

321go!

national down syndrome society





Misión

La Sociedad Nacional del Síndrome de Down (National Down Syndrome Society, NDSS) es la principal organización de derechos humanos para todas las personas con síndrome de Down.

Visión

La NDSS imagina un mundo en el que todas las personas con síndrome de Down tengan la oportunidad de mejorar su calidad de vida, alcanzar sus aspiraciones y convertirse en valiosos integrantes de comunidades que los reciban.

REDES SOCIALES

-  Facebook: @NDSS1979
-  Twitter: @NDSS
-  Instagram: @ndssorg
-  YouTube: NDSSorg
-  TikTok: @ndssorg
-  LinkedIn: national-down-syndrome-society

INFORMACIÓN DE CONTACTO

Sociedad Nacional del Síndrome de Down

800-221-4602

info@ndss.org

www.ndss.org

La NDSS, una organización registrada sin fines de lucro, es la principal organización de derechos humanos para personas con síndrome de Down. Debido a su creencia compartida de que todas las personas, incluso aquellas con síndrome de Down, pueden beneficiarse del ejercicio, la NDSS le solicitó a Monica Forquer, una experta en preparación física con 15 años de experiencia, que diseñara 321go! (el “programa de ejercicios”).

La NDSS no es, en forma alguna, un operador de gimnasia, entrenador físico o experto en preparación física. Esta tarjeta de ejercicios y la guía de autoafirmación (los “folletos”) están destinados a usarse con fines educativos únicamente. No debes usar esta información como sustituto del asesoramiento, diagnóstico o tratamiento médico profesional. La NDSS no es responsable de ninguna lesión o pérdida que puedas sufrir al ejercitarte usando la información o ejercicios de los folletos o proveniente de cualquier otro lugar asociado con el programa de ejercicios.

Antes de empezar el programa de ejercicios, debes consultar con tu médico u otro profesional de la salud para determinar si es adecuado para tus necesidades y estado físico. Esto se aplica especialmente si tú (o tu familia) tienen antecedentes de presión arterial alta o insuficiencia cardíaca, o si alguna vez has sentido dolor en el pecho al ejercitarte o lo has sentido durante el último mes en algún momento en que no estabas realizando actividad física; si fumas, tienes colesterol alto, eres obeso, o tienes problemas óseos o articulares que podrían empeorar por un cambio en la actividad física. No empieces el programa de ejercicios si tu médico o profesionales de la salud te sugieren lo contrario. Si sientes debilidad, mareos, dolor o falta de aliento en cualquier momento mientras te ejercitas, debes detenerte de inmediato.

Tu participación en el programa de ejercicios implica que reconoces y entiendes que hay un riesgo de lesión asociado, incluso si tu proveedor de salud te ha autorizado a hacer los ejercicios. Por este medio, asumes responsabilidad total, personal y legal por cualquiera y todas las lesiones, pérdidas y daños que sufras al realizar los ejercicios del programa. Por este medio, eximes a la NDSS, sus directores, funcionarios, empleados, agentes y contratistas de toda responsabilidad y reclamos por daños que puedas sufrir debido a tu participación en el programa de ejercicios.

Detente de inmediato si sientes dolor, fatiga, falta de aliento, mareos, aturdimiento, visión borrosa, dolor de cabeza, náuseas, vértigo, malestar, deshidratación, sudor excesivo u otra molestia. Si alguno de esos síntomas persiste después de suspender el ejercicio, busca ayuda médica de inmediato.

Por este medio, reconoces que se te han provisto y has leído cada uno de los folletos, y que entiendes cómo llevar adelante el programa de ejercicios. Asumes total y completa responsabilidad por cualquiera y todas las lesiones, pérdidas y daños que sufras al realizar los ejercicios del programa de ejercicios. Por este medio renuncias a todo reclamo contra la NDSS, sus directores, funcionarios, empleados, abogados, asesores y demás profesionales. La NDSS queda exenta de toda responsabilidad por las personas que lleven adelante un régimen de ejercicios de una manera que no sea la definida en los folletos.

Agradecimiento especial a todos los que contribuyeron a 321go!

La NDSS extiende su más sincero agradecimiento a la gran cantidad de voluntarios, asesores y personal que hicieron posible este recurso, especialmente:

Autora: **Monica Forquer, MS**, consultora, Active Health LLC, y entrenadora personal certificada

Diseñadora gráfica: **Selena Malott**, Zengigi Design Inc.

Junta asesora:

- **Anna Esbensen, PhD**, psicóloga clínica, Clínica de Síndrome de Down, Hospital de Niños de Cincinnati
- **Sharla Hank**, presidenta y cofundadora, DS Action
- **Kari Jones**, presidenta y directora ejecutiva, Asociación del Síndrome de Down de Ohio Central
- **Amy Lewanda, MD**, codirectora, Clínica de Síndrome de Down, Centro Médico Nacional Infantil
- **Trudy Newman, MS, RD, LDN**, dietista clínica, Programa de Síndrome de Down del Hospital General de Massachusetts
- **Michelle Ray**, consultora de preparación física, entrenadora personal certificada y entrenadora de *running*
- **Heidi Stanish, PhD**, profesora universitaria, Ciencias del Ejercicio y de la Salud, Universidad de Massachusetts-Boston
- **Candace Whiting**, representante y directora ejecutiva, Great Life Unlimited

Photógrafo: **Kurstin Roe**, Roe & Co. Sports

Participantes de la sesión fotográfica:

Kennedie Arthurs

Ava Helsel

Jason Lopez

Rebecca Lopez

Ishaan Nair

Wesley Nickelson

Sophia Notaro

Logan Patterson

Amanda Rothstein

Geoffrey Steggell

Locación de la sesión fotográfica: **Independence Mall, Inc.**, Wilmington, DE



321go! es un conjunto divertido y sencillo de **3 objetivos diarios** y **21 desafíos** que pueden ayudarte a hacer elecciones saludables. Esta guía te enseña sobre la actividad física, nutrición y bienestar emocional.

Puedes hacer un seguimiento de tus avances respecto de tus objetivos y desafíos en las páginas que están al final de la guía.

321go! Objetivos diarios

Actividad física

Haz al menos **30 minutos** de actividad física cada día.



Nutrición equilibrada

Come al menos **2 porciones** diarias de cada grupo de alimentos.



Bienestar emocional

Aplica al menos **1 estrategia** de bienestar emocional cada día.



Desafíos de 321go!

Hay **21 desafíos** en total en esta guía.

- 7 desafíos de actividad física
- 7 desafíos de nutrición
- 7 desafíos de bienestar emocional



¡ Márcalos a medida que los completas!

Beneficios 321go!

La actividad física, nutrición y bienestar emocional son muy importantes para tu salud. Seguir la guía **321go!** puede ayudarte a hacer elecciones saludables. Las elecciones saludables pueden ayudarte a sentirte mejor ahora y tener una mejor salud en el futuro.



**Actividad
física**



**Nutrición
equilibrada**



**Bienestar
emocional**



**¡UNA
VERSIÓN
SALUDABLE
DE
MÍ!**

Actividad física



Actividad física

Algunos ejemplos son hacer deportes, caminar, limpiar tu casa, bailar y levantar pesas. La actividad física puede mantener tu corazón y músculos fuertes, mantener tu cerebro saludable y mejorar tu ánimo.

30
minutos

321 go!
OBJETIVO

Realiza al menos
30 minutos de actividad
física cada día.



Guías para la actividad física

Necesitas un total de 2.5 a 5 horas de actividad física **moderada** a **intensa** cada semana. También necesitas hacer al menos 2 días de **actividades de fuerza** cada semana.

