre tiene antes del nacimiento de su hijo. Es una danza relacional presente desde los primeros días.

Se debe cuidar el equilibrio entre la capacidad de contención que entregan los padres y la oportunidad de exploración, evitando el riesgo de un cuidado sobreprotector como barrera hacia la construcción de una mayor autonomía.

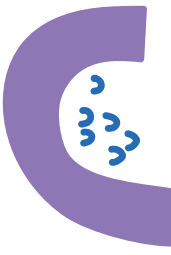
### ¿Qué elementos se deben tener presentes al momento de interactuar con el niño?

- Conocer sus ritmos biológicos y establecer una rutina.
- Calmarlo cuando lo necesite.
- Mantener el contacto físico con suavidad y cariño.
- Buscar un intercambio de miradas.
- Vocalizar, cantar y hablarle, siempre mirándolo a la cara.
- Propiciar un tono afectivo tranquilo en las actividades de cuidado.
- Mostrar predictibilidad y ser consistente en el actuar.

**NOTA** > Pide apoyo a profesionales capacitados si sientes que para ti es complejo asimilar la condición de tu hijo con síndrome de Down. El apoyo oportuno influirá en un mejor vínculo de apego. Haz la diferencia entre el vínculo de apego de otras instancias de desarrollo infantil como la estimulación y el juego.



# IV. Estimulación temprana



“La atención temprana consiste en un conjunto de intervenciones, dirigidas a la población infantil de 0 a 6 años, junto a su familia y entorno. Ésta, tiene por objetivo dar respuesta lo más pronto posible a las necesidades transitorias o permanentes que presentan los niños con algún trastorno en su desarrollo o, riesgo biológico o social de padecerlos. La atención temprana suele ser planificada por un equipo de profesionales de orientación inter o transdisciplinar con el fin de abarcar el desarrollo del niño de manera integral” (Fernández, Metal, 2012).

La estimulación temprana deberá ser acompañada por un clima familiar positivo, motivante y cálido como precursor de un ambiente que facilite aprendizajes significativos en el desarrollo del niño, versus un ambiente estresante que actúe como inhibidor de dichos aprendizajes. Por esta razón, el que el cuidador se cuide se vuelve fundamental.

No olvides que, si bien es importante estimular desde etapas tempranas, también es necesario no sobre-estimar. Las actividades de estimulación deben acordarse entre la familia y los profesionales e ir integrando las características personales de cada niño.

**Algunas recomendaciones antes de iniciar una actividad de estimulación son:**

- Conservar horarios y rutinas establecidas durante el día.
- Favorecer la regulación biológica como horas de sueño y comidas.
- Mantener un ambiente ordenado, lo que ayudará a que el niño se dirija al estímulo entregado con tranquilidad y foco.
- Promover la vinculación espontánea y natural entre padre-hijo. Evitar convertirse en terapeuta.
- Propiciar ambientes positivos que favorezcan la interacción.

A continuación, se entregarán herramientas prácticas para favorecer la autonomía en la ejecución de actividades básicas de la vida diaria en niños de 0-3 años.



# V.

## Actividades de la vida diaria básicas (AVDB)

### Camino hacia la autonomía

## Hitos de 0 a 12 meses en AVD básicas

### ALIMENTACIÓN

- Toma la mamadera solo
- Mantiene postura al comer
- Explora la comida con sus manos
- Explora el uso de la cuchara
- Participa en rutina de alimentación

### HIGIENE

- Disfruta el momento de baño en compañía de un adulto
- Juega con agua y espuma

### VESTUARIO

- Explora y comienza a sacarse los calcetines
- Tira de su ropa para colaborar en el proceso
- Colabora levantando sus brazos al poner una prenda

# Actividades

## 0 a 12 meses

ÁREA	OBJETIVO	ACTIVIDAD
ALIMENTACIÓN	<b>TOMAR LA MAMADERA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Posiciona al niño acostado boca arriba y muéstrale objetos sobre él para que los manotee y tome con ambas manos.</li> <li>▶ Preséntale objetos desde el centro de su cuerpo para que los tome con ambas manos. También puedes hacerlo con diferentes posturas como acostado, de lado o sentado.</li> <li>▶ Incentívalo a que juegue a golpear objetos entre sí en la línea media.</li> <li>▶ Cuando esté tomando su leche, tómale las manos y ponlas sobre la mamadera, para mostrarle cómo debe hacerlo.</li> </ul>
	<b>MANTENER POSTURA SENTADO AL COMER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Posiciona al niño en la silla de comer de la siguiente forma:               <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cabeza y cuello alineados.</li> <li>· Espalda recta y apoyada.</li> <li>· Brazos sobre la mesa.</li> <li>· Pies apoyados en una superficie.</li> </ul> </li> </ul>
	<b>EXPLORACIÓN DE LA PAPILLA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Antes de darle el alimento, acompáñalo a experimentar tocando la comida con las manos, manchándole los brazos, las piernas y la cara, permitiéndole oler y sentir la textura.</li> <li>▶ Verás como solo, cuando se sienta confiado, se llevará las manos a la boca para sentir el sabor del alimento.</li> </ul>

ÁREA

OBJETIVO

ACTIVIDAD

ALIMENTACIÓN

USAR LA CUCHARA (PARA PADRES)

- ▶ Siéntate frente al niño e introduce la cuchara de forma recta, luego presiona la lengua suavemente hacia abajo y saca la cuchara de igual forma a como fue introducida (recta), cuidando que el niño retire el alimento con el labio superior, participando activamente en el proceso.

