

---

## Alimentación

Publicado por Diego C. - 26/03/2008 06:38

---

Hola amigos, tengo un hijo de 3 años con síndrome de down y, entre tantas preocupaciones me gustaría que me apoyen en:

\* Aun no puede comer alimentos sólidos. Sus comidas son básicamente tipo pure y alimentos aplastados con el tenedor. Me encantaría apoyo y sobre todo que hacer para mejorar su comida. Recibe terapia de lenguaje y estimulación.

\* Por favor recomendar un programa de fisioterapia, ya que estoy preocupado por su desarrollo. Camina bastante bien, pero aún presenta movimientos torpes.

Le escribo desde Quito - Ecuador

Un abrazo y seguré en contacto

Diego.

---

## Re:Alimentación

Publicado por Antonio - 26/03/2008 17:38

---

Hola Diego, como monitor de deporte puedo compartir los programas que se están llevando en nuestro centro para el desarrollo de la psicomotricidad, sobre todo en niños de temprana edad.

Desde que son bebés pueden recibir cursos de natación que normalmente tienen un aspecto lúdico pero que le ayudan bastante en ese aspecto. Además de recibir sesiones de psicomotricidad por fisioterapeutas que ayudan bastante sobre todo a la lateralidad, equilibrio, tonicidad muscular y demás).

Y a partir de aquí ya en edades mas avanzadas se realizan predeportes.

Y para que seas optimista en los logros de tu hijo, en la asociación los chavales asisten a competiciones de fútbol, natación, petanca, etc.

---

## Re:Alimentación

Publicado por Diego C - 28/03/2008 07:00

---

Gracias Antonio por tus observaciones, sin embargo me gustaría que me apoyen con el asunto de la alimentación. Un abrazo:)

---

## Re:Alimentación

Publicado por bea - 28/03/2008 10:50

---

Buenos días, Diego

Mi nombre es Beatriz, y soy la fisioterapeuta de la Asociación, espero que mi respuesta pueda servirte de ayuda.

Cualquier programa de fisioterapia para un niño pequeño con Síndrome de Down, debe ir encaminado a conseguir un desarrollo motor correcto, mejorar su tono muscular y su fuerza, trabajar el equilibrio y la coordinación, procurar posturas correctas cuando esté sentado, caminar correctamente,..

Aún es pequeño para participar en deportes como atletismo, baloncesto,... pero como comentaba mi compañero la natación es un deporte muy completo y beneficioso que pueden practicar desde que son bebés.

Además, hay infinidad de juegos y actividades que podéis hacer juntos en casa y/o en vuestro tiempo libre, de una manera entretenida y lúdica (asistáis o no a un programa de fisioterapia)

- Colocar obstáculos por donde vaya caminando (en su habitación, en el salón, en el pasillo) como cuerdas, aros, trozos de tela o incluso cojines... para que tenga que buscar diferentes estrategias: esquivarlos, pasar por encima, pisarlos,...

- Caminar descalz@ en casa cuando se pueda, para aumentar así las sensaciones en las plantas de sus pies, o bien por

---

encima de alfombras, mantas de juego, ...

- Aprovechar mucho los parques infantiles para subirse en los columpios, en los balancines, subir y tirarse por toboganes,... donde tienen que estar continuamente equilibrándose para no caerse

- Animarle a subir y bajar sin ayuda bordillos de la calle, pequeños escalones, rampas,...

- Procurarle momentos para caminar descalz@ por terrenos blandos e inestables donde le costará más trabajo mantener el equilibrio y favoreceremos el fortalecimiento de la musculatura de sus piernas y pies : caminar o jugar sobre arena, sobre un terreno de piedrecitas, en castillos hinchables de ferias o parques de atracciones, saltar en camas elásticas,...

- Caminar transportando objetos entre sus manos, objetos grandes y pesados, bolsas de la compra, cubos de agua, cajas de juguetes...

No olvidemos que es un niño de tan sólo 3 añitos al que seguro le encanta jugar con otros niños y con sus padres

=====

## Re:Alimentación

Publicado por Veraniega - 18/08/2008 09:31

---

Has mencionado que hace terapia del lenguaje, pues bien muchos de los ejercicios que se hacen para lengua, mejillas, mandíbulas... etc., ayudan a preparar la boca para ingerir sólidos. Al principio tampoco hay que cambiar de un día para otro, prueba a ir pasando cada vez menos los purés para que se vaya acostumbrando gradualmente a los sólidos, a masticarlos y tragarlos sin angustia. De vez en cuando proporciónale sus alimentos favoritos con una textura más sólida. Y recompénsalo verbalmente y con caricias por lo bien que ha comido, lo mayor que se esta haciendo...Un abrazo fuerte y no desesperes porque seguro que lo consigues.

=====