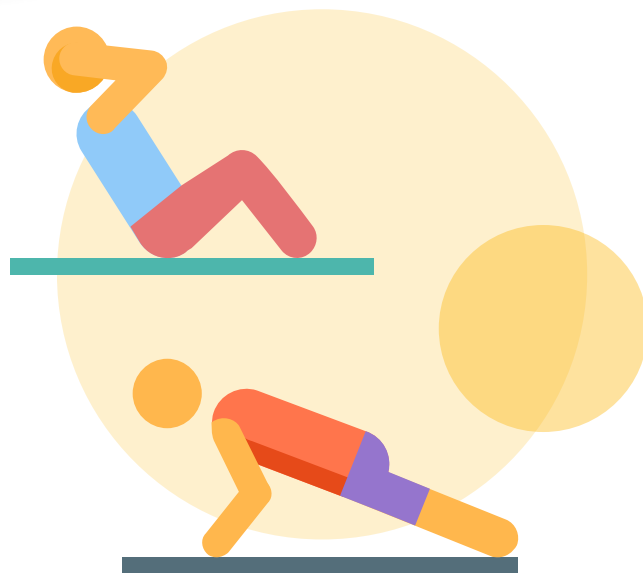
Moderada significa que la actividad **es un poco exigente**.



Intensa significa que la actividad **es muy exigente**.

Las actividades de fuerza

fortalecen tus músculos. Aprenderás más sobre ejercicios de fuerza en la página 10.



Cuando alcances tu objetivo de **321go!** cada día, habrás hecho suficiente actividad física para mantenerte saludable.

**Estás
exigiéndot
e lo
suficiente
cuando:**



empiezas a
sudar

se te dificulta
hablar



el corazón
te late más
rápido

tu
respiración
se agita



tus músculos
se sienten
cansados

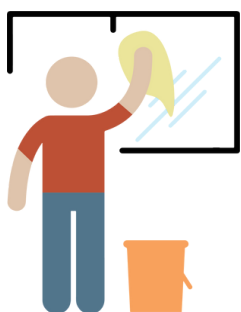
Aktividad física y ejercicio

Algunas personas usan los términos "actividad física" y "ejercicio" para hablar de la misma cosa, pero son diferentes.

Actividad física



Jardinería



Limpieza



Deportes



Caminar

La actividad física es cualquier tipo de movimientos corporales amplios que hagas por diversión, entrenamiento físico o para realizar tareas domésticas.

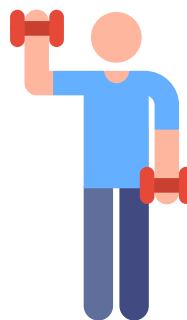
Ejercicio



Resistencia



Equilibrio



Fuerza



Flexibilidad

El ejercicio es un tipo de actividad física que haces con el objetivo de mejorar tu estado físico.

Toda actividad física puede ayudarte a alcanzar tu objetivo.



Aprenderás sobre tipos específicos de ejercicio en las siguientes páginas.

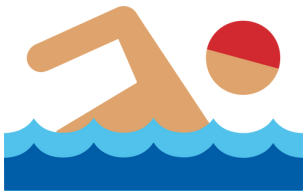
Resistencia

Cuando realices ejercicios de resistencia, sentirás que el corazón te late rápido y que tu respiración se agita.

Los ejercicios de resistencia mantienen tu corazón y pulmones saludables y te dan más energía a lo largo del día.



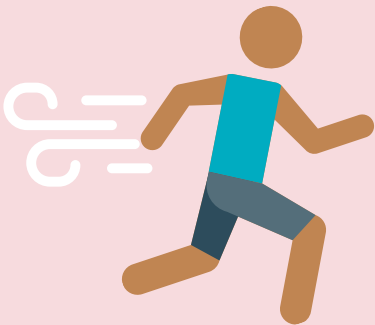
Ejemplos de ejercicios de resistencia:



Nadar



Bailar



Caminar rápidamente y correr



Jugar al fútbol

Prueba estos ejercicios de resistencia en casa:



Golpes de boxeo



Trotar

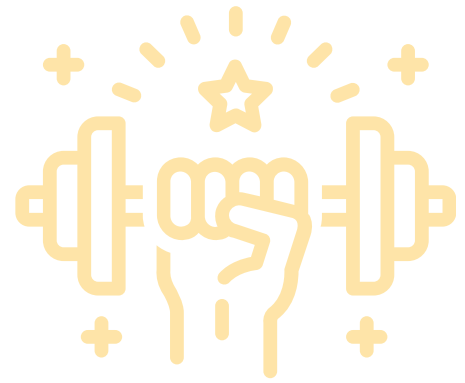


Salto de rana

Fuerza

Cuando hagas ejercicios de fuerza, sentirás que tus músculos están trabajando.

Los ejercicios de fuerza mantienen los huesos saludables y los músculos fuertes. Debes ejercitar todos los músculos de tu cuerpo.



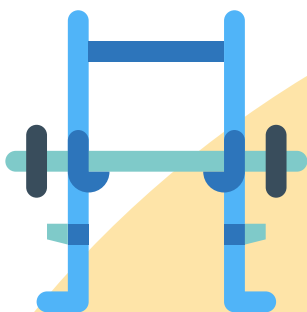
Ejemplos de ejercicios de fuerza:



Levantar pesas



Bandas de ejercicio

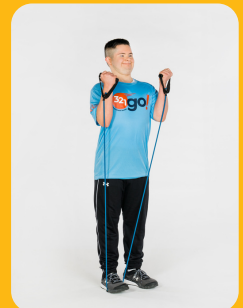


Máquinas de ejercicio



Ejercicios que usan el propio peso corporal

Prueba estos ejercicios de fuerza en casa:



Ejercicios de bíceps



Zancadas



Levantar un brazo y la pierna contraria

Equilibrio

Los ejercicios de equilibrio te hacen esforzarte para evitar caerte. Es posible que sientas que tiembles cuando pruebes estos ejercicios.

Los ejercicios de equilibrio reducirán la cantidad de caídas que tendrás, lo que ayuda a evitar hacerte daño.



Ejemplos de ejercicios de equilibrio:



Yoga



Artes marciales

Fuerza y equilibrio

Tener músculos más fuertes te puede ayudar a tener un mejor equilibrio.

¡Hacer ejercicios de fuerza con regularidad para la parte inferior del cuerpo y músculos abdominales también puede mejorar tu equilibrio!

Prueba estos ejercicios de equilibrio en casa:



Postura en tándem



Postura del guerrero



Saltos en una sola pierna

Flexibilidad

Los ejercicios de flexibilidad a menudo se llaman "estiramientos". Debes estirar todas las partes de tu cuerpo.

Los ejercicios de flexibilidad hacen que sea más fácil moverte en todas las direcciones. Estos ejercicios ayudan a prevenir lesiones y te hacen sentir más relajado.

Ejemplos de ejercicios de flexibilidad:



Yoga



Ejercicios de entrada en calor y de relajación

Las personas con síndrome de Down, ¿pueden estirar?

¡Sí! Las personas con síndrome de Down tienen "hipotonía", lo que significa que tus músculos pueden ser más laxos que los de la mayoría de las personas, pero aún así pueden estirar sin inconvenientes. Asegúrate de estirarte lentamente y hasta el límite que te resulte cómodo.



Prueba estos ejercicios de flexibilidad en casa:



Estiramiento de pecho y hombros



Zancada con una rodilla apoyada



Estiramiento lateral



Desafíos de actividad física

¡Prueba estos desafíos para incorporar la actividad física a tu vida!

1

Usa las tarjetas de ejercicios de *321go!* para crear una rutina. **Elige 10** ejercicios y practica tu rutina durante un mes.



