



Taller conversacional sobre vida independiente

Alimentación / Compras / Convivencia

GUÍA DIDÁCTICA



Colabora:



TALLER CONVERSACIONAL SOBRE VIDA INDEPENDIENTE

Alimentación / Compras / Convivencia

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

Colabora:



Publicación incluida en el proyecto CAMPUS OPORTUNIDADES PARA LA INCLUSIÓN del Ministerio de Educación y Formación Profesional

Coordinación de la edición:

DOWN HUESCA: Elías Vived Conte.
DOWN ESPAÑA: Mónica Díaz Orgaz.

Equipo de trabajo:

ASPANRI DOWN: Alba Femenia de Diego.
DOWN GRANADA: Mercedes Cano Sánchez.
DOWN HUESCA: Elías Vived, Jorge Arbués y Jesús Falceto.
DOWN LLEIDA: Eva Betbesé Mullet, Maite Teixidó Jovells.
DOWN TALAVERA: Susana García Díaz.
DOWN CAMINAR CIUDAD REAL: Mahmoud Reza Ostad Agha Nazary Ghodsian.
DOWN ÁVILA: Raquel Martín Encinas.
DOWN VIGO: Antía Vaamonde García y Míriam Armada Castro.
DOWN LUGO: Iria Pérez Cao.

Edita:

DOWN ESPAÑA, 2024. Todos los derechos reservados

Diseño, maquetación e impresión:

Apunto Creatividad

ISBN: 978-84-09-63687-7
Depósito Legal: M-18072-2024

DOWN ESPAÑA:
Cruz de Oro de la Orden al Mérito de la Solidaridad Social - Ministerio Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad
Premio CERMI Medios de Comunicación e Imagen Social de la Discapacidad
Premio CERMI a la Mejor Trayectoria Asociativa Premio Magisterio a los Protagonistas de la Educación
Premio a la Mejor Asociación de Apoyo a las Personas - Fundación Tecnología y Salud
Premio a la Solidaridad de la Asociación Española de Editoriales de Publicaciones Periódicas
Premio Infancia de la Comunidad de Madrid
Premio Inocente de la Fundación Inocente Inocente
Premio Eficacia de Oro Categoría Especial Mejor Campaña de ONG

	página
Presentación	7
1. Conversaciones sobre vida independiente	11
1.1. Aspectos de contenido del taller	12
1.2. Aspectos metodológicos	14
2. Objetivos	17
2.1. Objetivos generales del proyecto Campus	17
2.2. Objetivos generales de los talleres conversacionales	18
2.3. Objetivos específicos	18
3. Contenidos del taller	20
3.1. Contenidos vinculados a la alimentación y planificación del menú	20
3.2. Contenidos vinculados a las compras	26
3.3. Contenidos vinculados a la convivencia	29
4. Desarrollo metodológico de las actividades del taller educativo	33
4.1. Acciones internas	33
4.1.1. Actividades con todo el grupo	33
4.1.2. Actividades en pequeño grupo colaborativo	36
4.1.3. Actividades individuales	37
4.1.4. Actividades de consolidación: resumen, valoración y generalización de los contenidos	38
4.2. Acciones externas	39
4.2.1. Acciones de generalización y consolidación en diferentes contextos	39
4.2.2. Acciones de proyección y divulgación en la comunidad	39
5. Programación de las sesiones	41
5.1. Número de sesiones programadas y duración de las mismas	41
5.2. Situaciones de aprendizaje y tipos de sesión	42
5.3. Distribución temporal de las actividades	42
5.4. Organización de las sesiones	43
5.5. Sesión de presentación de la temática general o bloque temático	48

6. Materiales didácticos	50
6.1. Cuaderno de trabajo grupal	50
6.2. Cuaderno de trabajo personal	51
6.3. Registro del funcionamiento grupal y personal	64
6.4. Ficha de grupo cooperativo	64
6.5. Ficha de temas para abordar en grupo	65
7. Evaluación	67
7.1. Evaluación del taller a través de cuestionarios de valoración personal	67
7.2. Evaluación de los apoyos profesionales	68
7.3. Evaluación del funcionamiento de los alumnos participantes y de los grupos	68
7.4. Evaluación del taller a través de los estándares profesionales	69
Referencias bibliográficas	71
Anexos	72
Anexo 1. Cuadernos de trabajo grupal (1. Alimentación y planificación del menú; 2. Vamos de compras; 3. La convivencia en el piso)	73
Anexo 2. Registro de las actividades llevadas a cabo en las sesiones (Correspondiente al primer tema - bloque temático: La alimentación)	176
Anexo 3. Cuestionarios de valoración de la experiencia Para alumnos participantes (jóvenes con síndrome de Down y estudiantes universitarios)	180
Anexo 4. Cuestionarios de valoración de la experiencia Para profesores	186
Anexo 5. Rúbrica de valoración del funcionamiento personal en el grupo	188