- ▶ Posibles situaciones y apoyos:

*Saco la cuchara de forma recta y el niño no retira la comida:* posiciona tu dedo índice de forma horizontal sobre el labio superior para apoyar el cierre labial.

*Su boca está muy abierta y no logra sacar la comida:* al retirar la cuchara, apoya el cierre labial y control mandibular, poniendo el dedo medio bajo el mentón y con el dedo pulgar levanta suavemente el labio inferior, mientras el dedo índice se apoya en las mejillas.

**Nota:** Si es su primera vez utilizando cuchara, primero introdúcela sin comida, para que identifique el utensilio. Luego, unta la cuchara en la papilla y dásela, para que comprenda qué pasará. Finalmente, pon en la cuchara una cantidad de comida acorde a su apertura bucal y se la das.

EXPLORANDO EL USO DE LA CUCHARA

- ▶ Juega a darle comida a muñecas o peluches, guiándolo en cómo debe hacer el movimiento.
- ▶ Ponle su propia cuchara y plato cuando lo alimentes, para que interiorice el uso de los utensilios.

**NOTA** ▶ Toma en cuenta la siguiente habituación y transición en alimentación:

**0 – 4 meses:** succión de leche materna o fórmula

**5 meses:** introducción a papilla

**9 meses:** aumento de consistencia

Ten en cuenta que no es necesario que tu hijo tenga muelas para poder introducir alimentos sólidos, ya que las encías son capaces de triturar sólidos blandos.

Si tienes dudas consulta con tu fonoaudiólogo.

ÁREA	OBJETIVO	ACTIVIDAD
HIGIENE	DISFRUTAR EL MOMENTO DE BAÑO JUGAR CON AGUA Y ESPUMA	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Anticipa la actividad de baño, verbalizando las acciones antes de ejecutarlas "ahora te vas a bañar", "vamos a echar agua en las manos".</li> <li>▶ Nombra las partes del cuerpo a medida que las jabonas.</li> <li>▶ Pon diferentes elementos en el agua, como tacitas, corchos, esponjas, para que disfrute del agua y su temperatura.</li> </ul>
VESTUARIO	EXPLORAR Y COMENZAR A SACARSE LOS CALCETINES	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Acuesta al bebé de espaldas, amarra algún objeto llamativo y sonoro a la altura de sus pies, como un cascabel, y anímalo a que patalee.</li> <li>▶ Ata juguetes o sonajeros a sus tobillos para que intente alcanzarlos con sus manos.</li> <li>▶ Aplica diferentes texturas en la planta de los pies. Puedes utilizar una caja de arena, espuma de afeitar, mostacillas, etc.</li> </ul>
	COLABORAR LEVANTANDO SUS BRAZOS AL SACAR / PONER UNA PRENDA	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Al vestirlo y desvestirlo, juega a nombrar partes de su cuerpo. Puedes acompañar la actividad con canciones que nombren los diferentes segmentos corporales como "Abracadabra" o "La chinita margarita".</li> <li>▶ Invítalo a levantar sus brazos al ponerle o quitarle una prenda, diciendo "arriba los brazos". Puedes mostrarle cómo hacerlo, levantando tus brazos y luego ayudando a que él lo haga.</li> </ul>

# Hitos de **12 a 24 meses** en AVD Básicas

## ALIMENTACIÓN

- Comienza a tomar la cuchara y a llevarla a la boca (derramando)
- Lleva la servilleta a la boca para ayudar a limpiarla
- Inicia el uso de bombilla
- Identifica algunos implementos significativos de alimentación (plato, cuchara, etc)
- Prueba distintos tipos de alimentos

## HIGIENE

- Inicia el interés y cooperación en el lavado de manos y cara
- Puede explorar y cooperar de manera simple durante el baño de tina con apoyo
- Cooperar en forma simple en la muda
- Puede resistirse a algunas actividades de aseo

## VESTUARIO

- Se saca zapatos, calcetines, gorro
- Termina de poner o sacar una polera desde la cabeza
- Ayuda a vestirse o desvestirse con guía de las partes de su cuerpo
- Identifica prendas de vestuario significativas (zapatos, calcetines, polera)