2

¡Prueba un nuevo tipo de actividad física! Inscríbete a una clase, busca videos en línea o aprende un ejercicio nuevo.



3

Cronometra lo que demoras en dar la vuelta manzana caminando o trotando. Anota el tiempo que tardaste. Practica durante un mes y observa cómo mejora tu desempeño.



4

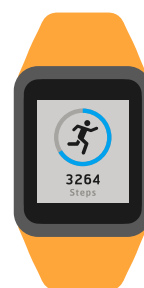
Organiza un viaje semanal al parque con tu familia o amigos. Vayan a caminar, correr, andar en bicicleta o hacer senderismo juntos.





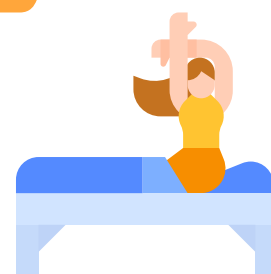
5

Usa un registro de actividad o podómetro para contar tus pasos. Intenta lograr dar 7000 pasos cada día.



6

Comienza tu día de manera activa. Elige cinco ejercicios de flexibilidad que puedes hacer cada mañana al despertarte.



7

Bailar es una excelente manera de mantenerse activo. Pon cinco canciones de ritmo rápido y no pares de bailar hasta que hayan terminado.



Nutrición equilibrada



La nutrición es el modo en que los alimentos y bebidas afectan tu salud.

Comer los tipos y cantidades adecuados de comida puede ayudarte a mantener un peso saludable, evitar enfermarte y tener mucha energía.

2
porciones
de cada
grupo

321go!
OBJETIVO

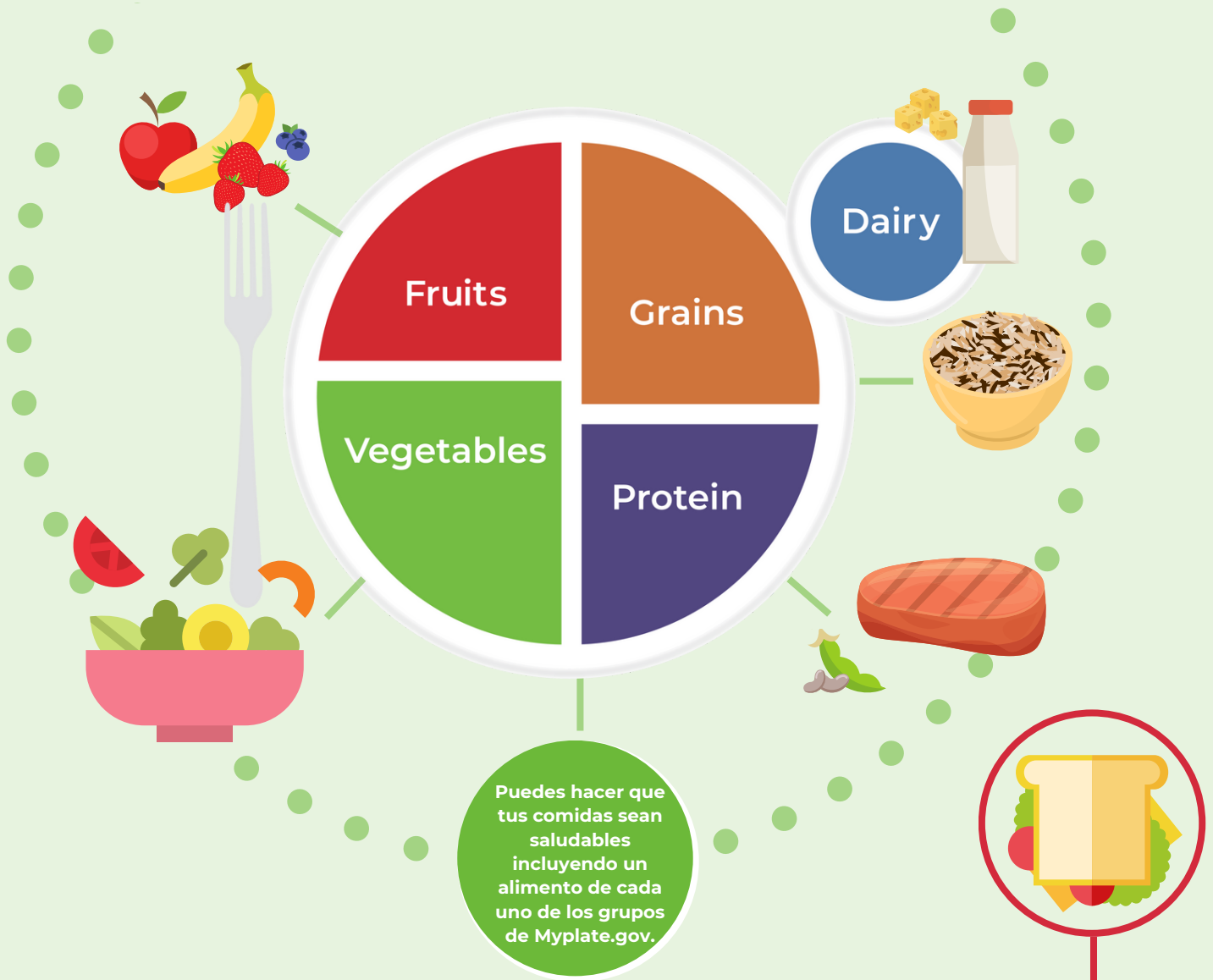
Come al menos 2
porciones de cada grupo
alimentario al día.

Guías de nutrición

Comer saludable significa comer los tipos y cantidades de alimentos adecuados para obtener todas las vitaminas, minerales y energía que necesitas. Puedes seguir el modelo MiPlato para orientarte.

Hay 5 grupos de alimentos.

Cada grupo tiene beneficios para tu cuerpo.

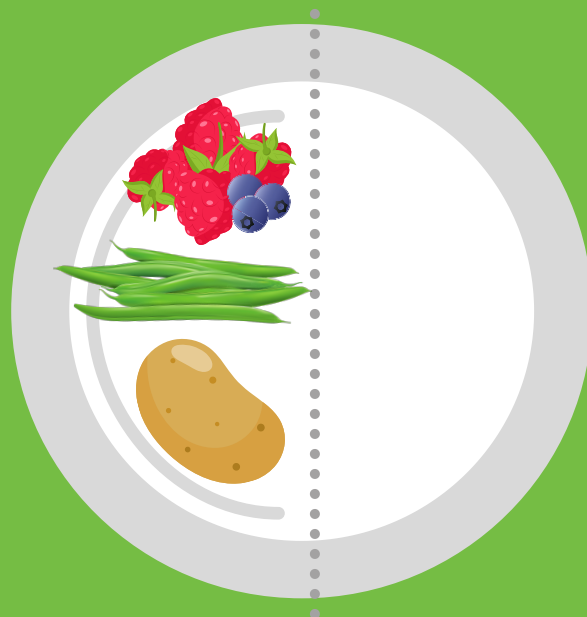


Puedes combinar grupos de alimentos para crear comidas y refrigerios deliciosos.

Comer al menos 2 porciones de cada uno de los 5 grupos de alimentos a diario te ayudará a estar saludable.

La mitad de tu plato
debe tener

frutas y
verduras
en cada
comida.



¡Busca el arcoíris!

Las frutas y verduras de diferentes colores tienen diferentes nutrientes.