1. PRESENTACIÓN

El taller conversacional sobre vida independiente constituye un taller conversacional más dentro de la propuesta de talleres educativos que se plantean dentro del proyecto Campus Oportunidades para la Inclusión. En cursos anteriores se incidió también en otras propuestas conversacionales, como el taller de derechos y participación (Down España, 2020), el taller de autodeterminación y lenguaje (Down España, 2022) y el taller de debate sobre temas de actualidad (Down España, 2023).

En el proceso de desarrollo de competencias personales para la autodeterminación, la inclusión y la vida independiente, así como para impulsar actitudes positivas hacia estas condiciones y derechos, resulta fundamental dialogar sobre distintos temas que guardan relación con estos ámbitos. Y este diálogo debe ser constante, en diferentes contextos, con distintas personas, en diferentes periodos, con temas diversos vinculados a la vida independiente, tratando de ir profundizando cada vez más en los diferentes temas. Por ello proponemos una serie de talleres en los que van a abordar diferentes temáticas e implicando una serie de actividades que contribuirán a desarrollar la comunicación, el lenguaje y el conocimiento sobre los distintos temas relacionados con la vida independiente.

Entre los bloques temáticos relacionados con la vida independiente podemos señalar estos:

1. Alimentación y planificación del menú
2. Vamos de compras
3. Convivir en el piso
4. El manejo del dinero

5. Derecho a la vida independiente: ¿qué debemos conocer?
6. Problemas en casa: cómo los resolvemos
7. Ocio y tiempo libre
8. El empleo en la vida independiente: diferentes modalidades
9. Participación en la sociedad
- ...

En cada uno de estos bloques temáticos se proponen diversos temas. Para abordar cada bloque temático se proponen los talleres conversacionales sobre vida independiente, en los que se debatirán los diferentes temas correspondientes a los bloques temáticos. En este primer taller conversacional de vida independiente vamos a tratar los tres primeros bloques temáticos: la alimentación, las compras y la convivencia en los pisos de vida independiente. Los 20 temas que vamos a debatir en este taller y que están relacionados con estos bloques temáticos son los siguientes:

A. Alimentación y planificación del menú

1. Algunos conceptos sobre alimentación y tipos de nutrientes
2. La digestión
3. Las calorías y la pirámide de la alimentación
4. Características de algunos alimentos
5. Necesidad de una alimentación equilibrada
6. Algunos problemas con la alimentación
7. Algunos hábitos saludables. El ejercicio físico
8. Algunos conceptos sobre planificación del menú. Ejemplo de un menú diario
9. Qué debemos tener en cuenta para planificar el menú

10. Ejemplo de un menú semanal
11. Del menú a la lista de la compra

B. Vamos de compras

12. Elaboramos un menú equilibrado
13. Elaboramos la lista de la compra
14. Qué encontramos en la tienda
15. Con la compra hecha, hay que pagar
16. Levamos la compra a casa y colocamos los productos

C. Convivir en el piso

17. La convivencia
18. Los conflictos
19. El trabajo en equipo, tareas del piso y relaciones personales
20. La convivencia en el piso

Este taller conversacional se ubica en el contexto de la educación de adultos, dentro de un enfoque de aprendizaje a lo largo de la vida; y también dentro de los proyectos de vida independiente. Los componentes de este taller conversacional sobre la vida independiente son los comunes a los talleres de desarrollo lingüístico: objetivos, acciones internas y acciones externas, situaciones de aprendizaje, desarrollo metodológico de las actividades, sistemas de evaluación, materiales didácticos, que expondremos brevemente en este documento.

Por tanto, este nuevo taller se incorpora a las propuestas de educación permanente para personas adultas con síndrome de Down en escenarios educativos inclusivos, y se llevan a cabo dentro del proyecto Campus Oportunidades para la Inclusión (Down España, 2018), que constituye un proyecto de innovación sobre la

educación de adultos de las personas con síndrome de Down en escenarios inclusivos, y en el desarrollo de este proyecto contamos con la colaboración de varias universidades.