# Actividades

## 12 a 24 meses

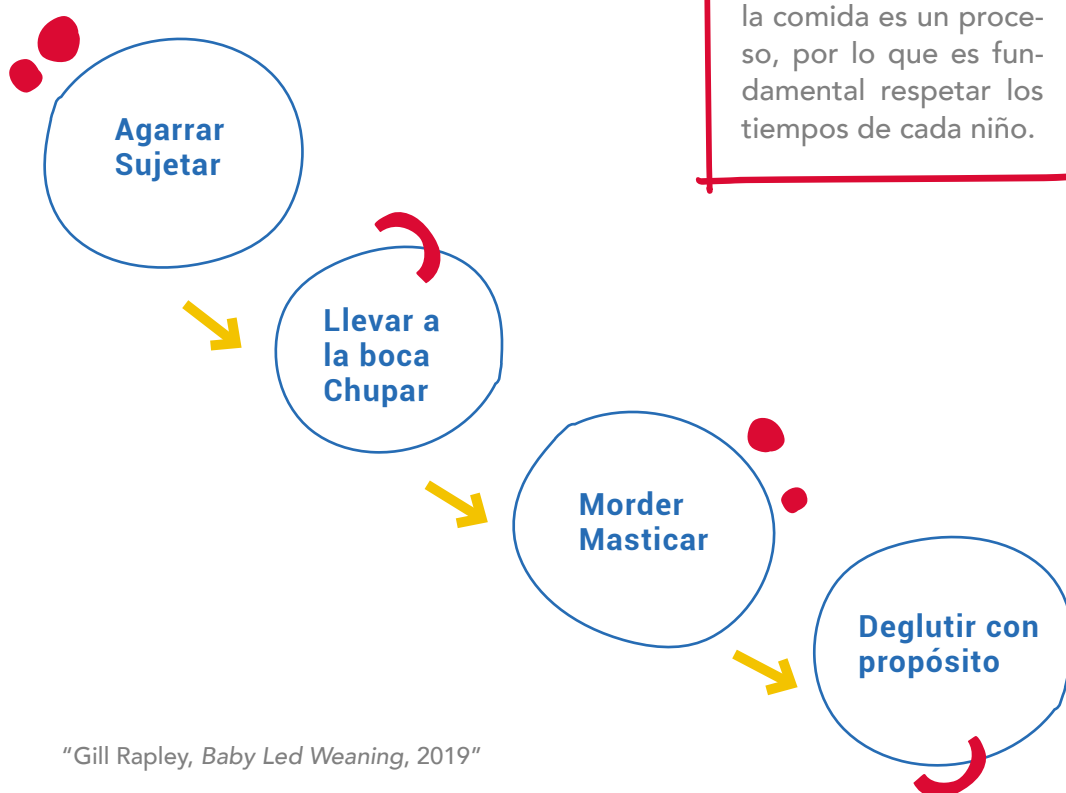
ÁREA	OBJETIVO	ACTIVIDAD
ALIMENTACIÓN	TOMAR LA CUCHARA Y LLEVARLA A LA BOCA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juega con tu hijo a darle comida a las muñecas o peluches, para que se familiarice con el uso del utensilio.</li> <li>• En un inicio, ayúdalo de forma directa en el proceso, es decir, toma su mano y juntos agarren la cuchara y denle de comer a un tercero o a él mismo. Una vez que logre el movimiento integrado, retira el apoyo (tu mano) poco a poco.</li> <li>• Deja la cuchara al medio para que tu hijo tenga la oportunidad de probar con ambas manos la toma del implemento.</li> <li>• Incorpora platos antideslizantes y ergonómicos, si lo consideras necesario.</li> <li>• Evita las pantallas tecnológicas para que el niño pueda focalizar su atención en la acción de la cuchara a la boca.</li> </ul>
	LLEVAR SERVILLETA A LA BOCA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Limpia tu boca con una servilleta para que el niño tenga un modelo a imitar.</li> <li>• Entrégale una servilleta o toallita húmeda e incentívalo a limpiarse. En un inicio, requerirá de tu apoyo, guíalo con tu mano, mostrándole cómo debe hacerlo.</li> <li>• Ten un espejo cerca para que puedas mostrarle dónde tiene restos de comida y cómo sacarlos de su boca.</li> <li>• Jueguen a dar de comer a muñecos o entre ustedes e incluyan esta acción.</li> </ul>

ÁREA	OBJETIVO	ACTIVIDAD
ALIMENTACIÓN	USO DE BOMBILLA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comienza mostrándole una cajita de jugo para que se familiarice con ella, esto puedes hacerlo tomando jugo frente a él, mostrándole la bombilla y la cajita, y luego dejando que la toque. Aprieta un poco la caja para mostrarle que sale líquido.</li> <li>Luego, pon la bombilla en su boca y presiona levemente la caja de jugo, verás como éste sale por sí solo.</li> <li>Ayúdalo favoreciendo el cierre de los labios, poniendo tu dedo pulgar en su labio inferior.</li> <li>Utiliza bombillas transparentes ya que, de esta forma, puedes ver cuánto jugo sale cuando aprietas la caja.</li> <li>Tómale sus manos, y ponlas junto a las tuyas tomando la caja de jugo.</li> </ul>
	SUCCIÓN DE COMPOTAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pon la boquilla del envase de compota en su boca y presiona levemente para que salga el contenido.</li> <li>En un inicio, ayúdalo a sostenerla y luego retira el apoyo de forma paulatina.</li> </ul>
	EXPLORACIÓN DE COMIDA SÓLIDA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Incentívalo a tocar la comida con las manos, márchale los brazos y la cara para que sienta el olor y textura del alimento.</li> </ul> <p><b>NOTA:</b> el objetivo no es que coma, sino que explore el alimento. Una vez que se sienta familiarizado, te mostrará que quiere probarlo.</p>
	USO DEL TENEDOR DE FORMA ASISTIDA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Preséntale el tenedor y muéstrale cómo se usa.</li> <li>En un principio debes hacerlo junto a él, toma su mano, agarren el tenedor y lleven la comida a su boca.</li> </ul>



ÁREA	OBJETIVO	ACTIVIDAD
ALIMENTACIÓN	PARTICIPAR EN RUTINA DE ALIMENTACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dale a probar lo que comes cuando estén comiendo en familia, incentívalo a probar distintas variedades.</li> </ul> <p><b>NOTA:</b> El alimento que comen los padres es alimento que el niño identifica como seguro, por ende, si te pide de tu comida, dale a probar un poco, ya que es su forma de aventurarse probando nuevos sabores.</p>

**En conclusión,** la alimentación sólida tiene los siguientes pasos:



### NOTA >

Debes tener en cuenta que la exploración de la comida es un proceso, por lo que es fundamental respetar los tiempos de cada niño.

