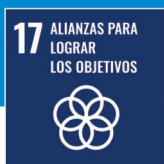




DIRIGIDO A ALUMNOS CON SÍNDROME DE DOWN Y AL PROFESORADO

**DOWN**  
España

# Yo me organizo desde el centro educativo



Colabora:





# Yo me organizo desde el centro educativo

Colabora:

### **Coordinación de la edición:**

**Eva Betbesé Mullet** - Coordinadora de la Red Nacional de Educación Inclusiva.

**Ana Belén Rodríguez Plaza** - Asesora de Educación Inclusiva.

**Mónica Díaz Orgaz** - Departamento de Programas DOWN ESPAÑA.

Proyecto Conócete y Participa en colaboración con el Ministerio de Educación y Formación Profesional.

### **Equipo de trabajo**

Entidades pertenecientes a la Red Nacional de Educación Inclusiva de DOWN ESPAÑA.

### **Imagen:**

Los símbolos pictográficos utilizados en esta publicación son propiedad del Gobierno de Aragón y han sido creados por Sergio Palao para ARASAAC (<http://arasaac.org>) que los distribuye bajo licencia Creative Commons (BY-NC-SA).

DOWN ESPAÑA. Todos los derechos reservados.

### **Edita**

DOWN ESPAÑA. 2020

### **Diseño, maquetación e impresión**

APUNTO Creatividad

Dep. Legal: M-25122-2020

ISBN: 978-84-09-22557-6

Impreso en papel FSC



Respetuoso con  
el medio ambiente

# Yo me organizo desde el centro educativo

## Índice

|                                                                     | Pág.      |
|---------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Introducción</b> .....                                           | <b>6</b>  |
| <b>Mis rutinas</b> .....                                            | <b>7</b>  |
| <b>¿Cómo puedo entrenar mis rutinas?</b> .....                      | <b>8</b>  |
| <b>Organización temporal</b> .....                                  | <b>9</b>  |
| <b>Actividad 1: Conoce el calendario</b> .....                      | <b>10</b> |
| <b>Actividad 2: ¿Cuánto falta?</b> .....                            | <b>11</b> |
| <b>Actividad 3: Controló mi tiempo</b> .....                        | <b>12</b> |
| <b>Actividad 4: Nuestras rutinas por la mañana</b> .....            | <b>13</b> |
| <b>Organización de mis rutinas</b> .....                            | <b>16</b> |
| <b>Actividad 1: Mis rutinas al entrar al centro educativo</b> ..... | <b>17</b> |
| <b>Actividad 2: Mis rutinas dentro del aula</b> .....               | <b>19</b> |
| <b>Actividad 3: Mis rutinas al salir del aula</b> .....             | <b>21</b> |
| <b>Mis normas, emociones y conductas</b> .....                      | <b>23</b> |
| <b>Actividad 1: Mis normas</b> .....                                | <b>24</b> |
| <b>Actividad 2: Mis emociones</b> .....                             | <b>26</b> |
| <b>Actividad 3: Pensar, sentir y actuar</b> .....                   | <b>27</b> |
| <b>Guía para el profesorado</b> .....                               | <b>28</b> |

## Introducción

---

Esta guía te ayudará a organizar tus tareas en el centro educativo.

Con esta guía podrás aprender a organizar:  
tus actividades, tu tiempo, tus materiales y tu conducta.

Para poder ayudarte te hemos preparado,  
unos consejos y unas actividades,  
que te ayudarán a poner orden  
a todo lo que haces en tu colegio o instituto.

Sabemos que han cambiado algunas de tus rutinas,  
y que al principio puede que te cueste organizarte.

Pero estamos seguros de que pronto conseguirás organizarte.  
Solo necesitas aprender cómo hacerlo.

## **iA por ello!**

## Mis rutinas

Todos tenemos rutinas y tareas diarias en nuestro colegio o instituto, y necesitamos un orden para poder hacerlas.

### Las rutinas te van a permitir:

- Saber qué tienes que hacer en cada momento del colegio.
- Responder con seguridad a lo que tienes que hacer.

