

# AYUDAR A SU HIJO CON SÍNDROME DE DOWN A GESTIONAR SUS EMOCIONES

## ACOMPañAR RABIAS, LLANTOS, FRUSTRACIONES E HIPERSENSIBILIDAD EN EL DÍA A DÍA

**Formación dirigida a padres, abuelos y cuidadores de niños con síndrome de Down**

Transforme los momentos difíciles en oportunidades de aprendizaje y complicidad

<b>Duración :</b> 2-3 horas	<b>Módulos :</b> 5 módulos
<b>Lecciones :</b> 14 lecciones	<b>Público :</b> Padres, abuelos, cuidadores familiares de niños con síndrome de Down
<b>Formato :</b> 100 % en línea, asincrónico	<b>Organismo :</b> N° 11757351875
<b>Certificación :</b> Qualiopi	<b>Tarifa :</b> Bajo presupuesto

[www.dynseo.com/nos-formations](http://www.dynseo.com/nos-formations) | [contact@dynseo.com](mailto:contact@dynseo.com) | 09 66 93 84 22

### Descripción de la formación

Esta formación te permite comprender por qué tu hijo vive sus emociones con tal intensidad y cómo ayudarlo a desarrollar progresivamente sus capacidades de regulación emocional. Aprenderás a identificar los desencadenantes de las crisis, a detectar las señales de advertencia para intervenir a tiempo, y a implementar herramientas visuales y rutinas adecuadas. A través de explicaciones concretas y estrategias aplicables de inmediato, descubrirás cómo acompañar serenamente las reacciones emocionales intensas. Al finalizar esta formación, serás capaz de mantener un marco firme pero reconfortante, utilizar técnicas de retorno a la calma y crear un entorno predecible. Te llevarás herramientas concretas y estrategias aplicables desde esta noche en casa.

### Resumen de los módulos

<b>MODULE 1</b>	Comprender las Emociones en el Niño con Síndrome de Down	3 lecciones
<b>MODULE 2</b>	Ayudar al Niño a Expresar sus Emociones	3 lecciones
<b>MODULE 3</b>	Gestionar las Crisis y las Frustraciones	3 lecciones
<b>MODULE 4</b>	Desarrollar la Confianza Emocional	3 lecciones
<b>MODULE 5</b>	Las Aplicaciones DYNSEO	1 lección

### Objetivos pedagógicos

#### Objetivos pedagógicos

- Comprender las razones neurológicas de la intensidad emocional en el niño con síndrome de Down
- Identificar los desencadenantes frecuentes de las crisis y las señales de advertencia
- Crear soportes visuales adecuados y construir un vocabulario emocional simple
- Implementar rutinas de descarga emocional y técnicas de respiración
- Mantener un marco firme pero tranquilizador durante la crisis
- Utilizar técnicas de retorno a la calma adaptadas a cada niño
- Gestionar el post-crisis con verbalización y exploración de alternativas
- Valorar los esfuerzos emocionales y celebrar las pequeñas victorias
- Crear un entorno predecible con planificación visual y rituales
- Anticipar situaciones difíciles con historias sociales y preparación
- Descubrir la aplicación COCO PIENSA & COCO SE MUEVE adaptada a niños con síndrome de Down

### Información general

--

<b>Duración</b>	2 a 3 horas en línea, a tu ritmo
<b>Público objetivo</b>	Padres, abuelos, cuidadores familiares y cercanos de niños con síndrome de Down
<b>Prerrequisitos</b>	Ninguno, formación accesible a todo público adulto
<b>Tarifa</b>	Presupuesto a solicitud - IVA no aplicable (artículo 261-4-4° del CGI)
<b>Certificación</b>	Qualiopi - Certificado de finalización de la formación
<b>Organismo</b>	DYNSEO - N° de declaración de actividad: 11757351875

**Lección 1 - Por qué las emociones son a veces intensas**

- Desarrollo más lento de la corteza prefrontal (zona de regulación emocional)
- Retrasos en el lenguaje que crean desajuste entre sentimiento y expresión
- Sensibilidad aumentada a las estimulaciones sensoriales (ruidos, texturas, luces)
- Dificultad para comprender códigos sociales y expresiones faciales
- Intensidad emocional = realidad neurológica, no defecto de carácter

**Lección 2 - Los Desencadenantes Frecuentes**

- Fatiga física y cognitiva (crisis frecuentes al final del día)
- Imprevistos y cambios de rutina (necesidad de previsibilidad)
- Incomprensiones y instrucciones complejas (doble frustración)
- Transiciones entre actividades y sobrecarga sensorial
- Ejercicio práctico: anotar crisis durante una semana

**Lección 3 - Identificar los Signos Antes de la Crisis**

- Signos físicos: tensión muscular, puños apretados, respiración acelerada
- Cambios de comportamiento: agitación, reclusión, negativa a responder
- Modificaciones en la comunicación: tono cambiante, repeticiones, tartamudeo
- Escala visual de 1 a 5 con colores (verde tranquilo → rojo crisis)
- Ventana de intervención de unos minutos entre signos y crisis