La propuesta de intervención de los talleres educativos, cuyos referentes, características y señas de identidad se encuentran explicados en Down España (2018), se centra no solo en las personas, sino en los contextos comunicativos y de aprendizaje inclusivos y en los apoyos que interactúan en ellos (apoyos naturales y apoyos mediacionales). Estos referentes y la orientación de esta propuesta lingüística impulsan un nuevo modelo de intervención que necesariamente debe repercutir en las prácticas profesionales y parentales y en la orientación de las propuestas de intervención lingüística. En la etapa adulta es preciso seguir avanzando en la conquista de escenarios inclusivos y en propuestas educativas orientadas hacia la inclusión, la vida independiente y la autodeterminación.

Las propuestas educativas para adultos pueden ser llevadas a cabo en centros inclusivos, bien sean centros universitarios, centros de educación de adultos, centros culturales, o centros sociales. Los talleres educativos que se impulsan dentro de la propuesta para adultos tienen actividades internas (que se desarrollan en tres situaciones de aprendizaje: situación con todo el grupo, situación de pequeños grupos cooperativos y situación individual) y actividades externas (actividades de proyección y divulgación y actividades de generalización y consolidación de aprendizajes). Y estas son también las acciones que se proponen en este taller. Con las acciones externas se conecta el contexto del taller con otros contextos comunicativos y se da

mayor protagonismo a las personas con síndrome de Down. De este modo, queremos contribuir a relacionar los procesos formativos con procesos de participación e inclusión social, así como a incrementar, en las personas con síndrome de Down, las relaciones interpersonales diversas en diferentes contextos comunicativos inclusivos.

Hay que señalar que, con el carácter integral que tienen los talleres educativos, como los talleres conversacionales sobre vida independiente, son diversas las actividades que se proponen en cada uno de ellos. Ahora bien, en todos ellos hay actividades conversacionales y de expresión y recepción de relatos personales, actividades de lectura y escritura, actividades creativas, actividades con material videográfico, etc. Sin embargo, hay algunos talleres que tienen una mayor carga de tareas conversacionales y de relato personal (talleres de uso preferencial de conversaciones y relatos personales) y otros talleres que tienen una mayor carga de lectura y escritura creativa (talleres de uso preferencial de lectura y escritura creativa). Entre los primeros podemos señalar el taller de autodeterminación y lenguaje, el taller de debate sobre temas de actualidad y los talleres conversacionales sobre vida independiente, etc.

En este primer taller conversacional sobre vida independiente (centrado en estos bloques temáticos: alimentación y planificación del menú / vamos de compras / convivir en el piso), se proponen una serie de conversaciones en torno a la vida independiente. Ahora bien, estas conversaciones, en estos talleres, van a tratar de abordar temas muy concretos, muy específicos, de modo que vayamos avanzando en el conocimiento de nuevos contenidos, de nuevos temas

relacionados, que son parte de temáticas más amplias como son la alimentación, las compras y la convivencia en el piso; lo que hacemos en este taller es, precisamente, señalar distintos componentes de un bloque temático y convertir estos componentes en nuevos temas de conversación.

Es evidente que el desarrollo de la autodeterminación, de la inclusión y de la vida independiente de las personas con síndrome de Down (SD) requiere derechos y cumplimiento de los mismos, oportunidades y sistemas de apoyo en diferentes contextos (familiar, escolar, laboral, social, etc.), dando por cierto que el funcionamiento de las personas no depende solo de sus características, sino que las oportunidades y los apoyos son esenciales para avanzar de una manera eficaz hacia la inclusión y la vida independiente. Las prácticas familiares, las prácticas profesionales y la ordenación de servicios de apoyo, así como la definición de oportunidades deben estar alineados con estos planteamientos de intervención, centrados en los derechos y la participación.

Ahora bien, además de las oportunidades y apoyos necesarios en diferentes ámbitos (empleo con apoyo, vivienda con apoyo, formación profesional con apoyo, ocio inclusivo, educación inclusiva, inclusión cultural, etc.) para garantizar la participación de las personas con SD en contextos inclusivos, también es preciso, para avanzar en el desarrollo de la autodeterminación, de la inclusión y de la vida independiente de las personas con síndrome de Down, acciones educativas permanentes que fomenten conversaciones diversas, con personas diferentes y en multitud de contextos inclusivos, contextos que deben ser accesibles, de comunicación y de aprendizaje.

También son necesarias actuaciones de sensibilización social que permitan modificar las actitudes, actualizar los conocimientos sobre las personas con síndrome de Down que participen en los diferentes contextos (escolares, sociales, laborales, políticos, etc.) y valorar sus esfuerzos y sus resultados. Se requiere, para ello, potenciar proyectos que den protagonismo a las personas con SD/DI. Estas campañas de sensibilización deben contribuir al fortalecimiento de comunidades más inclusivas.