Te proponemos 3 ideas:

- **Crea tu propia rutina diaria en el colegio o instituto:**  
Establece un horario, un lugar y unas normas para hacerlas.
- **Ten constancia:**  
Es importante practicar para poder aprender las rutinas.
- **Prepara el ambiente:**  
Puedes tener un cartel con los pasos.

**Es importante saber lo que se espera de nosotros, para poder ponerlo en práctica.**

**Los profesores, directores y personal del centro educativo, te ayudarán a conocer esas rutinas, tareas y normas.**

## ¿Cómo puedo entrenar mis rutinas?

### 1 **Piensa.**

¿Qué tengo que hacer?

### 2 **Ordena.**

¿Cuáles son los pasos?

### 3 **Repasa.**

Comprueba que no te has saltado ningún paso.

### 4 **Practica.**

Felicítate cuando lo consigues  
y aprende de los errores.



## Organización temporal

---

En tu colegio o instituto es muy importante que organices tu tiempo.

### Esta guía te ayudará a:

- Conocer en qué día estás.
- Cuánto tiempo falta.
- Controlar tu tiempo.
- Saber organizar tus rutinas.
- Conocer tu horario escolar.

## Actividad 1: Conoce el calendario

### Calendario 2020

| Enero |    |    |    |    |    |    | Febrero |    |    |    |    |    |    | Marzo |    |    |    |    |    |    | Abril |    |    |    |    |    |    |
|-------|----|----|----|----|----|----|---------|----|----|----|----|----|----|-------|----|----|----|----|----|----|-------|----|----|----|----|----|----|
| Lu    | Ma | Mi | Ju | Vi | Sa | Do | Lu      | Ma | Mi | Ju | Vi | Sa | Do | Lu    | Ma | Mi | Ju | Vi | Sa | Do | Lu    | Ma | Mi | Ju | Vi | Sa | Do |
|       |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |         |    |    |    |    | 1  | 2  |       |    |    |    |    |    | 1  |       |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6     | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 3       | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 2     | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 6     | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13    | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 10      | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 9     | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 13    | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20    | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 17      | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 16    | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 20    | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27    | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    | 24      | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 23 | 24    | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 27 | 28    | 29 | 30 |    |    |    |    |
|       |    |    |    |    |    |    |         |    |    |    |    |    | 30 | 31    |    |    |    |    |    |    |       |    |    |    |    |    |    |

| Mayo |    |    |    |    |    |    | Junio |    |    |    |    |    |    | Julio |    |    |    |    |    |    | Agosto |    |    |    |    |    |    |
|------|----|----|----|----|----|----|-------|----|----|----|----|----|----|-------|----|----|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|----|----|
| Lu   | Ma | Mi | Ju | Vi | Sa | Do | Lu    | Ma | Mi | Ju | Vi | Sa | Do | Lu    | Ma | Mi | Ju | Vi | Sa | Do | Lu     | Ma | Mi | Ju | Vi | Sa | Do |
|      |    |    |    | 1  | 2  | 3  | 1     | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 1     | 2  | 3  | 4  | 5  |    |    |        |    |    | 1  | 2  |    |    |
| 4    | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 8     | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 6     | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 3      | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 11   | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 15    | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 13    | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 10     | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 18   | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 22    | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 20    | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 17     | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 25   | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 29    | 30 |    |    |    |    |    | 27    | 28 | 29 | 30 | 31 | 24 | 25 | 26     | 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |
|      |    |    |    |    |    |    |       |    |    |    |    |    |    |       |    |    |    |    | 31 |    |        |    |    |    |    |    |    |