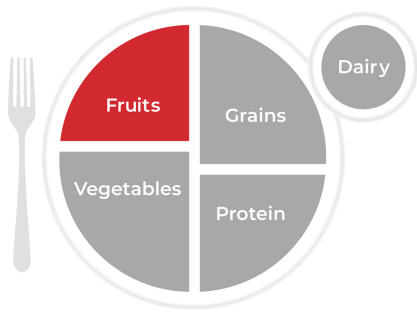
Elige una variedad de colores de frutas y verduras para obtener los nutrientes que necesitas.



Frutas y verduras

Las frutas y verduras están llenas de vitaminas, minerales y fibra que te ayudan a evitar enfermarte o constiparte. Las frutas y verduras te dan sensación de saciedad durante más tiempo.

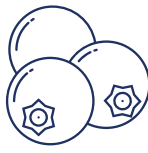
Intenta comer una fruta o verdura con cada comida o refrigerio.



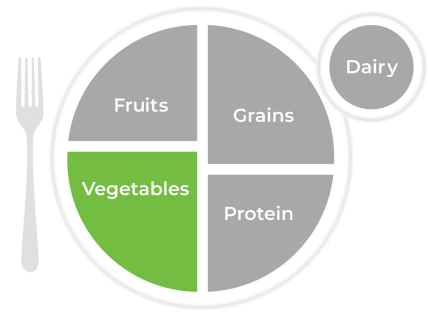
Porciones de **frutas** por día: 1 ½



1
manzana



1 taza de
arándanos



Porciones de **verduras** por día: 2 ½

- 4 tazas



2 tazas de
espinaca



1 taza de
zanahorias
bebé



1 taza de
pepinos

Ejemplos de frutas:

- Manzana
- Banana
- Naranja
- Frutos rojos
- Piña
- Mango
- Limón
- Uva
- Melón
- Pera



Ejemplos de verduras:

- Espinaca
- Zanahoria
- Pimiento
- Brócoli
- Habichuelas
- Calabaza
- Cebolla
- Remolacha
- Lechuga
- Berenjena

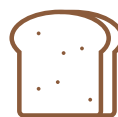


Granos

Los granos son importantes porque están llenos de energía y fibra.

Elige opciones integrales para mantenerte lleno y concentrado todo el día.

Porciones de **granos** por día:
3-5 oz de grano integral
6-10 oz totales



2 rebanadas de pan de trigo integral



1 taza de arroz



5 galletitas saladas



½ taza de avena

Ejemplos de granos:

- Pan
- Arroz
- Pastas
- Palomitas de maíz
- Galletitas saladas
- Cereal
- Avena
- Sémola de maíz
- Tortilla



Algunas personas con síndrome de Down no pueden comer gluten, que se encuentra en algunos granos (trigo, cebada y centeno). Hay muchas opciones de granos saludables que no contienen gluten. Busca la etiqueta "sin gluten" en los paquetes de comida y habla con un médico o dietista sobre opciones que no contengan gluten.

Pistas de granos integrales

Busca estas pistas para saber si estás eligiendo un grano integral.



La avena y la quinoa son siempre integrales.



El paquete dice 100 % integral o 100 % trigo integral.

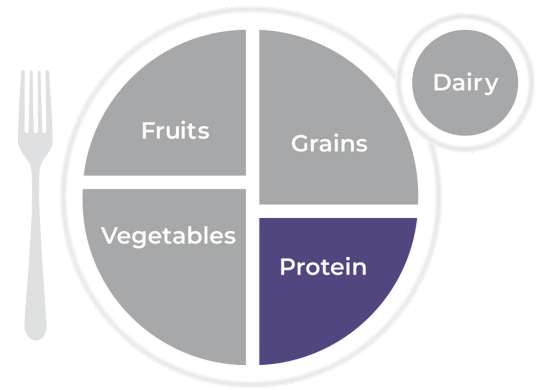


Los granos integrales suelen ser de color marrón.

Proteína

Las proteínas mantienen tu cuerpo fuerte y te ayudan cuando te estás curando de una lesión o enfermedad.

Elige opciones que sean bajas en grasas.



Porciones de **proteínas** por día: **5 - 7 oz**



3 oz
de salmón
grillado



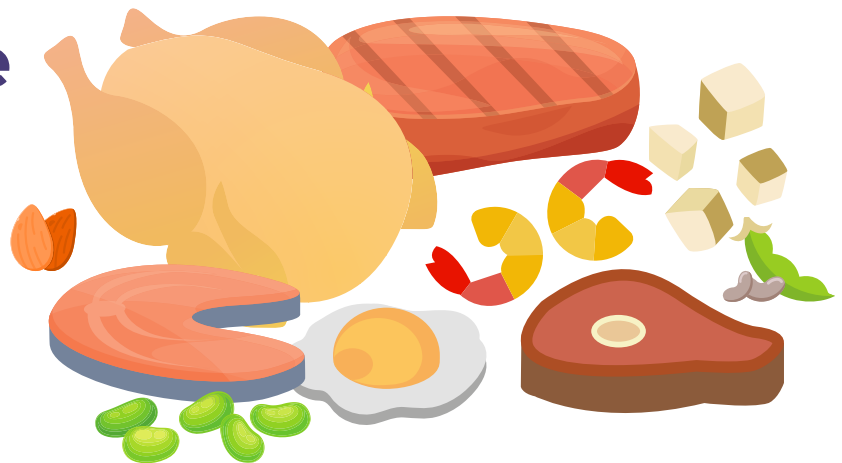
1
huevo



½
taza de
frijoles

Ejemplos de proteínas:

- Pollo
- Huevos
- Tofu
- Frijoles
- Mariscos
- Filete de res
- Chuleta de cerdo
- Fiambres



Bajas en grasas es mejor

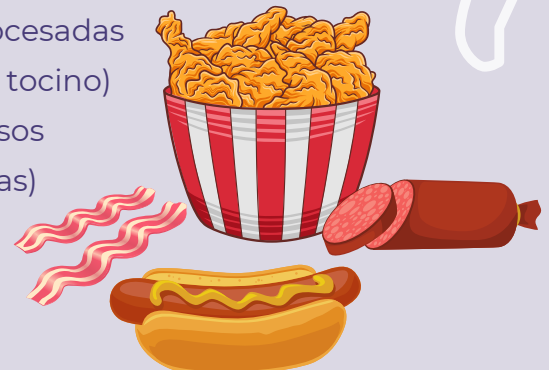
Come estas:

Carnes magras
Carnes a la parrilla
Carnes al horno
Mariscos
Frijoles



No comas estas:

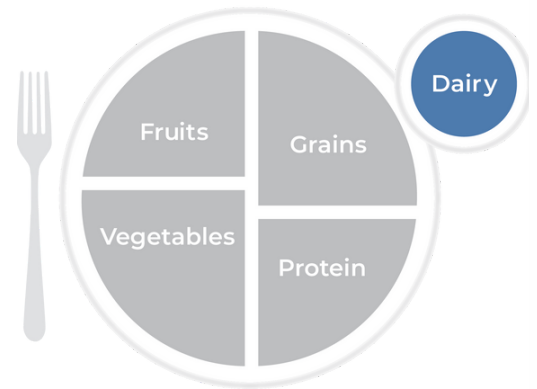
Carnes procesadas
(Fiambres, tocino)
Cortes grasos
Carnes fritas



Lácteos

Los lácteos tienen proteína y calcio para mantener tus huesos y dientes fuertes, lo que te ayuda a evitar fracturas ahora y en tu vejez.

Elige opciones que sean bajas en grasas y no tengan azúcar agregada.