Pues bien, los talleres educativos que se proponen en el proyecto Campus, como los talleres conversacionales sobre vida independiente, que presentamos en este documento, y que son continuación de otros talleres conversacionales que se han presentado en este contexto (taller de autodeterminación, taller de derechos, taller sobre temas de actualidad, etc.), inciden en las conversaciones sobre una gran cantidad de temáticas relacionadas con el conocimiento de uno mismo, con el conocimiento de los demás, con el conocimiento del mundo, de los derechos, de las habilidades para la vida independiente, etc. A su vez, a través de las acciones externas de cada taller, tratan de vincular los procesos formativos con procesos de inclusión y con estrategias de sensibilización social, además de vincular el contexto educativo del taller con otros contextos comunicativos sociales y familiares, que faci-

ten la generalización y consolidación de los aprendizajes.

Un aspecto facilitador de la vida independiente y de los procesos inclusivos es el conocimiento de determinados contenidos vinculados a las habilidades para la autonomía personal como son los conocimientos y destrezas en torno a la alimentación, las compras y la convivencia en el piso; por ello, la participación en conversaciones y en encuentros diversos que se pueden mantener en diferentes contextos sociales constituyen oportunidades de relación y de aprendizaje sobre estas cuestiones; la educación de adultos debe tener esta cuestión muy en cuenta.

Es importante conversar sobre los diferentes temas que se proponen en este taller de desarrollo lingüístico, porque podemos expresar nuestras experiencias vinculadas a los temas, las dificultades que hemos tenido, cómo las hemos resuelto, reconocer cómo hemos aprendido a manejarnos con autonomía y con eficacia; etc. En definitiva, a través de este taller conversacional nos comunicamos, contribuimos a desarrollar habilidades lingüísticas y seguimos aprendiendo nuevos contenidos relacionados con estas temáticas; y todo ello a través de las diferentes conversaciones que se van a proponer en el taller: conversaciones en el contexto del taller, conversaciones en contextos sociales y conversaciones en contextos familiares.

1. CONVERSACIONES SOBRE VIDA INDEPENDIENTE

En el taller de autodeterminación y lenguaje se plantea la conversación en torno a temáticas vinculadas con este concepto como una estrategia fundamental para el desarrollo de la autodeterminación de las personas con SD/DI. Estas conversaciones deben llevarse a cabo con personas diversas en diferentes contextos, contemplados como escenarios comunicativos, de relación y de aprendizaje: en el contexto del taller educativo y también en diversos contextos sociales y familiares.

Algunos de los temas que se planteaban para ser abordados por los grupos cooperativos en el taller de autodeterminación y lenguaje, vinculados a la autodeterminación y los proyectos de vida personales, fueron los siguientes: empleo; formación profesional y prácticas en empresas; vivienda; ocio y tiempo libre; relaciones interpersonales y amistad; relación de pareja. Otros temas también relacionados podrían ser estos: autonomía personal, autorregulación, solución de problemas, tener iniciativas, calidad de vida, etc.

Ahora bien, como puede apreciarse, estos temas conversacionales vinculados con la autodeterminación son muy amplios, y si nos planteamos la conversación como una estrategia de comunicación y también de desarrollo del conocimiento, debemos concretar más los temas, especificarlos y que el proceso de concreción nos permita abordar los diferentes ámbitos que puede contener un tema amplio (o bloque temático). Por ejemplo, uno de los temas que abordamos en el taller de autodeterminación y lenguaje fue la vivienda; en este tema nos

planteamos que los jóvenes con SD/DI aprendan a conversar sobre diversos ámbitos vinculados a las experiencias en el domicilio familiar y también presentamos la posibilidad de vivir en un piso de vida independiente como opción dentro del proyecto de vida independiente. Ciertamente que todavía hay pocas experiencias, pero hay un movimiento importante en esta dirección.

Pues bien, un tema amplio como la vivienda (y más en concreto la vivienda con apoyo, como propuesta para la emancipación de los jóvenes con SD/DI, como oportunidad para la vida independiente), se puede desgajar en numerosas temáticas (o bloques temáticos) con los que está relacionado, y cuyos contenidos son importantes para las personas que desean avanzar en este trayecto de la vida independiente: conocimientos sobre alimentación, planificación del menú, compras y manejo del dinero, la convivencia en el piso, conocimiento sobre el derecho a la vida independiente, cómo resolver los problemas en casa, el ocio en el hogar, etc.