| Septiembre |    |    |    |    |    |    | Octubre |    |    |    |    |    |    | Noviembre |    |    |    |    |    |    | Diciembre |    |    |    |    |    |    |   |   |
|------------|----|----|----|----|----|----|---------|----|----|----|----|----|----|-----------|----|----|----|----|----|----|-----------|----|----|----|----|----|----|---|---|
| Lu         | Ma | Mi | Ju | Vi | Sa | Do | Lu      | Ma | Mi | Ju | Vi | Sa | Do | Lu        | Ma | Mi | Ju | Vi | Sa | Do | Lu        | Ma | Mi | Ju | Vi | Sa | Do |   |   |
|            |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6       |    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4         |    |    |    |    |    |    | 1         |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5 | 6 |
| 7          | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 5       | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 2         | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 7         | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |   |   |
| 14         | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 12      | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 9         | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 14        | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |   |   |
| 21         | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 19      | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 16        | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 21        | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |   |   |
| 28         | 29 | 30 |    |    |    |    | 26      | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 23 | 24        | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 28 | 29        | 30 | 31 |    |    |    |    |   |   |
|            |    |    |    |    |    |    |         |    |    |    |    |    | 30 |           |    |    |    |    |    |    |           |    |    |    |    |    |    |   |   |

### Marca en el calendario los siguientes datos:

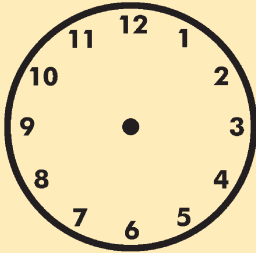
- 1 Marca en azul el mes en el que estamos.
- 2 Marca en naranja el día de hoy.
- 3 Marca en verde los días de la semana (no fin de semana).
- 4 Marca en rojo el fin de semana (sábado y domingo).

## Actividad 2: ¿Cuánto falta?

Dibuja las horas en el reloj y calcula cuanto tiempo falta.

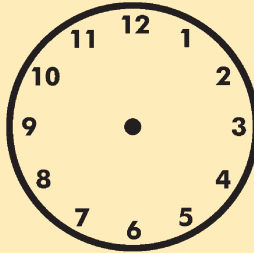
### Hora

Son las 4:00 h.



### Rutinas

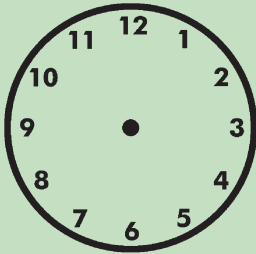
Cojo el autobús a las 4:05 h.



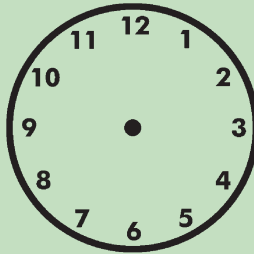
### Cuánto falta

¿Cuántos minutos faltan?

Son las 8:45 h.

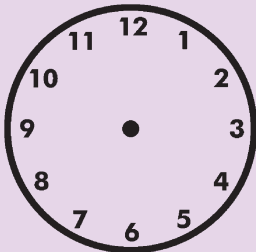


Entro al colegio a las 9:00 h.

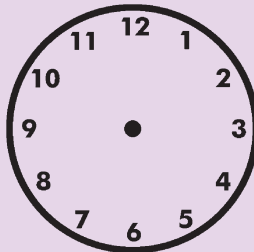


¿Cuántos minutos faltan?

Son las 13:40 h.



Salgo del colegio a las 14:00 h.



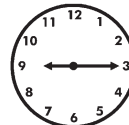
¿Cuántos minutos faltan?




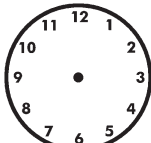

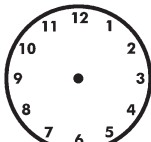

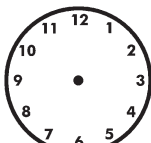

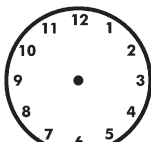
## Actividad 3: Controlo mi tiempo

Calcula cuanto tiempo tardas en hacer cada rutina.  
Y adivinarás a qué hora tienes que poner el despertador.



En el cole debo estar  
a las 9 y cuarto



| Rutinas                                                                                                           | Tiempo que tardas | A qué hora empiezo                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  Caminar al colegio / instituto. | 10 minutos        |    |
|  Coger mi material.             | 5 minutos         |   |
|  Lavarme.                      | 10 minutos        |  |
|  Vestirme.                     | 10 minutos        |  |
|  Desayunar.                    | 15 minutos        |  |

Tengo que poner el despertador a las \_\_\_\_\_ horas.

