

PROGRAMA “SEGUIR APRENDIENDO JUNTOS”

A comienzos del año 2007 la asociación Síndrome de Down **a-down** comenzó su andadura poniendo en marcha su primera iniciativa: “SEGUIR APRENDIENDO JUNTOS”. El objetivo fundamental de este programa es aportar un refuerzo socio-educativo a los niños de una edad comprendida entre los 6 y los 16 años. Para ello la asociación cuenta con un psicólogo con experiencia en educación y en personas con discapacidad que, en coordinación con los departamentos de orientación de los colegios a los que asisten los niños, proporciona apoyo docente en las materias en las que nuestros usuarios encuentran más dificultades. El programa se desarrolla en dos líneas fundamentales: el trabajo individual y las actividades en grupo.

A nivel individual el programa se desarrolla de la siguiente manera: nuestro psicólogo se reúne con los equipos de orientación de los colegios (orientador, pedagogo/a terapeuta, logopeda y tutor del alumno/a) para conocer las actividades que el usuario realiza en el aula y fijar los objetivos que trabajarán a lo largo del trimestre. Finalizado este tiempo se revisa la consecución de dichos objetivos para fijar unos nuevos en caso de estar conseguidos o desarrollar nuevas estrategias de intervención en el caso no haberlos logrado.

Una vez realizadas las reuniones con los departamentos de cada colegio, el trabajo se traslada al aula de la Asociación; para ello se mantiene una entrevista con los padres de cada niño con el fin de conocer su comportamiento fuera del aula y así tener una visión global del *modus vivendi* del mismo. A su vez se descubren los gustos y aficiones del niño, cosa que permite una adaptación individual del trabajo del aula al perfil único de cada usuario. En esta entrevista también se conocen las principales preocupaciones y los estilos educativos que emplean los padres en el hogar.

Recopilada toda la información se comienza a trabajar con el niño/a en sesiones individuales de 45 minutos dos días por semana. Éstas se realizan, de manera provisional, en las aulas del C.P. Luís Palacios de Valdepeñas mientras se encuentra una sede propia para llevar a cabo las actividades en un marco más apropiado. En estas sesiones se desarrollan los objetivos acordados con los profesores y padres de los usuarios empleando el método docente utilizado por cada colegio, para así evitar confundir al niño y dar continuidad al trabajo realizado en su centro.

Las actividades grupales se emplean para fomentar las relaciones interpersonales entre los niños con Síndrome de Down. Para ello la asociación **a-down** incorporó una sesión de grupo en el programa “SEGUIR APRENDIENDO JUNTOS” que se realiza una vez a la semana y tiene una duración de 45 minutos. A lo largo de estas sesiones se trabajan las Habilidades Sociales de los niños y sus hábitos de comportamiento a la vez que se cohesionan sus lazos emocionales y afectivos. Generalmente, estos objetivos se trabajan utilizando metodología de carácter lúdico y ensayos conductuales en los que los niños adoptan diferentes roles que se van intercambiando a lo largo de la sesión.

El programa “SEGUIR APRENDIENDO JUNTOS” ha logrado mejorar de manera significativa la consecución de los objetivos docentes planteados en las reuniones con los departamentos de orientación de los colegios, sobre todo en las materias de lengua y matemáticas.

Las sesiones de grupo han contribuido a una mayor capacidad de comunicación interpersonal y a mejorar su comportamiento social.

En resumen, con el programa “SEGUIR APRENDIENDO JUNTOS” se pretende dar continuidad al trabajo llevado a cabo en los colegios a la vez que se fomenta el desarrollo afectivo y social de los niños con Síndrome de Down.