Es decir, sobre cada uno de estos bloques temáticos es posible plantear varios temas para abordar en distintas conversaciones y profundizar en los distintos contenidos de cada uno de los temas y permitir un eficaz aprendizaje de sus componentes más importantes, que puedan afectar e influir en los conocimientos y en las estrategias y procedimientos para manejarse con eficacia con dichos contenidos. En la introducción se especificaban los diferentes temas que abordamos en el primer bloque temático vinculado a la vida independiente, como es el

bloque de la alimentación y planificación del menú; estos temas son: algunos conceptos sobre alimentación y tipos de nutrientes, la digestión, las calorías y la pirámide de la alimentación, características de algunos alimentos, necesidad de una alimentación equilibrada, etc.

Para abordar estos temas más concretos sobre la vida independiente nos proponemos este taller conversacional sobre vida independiente, que tratará de analizar, en diferentes fases, muchos de los ámbitos relacionados con los proyectos de vida independiente. Esta primera fase la vamos a dedicar a tres contenidos importantes que es necesario conocer para poder desarrollar una vida saludable, nos referimos a la alimentación y la necesidad de planificar menús equilibrados, a las compras y a la convivencia en un piso de vida independiente. Antes de describir los diferentes componentes del taller vamos a comentar brevemente algunos aspectos relacionados con los contenidos del taller y con los enfoques metodológicos.

1.1. Aspectos de contenido del taller

Un aspecto fundamental en la vida de las personas con síndrome de Down lo constituye el desarrollo de su autonomía personal y su orientación hacia la vida independiente. Esta orientación debe basarse en su autodeterminación, pero debe considerar también sus derechos (por ejemplo, el artículo 19 de la Convención Internacional de Derechos de Personas con Discapacidad hace referencia al derecho a vivir de forma independiente y a ser incluido en la comunidad).

Es evidente que, para poder progresar, los jóvenes van a necesitar oportunidades adecuadas

y apoyos adaptados a sus características. Van a precisar una formación orientada a la inclusión y a la vida autónoma e independiente, unas oportunidades adecuadas en diferentes contextos (educativo, laboral, social) y un sistema de apoyos centrado en sus necesidades y en sus expectativas. Capacitar para la vida autónoma e independiente supone plantear una orientación educativa que, iniciada en la familia, se extienda a lo largo de los años en los diferentes escenarios de aprendizaje por los que discurre la persona (centros escolares, asociaciones, centros de formación laboral, otros centros educativos, vivienda, etc.).

Dicha orientación educativa debe incidir en el desarrollo de la autonomía y la vida independiente, en la inclusión social y en la autodeterminación. Un aspecto importante en la vida de los jóvenes lo constituye la posibilidad de emancipación de la familia para convivir con las personas que se desea, con los apoyos que en cada caso sean precisos.

El Servicio de Apoyo a la Vivienda Independiente trata de ofrecer estos apoyos que los jóvenes precisan para desarrollar una vida de calidad y autodeterminada. Un piso compartido por dos o más jóvenes constituye un escenario de aprendizaje encaminado al desarrollo de habilidades para una vida más independiente. El Servicio de Apoyo a la Vivienda Independiente constituye una oportunidad y un apoyo para que los jóvenes aprendan a convivir, a compartir, a desarrollar su autonomía, su responsabilidad y su libertad, a participar en la comunidad.

El proyecto de vivienda con apoyo lo entendemos como un contexto para que los jóvenes

puedan aprender a vivir, si lo desean, de manera independiente. Partimos siempre de su voluntad, de sus intereses y de las ganas de querer vivir con la mayor autonomía posible. Las actividades que los jóvenes realizan en los pisos podemos diferenciarlas entre actividades de ámbito personal y tareas de ámbito común. Entre las primeras señalamos las de autocuidado (relacionadas con el vestido, el aseo, la alimentación, etc.). Entre las actividades de dominio colectivo podemos diferenciar las tareas del hogar (limpieza, cocinar, comprar, gestión del dinero, planificar el menú semanal, etc.) y las actividades vinculadas al ocio en el hogar.