## Actividad 4: Nuestras rutinas por la mañana

Nos ponemos en grupo a conversar sobre **nuestras rutinas por la mañana**.

**Pon en orden tus tareas antes de venir al colegio o instituto:**

1

---

2

---

3

---

4

---

5

---

**¿Qué es lo que más te cuesta hacer antes de venir al colegio?**

---

**¿Llegas pronto al colegio o instituto?. ¿Por qué?**

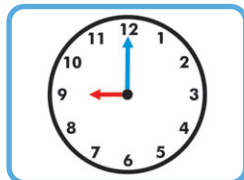
---

### Cartel: Mi horario diario

---

- Haz un horario con las asignaturas de cada día.
- Busca un dibujo para cada una de las asignaturas.  
Puedes encontrar muchas imágenes en la web:  
[www.pictotraductor.com](http://www.pictotraductor.com).
- Plastifica y llévate tu horario diario al colegio cada día.

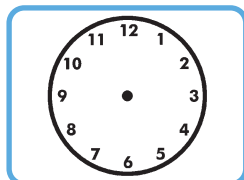
## HORARIO DIARIO: LUNES



9:00 h



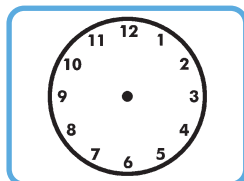
Educación física.



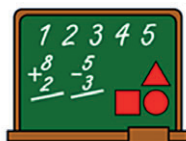
10:00 h



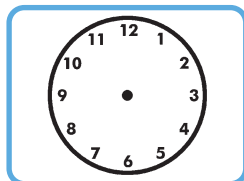
Lengua.



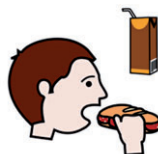
11:00 h



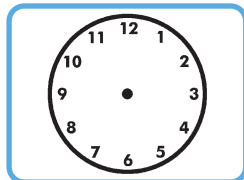
Matemáticas.



11:45 h



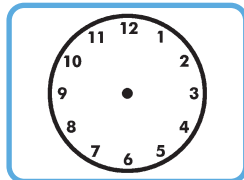
Recreo.



12:15 h



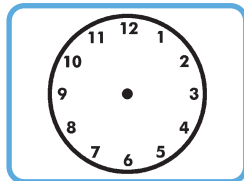
Arte.



13:00 h



Ciencias naturales.



14:00 h



Comedor.

## Horario semanal y mensual

- También puedes hacer un calendario semanal o mensual.
- Estos calendarios te pueden ayudar a recordar fechas importantes.
- En esta etapa, y debido al COVID-19, estos calendarios son muy importantes.  
Los calendarios te ayudan a preparar y anticipar posibles cambios y situaciones.

### Por ejemplo:

- Días presenciales / Días educación virtual en casa.
- Excursiones.
- Días de fiesta.

## Septiembre 2020

| Lunes | Martes | Miércoles                                                                              | Jueves | Viernes                                                                                | Sábado | Domingo |
|-------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------|
|       | 1      | 2                                                                                      | 3      | 4                                                                                      | 5      | 6       |
| 7     | 8      |  9  | 10     | 11                                                                                     | 12     | 13      |
| 14    | 15     |  16 | 17     |  18 | 19     | 20      |
| 21    | 22     |  23 | 24     | 25                                                                                     | 26     | 27      |
| 28    | 29     |  30 |        |                                                                                        |        |         |

## Organización de mis rutinas:

---

En tu centro educativo es muy importante, que organices tus rutinas.

### Esta guía te ayudará a:

- Organizar tus rutinas al entrar al centro educativo.
- Organizar tus rutinas en el aula.
- Organizar tus rutinas al salir del centro educativo.



## Actividad 1: Mis rutinas al entrar al centro educativo

¿Qué hacemos cuando llegamos al centro educativo?