"Gill Rapley, *Baby Led Weaning*, 2019"

ÁREA	OBJETIVO	ACTIVIDAD
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>HIGIENE</b></p>	<p><b>PROMOVER EL INTERÉS Y COLABORACIÓN TANTO EN LAVADO DE MANOS COMO DE CARA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombra en voz alta los pasos a realizar durante el lavado de manos: “Primero vamos a... luego... al final...”</li> <li>• Pídele a tu hijo que frote sus manos con jabón y luego las ubique bajo el agua. Es esperable que en el proceso de aprendizaje moje su ropa, por lo que puedes anticiparte y poner al niño una toalla, siempre que lo consideres necesario.</li> <li>• Varía los colores y consistencias del jabón, permitiendo que juegue a hacer espuma y burbujas, haciendo más entretenida la actividad.</li> <li>• Pídele ayuda para frotar sus manos en la cara. Anticipa en forma verbal la secuencia de esta actividad.</li> <li>• A medida que tu hijo logre mantenerse de pie con mayor firmeza, incorpora un piso o alzador para permitirle llegar a la altura del lavamanos.</li> <li>• Puedes crear un alargador de llave para que el agua llegue directa a sus manos, usando un envase de shampoo.</li> <li>• Potencia el juego que requiera del uso de dos manos para promover la coordinación que se requiere para frotar sus manos, por ejemplo: aplaudir, tocar panderos, golpear 2 cubos, etc.</li> <li>• Apóyate con canciones de lavado de manos y cara, por ejemplo: “Pin-pon es un muñeco”, “A lavarse las manos con agua y jabón (Plimplim)”, “Con aguita y jabón (Perro Chocolor)”.</li> </ul>

ÁREA	OBJETIVO	ACTIVIDAD
HIGIENE	PROMOVER EL INTERÉS Y COLABORACIÓN SIMPLE EN BAÑO DE TINA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliza múltiples esponjas para variar el estímulo táctil a explorar.</li> <li>Continúa incorporando juguetes de baño acorde a su interés y edad.</li> <li>Verbaliza las acciones básicas que vas realizando durante el baño.</li> <li>Pregúntale por las partes del cuerpo y pídele que te las muestre.</li> <li>Pídele que te ayude pasándose la esponja por el abdomen, brazos y piernas.</li> <li>Usa colorantes alimenticios para cambiar el color al agua, haz espuma o burbujas.</li> <li>Muéstrale canciones asociadas a la actividad de baño, como también de las partes del cuerpo, por ejemplo: "La canción del baño" (Super Simple español).</li> <li>Incorpora un muñeco en el momento del baño, mostrándole al niño cómo asearlo.</li> </ul>
	PROMOVER LA COLABORACIÓN SIMPLE DURANTE LA MUDA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pídele simples colaboraciones como sacar una toallita húmeda, sostener algunos de los elementos de higiene, entre otros.</li> <li>Solicítale que colabore, levantando sus glúteos al poner o sacar el pañal.</li> <li>Aprovecha la instancia de muda para nombrar las partes del cuerpo y realizar actividades que favorezcan el vínculo, por ejemplo: masajes, diálogos o canciones.</li> </ul>
VESTUARIO	SACAR CALCETINES Y ZAPATOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Deja los calcetines o zapatos con el talón libre para que el niño los tire y saque. A medida que tenga mayor fuerza en sus brazos, retira de a poco el apoyo.</li> <li>Pega masking tape de colores en el refrigerador u otro lugar y motiva al niño a despegarlo.</li> <li>Levanta la punta del velcro de la zapatilla y motiva al niño a despegarlo.</li> <li>Potencia juegos de manipulación fina para promover las pinzas necesarias para la tarea.</li> </ul>

ÁREA	OBJETIVO	ACTIVIDAD
VESTUARIO	<p><b>BAJAR O SUBIR POLERA DESDE LA CABEZA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Al poner o sacar una polera, procura dejar la prenda a "medio camino", por ejemplo: dejar la polera sobre su cabeza, la que tenderá a sacar por incomodidad.</li> <li>Pega globos en una pared a la altura de sus ojos o más alto, para que luego haga el ejercicio de alcanzar con los brazos y tirar.</li> <li>Pon bombillas o limpiapipas en su cabeza y en la tuya, y jueguen a sacárselas.</li> </ul>
	<p><b>AYUDAR A VESTIRSE O DESVESTIRSE GUIANDO LAS PARTES DE SU CUERPO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nombra la secuencia de acciones y pasos en la actividad de vestirse: "Primero vamos a... luego...al final...".</li> <li>Guía la acción del niño indicándole la parte del cuerpo que debe poner, diciendo, por ejemplo: "primero un brazo, ahora el otro brazo".</li> <li>Muéstrale canciones asociadas a la actividad de vestuario, por ejemplo: "Cabeza, hombros, rodillas y pies" (Plimlim), "De esta forma me visto" (Super Simple)", "Nuestro cuerpo" (Pinkfong)".</li> <li>Potencia juegos que lo involucren con su ropa: ubica pinzas de ropa en su polera y pantalón para que el niño los retire, coloca pelotas dentro de su polera para que se las saque, ponle elásticos o colet en muñecas y tobillos para que se los saque.</li> </ul>
VESTUARIO	<p><b>IDENTIFICAR ELEMENTOS SIGNIFICATIVOS DE VESTUARIO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nómbrale las prendas de vestir más comunes mientras lo vistes, por ejemplo: zapatos, calcetines, polera, etc.</li> <li>Pregúntale, a través de juegos, dónde están ubicadas las prendas que usa. El niño podrá responder con contacto visual, indicación o algún sonido o palabra.</li> <li>Ten entre sus juguetes, prendas de vestir para muñecos o peluches e incentívalo a que intente vestirlos.</li> </ul>