Otros ámbitos que se consideran en el desarrollo y en el funcionamiento de las viviendas con apoyo son los siguientes: convivencia, solución de problemas, seguridad y prevención de riesgos, y cuidado de la salud. Para poder llevar a cabo con eficacia estas actividades del hogar, los jóvenes deben desarrollar las destrezas personales para el funcionamiento diario, como son las destrezas en la planificación de actividades (como levantarse a la hora adecuada, manejo del reloj, gestión del tiempo, manejo del móvil, revisar la ficha individual de actividades, salir del piso a la hora adecuada, ...), los hábitos de autocuidado (como vestido, aseo, alimentación, etc.), la responsabilidad en tareas personales y grupales (como hacer la cama, ordenar la habitación, planificación del menú, elaboración de comidas, limpieza, etc.), habilidades para la convivencia (como respeto, tolerancia, aceptación, comprensión, solidaridad, etc.), competencias para gestionar el ocio, habilidades de resolución de problemas, etc.

La vivienda con apoyos constituye una plataforma de formación de gran potencialidad, que

apoyará a los jóvenes en su búsqueda de identidad personal, en su inclusión social, en la definición de sus proyectos de vida y en el logro creciente de su autonomía e independencia. Con este taller conversacional queremos contribuir a la formación para la vida independiente, en tres aspectos que nos parecen muy importantes en la vida del piso: la alimentación y la planificación del menú, la realización de compras necesarias y la convivencia en el piso.

Los contenidos de este taller conversacional para la vida independiente se centran, como decimos, en la alimentación y en la planificación del menú, y es el primero de una serie de talleres conversacionales, que se han fundamentado en la colección *Hacia una vida independiente*, que la Asociación Down Huesca viene elaborando desde 2015, con estos títulos:

1. Alimentación y planificación del menú: qué debemos aprender
2. Vamos de compras
3. El manejo del dinero
4. Convivir en el piso: qué debemos aprender
5. Derecho a la vida independiente: ¿qué debemos conocer?
6. Problemas en casa: cómo los resolvemos
7. Ocio y tiempo libre
8. El empleo en la vida independiente
9. Participación en la sociedad

Estos textos, que nos sirven de referencia, están escritos en versión de lectura fácil con el fin de hacerlos más comprensible. Y están pensados para utilizarse en grupo (por ejemplo, dentro de un programa de formación inicial para la vida independiente). También pueden utilizarse de modo personal para la consolidación y

recuerdo de los aprendizajes, por ejemplo, como cuaderno de trabajo personal de este taller conversacional. Estos textos también se encuentran en cada uno de los pisos de vida independiente.

Los textos de la colección *Hacia una vida independiente* se han elaborado de forma cooperativa por un grupo de personas implicadas en el desarrollo del Servicio de Apoyo a la Vivienda Independiente de la Asociación Down Huesca: los jóvenes de los pisos, el grupo de apoyo a las viviendas y expertos colaboradores. Se trata de un grupo colaborativo diverso, en el que todos aprendemos. Con estos textos queremos impulsar la cultura de la diversidad, que debe materializarse en prácticas de diversidad, como supone la elaboración conjunta de los textos, aportando cada uno desde su visión y su experiencia. Son momentos de cambios, de reflexiones compartidas y estamos dando los primeros pasos, en una aventura compleja, con incertidumbres, resistencias, luces y dilemas, siempre apasionante. Entre todos iremos haciendo camino, siempre en estrecha colaboración, siempre ilusionados y comprometidos.

1.2. Aspectos metodológicos

La educación de adultos de personas con síndrome de Down debe articularse en contextos inclusivos (fundamentalmente facultades universitarias, centros de educación de adultos y centros culturales), vinculando los procesos educativos al incremento y diversificación relacional y a la participación social, dando también protagonismo a las personas con SD/DI en las acciones de proyección y sensibilización social. Un ámbito de desarrollo personal, esencial en el desarrollo y mantenimiento de las relaciones

sociales y en la participación social (inclusión social), así como en el desarrollo de conocimientos sobre diferentes ámbitos (entre ellos, los temas de actualidad o los temas vinculados a la vida independiente), es el lenguaje. Por ello, es tan importante el fomento de talleres de conversación y de debate sobre temáticas vinculadas a uno mismo, a los demás o a temas de actualidad.

El lenguaje va a estar implicado en la adquisición, actualización, o ampliación de las competencias para el desarrollo personal, social y profesional de los jóvenes y adultos con síndrome de Down. Y la experiencia va a ser mucho más rica si, además de las personas con SD se encuentran, en los procesos de aprendizaje, otros apoyos naturales, por ejemplo, estudiantes universitarios, que colaboran con ellas en el desarrollo de talleres, programas u otras experiencias comunicativas en diversos contextos comunicativos.

El taller conversacional de vida independiente (I) constituye un nuevo taller educativo, un taller de desarrollo lingüístico, de relación interpersonal y de conocimiento sobre temáticas vinculadas a la vida independiente. El taller forma parte, como ya hemos indicado, del proyecto Campus Oportunidades para la Inclusión, un proyecto de educación de adultos de las personas con SD/DI que se ubica en los nuevos modelos de concepción de la discapacidad en general y de la discapacidad intelectual en particular.