---

---

Pon tus tareas más importantes en orden:

1

2

3

4

5

**Es importante incorporar las nuevas rutinas.**

**Higiene en tiempos de coronavirus:**

**Lavado de manos, mascarilla, distancia,  
control de temperatura, etc.**

### Cartel: Mis rutinas al entrar al colegio o instituto

- Haz un cartel con las rutinas de cada día.
- Busca un dibujo para cada una de las rutinas.  
Puedes encontrar muchas imágenes en la web:  
[www.pictotraductor.com](http://www.pictotraductor.com).
- Podéis ponerlo en un lugar visible para recordarlo cada día.
- También podéis llevarlo a casa para aprenderlo.

## Mis rutinas al entrar en el centro educativo

1°



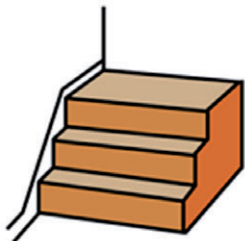
Ponerse en fila.  
Mantener la distancia.

2°



Lavarse las manos.

3°



Subir la escalera.

4°



Sentarte en tu sitio.  
No mover las mesas.

## Actividad 2: Mis rutinas dentro del aula

**¿Qué hacemos cuando llegamos al aula?**

---

---

**Pon tus tareas más importantes en orden:**

**1**

---

**2**

---

**3**

---

**4**

---

**5**

---

**Es importante incorporar las nuevas rutinas con motivo del coronavirus:  
Ir al baño, beber agua, compartir material, uso de mascarilla, etc.**

### **Cartel: Mis rutinas dentro del aula**

- Haz un cartel con las rutinas dentro del aula.
- Busca un dibujo para cada una de las rutinas. Puedes encontrar muchas imágenes en la web: [www.pictotraductor.com](http://www.pictotraductor.com).
- Podéis ponerlo en un lugar visible para recordarlo cada día.
- También podéis llevarlo a casa para aprenderlo.

## Mis rutinas dentro del aula

1°



No levantarse de la silla.

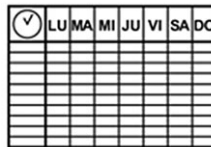
Pedir permiso.

2°



Beber agua.

3°



Mirar el horario.

4°



Preparar el libro y el cuaderno de la asignatura.

5°



Pedir permiso para ir al baño.

6°



Preguntar si no entiendo algo.

## Actividad 3: Mis rutinas al salir de mi aula

¿Qué hacemos cuando salimos del aula?

---

---

Pon tus tareas más importantes en orden:

1

2

3

4

5

Es importante incorporar las nuevas rutinas con motivo del coronavirus:

**Lavado de manos, distancia, uso de mascarilla, etc.**

### Cartel: Mis rutinas al salir del aula

- Haz un cartel con las rutinas al salir del colegio o instituto.
- Busca un dibujo para cada una de las rutinas. Puedes encontrar muchas imágenes en la web: [www.pictotraductor.com](http://www.pictotraductor.com).
- Podéis ponerlo en un lugar visible para recordarlo cada día.
- También podéis llevarlo a casa para aprenderlo.

## Mis rutinas al salir del aula

1º



Recogemos el material:  
libros, estuche,  
agenda.

2º



Recogemos la ropa  
y accesorios:  
Chaqueta, abrigo,  
bufanda.

3º



Nos ponemos la  
mascarilla.

4º



Ponerse en fila.  
Mantén la distancia.

5º



Nos lavamos las  
manos.

## Mis normas, emociones y conductas

---

En tu centro educativo es muy importante, que organices tus normas, emociones y conductas.

### Esta guía te ayudará a:

- Conocer las normas del centro educativo.
- Reconocer tus emociones.
- Mejorar tu conducta.

## Actividad 1: Mis normas

**¿Qué normas tenéis en el centro educativo?**

---

---

---

**¿Qué normas tenéis en la clase?**

---

---

---

**¿Cuál te cuesta más cumplir?. ¿Por qué?**

---

---

---

---

### Cartel:

- Haz tu carpeta con las normas más importantes.
- Comprueba qué normas has cumplido cada día.
- Comprueba las normas que no has cumplido cada día.
- Pon el círculo verde cuando hayas cumplido tus normas del día.
- Pon un premio semanal por cumplir tus normas de la semana.



## Mis normas



Mantenerse sentado.



