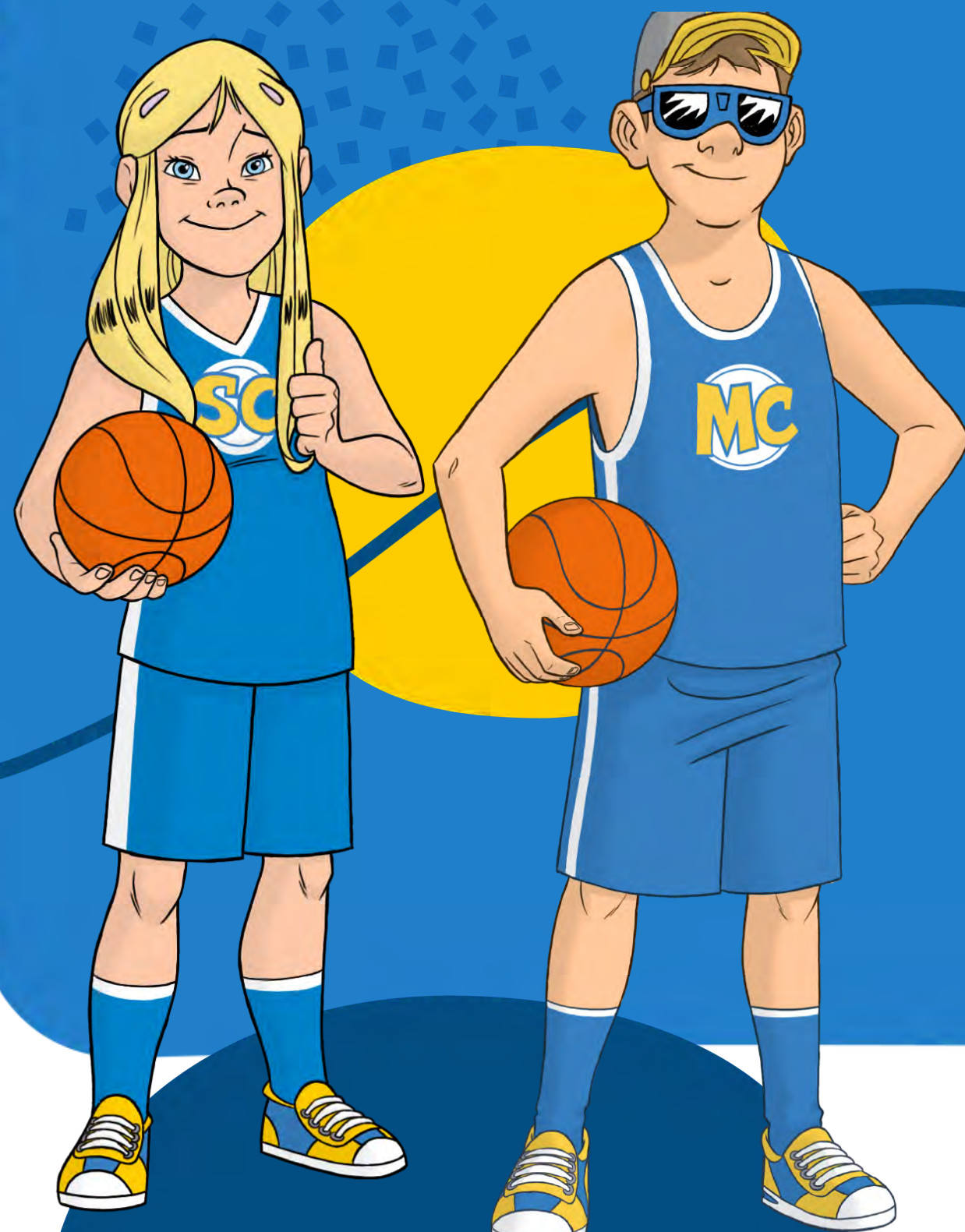




Descubre el síndrome de Down
y el deporte inclusivo

Entrar ▶





¡Hola! Me llamo Carlos,
pero me llaman **Charly**

Tengo el pelo castaño y los
ojos marrones como mi padre.



