

# TRISOMÍA 21 EN ESTABLECIMIENTO

## ACOMPAÑAMIENTO GLOBAL

**Equipos educativos y profesionales en ESAT, hogar de vida, IME o SESSAD**

Comprender las particularidades, adaptar sus prácticas y fomentar la autonomía en el día a día

<b>Duración :</b> 14 horas	<b>Módulos :</b> 8 módulos
<b>Lecciones :</b> 25 lecciones	<b>Público :</b> Profesionales que acompañan personas con trisomía 21
<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 ofrece una comprensión profunda de las particularidades motoras, cognitivas y emocionales relacionadas con la trisomía 21. Proporciona herramientas concretas para adaptar el acompañamiento en el día a día y crear un entorno favorable a la autonomía. A través de estrategias prácticas directamente aplicables, aprenderá a utilizar rutinas y soportes visuales, acompañar la gestión de las emociones, fomentar la socialización y manejar comportamientos difíciles. Adaptará su postura al acompañamiento de adultos, respetando su dignidad y autodeterminación. Incluye descubrimiento de las aplicaciones COCO PIENSA, COCO SE MUEVE y JOE para estimular las funciones cognitivas esenciales.

### Resumen de los módulos

<b>MÓDULO 1</b>	Comprender el Desarrollo y las Particularidades	4 lecciones
<b>MÓDULO 2</b>	Desarrollar la Comunicación	4 lecciones
<b>MÓDULO 3</b>	Fomentar la Autonomía: Rutinas y Herramientas Visuales	3 lecciones
<b>MÓDULO 4</b>	Acompañar la Gestión de las Emociones	3 lecciones
<b>MÓDULO 5</b>	Fomentar la Socialización y la Inclusión	3 lecciones
<b>MÓDULO 6</b>	Gestión de Comportamientos Difíciles	3 lecciones
<b>MÓDULO 7</b>	Adaptar el Acompañamiento a la Edad Adulta	3 lecciones
<b>MÓDULO 8</b>	Las Aplicaciones DYNSEO	2 lecciones

### Objetivos pedagógicos

#### Objetivos pedagógicos

- Comprender las particularidades motoras: hipotonía, hiperlaxitud, impacto en equilibrio y desplazamientos
- Identificar las particularidades cognitivas: tiempo de procesamiento, memoria de trabajo, preferencia visual
- Reconocer por qué los gestos cotidianos requieren más esfuerzo y sus implicaciones prácticas
- Crear un entorno que facilite la comunicación con pictogramas, fotos, gestos y signos
- Utilizar las rutinas como palanca de autonomía y crear soportes visuales efectivos
- Implementar estrategias de prevención emocional y acompañar los desbordamientos
- Enseñar habilidades sociales y crear un entorno inclusivo
- Comprender el origen de comportamientos difíciles y aplicar estrategias de prevención
- Adaptar el acompañamiento a la edad adulta respetando la autodeterminación
- Trabajar en equipo multidisciplinario y con las familias de manera coherente
- Utilizar las aplicaciones COCO y JOE para estimular funciones cognitivas

## Información general

---

<b>Duración</b>	2 días (14 horas) distribuidos en 8 módulos progresivos
<b>Público objetivo</b>	Equipos educativos y profesionales que acompañan a personas con trisomía 21 en ESAT, hogar de vida, IME o SESSAD
<b>Prerrequisitos</b>	Ninguno, formación accesible a todo público profesional
<b>Tarifa</b>	Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
<b>Certificación</b>	Qualiopi - Attestation de fin de formation
<b>Organismo</b>	DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

**Lección 1 - Las Particularidades Motoras - Hipotonía e Hiperlaxitud**

- Hipotonía: disminución del tono muscular presente desde el nacimiento
- Hiperlaxitud: flexibilidad excesiva de las articulaciones que afecta la estabilidad
- Interacción hipotonía-hiperlaxitud explica particularidades motoras observadas
- Adaptación profesional: pausas frecuentes, ritmo ajustado, ajustes ergonómicos

**Lección 2 - El Impacto en el Equilibrio, la Postura y los Desplazamientos**

- Equilibrio que requiere más esfuerzo y concentración constante
- Postura: tendencia a encorvarse como estrategia de ahorro energético
- Particularidades de la marcha son estrategias de compensación inteligentes
- Espacios seguros, tiempos realistas y uso de ayudas técnicas sin estigmatización

**Lección 3 - Las Particularidades Cognitivas y Su Impacto en el Día a Día**

- Tiempo de procesamiento más largo: dejar 10-15 segundos antes de reformular
- Memoria de trabajo limitada: dar una instrucción a la vez con soportes visuales
- Pensamiento abstracto desafiante: instrucciones concretas y específicas necesarias
- Memoria a largo plazo como fortaleza: rutinas se anclan profundamente
- Comprensión visual superior a la auditiva: priorizar demostraciones