# Hitos de **24 a 36 meses** en AVD básicas

## ALIMENTACIÓN

- › Lleva la cuchara del plato a la boca solo
- › Toma líquido en vaso antiderrame 360°
- › Comienza a utilizar tenedor
- › Comienza uso de cuchillo mediante el juego
- › Inicio del aprendizaje de hábitos en la mesa
- › Comienza a comer los mismos alimentos que el grupo familiar

## HIGIENE

- › Lava sus manos y cara, requiere apoyo y supervisión
- › Inicia lavado de dientes, jugando con el cepillo con supervisión
- › Se baña en la tina con supervisión, colabora en proceso de enjuague
- › Ayuda a peinarse

## CONTROL DE ESFÍNTER

- › Observa rutinas de ir al baño
- › Pasa más horas seco después de la siesta
- › Imita alguna acción
- › Colabora para uso de "pelela" o WC
- › Comienza con proceso de avisar

## VESTUARIO

- › Se pone y saca la ropa desabrochada
- › Necesita asistencia para sacar poleras - se pone poleras con asistencia mínima
- › Comienza a desabotonar botones grandes
- › Sube y baja cierres encajados
- › Desata sus zapatos con velcro y los saca
- › Colabora con ponerse los calcetines y zapatos
- › Escoge entre 2 prendas de vestir

# Actividades

## 24 a 36 meses

ÁREA	OBJETIVO	ACTIVIDAD
ALIMENTACIÓN	<b>FAVORECER EL USO DE CUCHARA DE FORMA AUTÓNOMA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Intenta disminuir el apoyo, tomando levemente su mano e impulsándolo a hacer el movimiento, una vez que lo haya hecho, suéltale la mano para que continúe solo.</li> <li>▶ Entrégale cucharas hondas con más capacidad y más fáciles de llenar.</li> <li>▶ Cántale. Por ejemplo: "A comer croquetas" (Cantando aprendo a hablar)</li> <li>▶ Juega a darle comida a los peluches o muñecas, diversificando los alimentos, por ejemplo: darle porotos a la vaca, yogurt a la muñeca, arroz al caballo.</li> </ul>
	<b>USAR TENEDOR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Retira los apoyos de forma paulatina</li> <li>▶ Juega con tu hijo a dar de comer a una muñeca o peluche, pinchando alimentos reales o hechos con plasticina.</li> <li>▶ Utiliza cubiertos con mangos curvos fáciles de sujetar, de un porte liviano para que pueda manipularlo con facilidad y que tenga diseños modernos, con colores y dibujos llamativos para el niño.</li> </ul>

ÁREA	OBJETIVO	ACTIVIDAD
ALIMENTACIÓN	COMENZAR USO DE CUCHILLO MEDIANTE EL JUEGO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ayúdalo de forma directa, mostrándole cómo debe hacerlo.</li> <li>• Busca un set de alimentos de juguete (hay algunos que vienen con velcro) para cortarlos por la mitad.</li> <li>• Utiliza una tabla donde el niño pueda ir cortando con un cuchillo de plástico y juegue a “la cocina” con su familia y amigos.</li> </ul>
	USAR DE VASO ANTIDERRAME 360°	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preséntale un vaso antiderrame 360° (sin boquilla), y muéstrale como tú tomas en él y luego pásaselo para que lo intente.</li> </ul> <p><b>NOTA:</b> Estos vasos son altamente recomendables para hacer la transición de mamadera a vaso, ya que generalmente toman la leche acostados por lo que se necesita una alternativa a la bombilla.</p>
HIGIENE	LOGRAR LAVADO DE MANOS Y CARA SOLO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enséñale a tu hijo cómo lavar las manos a través de la acción. Recuerda que el adulto es un modelo para imitar.</li> <li>• Inventen su propia canción, nombrando la secuencia del lavado de manos. El lavado finaliza cuando la canción termina. Esto le entregará un estímulo externo para marcar cuánto debe durar el lavado de manos.</li> <li>• Deja que siga el paso a paso de lavado de manos y cara solo, eliminando de a poco los apoyos. Procura que todos los elementos estén a su alcance.</li> <li>• Usa pictogramas o imágenes de la secuencia de lavado de manos y de cara, y pégalas en el baño.</li> </ul>