HIPOTERAPIA

La Hipoterapia se basa en el aprovechamiento del movimiento del caballo para la estimulación de los músculos y articulaciones del jinete (en este caso, paciente). De esta forma, se convierte en el único tratamiento por medio del cual el paciente está expuesto a movimientos de vaivén que son enormemente similares a los que realiza el cuerpo humano al caminar. Esto supone que el paciente no se enfrenta pasivamente al movimiento, sino que se ve obligado a reaccionar frente a una serie de estímulos producidos por el trote del caballo. Debe adaptarse y responder frente múltiples y diferentes sensaciones. Se produce así una reacción que no es sólo muscular sino también sensorial. Afecta a todo el cuerpo del paciente, que experimenta una mejoría global.

A nivel físico la hipoterapia ha demostrado ser capaz de mejorar el equilibrio y la movilidad, de ahí la utilización con pacientes que sufren diferentes parálisis. Pero actúa también en otros planos como el de la comunicación y del comportamiento. De hecho, esta terapia se utiliza en gran medida con personas que sufren dificultades para integrarse dentro de la sociedad.

En general, con esta terapia se han observado:

- **Efectos fisiológicos:** aumento de la capacidad de percepción de estímulos, al encontrarse en una situación de movimiento.
- **Efectos psíquicos:** se estimula la atención, la concentración y la motivación frente a otros movimientos. Es fundamental el aumento de la autoestima y de la seguridad en uno mismo.
- **Efectos físicos:** el caballo tiene una temperatura corporal y un volumen muy superiores al hombre, lo que conlleva una importante transmisión de calor y solidez al ser abrazado y tocado por un niño.

El movimiento del caballo tiene además la gran ventaja de ofrecer una enorme variedad de ritmos cadenciales, lo que supone la posibilidad, desde el punto de vista terapéutico, de graduar el nivel de sensaciones que el paciente recibe.

El caballo al trote transmite al jinete un total de 110 movimientos diferentes por minuto, en consecuencia no hay ni un solo músculo ni zona corporal, desde el coxis hasta la cabeza, al que no se transmita un estímulo. Todo ello en conjunto, produce que el enfermo pueda ser capaz de experimentar sensaciones que nunca antes ha vivido. La hipoterapia supone una actitud activa del paciente, que deberá realizar movimientos para estirarse, relajarse, mejorar la coordinación y el equilibrio...

Pero si hay un punto diferenciador, que influye muy notablemente en la obtención de resultados positivos, es que la hipoterapia es asumida por el paciente como una diversión. Se desarrolla al aire libre, pudiendo disfrutar de cuanto le rodea, no en un lugar cerrado lleno de máquinas que en cierta medida pueden suponer una amenaza para el enfermo. Montar a caballo es una terapia, pero es también una diversión y sólo explotando correctamente ambas vertientes se conseguirán los mejores resultados.

Por todo ello, esta terapia ha demostrado su eficacia en personas con problemas con Síndrome de Down.

El hecho de montar un caballo, rompe el aislamiento de la persona con respecto al mundo, poniendo al usuario en igualdad de condiciones con respecto al jinete sano. No cabe duda que montando se consigue superar el temor, mejorar la confianza y la capacidad de concentración; al tiempo que hace perder las tensiones e inhibiciones físicas y emocionales. Esto hace que la hipoterapia resulte efectiva no sólo con enfermos, sino también con personas que presentan problemas de inadaptación social. Todo ello se consigue gracias a que el caballo ha demostrado ser un animal enormemente perceptivo, de inmediato se dará cuenta de que la persona es diferente a los demás y por ello se comportará de forma diferente a como lo haría con cualquier otro jinete.

Son muchos los buenos resultados conseguidos y llenan de esperanza. Se ha demostrado que con él se pueden obtener nuevos estímulos complementarios a los conseguidos con tratamientos tradicionales.

El programa se desarrolla a través de un convenio con la Sociedad Hípica “La Vereda de Siles S.L.” situada en el término municipal de Manzanares.

HIDROTERAPIA

La **Hidroterapia** es la utilización del agua como agente terapéutico, en cualquier forma, estado o temperatura ya que es la consecuencia del uso de agentes físicos como la temperatura y la presión.