**Lección 1 - Los Soportes Visuales**

- Emoti-cartas: ilustran emociones básicas (alegría, tristeza, ira, miedo)
- Termómetro emocional con cursor móvil (verde → amarillo → naranja → rojo)
- Pictogramas de situaciones desencadenantes (fatiga, escuela, ruido, cambio)
- Cartas de necesidades: tengo hambre, sed, estoy cansado, necesito un abrazo
- Compartir soportes con la escuela, abuelos, niñera (coherencia entre entornos)

**Lección 2 - Construir un Vocabulario Emocional Simple**

- Comenzar con cuatro emociones fundamentales: contento, triste, enojo, miedo
- Verbalizar tus propias emociones a diario (modelo de imitación)
- Poner palabras en tiempo real sobre las emociones del niño
- Introducir variaciones: 'un poco triste' vs 'muy triste'
- Vincular emociones a sensaciones corporales (corazón que late, puños apretados)

**Lección 3 - Las Rutinas de Liberación Emocional**

- Amueblar un rincón tranquilo dedicado (cojines, mantas, objetos sensoriales)
- Técnicas de respiración: inflar un globo, soplar una vela, oler una flor
- Descargas físicas diarias: trampolín, saco de boxeo, carrera, volteretas
- Caja de la ira: dibujar la ira en papel y ponerla en la caja
- Evaluación emocional al final del día (dificultades, placeres, sentimiento actual)

**Lección 1 - Mantener un Marco Firme pero Reconfortante**

- Asegurar la seguridad: niño, tú, entorno (primera misión)
- Mantener la calma: respiración profunda, voz baja, gestos lentos
- Postura adecuada: a la altura del niño, postura abierta
- Voz calma y serena, frases simples y repetitivas: 'Estás a salvo', 'Estoy aquí'
- Sin castigo durante la crisis (desbordamiento no controlado)

**Lección 2 - Técnicas de Regreso a la Calma**

- Respiración: inspirar 1-2-3, expirar 1-2-3-4-5 (alargar la expiración)
- Movimientos repetitivos: balanceo, saltos en el lugar, golpear manos sobre muslos
- Presión profunda: gran abrazo, manta pesada, bola bajo cojines

- Aislamiento positivo: rincón tranquilo como refugio (no como castigo)
- Redirección de la atención: pájaro en la ventana, música favorita, libro

### Lección 3 - Qué Hacer Después de la Crisis

- Tiempo de calma y recuperación: brazos, actividad suave, dibujo animado relajante
- Acoger llantos, tristeza o vergüenza post-crisis con amabilidad
- Reconstituir la secuencia con herramientas visuales (tarjetas verde → naranja → roja)
- Explorar otras formas de reaccionar para la próxima vez
- Diario de crisis: fecha, hora, desencadenante, duración, lo que ayudó

## MODULE 4

### Desarrollar la Confianza Emocional

3 lecciones

#### Lección 1 - Valorar los Esfuerzos Emocionales

- Celebrar pequeños pasos: decir enfado en lugar de golpear, usar tarjeta
- Reconocimiento inmediato de los esfuerzos observados
- Tabla de progreso con pegatinas (visualización, no recompensa material)
- Ritual de la noche: contar momentos de buena gestión emocional
- No comparar con hermanos o compañeros (progresión personal únicamente)

#### Lección 2 - Crear un Entorno Predecible

- Planificaciones visuales: calendario semanal y planificación diaria con pictogramas
- Rituales de transición: canción para el baño, rima para recoger, frase ritual
- Organización espacial estable: objetos siempre en el mismo lugar
- Preparar nuevas experiencias con historias sociales o libros de fotos
- Compartir principios de previsibilidad con todos los entornos de vida

#### Lección 3 - Anticipar las Situaciones Difíciles

- Listar situaciones que desencadenan regularmente dificultades
- Crear una historia social personalizada para cada situación difícil
- Preparar una caja de herramientas: auriculares anti-ruido, objeto sensorial, planificación
- Entrenamiento en casa: juegos de rol para preparar situaciones reales
- Celebrar los éxitos después de situaciones difíciles bien gestionadas

## MODULE 5

### Las Aplicaciones DYNSEO

1 lección

#### Lección 1 - COCO PIENSA y COCO SE MUEVE

- Aplicación para niños de 5 a 10 años con juegos educativos y pausas deportivas
- Más de 30 juegos: memoria, lógica, lenguaje, matemáticas, atención
- Pausas deportivas cada 15 minutos: saltar, bailar, estirarse
- Adaptada a necesidades particulares: trastornos DYS, TDAH, autismo, síndrome de Down
- Modo de dos jugadores: padre-hijo o dos niños en la misma tableta

## Modalidades pedagógicas

- Formación 100% en línea, accesible desde computadora o tableta
- Progresa a tu ritmo, sin restricciones horarias
- Acceso ilimitado a todos los módulos y recursos
- Soportes visuales descargables (pictogramas, planificaciones, tarjetas)
- Ejemplos concretos y ejercicios prácticos aplicables inmediatamente
- Bonus: Descubrimiento de la aplicación COCO PIENSA & COCO SE MUEVE