ÁREA	OBJETIVO	ACTIVIDAD
<b>HIGIENE</b>	<b>INICIAR LAVADO DE DIENTES, JUGANDO CON EL CEPILLO CON SUPERVISIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lava los dientes de tu hijo más de una vez al día.</li> <li>• Lava tus dientes frente al niño para transmitir seguridad y mostrar la secuencia correcta de la acción.</li> <li>• Dale la oportunidad al niño para que introduzca el cepillo en su boca y experimente con él.</li> <li>• Evita instalar un hábito apurado o bajo obligación. Hay que respetar los tiempos de cada niño y mantener un ambiente facilitador.</li> <li>• Canta una canción como recurso para motivar la actividad, por ejemplo: "A lavarse los dientes" (Perro Chocolo) o Lávate los dientes" (Mazapán).</li> <li>• Utiliza otros recursos como juegos, lecturas y/o videos para apoyar el aprendizaje.</li> <li>• Imprime la imagen de una boca y plastifícala con scotch o una funda plástica. Permite que el niño pinte los dientes con un plumón de pizarra. Luego el niño con un cepillo de dientes puede limpiar los dientes sucios.</li> </ul>
	<b>COLABORAR EN EL PROCESO DE ENJUAGUE EN EL BAÑO DE TINA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pregunta por sus partes del cuerpo y pídele que te ayude a frotar piernas, brazos y abdomen.</li> <li>• Utiliza ducha teléfono o vaso para que el niño elimine la espuma y restos de jabón.</li> <li>• Jueguen a bañar a un muñeco y muestra el paso a paso que el niño deberá ejecutar, por ejemplo: "primero mojamos con agua, luego le ponemos jabón y finalmente enjuagamos".</li> <li>• Si lo crees necesario muéstrale pictogramas con la secuencia, esto favorecerá su comprensión y le indicará los pasos a seguir.</li> </ul>



ÁREA	OBJETIVO	ACTIVIDAD
<b>VESTUARIO</b>	<b>VESTIR CON SUPERVISIÓN Y/O APOYO FÍSICO</b> <b>PONER Y SACAR ROPA DESABROCHADA</b> <b>BAJAR LOS PANTALONES</b> <b>PONER Y SACAR POLERAS CON ASISTENCIA MÍNIMA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usa un aro o “ula – ula” para que intente subirlo desde los pies a la cabeza y luego de la cabeza a los pies. Enséñale una secuencia: “primero meto la cabeza, luego el brazo dominante, luego el no dominante”. Cuando la actividad esté integrada, cambia a un aro con diámetro más pequeño. Si no tiene un “ula ula” puede ser con un pañuelo amarrado o bandas elásticas.</li> <li>• Potencia el juego con disfraces.</li> <li>• Permite que se vista o disfrace con prendas de vestir grandes, por ejemplo: ropa del papá o la mamá.</li> </ul>
	<b>COLABORAR EN PONERSE LOS CALCETINES Y ZAPATOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juega a patear un globo o pelota, de pie o acostado.</li> <li>• Insta al niño a jugar a sacarse y ponerse un elástico o colet en los pies y tobillos.</li> <li>• Ejercita que se retire los calcetines. Luego, pon el calcetín, dejando que el niño termine la actividad subiéndolo. Una vez dominada esta acción, sitúa el calcetín dejando fuera el talón. Por último, deja el calcetín metido en los dedos de los pies y permite que el niño intente terminar la actividad.</li> <li>• Utiliza la misma estrategia con los zapatos: sacar y luego poner. En un inicio los zapatos con velcro facilitarán la actividad.</li> </ul>

ÁREA	OBJETIVO	ACTIVIDAD
<b>VESTUARIO</b>	<b>DESABOTONAR BOTONES GRANDES SUBIR Y BAJAR CIERRES ENCAJADOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juega con tableros o libros Montessori que contengan cierres o botones, o utiliza ropa que tenga botones, ojales o cierres grandes.</li> <li>• Potencia que el niño juegue a vestir y desvestir a muñecos o peluches.</li> <li>• Realiza actividades de motricidad fina, como hilar collares, encajes, legos grandes, insertar bombillas o palitos de helado en una botella.</li> <li>• Adapta los cierres más pequeños con tiradores (anillo de llavero, cinta).</li> <li>• Esconde objetos de su interés en estuches o fundas de cojines con cierre.</li> </ul>
	<b>ESCOGER ENTRE DOS PRENDAS DE VESTIR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muéstrale cómo está el clima y pregúntale si hace frío o calor.</li> <li>• Deja que elija entre dos prendas de vestir (ej: manga corta y manga larga).</li> <li>• Motiva a que elija la prenda adecuada según el clima.</li> <li>• Permite que elija entre dos juguetes para jugar, 2 postres para comer, etc.</li> </ul>



# VI.

## Sueño

El sueño es el principio del día biológico. Si un niño duerme mal su estado de vigilia se verá afectado. Por esta razón, las horas de descanso y reparación son significativas para tener un buen rendimiento, estado de reacción y atención durante el día. Es fundamental establecer hábitos del buen dormir, con rutinas claras, continuas y predecibles.

**Algunas recomendaciones para favorecer los hábitos de sueño son:**

### Durante el día

- Despierta a tu hijo siempre a la misma hora.
- Promueve actividades físicas o de estimulación al comienzo del día.
- Expone a tu hijo a la luz natural de día.
- Evita alimentos estimulantes (dulces y bebidas).
- Regula las siestas para que terminen antes de las 16:00 hrs.
- Usa el dormitorio para dormir y no para otras actividades.

