

LA IMPORTANCIA DEL SALTO EN NIÑOS CON SÍNDROME DOWN

Por: Licda. Aracely Lorenzo/ Fisioterapeuta-Penonomé

El salto es parte de la etapa de formación que tiene como finalidad desarrollar, de manera integral las áreas psicomotoras, cognoscitivas y afectivas de los niños(as) en el proceso de enseñanza-aprendizaje en la edad preescolar. Un niño que no controla bien su cuerpo tendrá más dificultades de aprender a escribir o de concentrarse en la escuela.

Una de las habilidades motoras, que los niños con síndrome de Down logran adquirir dentro de su desarrollo motor, es saltar, que corresponde a un ejercicio tan completo, que ayuda a los niños y niñas a manejar su cuerpo para hacer movimientos grandes, involucrando posiciones, movimientos articulares y musculares, coordinación de brazos y piernas, desplazamiento. Esto es fundamental para mantener el cuerpo tonificado, mejorar la coordinación motora y ayuda a quemar calorías y a reducir grasa corporal entre otros beneficios.

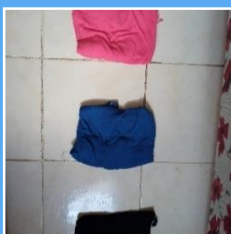
Esta actividad motriz se realiza a través del juego, es divertida, práctica y se puede reforzar en el núcleo familiar.

RECOMENDACIONES PARA REALIZAR EN EL HOGAR



1. Conseguir una imagen del salto y mostrarsela al niño(a).
2. A través del celular o computadora buscar un vídeo del salto en niños y mostrárselo.

3. Utilizar cartón con diferentes formas o revistas para que el niño(a) salte sobre los mismos.
4. Ir al patio de la casa y en la tierra trazar líneas y dibujar las siluetas de los pies como indicativo para el niño(a) y salte sobre ellas.



5. Dentro de casa se puede usar almohadas chicas o incluso ropa.
6. El colchón de la cama puede ser utilizado con supervisión y tiempo determinado.