Levantar la mano para hablar.



Mantener la distancia en la fila.



Pedir permiso para ir al baño.



Tardar poco tiempo en entrar a la clase.

Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes



Mi premio esta semana es:

Ir al cine.



## Actividad 2: Mis emociones

**Cuándo te pasa algo que no te gusta. ¿Cómo te sientes?**

---

---

---

---

**¿Qué haces cuando algo no te gusta?**

---

---

---

---

**¿Con qué personas sueles hablar de lo que te ha pasado?**

---

---

---

---

¿Cómo me siento hoy?

Me siento \_\_\_\_\_

¿Qué ha ocurrido?

---

---

---

---



## Actividad 3: Pensar, sentir y actuar

Escribe situaciones del colegio o instituto.  
en las que no sabías qué tenías que hacer.

| Situación | ¿Qué pensaste? | ¿Qué sentiste? | ¿Qué hiciste? |
|-----------|----------------|----------------|---------------|
|           |                |                |               |
|           |                |                |               |

## Guía para el profesorado

### ■ Recomendaciones para organizar el curso escolar con motivo del COVID-19.

- 1** Abordar las **necesidades socioemocionales** de nuestros alumnos y crear vínculos sólidos con ellos.
- 2** Ofrecer **sistemas de comunicación** efectivos para escuchar y apoyar a los alumnos y a sus familias.
- 3** Ofrecer diferentes actividades de un mismo contenido basándote en las **múltiples capacidades** (8 inteligencias múltiples).
- 4** Conocer los **intereses y necesidades** que nuestros alumnos han tenido durante el confinamiento.
- 5** **Reorganizar el currículo.**
- 6** Educar por **competencias.**
- 7** Seguir utilizando los **recursos digitales.**
- 8** Recordar que la enseñanza **no son solo deberes.**
- 9** Diseñar nuestras clases teniendo como guía el **diseño universal de aprendizaje.**
- 10** **Cambiar las metodologías** de enseñanza: con propuestas concretas como gamificar los aprendizajes, flipped classroom, aprendizaje basado en proyectos...
- 11** Desarrollar **medidas organizativas** para asegurar las medidas sanitarias.
- 12** Potenciar el **vínculo entre el alumnado.**

## ¿En qué consiste el entrenamiento en las autoinstrucciones?

Para enseñar a vuestros alumnos y alumnas a ser autónomos podéis utilizar las autoinstrucciones. Las autoinstrucciones es una técnica cognitiva diseñada por Donald Meichenbaum. Su objetivo es la modificación del diálogo interno del niño o niña a la hora de realizar una tarea o afrontar una situación. El objetivo de la técnica es conseguir modificar el comportamiento mediante el autodiálogo para mejorar una habilidad, consiguiendo autocontrol o solucionando un problema. Cada autoinstrucción es un paso para resolver la situación o actividad.

La mayoría de niños hacen este proceso de manera automática, pero otros lo han de aprender y lo han de entrenar. Desde las primeras aplicaciones de las autoinstrucciones, que se hicieron en niños hiperactivos, se ha puesto de manifiesto la eficacia de esta técnica aplicada a niños impulsivos, con déficit atencional, con falta de autocontrol, con trastornos de ansiedad y con dificultades de aprendizaje en general.

En el ámbito educativo también se ha utilizado con éxito para introducir y automatizar hábitos y procedimientos de trabajo con todo el alumnado.

### **El procedimiento de autoinstrucciones completo consta de cinco fases:**

#### ■ **I. Modelado cognitivo:**

El adulto actúa como modelo y lleva a cabo una tarea, mientras el adulto va diciendo en voz alta cada cosa que hace. Los niños escuchan.

#### ■ **II. Guía externa en voz alta:**

El niño lleva a cabo la misma tarea propuesta, y el adulto le dice lo que tiene que hacer por pasos.

#### ■ **III. Autoinstrucciones en voz alta:**

El niño vuelve a hacer la tarea y se dice a sí mismo en voz alta lo que tiene que hacer por pasos.

## ■ IV. Autoinstrucciones enmascaradas:

El niño lleva a cabo la tarea y se dice a sí mismo en voz muy baja lo que tiene que hacer por pasos.

