



**ESTimulando A
interACão social**

A importância de estimular a interação social

A inclusão social das crianças promove o recebimento de estímulos dos pais, dos professores e dos colegas de classe, incentivando o desenvolvimento cognitivo, o que permite que elas processem informações mais rapidamente, aumentem seus recursos conceituais e habilidades perceptivas. Em jovens com Down, isso não é diferente.

Contudo, isso pode demandar mais esforço dos pais na hora de estimular seu progresso neurológico, uma vez que eles costumam apresentar algumas dificuldades como déficit de atenção, linguagem e coordenação motora. Ao receberem estímulos desde cedo, as crianças com Down estarão preparadas para serem adultos independentes.

O PAPEL DOS PAIS

Os pais são a peça chave na evolução intelectual da criança com Down, pois são eles que têm a responsabilidade de proporcionar aos filhos as atividades estimulantes e os laços afetivos desde o nascimento.

Cabe aos pais buscarem ajuda de profissionais, tais como fisioterapeutas, psicólogos e professores e garantir o convívio social da criança para que ela tenha experiências que contribuem para seu desenvolvimento cognitivo.

O afeto dos pais também é fundamental para a criança com Down porque promove sua autoconfiança para interagir no meio social e, embora sempre haja uma preocupação extra, os pais devem se sentir entusiasmados ao acompanharem o crescimento do filho, pois isso gera a satisfação e melhor adaptação da criança no ambiente familiar.



Práticas esportivas e Jogos estimulantes



Praticando esportes

O esporte é um aliado importante para promover o fortalecimento muscular e a socialização, entre outros benefícios.

1- Descubra todas as vantagens que os esportes podem oferecer

De modo geral, praticar esportes melhora a saúde, promove o fortalecimento muscular e o condicionamento cardio-respiratório, além de prevenir obesidade e osteoporose.

2 - Avaliação médica

O primeiro passo é fazer uma avaliação médica ou ortopédica para saber se a criança apresenta instabilidade ou outro problema específico que precise ser levado em consideração para a prática de esportes.

3 - Descubra o que a criança ou o adolescente tem vontade de praticar

A criança precisa estar motivada para a prática esportiva, precisa ter determinadas habilidades, e sem isto, em vez de ser uma atividade prazerosa, vira um sacrifício.

4 - Atenção para os esportes que precisam de maior supervisão

Não há esportes proibidos, mas alguns demandam maior atenção e cuidado por conta de características específicas da síndrome de Down. Os esportes que necessitam de alguma ‘truculência’ ou muita movimentação do pescoço, como o boxe ou o rugby, precisam ser bem supervisionados por causa da instabilidade atlanto-axial

Esportes Estimulantes

1- NATAÇÃO



A natação também é uma atividade social que permite que as crianças com síndrome de Down interajam com outras crianças e adultos, o que pode melhorar suas habilidades de comunicação e socialização. Além disso, ela pode trazer autoconfiança e autoestima, ajudando as crianças a se sentirem mais independentes e capazes.

2- EQUITAÇÃO



Com a utilização do cavalo, os portadores de deficiência tendem a adaptar-se ao movimento do equino, aprendendo a equilibrar e a realizar movimentos simultaneamente ao comando do instrutor. Com isso, os praticantes enrijecem a musculatura hipotônica.

Esportes Estimulantes

3- GINÁSTICA ARTÍSTICA



A ginástica artística é um esporte completo. Algumas características associadas à síndrome facilitam a realização dos exercícios. Além da diversão, crianças e adolescentes desenvolvem habilidades fundamentais para o seu desenvolvimento, como o equilíbrio e o fortalecimento muscular.

As habilidades para o esporte são ocasionadas pela hipotonía, diminuição do tônus muscular característica da síndrome de Down. A característica aumenta a flexibilidade, qualidade tão exigida para executar as séries nos aparelhos que fazem parte do esporte. As crianças podem fazer o esporte assim que começam a caminhar.

Jogos estimulantes

ARTESANATO EM GRUPO

Desenvolve, além da coordenação, a criatividade e a concentração;

A criança precisará se comunicar tanto com o professor, quanto com as crianças ao seu redor;



JARDINAGEM COMUNITÁRIA

A horta comunitária funciona de maneira diferente de outras atividades de habilidades sociais, pois ensina as crianças a cuidar de um ser vivo. Jardinar aumenta a competência social ao ensinar a criança a cuidar e ter responsabilidade, pois não pode negligenciar as plantas. Essa atividade também deixa as crianças ao ar livre e pode ajudar a acalmá-las.





OBRIGADAH