**Lección 4 - Por qué los Gestos del Día a Día Requieren Más Esfuerzo**

- Cada gesto requiere planificación motora y cognitiva simultánea
- Gasto energético adicional invisible: como trabajar con pesas permanentes
- Coordinación y gestos finos demandan esfuerzo de concentración considerable
- Fatiga acumulativa: prever pausas, alternar tareas, adaptar herramientas

**Lección 1 - Comprender las Particularidades de la Comunicación**

- Hipotonía oro-facial dificulta producción de ciertos sonidos y articulación
- Desarrollo del lenguaje más lento: no confundir expresión con inteligencia
- Comunicación no verbal muy desarrollada: gestos y expresividad facial rica
- Comprensión muy superior a expresión: hablar normalmente y no simplificar
- Motivación social fuerte: gran deseo de relacionarse y comunicarse

**Lección 2 - Los Signos de Frustración Relacionados con la Comunicación**

- Rabias aparentemente sin razón son explosiones de frustración comunicativa
- Retiro y silencio: forma de renuncia ante intentos fallidos de comunicación
- Desbordamientos emocionales por acumulación de frustraciones no expresadas
- Comportamientos difíciles como intentos de decir necesidades no satisfechas

**Lección 3 - Crear un Entorno que Facilite la Comunicación**

- Pictogramas organizados por temas para señalar lo que se quiere comunicar
- Fotos reales de lugares, actividades y material del establecimiento
- Gestos y signos asociados sistemáticamente con la palabra pronunciada
- Frases cortas de 3-6 palabras, formulaciones positivas, una instrucción a la vez
- Multimodalidad: combinar palabras, gestos, demostraciones y soportes visuales

**Lección 4 - Apoyar la Comunicación Diaria**

- Baño de lenguaje: comentar acciones para alimentar vocabulario pasivo
- Reformulación sin corrección directa: dar modelo correcto repitiendo
- Expansión: enriquecer palabras cortas añadiendo elementos sin forzar
- Espera benevolente: dejar tiempo sin completar sistemáticamente
- Celebrar cada esfuerzo comunicativo incluso imperfecto

**Lección 1 - El Papel Fundamental de las Rutinas**

- Previsibilidad reduce ansiedad y libera energía cognitiva para tareas
- Repetición favorece automatización aprovechando memoria a largo plazo
- Sentimiento de control y competencia fundamental para autoestima
- Encadenamiento inverso: ayudar en todas etapas excepto la última
- Construcción progresiva descomponiendo habilidades en pasos simples

## Lección 2 - Crear y Utilizar Materiales Visuales

- Secuencial visual: pasos descompuestos con fotos reales o pictogramas numerados
- Horarios visuales muestran desarrollo del día para preparar transiciones
- Elección binaria: dos opciones presentadas visualmente facilitan decisión
- Fijar soportes en lugar donde se realiza la actividad para autonomía

## Lección 3 - Gestionar las Transiciones y los Cambios

- Anuncios progresivos: avisar a 10, 5 y 2 minutos antes de terminar
- Soportes temporales visuales como Time Timer hacen tiempo concreto
- Rituales de transición: frases, gestos o canciones que marcan el paso
- Cambios imprevistos: explicar con calma, mostrar nuevo programa visual
- Evitar forzar durante rechazo: reconocer dificultad y buscar acomodación

## MÓDULO 4

### Acompañar la Gestión de las Emociones

3 lecciones

#### Lección 1 - Comprender la Experiencia Emocional

- Emociones intensas con dificultades para identificar, verbalizar y regular
- Sobrecarga cognitiva permanente deja menos recursos para regulación emocional
- Desbordamientos más frecuentes al final del día o después de actividad exigente
- Desencadenantes predecibles: cambios, comunicación difícil, fatiga, sobrecarga sensorial

#### Lección 2 - Estrategias de Prevención

- Entorno físico tranquilizador: reducir ruidos y estimulación visual excesiva
- Espacios de retiro para recarga voluntaria con elementos sensoriales calmantes
- Termómetro de emociones para reconocer y señalar nivel antes del rojo
- Rueda de elecciones de regulación: estrategias entre las que elegir cuando tensión aumenta
- Técnicas sensoriales: presión profunda, objetos para manipular, respiración con soportes concretos

#### Lección 3 - Intervenir en Caso de un Desbordamiento Emocional

- Seguridad primero: alejar objetos peligrosos, mantener calma propia
- Reducir estimulaciones ambientales: alejar espectadores, bajar luces y ruidos
- Comunicación mínima: palabras simples, tono calmado, evitar preguntas y juicios
- Acompañar la crisis sin forzar detención: mantener presencia benevolente
- Post-crisis: tiempo de recuperación, luego debriefing para entender juntos

## MÓDULO 5

### Fomentar la Socialización y la Inclusión

3 lecciones

#### Lección 1 - Comprender las Particularidades Sociales

- Sociabilidad natural y autenticidad relacional como fortalezas considerables
- Ingenuidad social por dificultad para decodificar códigos implícitos
- Vulnerabilidad: deseo de aceptación puede superar prudencia necesaria
- Doble rol: fomentar relaciones positivas y enseñar protección