Me gusta mucho hablar
y jugar al fútbol con mis
colegas en el parque.

Ah, se me olvidaba,
también tengo
síndrome de Down.



¡Hola! Me llamo Claudia,
pero me llaman **Clau**



Tengo el pelo rubio y los ojos
azules, como mi madre.



Me gusta mucho bailar, patinar
y hacer gimnasia rítmica.
Charly y yo somos amigos y
jugamos al baloncesto juntos.

¿Sabéis lo que es el síndrome de Down?



El síndrome de Down



En el interior de las células de tu cuerpo se encuentran los cromosomas.

Célula



Cromosoma

Los cromosomas determinan, por ejemplo, si eres niño o niña, y algunos rasgos físicos, como el color de los ojos.

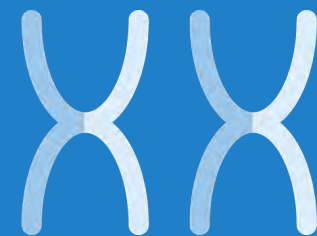


El síndrome de Down



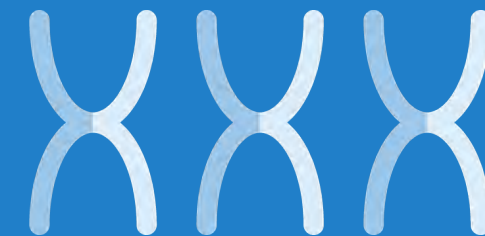
Una persona **sin**
síndrome de Down
tiene
46 cromosomas.

2 cromosomas
en el número 21



Una persona **con**
síndrome de Down
tiene
47 cromosomas.

3 cromosomas
en el número 21



El síndrome de Down

Para saber más, pulsa sobre los números.



Una persona con síndrome de Down, ¿cómo nombrarla?



**Persona con
síndrome de Down.**

**Persona con
trisomía 21.**

**Persona con
discapacidad intelectual.**



**Tener síndrome de
Down es solo una
parte de la persona.**



Una persona con síndrome de Down, ¿cómo nombrarla?



Llámalala por su
nombre:
Charly



Charly



Una persona con síndrome de Down, ¿cómo es?



Para saber más,
pulsas sobre los



Una persona con síndrome de Down, ¿cómo es?

Para saber más,
pulsas sobre los



Puede tener características
que se dan con mayor
frecuencia: **ojos rasgados,**
talla baja, línea en la
mano, obesos, etc.

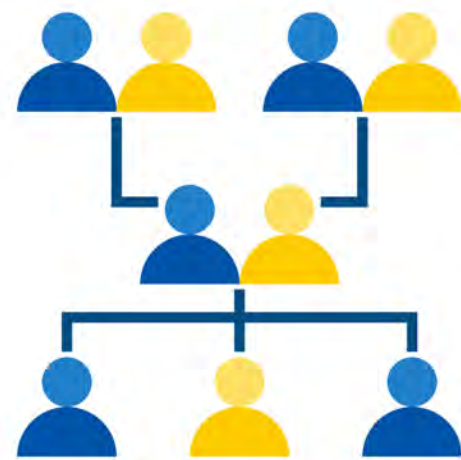


Una persona con síndrome de Down, ¿cómo es?

Para saber más,
pulsas sobre los



Se parece más a su
familia, padre, madre
y hermanos, que al
resto de personas con
síndrome de Down.



Una persona con síndrome de Down, ¿cómo es?

Para saber más,
pula sobre los



Las personas con síndrome de Down **no son cabezotas, cariñosas, infantiles, siempre felices, etc.** Esto son estereotipos.



Una persona con síndrome de Down, ¿cómo es?

Para saber más,
pulsas sobre los



**Cada persona con
síndrome de Down es
única y diferente.**



Una persona con síndrome de Down, ¿qué aficiones tiene?



Para saber más,
pulsa sobre **Charly**



**Pregúntale, estará
encantado de contártelo
y de hacer nuevos
amigos y amigas**



Una persona con síndrome de Down, ¿cómo le gusta practicar deporte?



