

COMPRENDER Y ESTIMULAR EL DESARROLLO MOTOR EN LA TRISOMÍA 21

ACOMPañAR A SU HIJO HACIA LA AUTONOMÍA A TRAVÉS DE ACTIVIDADES ADAPTADAS

Formación para padres, abuelos, cuidadores familiares y personas cercanas a niños con trisomía 21

Transforme los momentos cotidianos en oportunidades de desarrollo motor

Duración : 2 a 3 horas	Módulos : 5 módulos
Lecciones : 13 lecciones	Público : Padres y familiares de niños con trisomía 21
Formato : 100 % en línea, asincrónico	Organismo : N° 11757351875
Certificación : Qualiopi	Tarifa : Bajo presupuesto

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Descripción de la formación

Esta formación le permite comprender las particularidades motoras relacionadas con la trisomía 21, en particular la hipotonía y la hiperlaxitud, y su impacto en el equilibrio, la postura y los gestos cotidianos. Descubrirá actividades lúdicas y accesibles para estimular la motricidad global y la motricidad fina de su hijo, respetando su ritmo y sus capacidades. A través de explicaciones concretas y estrategias aplicables de inmediato, aprenderá a transformar los momentos cotidianos en oportunidades de desarrollo motor, sin necesidad de hacer sesiones específicas. Regresará con herramientas concretas e ideas de actividades para implementar desde esta noche en casa.

Resumen de los módulos

MODULE 1	Comprender las particularidades motoras	3 lecciones
MODULE 2	Actividades diarias para estimular la motricidad global	3 lecciones
MODULE 3	Desarrollar la motricidad fina	3 lecciones
MODULE 4	Integrar el trabajo motor en la vida cotidiana	3 lecciones
MODULE 5	La aplicación COCO PENSE y COCO BOUGE	1 lección

Objetivos pedagógicos

Objetivos pedagógicos

- Comprender la hipotonía y la hiperlaxitud: qué son, por qué están presentes y cómo evolucionan con el tiempo
- Identificar el impacto en el equilibrio, la postura y la marcha con estrategias de acompañamiento
- Comprender por qué los gestos cotidianos requieren más esfuerzo y adaptar las expectativas
- Proponer juegos de movimiento adaptados: danza, circuito motor en casa, yoga para niños
- Implementar actividades físicas beneficiosas: natación, caminata, juegos de pelota
- Utilizar técnicas para fortalecer suavemente el tono muscular
- Desarrollar la motricidad fina a través de manualidades: cuentas, plastilina, pintura, recorte
- Transformar los gestos funcionales en ejercicios: abotonar, abrir, verter, vestirse
- Proponer juegos de precisión y coordinación visuo-manual
- Integrar el trabajo motor en la vida cotidiana: mañana, comidas, desplazamientos, baño, orden
- Adaptarse según la fatiga y la motivación del niño
- Seguir los progresos y mantener la confianza a largo plazo

Información general

Duración	2 a 3 horas de formación distribuidas en 5 módulos progresivos
Público visado	Padres, abuelos, cuidadores familiares y personas cercanas a niños con trisomía 21
Prerrequisitos	Ninguno, formación accesible a todo público adulto
Tarifa	Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
Certificación	Qualiopi - Attestation de fin de formation
Organismo	DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

Lección 1 - Hipotonía e hiperlaxitud

- Hipotonía = disminución del tono muscular (músculos menos tensos)
- Hiperlaxitud = flexibilidad excesiva de las articulaciones y ligamentos
- Características genéticas presentes desde el nacimiento
- Impacto directo en el desarrollo motor y la fatiga
- El tono mejora con el tiempo, el crecimiento y las actividades adecuadas

Lección 2 - Impacto en el equilibrio, la postura y la marcha

- Equilibrio: los músculos trabajan más para mantener el cuerpo estable
- Postura: tendencia a encorvarse, a buscar apoyos (economía de energía)
- La marcha generalmente se adquiere entre los 2 y 3 años, a veces más tarde
- Adaptaciones naturales: piernas separadas, pies hacia afuera, marcha de puntillas
- Estas dificultades no son límites definitivos

Lección 3 - Por qué los gestos del día a día requieren más esfuerzo

- Esfuerzo muscular aumentado para cada acción
- Coordinación compleja: planificación motora necesaria para cada gesto
- Control y precisión difíciles con articulaciones laxas y tono reducido
- Fatiga más rápida = necesidad de pausas frecuentes
- Adaptar el entorno y las expectativas en consecuencia

Lección 1 - Juegos de movimiento (danza, circuito, yoga infantil)