### Al anochecer

- Realiza una transición a actividades tranquilas.
- Define la hora de acostado y acuesta a tu hijo en el mismo horario todos los días.
- Evita encender luces y/o pantallas.
- Baja el volumen del sonido ambiental.
- Evita alimentar a tu hijo poco tiempo antes de dormir.
- Controla la temperatura ambiental.

**NOTA** > Los bebés y niños tienen un miedo “evolutivo de la noche” y gradualmente van a ir desarrollando la permanencia del objeto, es decir, entenderán que el cuidador estará disponible a pesar de no tenerlo a la vista. Antes de enseñarles a dormir solos, se debe validar la experiencia emocional de cada niño y en forma progresiva, ir favoreciendo la independencia.

Recuerda que la constancia y regularidad son las bases del buen dormir.

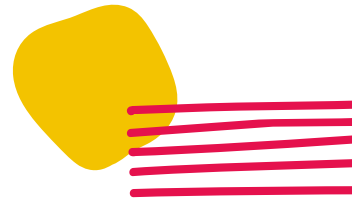
Puedes usar horarios visuales y/o técnicas de relajación como masajes.

#### ¿Cómo responder a despertares nocturnos?

- Cálmallo y ayúdalo a dormir de nuevo en su cama.
- Evita prender luces o hablar fuerte.
- Resguarda su seguridad.
- Evita el pase nocturno a otro dormitorio.
- Explícale la conducta esperada aludiendo a que es un niño grande.

# VII.

## Control de esfínter



La adquisición de la habilidad del control voluntario de los esfínteres es un proceso que a muchos niños con síndrome de Down les cuesta conseguir. La edad de adquisición es variable y depende de factores tales como la madurez fisiológica, la aparición de hitos del desarrollo motor o de elementos psicológicos.

Por otro lado, también existe una variación en la edad del control diurno (día) y nocturno (noche). La mayoría de los niños con síndrome de Down deja los pañales de día alrededor de los 4 años, sin embargo, dejarlos en la noche puede demorar un tiempo más.

Cada niño es diferente y particular. La retirada del pañal debe ser progresiva entregando el tiempo necesario para aprender.

¡No hay que apurarse!

### Señales para comenzar a dejar los pañales

- Orina gran cantidad de una sola vez.
- Puede permanecer seco al menos dos horas.
- Tiene un horario regular para orinar.
- Parece sentir que quiere orinar o eliminar deposiciones (ciertas caras, posturas o sonidos).
- Puede bajar y subir su ropa interior.
- Es capaz de obedecer instrucciones simples y quiere aprender.

### Recomendaciones para la adquisición del control de esfínter

- Observa si el niño obedece órdenes simples y logra sacar su ropa de la cintura hacia abajo.
- Detecta en el niño señales de incomodidad y deseos de cambiar el pañal.
- Deja al niño sin pañal y observa su conducta cuando quiera orinar o hacer deposiciones.
- Establece una rutina para ir al baño y para eso comprueba los tiempos que está seco.
- Preguntarle si quiere ir al baño, calculando sus horarios habituales.
- Déjalo sentado en el WC como máximo 5 minutos. Evita llevar pantallas o distractores al baño.
- Acompaña la educación del control de esfínter con un clima emocional adecuado.

**NOTA** > Para más información revisa "Control de Esfínter" del cuadernillo Edad Pre Escolar (3-6 años) de la Colección de Cuadernillos "Pautas Educativas para el Desarrollo Integral de la Persona con Síndrome de Down", de la Fundación Complementa. Descárgalo en [www.complementa.cl](http://www.complementa.cl)

# VIII.

## Juego



Un recurso facilitador en todo tipo de actividad de la vida diaria es el juego.

El juego ayuda a desarrollar habilidades motoras, cognitivas, comunicativas, sensoriales, emocionales y sociales. Es la principal vía de comunicación en la infancia, la forma natural y espontánea que el niño tiene para experimentar y expresar lo que siente. A través de él, se puede relacionar consigo mismo, con los otros y con el ambiente que lo rodea.

En los niños con síndrome de Down, el juego puede no iniciarse espontáneamente, por lo tanto, es fundamental que el adulto, en una primera etapa, actúe como facilitador, entregando al niño los recursos necesarios y siendo modelo en actividades simbólicas que tengan que ver con situaciones de la vida diaria.

---

## JUEGO 0 - 24 MESES: SENSORIO MOTOR

El juego sensorio motor es un juego funcional de ejercicio individual y se caracteriza por la repetición de acciones por el placer de obtener un resultado inmediato. Esas acciones se pueden realizar tanto con objetos como sin ellos.

En los primeros meses de vida, la interacción de todo bebé con el mundo que lo rodea es a través de los reflejos.

Luego de unos meses, comienza con un juego centrado en sí mismo, como chupar sus manos o pies, mover las extremidades u orientar la mirada hacia algo de su interés. Luego este juego se amplía hacia el entorno y los objetos, como, por ejemplo, moviendo sonajeros o explorando distintos juguetes.

En la medida que el niño crece, comienza el juego causa-efecto, que consiste en tocar juguetes y esperar la respuesta. Posteriormente, se espera que el niño vaya asociando los objetos con alguna función, como la peineta a la cabeza o la cuchara a la boca.