Con sus
**amigos y
amigas**



En los recreos y
**actividades
extraescolares**
del colegio.



Los **fines
de semana.**



En los clubes y
polideportivos
del barrio.



¿Qué es practicar deporte en inclusión?



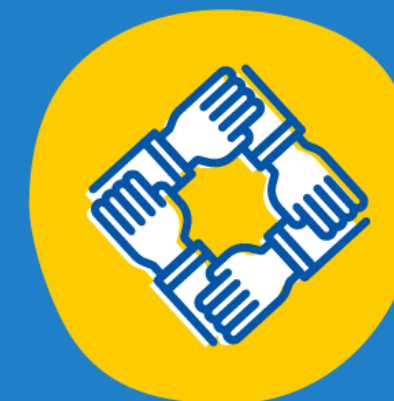
Para saber más,
pulsas sobre los



Una persona con síndrome de Down, ¿cómo jugar juntos/as?



Para saber más, pulsa
sobre los iconos.



Una persona con síndrome de Down practicando deporte



**¿Qué deportes se
pueden practicar en
inclusión?**



Una persona con síndrome de Down practicando deporte



¡TODOS!



Ganas

**Tener con
quién jugar**

**¿Qué hace falta
para hacer un
deporte inclusivo?**

Empatía

**Entender bien
las reglas**



¿Qué beneficios aporta el deporte inclusivo?



Para saber más, pulsa sobre los iconos.



Psicológicos



Sociales



Físicos



Cognoscitivos



También



¿Qué beneficios aporta el deporte inclusivo?



Para saber más, pulsa sobre los iconos.



Psicológicos



Sociales



Físicos



Cognoscitivos



También



¿Qué beneficios aporta el deporte inclusivo?



Para saber más, pulsa sobre los iconos.

X

También:



Mejora la relación del deportista con su entorno: amigos, entrenador, familia, profesor...



Permite adquirir habilidades para la vida independiente: compartir vestuario, ser responsable con el material, estar atento a las instrucciones del entrenador...



Ayuda a tener capacidad de decisión: elegir el deporte, cambiar de deporte, decidir con quién jugar...



Psicológicos



Físicos



Cognoscitivos

También

¿Adivinas qué deportes practican estas personas con síndrome de Down?



Haz click en el lápiz para unir a los personajes con sus profesiones

Andrea Sarto Arroyos



Pickleball

Sara Marín



Gimnasia artística

Carmen López



Gimnasia rítmica

Ángela Mora



Patinaje artístico



La solución aparecerá en 60 segundos



Para pasar a la siguiente pantalla, cierra el lápiz haciendo click en el icono



¿Te has fijado que todas son mujeres?



Pues no es tan común porque las mujeres y las niñas con síndrome de Down practican muchos menos deportes que los hombres y los niños.

Tienen **menos oportunidades**.

Tienen **menos apoyos** de inclusión.

A veces, se enfrentan a **comentarios negativos** por practicar deporte.

No tienen tantos deportes para elegir.

Tienen **menos grupos** de personas con las que practicar deporte.

Las **instalaciones deportivas no están adaptadas** para ellas.



Importante:

Reconocer estas diferencias y dar las mismas oportunidades de participación para superar estas barreras y disfrutar todas y todos en equipo.



Cada persona con síndrome de Down es única



Con una personalidad, gustos, intereses y preferencias deportivas diferentes.



Y deciden:

- ✓ Qué deporte elegir.
- ✓ Si quieren continuar con el mismo o probar con uno nuevo.
- ✓ Si desean entrenar a un mayor nivel de rendimiento deportivo.
- ✓ Entrenar en un grupo específico.
- ✓ Entrenar con personas sin discapacidad.
- ✓ Compartir entrenamientos con personas de distinto género.



Mujeres con síndrome de Down en el deporte



Fundación



Colabora:

Mujeres con síndrome de Down en el deporte

Impulsa



05:01





**Cada persona con
síndrome de Down
es única.**

**Si quieres saber cómo soy,
practicar algún deporte conmigo,
tendrás que conocerme.**

Volver ▶