Porciones de lácteos por día: **3 tazas**



1 taza de
yogurt bajo
en grasas

1 taza de
leche baja
en grasas

2
Rebanadas
de queso
suizo
(Gruyère)

Ejemplos de lácteos:

- Leche
- Queso
- Yogurt
- Yogurt helado
- Requesón



Busca opciones de lácteos que sean bajas en grasa y que no tengan azúcar agregado. Las opciones bajas en grasas dirán "descremada", "reducida en grasas," "sin grasas," "0 % grasas" o "1 % grasas." Las etiquetas nutricionales dirán "Incluye 0 azúcares agregados" cuando no se haya agregado azúcar.

Declaración Nutricional	
8 porciones por paquete	
Tamaño de la porción	2/3 de taza (55 g)
Cantidad por cada 2/3 de taza	
Calorías	230
% VD*	
12%	Grasas 8 g
5%	Grasa saturada 1 g
	Grasa trans
0%	Colesterol 0 mg
7%	Sodio 160 mg
12%	Carbohidratos 37 g
14%	Fibra dietética 4 g
	Azúcares 1 g
	Azúcares añadidos 0 g
	Proteínas 3 g

Alternativas sin lactosa



Si crees que tienes un problema para digerir lácteos, habla con un médico y un dietista.

Hidratación

Hidratarte significa beber la cantidad adecuada de líquidos para mantener el buen funcionamiento de tu cuerpo.

Consumir líquidos suficientes te ayuda a mantener la concentración, digerir tus alimentos y mover tu cuerpo.

¡Intenta beber 5 vasos grandes de agua al día!



¡El agua es la opción más saludable!

¡Puedes beber agua de muchas maneras!



Agua del grifo



Agua gasificada (con burbujas)



Agua embotellada



Agua saborizada (agua con frutas cortadas)

Signos de deshidratación

Estar deshidratado significa que no has consumido suficiente líquido. Puedes enfermarte gravemente por estar deshidratado. Bebe más agua si:



te duele la cabeza.



te sientes cansado o aletargado.



tienes la boca seca.



tu orina es de color oscuro.

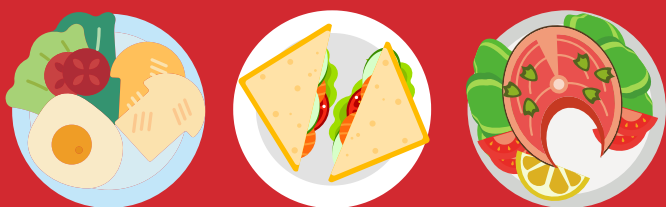
Peso saludable

El conocimiento es clave.

Gestionar cuánto y cuándo comer, controlar las porciones, escuchar a tu cuerpo y hacer elecciones saludables te ayudará a mantener un peso saludable.



SABER cuánto comer



Comer demasiado o los tipos equivocados de alimentos puede hacerte ganar peso. Tener sobrepeso u obesidad puede aumentar el riesgo de enfermarte y dificultarte moverte en tu vida cotidiana. Estos consejos pueden ayudarte a mantenerte en un peso saludable.

Ser CONSCIENTE de las porciones

Limita tu ingesta a tres comidas al día. Si necesitas un refrigerio,



evita la comida chatarra y presta atención al tamaño de las porciones.



=



refrigerios

¡Respetar el tamaño de las porciones (en la página 26) incluso en restaurantes! Puedes consumir lo que sobra en otra comida.

Consulta a tu médico

Las personas con síndrome de Down son más propensas a tener sobrepeso u obesidad. Eso aumenta su riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes. Consulta a tu médico si tienes un peso saludable para tu altura.

Puedes lograr un peso saludable comiendo sano, manteniéndote activo, durmiendo lo suficiente y reduciendo el estrés.



ESCUCHA a tu cuerpo



Deja de comer cuando ya no tengas hambre, no cuando estés lleno a reventar.

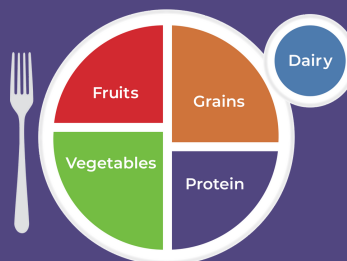


Toma bocados pequeños y mastica bien la comida.



Evita usar dispositivos electrónicos cuando comes. Te distraen de la sensación de saciedad.

ELIGE alimentos saludables



MyPlate.gov

Elige alimentos de todos los grupos alimentarios. La fibra y proteína de esos alimentos te ayudará a sentirte lleno durante más tiempo.

Reserva los dulces y la comida chatarra para ocasiones especiales. Esos alimentos no proporcionan nutrientes a tu cuerpo.



Evita el azúcar agregado

Algunos alimentos contienen azúcar natural, como las frutas y la leche. El **azúcar agregado** es azúcar y jarabe que se añaden a los alimentos y bebidas durante su elaboración.

El azúcar agregado causa un aumento no saludable de peso y es malo para los dientes. Aprende a buscar azúcar agregado en tus alimentos y bebidas.

Los adultos deberían consumir menos de 50 gramos de azúcar agregado por día.



Eso equivale a unas 13 cucharaditas.

Ten cuidado con las bebidas con alto contenido de azúcar agregado.

Muchas bebidas tienen cantidades muy altas de azúcar. Eliminar esas bebidas de tu dieta puede ayudarte a mantener o reducir tu peso.



=



1 botella de bebida deportiva



=



1 lata de gaseosa



=



1 café mediano saborizado

Encuentra el azúcar oculto

Busca el azúcar agregado en la etiqueta de información nutricional del alimento o bebida. Fíjate en donde dice: "*Incluye ___g de azúcares agregados*".

Este alimento tiene 10 gramos de azúcar agregado.

Declaración Nutricional

8 porciones por paquete
Tamaño de la porción 2/3 de taza (55 g)

Cantidad por porción

Calorías 230

% Valor diario*

Grasas 8 g 10%

Grasa saturada 1 g 5%

Grasa trans 0g

Cholesterol 0 mg 0%

Sodio 160 mg 7%

Carbohidratos 37 g 13%

Fibra dietética 4 g 14%

Azúcares 12 g

Azúcares añadidos 10 g 20%

Proteínas 3 g

Vitamina D 2mcg 10%

Calcio 2690 mc 5%

Hierro 8 mg 45%

Potasio 235 mg 0%

El % de valor diario (VD) te indica cuánto aporta cada nutriente a una dieta diaria de 2000 calorías y se usa como consejo nutricional general.

Porciones inteligentes

La cantidad de alimento se llama "porción". El tamaño de una porción varía según los diferentes tipos de alimento. Puedes usar las manos para recordar cuánto comer. Servirte la porción adecuada te ayudará a evitar comer demasiado.



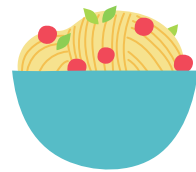
Puño



Fruta



Verduras



Arroz, pasta o
avena



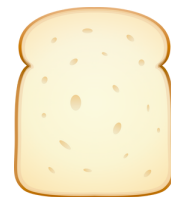
Palma



Carne y
pescado



Frutos
secos y
pasas



Pan



Pulgar



Queso



Manteca
de frutos
secos



Desafíos de una nutrición equilibrada

Prueba estos desafíos para ayudarte a incorporar a tu vida una alimentación saludable.

1

Elige una fruta o verdura nueva para probar. Prueba comerla al menos cinco veces antes de decidir si te gusta.



2

Aprende a preparar una receta saludable nueva que incluya al menos tres grupos alimentarios. Comparte esta receta nueva con amigos y familiares.



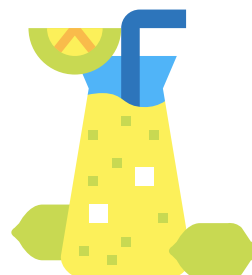
3

Escribe una lista de todas tus opciones favoritas de refrigerios saludables. Busca primero esos refrigerios cuando estés en casa y empaquétalos para llevarlos cuando salgas.



4

Prueba un agua saborizada en vez de gaseosa. Agrega fruta o un chorrito de jugo de frutas a un vaso de agua gasificada.





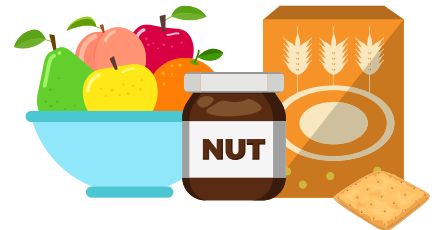
5

Prepara tus comidas favoritas de una manera más saludable. Consume pastas integrales o coloca pimientos en la pizza.



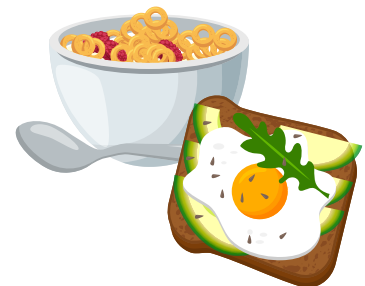
6

Organiza tu cocina y asegúrate de tener a la vista alimentos saludables fáciles de preparar. Desecha dulces y comida chatarra que sean tentadores.



7

Elige una fruta o verdura para comer con tu desayuno cada día. Esto te ayuda a mantenerte lleno y concentrado durante toda la mañana.



Bienestar emocional



El bienestar emocional es la capacidad de entender y sobrellevar tus emociones.

El bienestar emocional te puede ayudar a manejar el estrés, ser más feliz y tener buenos vínculos con los demás.



321go!
OBJETIVO

Aplica al menos 1
estrategia de bienestar
emocional cada día

1
estrategia
por día

Estrategias de bienestar emocional



Las **Emociones** son la manera en que reaccionas a las cosas que te suceden. Hay mucho que puedes hacer para sobrellevar el estrés y mantenerte de buen humor aunque la vida se ponga difícil.

1 Identifica tus emociones y sentimientos



2 Maneja tu estrés



3 Ten pensamientos positivos



4 Conéctate con otras personas



5 Duerme bien por la noche



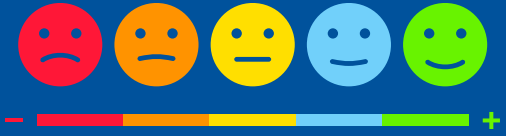
Aplica al menos 1 de estas estrategias cada día para lograr el bienestar emocional.

Describiremos cada estrategia en las siguientes páginas.

Identifica tus emociones y sentimientos

Las emociones son la manera en que reaccionas a las cosas que te suceden. Los sentimientos son la manera en que tu mente y cuerpo demuestran esas emociones.

Puedes sentir más de una emoción al mismo tiempo.



Todas las emociones son importantes. Pueden afectar la manera en que piensas y actúas.

Cuando sabes qué emociones estás sintiendo, es más fácil manejarlas.

Ejemplos de emociones:



FELICIDAD

Sentimientos: sonriente, relajado, lleno de energía

Palabras que describen: contento, orgulloso, tranquilo, satisfecho, animado

.....



MIEDO

Sentimientos: ojos muy abiertos, corazón acelerado, quieres esconderte, estómago revuelto

Palabras que describen: asustado, preocupado, ansioso, nervioso

.....



TRISTEZA

Sentimientos: llorar, estar callado, cansado, querer estar solo

Palabras que describen: solitario, herido, decepcionado, avergonzado



ENOJO

Sentimientos: quieres gritar, te pones rojo, aprietas los dientes, aprietas los puños

Palabras que describen: enfadado, frustrado, irritado

.....



SORPRESA

Sentimientos: grito de asombro, latido acelerado, sobresalto

Palabras que describen: asombrado, confundido, impactado

.....



ASCO

Sentimientos: nariz fruncida, quieres apartar la mirada, náuseas

Palabras que describen: disgusto, aburrimiento, crítica, repugnado

Maneras de identificar tus emociones y sentimientos:



señala las imágenes de cómo te sientes



escribe cómo te sientes en un diario



dibuja o pinta cómo te sientes



habla con un amigo o familiar sobre cómo te sientes

Maneja tu estrés

El estrés es la preocupación o tensión que sientes cuando atraviesas cambios o desafíos. Puedes sentirte estresado por acontecimientos buenos o malos. Usa estos consejos para manejar tu estrés y sentirte más calmado y feliz incluso cuando la vida se ponga difícil.

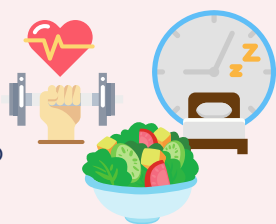


Ejemplos de momentos estresantes:

- Empezar un trabajo o escuela nuevos
- Mudarse a un sitio nuevo
- Empezar o terminar una relación
- Enfermedades importantes
- Un integrante de tu familia se muda
- Alguien de la familia se muere
- Agenda muy ocupada

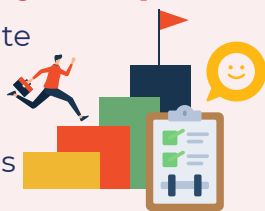
Haz elecciones saludables

Mantenerte físicamente activo, comer alimentos saludables y dormir lo suficiente puede ayudarte a lidiar con el estrés.



Fíjate objetivos y haz planes

Los objetivos y planes te pueden marcar un rumbo. Eso puede ayudar a que te sientas menos abrumado por los cambios.



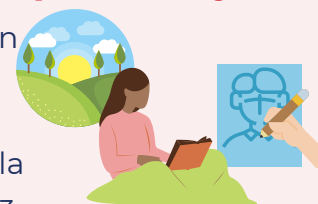
Habla con alguien

Habla con familiares, amigos o un terapeuta sobre el estrés. Pueden escucharte cómo te sientes y ofrecerte consejo.



Encuentra tiempo para relajarte

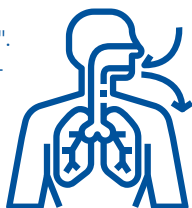
Relájate para tomarte un descanso de tu estrés. Puedes leer, estirarte, salir a dar un paseo por la naturaleza o dibujar. Haz lo que sea que te relaje.



Actividades rápidas de liberación del estrés

Respiración 321go!

1. Inhala lentamente mientras piensas "3-2-1".
2. Mantén la respiración mientras piensas "3-2-1".
3. Exhala lentamente mientras piensas "3-2-1".



¡Practica la respiración 3-2-1 durante al menos un minuto para sentirte más relajado!

Apretar y aflojar

1. Sostén una pelota de estrés en la palma de la mano.
2. Aprieta con firmeza la pelota mientras inhalas.
3. Afloja la mano y exhala.



¡Practica apretar y aflojar durante al menos un minuto para sentirte más relajado!

Ten pensamientos positivos

Pensar en positivo significa tener buenos pensamientos sobre ti y tu vida. Tener buenos pensamientos te puede ayudar a lidiar con el estrés y las emociones.

Soy...



¡fuerte!



¡creativo!



¡un buen amigo!

Hablar en positivo

Las afirmaciones positivas te recuerdan sobre todas las cosas buenas de ti mismo.

1. Elige tres cosas que te encantan de ti.
2. Di en voz alta: "Soy _____" para cada una de las tres cosas que te gustan de ti.

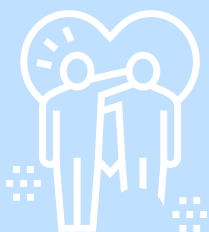
Puede ser de ayuda decir las afirmaciones positivas frente a un espejo para verte cuando las dices.



Sé agradecido

Ser agradecido por las personas y cosas que hay en tu vida puede ayudarte a ser feliz. Ser agradecido te puede hacer recordar que incluso cuando atravesases momentos difíciles, sigues teniendo una maravillosa vida.

Maneras de practicar ser agradecido:



di "gracias" a las personas que te ayudan



reza o piensa en las cosas por las que estás agradecido



escribe o dibuja las cosas por las que estás agradecido

Conéctate con otras personas

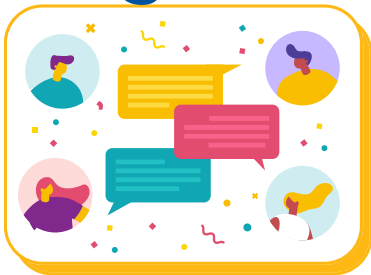
Pasar tiempo con amigos y familiares puede ayudarte a lidiar con épocas estresantes y emociones negativas. Hay muchas maneras en que puedes conectar con los demás.

Rodéate de amigos y familiares que te hagan sentir bien contigo mismo.

Esas personas te ayudarán a celebrar los buenos momentos y atravesar los malos momentos.



Maneras de conectar con familiares y amigos:



llama, envía un mensaje de texto o hagan una videollamada



hagan actividad física juntos

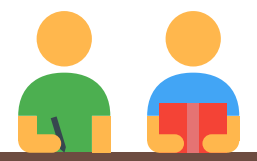


compartan una comida saludable

Haz nuevos amigos

Es importante que sigas haciendo amigos nuevos durante toda tu vida.

Aquí hay algunas ideas para conocer personas nuevas:



habla con otras personas en la escuela o en el trabajo



participa como voluntario en actividades de tu vecindario



únete a un equipo deportivo y hazte amigo de tus compañeros de equipo



anótate en una clase y habla con tus compañeros de clase

Duerme bien por la noche

El sueño es importante para tu salud general, pero puede ser de especial ayuda para manejar el estrés y las emociones.

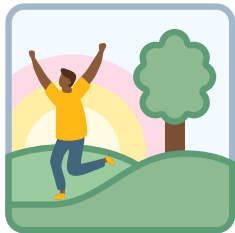
Dormir lo suficiente y mantener una rutina de sueño te ayudarán a estar en tu mejor forma.



*Necesitas
**7-9 horas de
sueño**
cada noche.*

Rutina de sueño

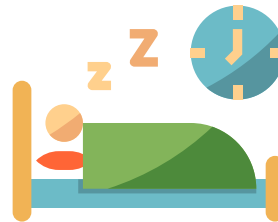
Seguir los mismos pasos cada noche puede ayudarte a conciliar el sueño más rápido y dormir más tiempo. Incorpora estos hábitos de sueño en tu rutina:



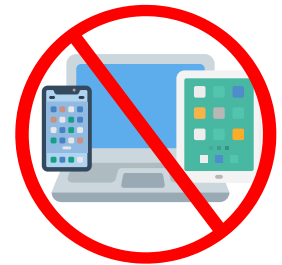
haz ejercicio o actividad física más temprano durante el día



evita consumir cafeína entre 4 y 6 horas antes de acostarte



prepárate para ir a la cama a la misma hora cada noche



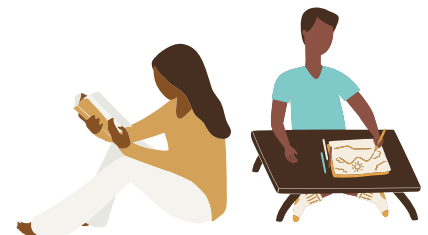
apaga tus dispositivos electrónicos entre 30 y 60 minutos antes de ir a la cama



planifica cuándo te cepillarás los dientes, te lavarás el rostro y te ducharás



ambienta tu habitación para que esté fresca y oscura



haz algo que te relaje, como leer, dibujar o estirarte

Ejemplo de rutina de sueño

Este es un ejemplo de cómo podrías organizar tu rutina de sueño. *Escribir tu rutina te facilitará recordarla.*



Apagar la televisión y guardar tu teléfono.



Ducharte y ponerte la ropa que usarás para dormir.



Escuchar música y dibujar.



Hacer cinco estiramientos relajantes.



Cepillarte los dientes y pasarte hilo dental.
Ir al baño.



Apagar las luces y dormirte.

Muchas personas con síndrome de Down tienen apnea del sueño, una afección que les dificulta respirar cuando duermen. Si duermes habitualmente entre 7 y 9 horas, pero aún así te sientes cansado, deberías hablar con tu médico para averiguar si tienes apnea del sueño.

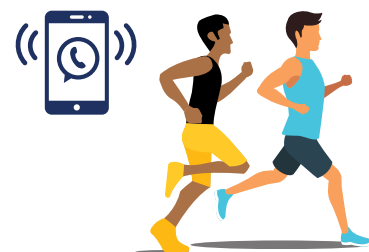


Desafíos de bienestar emocional

Prueba estos desafíos para incorporar el bienestar emocional a tu vida.

1

Planifica hacer al menos una llamada telefónica y una actividad con tus amigos o familiares cada semana.



2

Pasa tiempo en la naturaleza todos los días. La naturaleza puede ayudarte a sentirte tranquilo y feliz. Puedes caminar en el parque, hacer jardinería o mirar el atardecer.



3

Mírate cada mañana al espejo y di una cosa que te guste sobre ti.



4

Cada noche durante un mes, escribe en un diario o dibuja una imagen de cómo te sientes. Luego escribe o dibuja una cosa que te haga feliz.





5

Crea una rutina de sueño que te ayude a relajarte. Pon en práctica tu rutina de sueño cada noche.



6

Practica tu respiración 3-2-1 durante un minuto cada mañana. Eso te facilitará respirar cuando estés estresado.



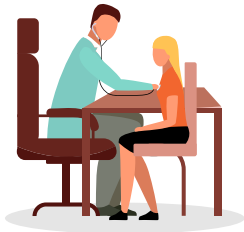
7

Di en voz alta al menos tres cosas por las que estés agradecido cada día. Agrégalo a tu rutina de sueño para terminar el día de manera positiva.



Consulta a un profesional

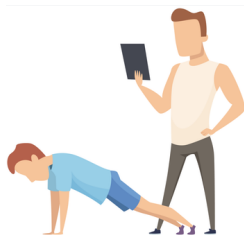
Esta guía te brinda consejos para llevar una vida saludable. A veces necesitarás más ayuda. Esta es una lista de profesionales que pueden ayudarte.



MÉDICO

Visita o llama a tu médico:

- para hacer un seguimiento de tu salud en tus controles periódicos.
- si te sientes enfermo, herido o "raro".
- si tienes preguntas sobre tu salud.



INSTRUCTOR FÍSICO

Visita a un instructor físico:

- si tienes objetivos específicos de preparación física.
- si necesitas ayuda para aprender ejercicios nuevos.
- si quieres aprender cómo usar algún equipo de ejercicios nuevo.



FISIOTERAPEUTA

Visita a un fisioterapeuta:

- si estás lesionado y estás retomando la actividad física.
- si sientes dolor al moverte.
- si consideras que corres grandes riesgos de caerte.



DIETISTA

Visita a un dietista:

- si tu médico te recomienda visitar a un dietista.
- si tienes alergias alimentarias o celiaquía.
- si tienes diabetes, insuficiencia renal o cardíaca.
- si necesitas bajar o aumentar de peso.