Es una disciplina que se engloba dentro de la fisioterapia y medicina (*hidrología médica*) y se define como el arte y la ciencia del tratamiento de enfermedades y lesiones por medio del agua. En sus múltiples y variadas posibilidades (piscinas, chorros, baños, vahos...) la hidroterapia es una valiosa herramienta para el tratamiento de muchos cuadros patológicos, como traumatismos, reumatismos, digestivos, respiratorios o neurológicos.

El programa se desarrolla en las instalaciones de la piscina cubierta de la localidad de Valdepeñas en dos sesiones semanales de 45 minutos con personal especializado.

Beneficios de la Hidroterapia en niños con Síndrome de Down:

- **Aumenta el cociente intelectual:** Está demostrado que los bebés que han hecho natación en los primeros años de vida desarrollan una percepción mayor del mundo que los rodea con lo que ya están aprendiendo a ser más creativos y observadores. El agua estimula la capacidad de juego del niño y este hecho repercutirá muy positivamente en aprendizajes futuros. Una gran cantidad de estudios han demostrado que la estimulación prenatal parece tener un efecto favorable sobre la inteligencia y el coeficiente intelectual (CI). Para dar un ejemplo, en el estudio "Proyecto Familia" conducido por la doctora Manrique, los bebés que recibieron una estimulación prenatal y postnatal correcta mostraron según la escala Stanford-Binet un promedio de 14 puntos por encima en el CI que los bebés que no fueron estimulados.
- **Desarrollo psicomotor:** El niño/a encuentra en el agua la posibilidad de moverse tridimensionalmente, siendo mucho mayor la libertad y continuidad de movimientos. A muy temprana edad comienzan a tener nociones de desplazamiento y distancia de una gran riqueza y sensibilidad, lo que redundará en una mayor coordinación motriz. Además el agua da posibilidades de movimiento que no proporciona el ámbito terrestre. Esto hace que el bebé experimente un sin número de experiencias que enriquecerán sensiblemente su acervo motor.
- **Ayuda al sistema inmunológico.**
- **Mejora y fortalece la relación afectiva y cognitiva entre niño-mamá-papá:** La realización de un programa acuático para un niño le llevará, junto con sus papás a compartir situaciones ricas y profundas que no sucederían de otra forma pues se van a juntar las reacciones innatas e instintivas del bebé con las propias vivencias que genera la práctica de la natación, que sin duda ayudaran al conocimiento mutuo, alimentando el amor y orgullo de mamá y papá.

- *Inicia la socialización* sin traumas en un ambiente lúdico y recreativo: desarrollándose como personas y su entorno de una forma natural. La convivencia en la piscina con otros niños le ayudarán a relacionarse mejor, además de que aprenderá a compartir y realizar actividades junto a otras personas. El niño adquiere más confianza para comunicarse y desarrollarse en grupo, ya que estará en constante contacto con instructores y niños.
- Ayuda al bebé a sentirse más seguro: Desde el aspecto psicológico, el niño aprende a conocer el agua, un medio que le es habitual. El dominio paulatino de este nuevo ámbito le va dando “seguridad e independencia”, pero una independencia responsable que le va ayudando a adquirir una cabal noción de sus posibilidades y limitaciones.
- Mejora la movilidad intestinal e incrementa el apetito.
- El niño se siente protagonista de los juegos y actividades lo que le estimula y aumenta su creatividad.
- Ayuda a conseguir un correcto esquema corporal: ya que el factor hidrocínético del agua provoca una mejora de la propiocepción y de la sensibilidad que redundará en una mejor coordinación y equilibrio.
- Efecto Psicológico: Tiene un claro efecto psicológico en las afecciones en las cuales el agua facilita el movimiento o disminuye las resistencias, de manera que el individuo ejecuta movimientos o acciones que de otra manera no puede realizar.