## ■ V. Autoinstrucciones encubiertas:

El niño realiza su tarea, sin hablar, mientras que va pensando los pasos de la tarea.

## Los apoyos visuales

Por otro lado podéis también utilizar pictogramas o fotografías para ayudar a vuestro alumno o alumna a:

- Comprender lo que tiene que hacer.
- Ordenar los pasos que tiene que seguir.
- Prepararse para una situación nueva.
- Expresar lo que le pasa.
- Expresar lo que quiere.
- Expresar lo que siente, sus emociones.
- Conocer conceptos abstractos como el tiempo.

**El papel del adulto es ayudar al niño o niña a adquirir hábitos de autonomía.**

**Es importante ir retirando la ayuda poco a poco, hasta que pueda hacerlo de manera autónoma.**

**Con práctica y constancia conseguiremos que aprendan las rutinas más rápido.**



# Yo me organizo desde el centro educativo



[www.sindromedown.net](http://www.sindromedown.net)  
[www.mihijodown.com](http://www.mihijodown.com)  
[www.centrodocumentaciondown.com](http://www.centrodocumentaciondown.com)  
[www.creamosinclusion.com](http://www.creamosinclusion.com)

**ANDALUCÍA:** Down Andalucía · Down Almería-Asalsido · Asodown · Down 21 Sevilla · Down Barbate-Asiquipu · Besana-Asociación Síndrome de Down Campo de Gibraltar · Down Cádiz-Lejeune · Cedown · Down Córdoba · Down El Ejido · Down Granada · Down Huelva-Aones · Down Huelva Vida Adulta · Down Jaén · Down Jerez-Aspanido Asociación · Down Jerez-Aspanido Fundación · Down Málaga · Down Ronda y Comarca · Down Sevilla y Provincia · Fundación Los Carriles **ARAGÓN:** Down Huesca · Down Zaragoza · Up & Down Zaragoza **ASTURIAS:** Down Principado de Asturias **BALEARES:** Fundación Asnimo · Fundación Síndrome de Down Islas Baleares · Down Menorca **CANARIAS:** Down Las Palmas · Down Tenerife-Trisómicos 21 **CANTABRIA:** Fundación Síndrome de Down de Cantabria **CASTILLA Y LEÓN:** Down Castilla y León · Down Ávila · Down Burgos · Down León-Amidown · Down Palencia-Asdopa · Down Salamanca · Down Segovia-Asidos · Down Valladolid · Asociación Síndrome de Down de Zamora · Fundabem **CASTILLA LA MANCHA:** Down Castilla La Mancha · aDown Valdepeñas · Down Ciudad Real-Caminar · Down Cuenca · Down Guadalajara · Down Talavera · Down Toledo **CATALUÑA:** Down Catalunya · Down Sabadell-Andi · Down Girona-Astrid 21 · Down Lleida · Down Tarragona · Fundació Catalana Síndrome de Down · Fundació Projecte Aura · Fundació Talita **CEUTA:** Down Ceuta **EXTREMADURA:** Down Extremadura · Down Badajoz · Down Cáceres · Down Don Benito-Villanueva de la Serena · Down Mérida · Down Plasencia · Down Zafra **GALICIA:** Down Galicia · Down Compostela Fundación · Down Coruña · Down Ferrol-Teima · Down Lugo · Down Ourense · Down Pontevedra-Xuntos · Down Vigo **MADRID:** Danza Down · Fundación Aprocor · Sonrisas Down · Fundación Unicap **MURCIA:** Águilas Down · Asido Cartagena · Assido Murcia · Down Cieza · Down Murcia-Aynor · Fundown · Down Lorca **NAVARRA:** Down Navarra **PAÍS VASCO:** Down Araba-Isabel Orbe · Fundación Síndrome de Down del País Vasco **LA RIOJA:** Down La Rioja Arsidio **COMUNIDAD VALENCIANA:** Down Alicante · Asociación Síndrome de Down de Castellón · Fundación Síndrome de Down Castellón · Downval-Treballant Junts

Síguenos en:

