



Atletas Jóvenes de Olimpiadas Especiales

Guía para familias y cuidadores.



Special Olympics
Young Athletes

Bienvenidos a Atletas Jóvenes de Olimpiadas Especiales

¡Comparte la alegría de los deportes con tu hijo! Atletas Jóvenes es un programa de deportes y juegos para niños de 2 a 7 años con y sin discapacidad intelectual (DI). Las actividades de Atletas Jóvenes hacen que sea divertido y fácil continuar el aprendizaje de su hijo en casa.

¿Por qué Atletas Jóvenes?

- Mejora **habilidades motoras**.
- Prepara a los niños para **deportes y la escuela**.
- Contribuye al **aprendizaje social y emocional**.
- Inspira **aceptación** a través del juego inclusivo.
- Desarrolla **habilidades diarias** para una **vida activa y saludable**.

En esta guía

Cómo jugar en casa ... p. 3

Consejos para Actividades de Atletas Jóvenes....p.4

Desarrolle hábitos saludables a través de Juego saludablep. 6

¿Qué sigue?p. 6



Cómo jugar en casa

Las actividades que su hijo está aprendiendo en la escuela se encuentran en la **Guía de actividades de Atletas Jóvenes**. Practicar estas actividades en casa continuará su desarrollo de habilidades. Las actividades son divertidas y fáciles de hacer en casa.

Cómo empezar

- Pregúntele al maestro o al entrenador de su hijo qué actividades realiza su hijo en la escuela.
- Reserve 20-30 minutos varias veces a la semana para practicar en casa, de modo que su hijo pueda practicar al menos 3 veces a la semana.
- Elige 2 o 3 actividades para jugar a la vez.

Como jugar

- Cada semana, pregunte al maestro o entrenador de su hijo qué actividades practicar.
- Practique actividades que su hijo disfrute.
- Use artículos que tenga en casa para el equipo, como juguetes, botellas de agua vacías y toallas.
- Elija actividades que coincidan con el espacio en el que se encuentra y el número de personas que juegan.
- Si juega adentro, elija un espacio que sea cómodo para los niños y lo suficientemente grande para jugar de manera segura.
- Si juegas afuera, juega en un área con bordes. Utilizar conos o marcadores para mostrar los límites.
- Celebre a su hijo a menudo. Diga cosas como: "Lo hiciste genial en ..." o "Me siento orgulloso de ti cuando ..."
- ¡Diviértete!

No hay fallas en Atletas Jóvenes, así que prueba nuevas habilidades y juega con frecuencia. La repetición es la clave para el desarrollo de habilidades, y cuanto más juegues, más confianza tendrá tu hijo.

Encuentra más formas de jugar en casa en SpecialOlympics.org/YoungAthletes.

Consejos para Actividades de Atletas Jóvenes

Las actividades para Atletas Jóvenes, que se encuentran en la **Guía de Actividades** y en las **Tarjetas de Actividades para Atletas Jóvenes**, respaldan 8 áreas de habilidades clave.

Elija diferentes actividades de la misma área de habilidad para desarrollar cada una. A medida que su hijo tenga más confianza, intente actividades más difíciles.

Sea creativo con las actividades para satisfacer las necesidades de su hijo. Juegue en grupos con otros niños y miembros de la familia para enseñar el juego en equipo y la aceptación.

Áreas de habilidades

Destrezas Básicas ayuda a enseñar salud, estado físico y conciencia de sí mismo y del entorno.

Actúe las palabras mientras las dice para ayudar a su hijo a establecer conexiones.

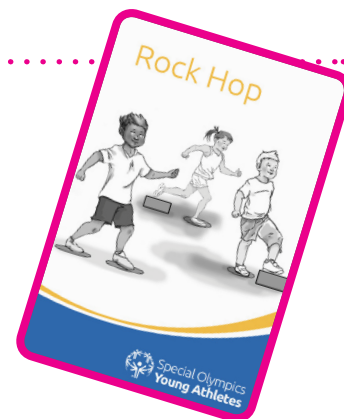


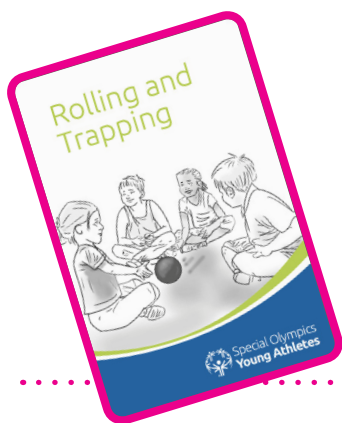
Las actividades de **Caminar y Correr** permiten a los niños explorar y participar en juegos y aprendiendo.

Anime a su hijo a mirar hacia dónde va y mantenga sus caderas y pies mirando hacia adelante para mejorar el equilibrio y la coordinación.

Las actividades de **Equilibrio y Salto** ayudan a los niños a subir escaleras, caminar sobre superficies irregulares, como la hierba o la arena, y a aumentar hasta saltar y saltar.

Haga que su hijo mire un objeto fijo (usted, una imagen o un juguete)



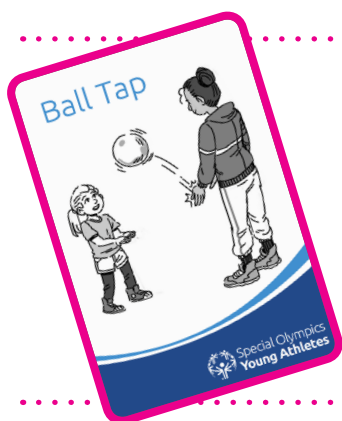


para ayudarlo a mantener el equilibrio.

Las actividades de Atrapar (detener una pelota con el cuerpo) y **Apañar** (detener una pelota con las manos) mejoran la coordinación mano-ojo.

Elija una pelota que su hijo pueda atrapar y apañar. Use pelotas más pequeñas a medida que su hijo gana con ianza.

Lanzar requiere fuerza, flexibilidad, equilibrio y coordinación a medida que su hijo aprende a agarrar y soltar objetos.



Ayude a su hijo a practicar el paso hacia adelante con el pie opuesto al brazo de lanzamiento.

Golpear a un objeto con una mano u otro objeto ayuda a desarrollar la coordinación mano-ojo.

Comience con bolas grandes y objetos estáticos, que son más fáciles de golpear que los que son pequeños o se mueven.

Patear ayuda a desarrollar la coordinación y el equilibrio pie-ojo.



Haga que su hijo practique manteniendo sus ojos en la pelota antes de patear, y en el objetivo mientras patea.

Destrezas deportivas avanzadas combina movimientos en actividades más complejas.

Estas actividades combinan diferentes áreas de habilidades en deportes como fútbol y softbol. Si su hijo necesita más práctica con una habilidad, volver a las actividades de esa área puede ayudarlo a desarrollar estas actividades.

Construir hábitos saludables a través del juego saludable

Puedes ayudar a tu hijo a crear hábitos saludables de la siguiente manera:

- Poner un buen ejemplo manteniéndose activo y comiendo sano.
- Estar activo con su hijo: caminar, bailar y jugar juntos como familia.
- Haciendo tiempo para jugar todos los días.
- Practicar las actividades de los Atletas Jóvenes en lugar de mirar televisión.
- Hablando de comidas y actividades saludables durante la hora de juego..
- Deje que su hijo le ayude a elegir bocadillos y comidas saludables.
- Comer frutas o verduras después de jugar en lugar de bocadillos azucarados.
- Dele a su hijo agua o leche para beber, en lugar de refrescos o jugos.
- Dar tiempo de juego adicional o calcomanías como recompensas en lugar de dulces o bocadillos.
- Agregar canciones o juegos a hábitos saludables como lavarse las manos y lavarse los dientes.
- Mostrar el póster de Hacer Camino para un Juego Saludable todos los Días en su hogar o área de juego.

Encuentre más formas de convertir el juego en hábitos saludables en la Guía de actividades de **Atletas Jóvenes**.

.....

¿Qué sigue?

¡Sigue explorando deportes y juegos saludables con tu hijo! Olimpiadas Especiales ofrece más de 30 deportes individuales y de equipo a personas de 8 años o más con y sin discapacidad intelectual. Olimpiadas Especiales pueden ayudar a su hijo a pasar de Atletas Jóvenes a los deportes competitivos.

A través de la Red de Apoyo Familiar, los miembros de familia pueden convertirse en líderes, entrenadores o voluntarios. Olimpiadas Especiales también tiene programas de salud, acondicionamiento físico y bienestar que incluyen exámenes de salud y programas comunitarios de atención médica.

Conéctese con su Programa local de Olimpiadas Especiales para obtener más información, o visite **SpecialOlympics.org/GetInvolved**.