Además el agua fría provoca una sensación de estímulo o vigilia y el agua caliente un estado de somnolencia, sedación y sueño. Además tenemos tratamientos en grupo que aumentan el grado de relación con otros pacientes y ello conlleva también un efecto placebo.

Propuestas de las actividades acuáticas:

Gimnasia acuática: Sin lugar a dudas esta actividad es ampliamente beneficiosa para las personas que no saben nadar. Cuando el cuerpo se mueve a través del agua, tiene diferencias de presión alrededor de él, existiendo un incremento de la presión en el frente y un descenso en la parte posterior. Esto ocasiona que el agua fluya en remolinos, produciendo de esta manera una turbulencia; lo que permite realizar movimientos de tracción. Otra alternativa que nos ofrece el agua, realizando gimnasia acuática es que nos permite aumentar o disminuir la resistencia, esto se logra variando la velocidad del movimiento en los ejercicios.

Actividades acuáticas adaptadas: este programa se trabaja en la etapa que va desde la primera infancia hasta llegar a la edad adulta. Las actividades acuáticas se plantean desde el ámbito de la reeducación y terapia. Esta actividad ofrece sin lugar a dudas a las personas con limitaciones enormes ventajas para la reeducación, rehabilitación e integración a través del movimiento. La vivencia motriz que experimente la persona discapacitada en el medio acuático no solo favorece al desarrollo y a la mejora de las cualidades físicas en general, sino que permite acrecentar su autoestima.

Relajación: es una efectiva combinación de movimientos controlados, estiramientos y masajes en la piscina con agua climatizada, la cual permite una profunda relajación mental y muscular. Flotar tranquilamente ejerce efectos positivos tanto físicos como psíquicos.

OTROS PROGRAMAS

LOGOPEDIA

Debido a algunas manifestaciones físicas del Síndrome de Down, las personas que lo padecen suelen tener dificultades a la hora de desarrollar su capacidad para el habla. Por esta razón la mayoría de los niños con Síndrome de Down han de recibir sesiones de logopedia.

En los centros educativos existe la figura del A.L. (audición y lenguaje), profesional experto en logopedia que trabaja estas dificultades. Pero debido a la gran cantidad de personas que demandan este servicio en los colegios el número de sesiones recibidas es muy reducido; de hecho todos los profesionales entrevistados por la asociación coinciden en que el número de sesiones de logopedia para niños con Síndrome de Down debería ser mayor del que reciben actualmente. Para poder paliar esta situación la asociación de Síndrome de Down **a-down** puso en marcha el programa "LOGOPEDIA". A través de un acuerdo con una clínica privada de la localidad de Valdepeñas se consiguen completar las sesiones de logopedia que los profesionales de esta rama consideran óptimas para un desarrollo adecuado de las capacidades comunicativas de los niños con Síndrome de Down.

FISIOTERAPIA

Cuando los médicos o fisioterapeutas de los usuarios recomiendan que éstos deben recibir tratamiento fuera del colegio por alguna complicación asociada a el Síndrome de Down, la asociación cuenta con un convenio con una clínica privada de Valdepeñas donde nuestros usuarios se benefician de las sesiones necesarias para su recuperación o en su defecto, paliar en la medida de lo posible la lesión que padezca el niño/a.

Generalmente los objetivos que se pretenden alcanzar con el tratamiento en fisioterapia son:

- Reducir mediante sesiones de rehabilitación con fisioterapeuta las carencias motoras, tanto finas como gruesas, que puedan presentar los usuarios de la Asociación.
- Mejorar la recuperación de los usuarios que sufran intervenciones quirúrgicas derivadas de su discapacidad o que puedan repercutir negativamente en su desarrollo psicosocial.
- Favorecer la condición física de los cuidadores/as de los usuarios de la Asociación mediante charlas, conferencias,... o a través de intervención directa de lesiones derivadas del cuidado de los niños con Síndrome de Down y otras discapacidades intelectuales.