Estos enfoques pretenden ofrecer una imagen de las personas con discapacidad centrada en sus competencias, en la diversidad, en los derechos y en la inclusión. Conceptos como modelo

de apoyos, autodeterminación, calidad de vida, accesibilidad universal, diseño para todos, vida independiente, etc., constituyen un nuevo modo de entender la discapacidad y lo que es más importante, de ellos se derivan implicaciones importantes en los ámbitos educativos, laborales y sociales y cambios en las organizaciones y en los servicios de atención a las personas con discapacidad.

Los métodos de trabajo utilizados para el desarrollo de las diferentes actividades que se plantean en los diferentes talleres educativos promovidos dentro del proyecto Campus (y en las que participan adultos con SD/DI y estudiantes universitarios u otros apoyos naturales) están fundamentados en las siguientes orientaciones metodológicas: el aprendizaje cooperativo, el enfoque didáctico mediacional, el modelo de apoyos, el aprendizaje basado en proyectos y el aprendizaje-servicio. Son los enfoques que se siguen en el taller conversacional sobre vida independiente (I).

Un aspecto que pretendemos intensificar es la generalización y transferencia de los aprendizajes, y para ello tratamos de vincular escenarios formales de aprendizaje, no formales e informales. El desarrollo de los conocimientos derivados de la práctica se gestiona a través de metodologías de investigación-acción.

Nos encontramos en una fase de expansión del proyecto Campus, que trata de llevar el proyecto a distintas organizaciones de la Red Down y ello porque los resultados que se obtienen son muy positivos, tanto por la producción intelectual, como por la experiencia desarrollada, por la "conquista" de escenarios inclusivos, donde las personas con SD/DI pueden relacionarse con

otras personas sin discapacidad, por el beneficio que supone a los estudiantes que han participado en los diferentes talleres, por las oportunidades de relación y aprendizaje que se les brinda a las personas con SD/DI, por las acciones de sensibilización que se realizan en diferentes contextos comunitarios, etc.

Es importante, por tanto, promover experiencias que posibiliten la vinculación del aprendizaje a lo largo de la vida y la formación permanente de las personas adultas con síndrome de Down con escenarios universitarios u otros escenarios inclusivos, ligando estrategias de enseñanza-aprendizaje (en torno a las habilidades sociales y de comunicación, competencias lingüísticas y cognitivas, conocimiento del entorno, trabajo en equipo, etc.) con estrategias de inclusión social, centradas en el protagonismo de las personas con síndrome de Down, su participación social y el desarrollo del rol de adulto. El taller conversacional sobre habilidades para la vida independiente pretende ser un entorno inclusivo que ofrece oportunidades y sistemas de apoyos para el aprendizaje compartido y la convivencia entre estudiantes universitarios (u otros apoyos naturales) y jóvenes con SD, en una cultura inclusiva y de reconocimiento de la diversidad.

En el taller conversacional sobre habilidades para la vida independiente (I), como en otros talleres conversacionales, también se utiliza la conversación y el relato personal como estrategia de comunicación, de relación y de desarrollo del conocimiento, en esta ocasión con contenidos centrados en la alimentación y en la planificación del menú. Con este taller pretendemos seguir desarrollando competencias lingüísticas y de trabajo en equipo, ahora rela-

cionadas con conocimientos en torno a la vida independiente: la alimentación y la planificación del menú, las compras y la convivencia.

Un aspecto facilitador de la vida independiente y de los procesos inclusivos es el conocimiento de determinados contenidos vinculados a las habilidades para la autonomía personal como son los conocimientos y destrezas en torno a la alimentación y la planificación del menú, a las compras, y a la convivencia en el piso; por ello, la participación en conversaciones y en encuentros diversos que se pueden mantener en diferentes contextos sociales constituyen oportunidades de relación y de aprendizaje sobre estas cuestiones; la educación de adultos debe tener esta cuestión muy en cuenta.

Si a ello añadimos la importancia de las necesarias propuestas pedagógicas permanentes centradas en el desarrollo de la autonomía personal, de las relaciones interpersonales, del lenguaje y de la cognición de las personas adultas con SD/DI, nos parecen muy importantes las propuestas de enseñanza y aprendizaje sobre temas vinculados a la vida independiente, que vayan relacionadas, a su vez, con el desarrollo de las competencias que hemos señalado, con un planteamiento integral y globalizado. Una de estas propuestas es, precisamente, el taller conversacional sobre vida independiente, que incide en el desarrollo cognitivo, lingüístico y social de personas adultas, y que se vincula igualmente al conocimiento y proyección de las habilidades para la vida independiente.