#### Lección 2 - Enseñar las Habilidades Sociales

- Reglas sociales básicas: esperar turno, saludar, pedir en lugar de tomar
- Rechazar como habilidad de protección: frases directas practicadas en juegos de rol
- Comprensión de emociones ajenas con soportes visuales y comentarios diarios
- Cooperación: crear situaciones donde sea necesaria y enseñar comportamientos explícitamente

#### Lección 3 - Crear un Entorno Inclusivo y Oportunidades de Interacción

- Fomentar interacciones entre personas con actividades colectivas y proyectos de grupo
- Juegos de mesa adaptados cooperativos para desarrollar habilidades sin competencia
- Preparar situaciones nuevas: explicar anticipadamente, mostrar fotos, ensayar comportamientos
- Inclusión ciudadana: acompañar acceso a comercios, ocio, cultura, transporte ordinario

**Lección 1 - Comprender el Origen de los Comportamientos**

- Comportamiento es comunicación: entender mensaje en lugar de cesar síntoma
- Causas frecuentes: comunicación limitada, fatiga, incomprensión, transiciones mal preparadas
- Sobrecarga sensorial, conflictos sociales, necesidades fisiológicas no expresadas
- Detective del comportamiento: observar patrones de momento, contexto, eventos desencadenantes

**Lección 2 - Estrategias de Prevención**

- Estructurar entorno: espacio organizado, zonas identificadas, material accesible
- Comunicación adaptada con soportes visuales reduce incomprensión y frustración
- Medios alternativos: pictogramas y tarjetas para expresar necesidades antes de explosión
- Refuerzo positivo sistemático: notar y valorar comportamientos adecuados
- Adaptar expectativas a realidad del momento: flexibilidad inteligente

**Lección 3 - Intervenir ante un Comportamiento Difícil**

- Rechazo: no entrar en tira y afloja, proponer elección limitada
- Agitación: seguridad primero, canalizar energía, actividad sensorial calmante
- Gritos: voz calma y baja, validar emoción, redirigir a medio alternativo
- Agresividad: distancia de seguridad, proteger a todos, llamar refuerzos si necesario
- Post-comportamiento: esperar calma, verbalizar simplemente, asegurar relación, retomar actividad

**Lección 1 - Las Especificidades del Acompañamiento de Adultos**

- Respeto por dignidad y autodeterminación: derecho a decidir y rechazar
- Evitar infantilización: tono, actividades y vocabulario apropiados a edad adulta
- Competencias continúan desarrollándose: nunca es demasiado tarde para aprender
- Envejecimiento precoz posible desde 40-50 años: estar atento a cambios
- Salud mental: cambios de comportamiento pueden señalar depresión o ansiedad

**Lección 2 - Acompañar la Autonomía y la Participación Social de los Adultos**

- ESAT: equilibrar producción y bienestar, adaptar puestos, formación continua posible
- Hogar: autonomía en actos cotidianos, tiempo adicional como inversión
- Vida afectiva y relacional: escuchar y acompañar sin ignorar o prohibir
- Inclusión ciudadana: acompañar progresivamente hacia participación ordinaria
- Alianzas locales y sensibilización del entorno para facilitar inclusión

**Lección 3 - Trabajar en Equipo y con las Familias**

- Coordinación multidisciplinaria: transmisiones, reuniones, síntesis para coherencia
- Proyecto personalizado: formalizar objetivos involucrando a persona afectada
- Familias como socios: experiencia insustituible sobre preferencias e historia
- Coherencia entre entornos: compartir herramientas y armonizar prácticas
- Cuidar de uno mismo y equipo: reconocer fatiga y pedir ayuda

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

- Aplicación para niños 5-10 años con más de 30 juegos educativos adaptables
- Pausas deportivas obligatorias cada 15 minutos contra sedentarismo
- Diseñada con lógica inclusiva: instrucciones simples, visuales claros
- Modo dos jugadores para compartir pantalla y aprender juntos

**Lección 2 - JOE, Su Entrenador Cerebral**

- Más de 30 juegos para estimular memoria, atención, percepción, lenguaje, planificación
- Habilidades cognitivas esenciales para independencia en vida diaria
- Enfoque lúdico y motivador con dificultad adaptable sin presión
- Seguimiento de progresos refuerza confianza y perseverancia

- Complementa acompañamiento global en espacio seguro y repetible

## **Modalidades pedagógicas**

---

- Formación 100% en línea accesible desde computadora o tableta
- Progreso a su ritmo sin restricción de horario
- 8 módulos progresivos con contenido multimedia
- Herramientas descargables: secuencias visuales, planificaciones, pictogramas, termómetro de emociones
- Acceso a aplicaciones COCO PIENSA, COCO SE MUEVE y JOE para práctica
- Cuadrículas de análisis de comportamientos y diario de seguimiento

---

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

*Document établi par DYNSEO - Última actualización : Mayo 2026*