TERAPEUTA

Visita a un terapeuta:

- si estás atravesando un momento difícil en tu vida.
- si las estrategias de bienestar emocional no están funcionando.
- si te sientes triste o preocupado con mucha frecuencia.

Recursos adicionales

Sociedad Nacional del Síndrome de Down

<https://www.ndss.org/>

El Programa de salud y bienestar de la Sociedad Nacional del Síndrome de Down (National Down Syndrome Society, NDSS) promueve la salud y el bienestar de todas las personas con síndrome de Down. Mediante colaboraciones, la NDSS desarrolla recursos personalizados y accesibles para personas con síndrome de Down, familias y cuidadores durante todas las etapas de su vida. Visita nuestra página de publicaciones para obtener recursos adicionales de salud y bienestar, así como de educación, empleo e información financiera.

Consejo Estadounidense sobre el Ejercicio: Biblioteca de ejercicios

<https://www.acefitness.org/education-and-resources/lifestyle/exercise-library/>

El Consejo Estadounidense sobre el Ejercicio (American Council on Exercise) es un sitio web para profesionales de preparación física. Esta biblioteca de ejercicios tiene varios ejercicios adicionales para que pruebes hacer en tu casa o en un gimnasio.

NCHPAD: 14 semanas para estar más saludable

<https://www.nchpad.org/14weeks/>

El Centro Nacional de Salud, Actividad Física y Discapacidad (National Center on Health, Physical Activity, and Disability, NCHPAD) tiene varios recursos excelentes para la actividad física, incluido un programa de ejercicios para principiantes.

Departamento de Agricultura de los EE. UU.: MiPlato

<https://www.myplate.gov>

MiPlato (MyPlate) es una manera saludable de comer basada en las guías alimentarias de los EE.UU. Los elementos de MiPlato se analizan en la sección de nutrición.

Accessible Chef

<https://accessiblechef.com/resources/>

Entender una receta puede ser difícil. El sitio web de Accessible Chef[®] tiene una base de datos de recetas visuales fáciles de leer. ¡Incluso puedes crear tu propia receta!

Instituto Black Dog: Mente saludable

<https://www.healthymind.org.au/>

El Instituto Black Dog creó una divertida plataforma en línea para aprender más sobre el bienestar emocional. Visita el sitio para obtener más consejos sobre cómo gestionar las emociones y el estrés.

Advocate Medical Group: Centro para Adultos con Síndrome de Down

<https://adscresources.advocatehealth.com/search/people-with-down-syndrome/>

El Centro para Adultos con Síndrome de Down del Advocate Medical Group tiene una excelente biblioteca de videos y folletos que analizan diversos temas de salud y bienestar.

Seguimie objetivos

Rellena las estrellas cuando alcances tu objetivo para cada día de la semana. Intenta alcanzar tu objetivo de actividad física, nutrición y bienestar emocional cada día.	Actividad física Haz al menos 30 minutos de actividad física cada día.		
		Frutas	Verduras
Domingo			
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			

Comportamiento semanal de

S

Nutrición equilibrada

Come al menos 2 porciones de cada grupo de alimentos al día.

Granos

Proteína

Lácteos

Bienestar emocional

Aplica al menos 1 estrategia de bienestar emocional cada día.





Lista de control de los 21 desafíos

Instrucciones de la lista de control de los desafíos

Prueba estos desafíos para incorporar a tu vida la actividad física, una nutrición equilibrada y bienestar emocional. Estos desafíos divertidos pueden ayudarte a mantenerte saludable.



Actividad física



Nutrición equilibrada



Bienestar emocional



**¡UNA
VERSIÓN
SALUDABLE
DE
MÍ!**

Marca los desafíos a medida que los completes. Ve a tu propio ritmo. Es mejor trabajar en tres desafíos por vez para incorporar hábitos saludables.



Actividad física



Usa las tarjetas de ejercicios 321go! para crear una rutina. Elige 10 ejercicios y practica tu rutina durante un mes.



¡Prueba un tipo nuevo de actividad física! Inscríbete a una clase, busca videos en línea o aprende un ejercicio nuevo.



Cronometra lo que demoras en dar la vuelta manzana caminando o trotando. Anota el tiempo que tardaste. Practica durante un mes y observa cómo mejora tu desempeño.



Organiza un viaje semanal al parque con tu familia o amigos. Vayan a caminar, correr, andar en bicicleta o hacer senderismo juntos.



Usa un registro de actividad o podómetro para contar tus pasos. Intenta lograr dar 7000 pasos cada día.



Comienza tu día de manera activa. Elige cinco ejercicios de flexibilidad que puedes hacer cada mañana al despertarte.



Bailar es una excelente manera de mantenerse activo. Pon cinco canciones de ritmo rápido y no pares de bailar hasta que hayan terminado..

Lista de control de los 21 desafíos



Nutrición equilibrada

☐

Elige una fruta o verdura nueva para probar. Prueba comerla al menos cinco veces antes de decidir si te gusta.

☐

Aprende a preparar una receta saludable nueva que incluya al menos tres grupos alimentarios. Comparte esta receta nueva con amigos y familiares.

☐

Escribe una lista de todas tus opciones favoritas de refrigerios saludables. Busca primero esos refrigerios cuando estés en casa y empaquétales para llevarlos cuando salgas.

☐

Prueba un agua saborizada en vez de gaseosa. Agrega fruta o un chorrito de jugo de frutas a un vaso de agua gasificada.

☐

Prepara tus comidas favoritas de una manera más saludable. Consume pastas integrales o coloca pimientos en la pizza.

☐

Organiza tu cocina y asegúrate de tener a la vista alimentos saludables fáciles de preparar. Desecha dulces y comida chatarra que sean tentadores.

☐

Elige una fruta o verdura para comer con tu desayuno cada día. Esto te ayuda a mantenerte lleno y concentrado durante toda la mañana.



Bienestar emocional

☐

Planifica hacer al menos una llamada telefónica y una actividad con tus amigos o familiares cada semana.

☐

Pasa tiempo en la naturaleza todos los días. La naturaleza puede ayudarte a sentirte tranquilo y feliz. Puedes caminar en el parque, hacer jardinería o mirar el atardecer.

☐

Mírate cada mañana al espejo y di una cosa que te guste sobre ti.

☐

Cada noche durante un mes, escribe en un diario o dibuja una imagen de cómo te sientes. Luego escribe o dibuja una cosa que te haga feliz.

☐

Crea una rutina de sueño que te ayude a relajarte. Pon en práctica tu rutina de sueño cada noche.

☐

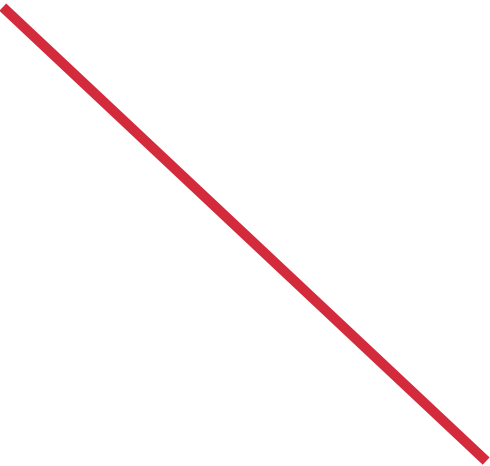
Practica tu respiración 3-2-1 durante un minuto cada mañana. Eso te facilitará respirar cuando estés estresado.

☐

Di en voz alta al menos tres cosas por las que estés agradecido cada día. Agrégalo a tu rutina de sueño para terminar el día de manera positiva.



**Production/Printing Notes: DO NOT
PRINT.**



Flood the inside of pocket folder with Red.
Outside of pocket should print Navy w/ndss Logos.