- Danza: equilibrio, coordinación, ritmo y fortalecimiento muscular
- Recorrido motor en casa: cojines para saltar, túnel, obstáculos variados
- Transformar el recorrido en una historia para motivar al niño
- Yoga para niños: posturas simples (árbol, gato, rana) para el tono postural
- 10-15 minutos al día son suficientes, la regularidad es más importante que la duración

Lección 2 - Actividades físicas adaptadas (natación, caminata, balón)

- Natación: la flotabilidad reduce el impacto de la hipotonía, refuerza todos los músculos
- Caminata: comenzar con distancias cortas, variar los terrenos
- Pelota: rodar, lanzar, atrapar, empujar con los pies
- Adaptar las actividades según la edad y las capacidades
- Priorizar el placer familiar en lugar del rendimiento

Lección 3 - Técnicas para fortalecer suavemente el tono

- Juegos de resistencia: empujar contra tus manos, tirar, pelea suave
- Posiciones fortalecedoras: a cuatro patas, sentado sin apoyo, escalar
- Actividades de empuje/tracción: carrito, cesta de ropa, puertas
- Llevar objetos adecuados, subir escaleras
- Materiales para manipular: plastilina, arena cinética, esponjas

Lección 1 - Manualidades, cuentas, plastilina, pinceles

- Bricolaje: rasgar, pegar, recortar progresivamente
- Perlas: comenzar con perlas grandes y cordón rígido, reducir progresivamente
- Plasticina: aplastar, enrollar, pellizcar, esconder objetos dentro
- Pintura: pinceles grandes primero, luego más finos, variar las técnicas
- Sesiones cortas y regulares, valorar el esfuerzo más que el resultado

Lección 2 - Actividades funcionales (abotonar, abrir, verter)

- Vestirse: botones, cremalleras, velcro, ponerse la ropa
- Abrir/cerrar: cajas, tapones, frascos, clips, manijas de puerta
- Trasvase: frijoles secos, arroz, luego líquidos progresivamente

- Comidas: cuchara, tenedor, vaso, abrir envases, servirse
- Descomponer cada gesto en pasos simples

Lección 3 - Juegos para mejorar la precisión y la coordinación visuo-manual

- Puzzles: comenzar con encastres simples, aumentar progresivamente
- Juegos de construcción: bloques, Duplo, Kapla, cubos anidados
- Juegos de encastre y clasificación: formas, colores, tamaños
- Juegos de puntería: lanzar en una canasta, apilar aros
- Actividades gráficas: trazar en la arena, unir puntos, colorear

MODULE 4

Integrar el trabajo motor en la vida cotidiana

3 lecciones

Lección 1 - Momentos clave para practicar sin hacer una sesión

- Mañana: estiramientos al despertar, participación en el vestido
- Comida: subir a su silla, manipular cubiertos, recoger
- Desplazamientos: escaleras, caminar, saltar, llevar su mochila
- Baño: desnudarse, jugar con el agua, enjabonarse, salir solo
- Ordenar, tareas del hogar, juego libre con material accesible

Lección 2 - Adaptarse según la fatiga y la motivación

- Reconocer las señales de fatiga: irritabilidad, gestos imprecisos, pérdida de concentración
- Días de forma: actividades exigentes, nuevos desafíos
- Días de fatiga: actividades tranquilas, duración reducida, más pausas
- Respetar los ciclos de energía (a menudo mejor por la mañana)
- Mantener la motivación: elecciones, alternar actividades, utilizar sus intereses

Lección 3 - Seguir el progreso y mantener la confianza

- Llevar un diario de progreso: anotar los logros regularmente
- Fotos y videos: medir la evolución durante varios meses
- Celebrar cada victoria, incluso las pequeñas
- Nunca comparar con otros niños
- Confiar en el proceso: mesetas y luego saltos hacia adelante

MODULE 5

La aplicación COCO PENSE y COCO BOUGE

1 lección

Lección 1 - Descubrir COCO

- Aplicación para niños de 5 a 10 años: más de 30 juegos educativos
- Descanso deportivo automático cada 15 minutos
- Niveles de dificultad adaptativos según las capacidades
- Diseñada con profesionales de la salud (logopedas, terapeutas ocupacionales, psicomotricistas)
- Juegos en pareja posibles: padre-hijo o entre niños

Modalidades pedagógicas

- Formación 100% en línea, accesible desde su computadora o tableta
- Progresión a su propio ritmo, sin restricciones de horario
- Acceso ilimitado al contenido de la formación
- Soporte pedagógico disponible por correo electrónico
- Attestation de fin de formation délivrée par DYNSEO