Hacia el final de esta etapa, y gracias al desarrollo motor, el niño irá incorporando juegos de construcción simple, clasificación o incipiente imitación, por ejemplo: construir una torre de cubos grandes, agrupar objetos o llevar una muñeca.

### ¿Cómo estimular el juego sensorio motor?

- Ubícate frente al niño y haz diferentes gestos con tu cara que imiten emociones (felicidad, tristeza, sorpresa, enojo).
- Deja a su alcance juguetes que contengan diversos estímulos: luces, sonidos, texturas, colores, y estímulo a que intente alcanzarlos.
- Juega al "está/no está" con un pañal o pañuelo. Cuando tenga dominado este juego, puedes comenzar a esconder juguetes y que él los busque.
- Juega con una pelota haciéndola rodar hacia el niño y luego pídele que te la devuelva. Cuando ya pueda ponerse de pie, hagan el mismo juego pateando la pelota.
- Utiliza burbujas para jugar a seguirlas y reventarlas. También puedes pedirle que él mismo las sople, estimulando el control de los músculos faciales.
- Prepara un circuito de obstáculos con objetos blandos, como cojines, para que se desplace gateando o caminando.
- Bríndale experiencias de juego al aire libre (parque, playa, etc.).
- Utiliza juguetes de causa/efecto como un piano, un juego con martillo, o aquellos que deba accionar para producir un resultado.
- Utiliza bloques o legos grandes para fomentar el juego de construcción. Los puede apilar hacia arriba, y luego disfrutará haciéndolos caer.



---

## JUEGO 24 A 36 MESES: SIMBÓLICO (2 A 6 AÑOS)

Con el aumento del uso del lenguaje el niño está en transición a la etapa de juego simbólico.

A través de este juego el niño representa, de forma simbólica, los roles y las situaciones del mundo que lo rodea. Este juego implica "hacer como si" comiera, usando un palito en vez de una cuchara o "hacer como si" fuera la madre o el doctor de su muñeca.

Comienza desde un juego en paralelo a sus pares (comparten el espacio, pero cada uno en una actividad independiente) hacia uno de mayor interacción con ellos, con la capacidad de respetar reglas simples.

Existe interés por el juego de roles, que consiste en imitar las actividades de las personas en la vida cotidiana, aunque la iniciativa y representación en los niños con síndrome de Down requiere de guía para mayor autonomía en el juego.

### ¿Cómo estimular el juego simbólico?

- Aprovecha cualquier ocasión para incorporarte al juego del niño. Disfruta de ese momento y ayúdalo a aprender, incorporando elementos y situaciones lo más cercanos posible a la realidad.
- Asegúrate que el niño cuente con elementos para un juego de roles (tacitas, teléfono, escoba, muñecas, autitos, etc.). No es necesario que compres todos los juegos, puedes confeccionarlos en casa o simplemente proporcionarle un par de cajas de cartón.
- Provee al niño de disfraces o prendas de vestir para que pueda recrear todas las acciones del personaje que escoja.
- Construye un espacio con una carpa o cajas grandes para que el niño pueda desempeñar diferentes roles ahí.
- Incorpóralo en actividades cotidianas sencillas que pueda ayudar a realizar: poner la ropa en la lavadora, limpiar la mesa con un paño, barrer las hojas del jardín, poner las compras en la despensa, etc.

Cuando tu hijo muestre motivación por descubrir su entorno, apóyalo de cerca, creando oportunidades acordes a su ritmo, habilidades y etapa en la que se encuentra. Acompaña su exploración y aprendizaje propiciando un ambiente afectivo positivo, de manera que vaya creciendo en autonomía y así se fortalezca su desarrollo socioemocional.

# IX.

## Bibliografía

Centro Down UC. (2020). *Manual de atención temprana para niñas y niños con síndrome de Down*. Recuperado en [www.centrodown.uc.cl](http://www.centrodown.uc.cl)

Down Ciclopedia.(2020). *Control de Esfínteres*. Recuperado en [www.downciclopedia.org](http://www.downciclopedia.org)

Equipo Complementa. *Cuadernillo Primera Infancia*. Recuperado en [www.complementa.cl](http://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).

Garrido, P., et al. (2010). *El juego infantil y su metodología*. Grado Superior. España: McGraw-Hill Interamericana de España S.L.

Lecannelier, F., & Zamora, C. *Escala de Apego Durante Stress (ADS-III)*. Tercera Edición. Universidad del Desarrollo, Chile, Santiago.

Lira, I. (1998). *Segundo año Vida Manuales Estimulación*. España: Del Nuevo Extremo. 3

Lira, M. (2003). *Manual de Estimulación, Primer año de vida*. España: Del Nuevo Extremo.

Lira, M. (2006). *Manual de Estimulación, Segundo año de vida*. España: Del Nuevo Extremo.

Mulligan, S. (2006). *Terapia Ocupacional en Pediatría*. Proceso de evaluación. España: Médica.

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

Ruiz,E. (2016). *Todo un Mundo de Emociones. Educación emocional y bienestar en el síndrome de Down*. España, Madrid: Afanias Gráficas S.L.



1\_

# Autonomía

**PRIMERA INFANCIA**

**(0 A 3 AÑOS)**

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