El desarrollo metodológico de las actividades que se plantean en este taller de desarrollo lingüístico tiene muchas coincidencias con otros talleres de similares características. La diferen-

cia que se observa con otros talleres conversacionales, como por ejemplo el taller de debate sobre temas de actualidad o con el taller de autodeterminación y lenguaje, es que aquí los temas están más determinados, son más específicos y no tan generales. Es decir, no planteamos un tema amplio como puede ser la vivienda o la alimentación, sino que tratamos de centrar el interés y la atención en aspectos específicos de este gran tema (p.e., la alimentación), que constituyen, a su vez, nuevas temáticas, más concretas, por ejemplo: tipos de nutrientes, la digestión, las calorías y la pirámide de la alimentación, características de algunos alimentos, la necesidad de una alimentación equilibrada, algunos problemas con la alimentación, etc. De este modo, las conversaciones se van dirigiendo a nuevos conceptos, nuevos contenidos, que van a permitir profundizar y ampliar los conocimientos sobre la alimentación.

El taller conversacional sobre vida independiente (I) está dirigido a los jóvenes que se encuentran en un proceso de formación para la autonomía y la vida independiente, jóvenes que residen en los pisos de vida independiente, jóvenes que desean vivir en estos contextos o, simplemente, que quieren desarrollar nuevas habilidades de autonomía personal. También se dirige a familiares y a los apoyos de los pisos, para que contribuyan a desarrollar conversaciones sobre los temas que hemos debatido en el taller comunicativo, a través de las actividades de generalización y consolidación.

2. OBJETIVOS

El taller conversacional sobre vida independiente constituye uno de los talleres educativos que se vinculan al proyecto Campus Oportunidades para la Inclusión y, por ello, exponemos, en primer lugar, los objetivos de este proyecto, que se ubica en el ámbito de la educación de personas adultas con síndrome de Down o con otras discapacidades intelectuales en escenarios inclusivos.

Posteriormente, señalamos los objetivos generales de los talleres conversacionales; finalmente, añadimos los objetivos específicos que nos planteamos sobre los tres bloques temáticos que nos proponemos: la alimentación, las compras y la convivencia en el piso; estos objetivos específicos están relacionados con los diferentes temas que se proponen en cada bloque temático.

2.1. Objetivos generales del proyecto Campus

La finalidad del proyecto Campus consiste en innovar e indagar acciones formativas que permitan a las personas adultas con SD/DI la posibilidad de adquirir, actualizar y ampliar sus competencias para su desarrollo personal, social y profesional en contextos inclusivos de enseñanza y aprendizaje. Esta finalidad la concretamos en los siguientes objetivos:

1. Diseñar, desarrollar en contextos inclusivos (educativos, culturales y sociales) y valorar los talleres educativos que se proponen (entre ellos, los talleres conversacionales sobre vida independiente), estableciendo colaboraciones y coordinación con diferentes centros educativos inclusivos donde se pueden indagar y desarrollar las propuestas educativas (p.e., centros de educación de adultos, universidades, bibliotecas públicas, centros culturales, otros contextos de enseñanza y aprendizaje, considerados como escenarios inclusivos y de responsabilidad social).
2. Contribuir a desarrollar la cultura de red colaborativa (dentro de cada organización y entre las organizaciones participantes en el proyecto) que se traduzca en propuestas de autorregulación en torno a diversos indicadores vinculados a la eficacia y calidad de equipos coordinados y cooperativos.
3. Mantener las acciones de formación con los apoyos mediacionales (estudiantes en prácticas, familiares colaboradores, voluntarios/s) que cooperan en el desarrollo de los talleres educativos.
4. Promover acciones de innovación educativa e investigación (especialmente con el enfoque de la investigación inclusiva) tendentes a avanzar en una oferta de aprendizaje a lo largo de la vida (en el contexto de la CDPD) para personas con SD/DI, con un carácter inclusivo.
5. Elaborar los materiales didácticos precisos para un desarrollo eficaz de las actuaciones propuestas en los diferentes talleres.
6. Proyectar y divulgar la experiencia y los productos (intelectuales, didácticos, ...) desarrollados, promoviendo acciones de sensibilización en las que tengan especial relevancia y protagonismo las personas con

síndrome de Down o con otras discapacidades intelectuales (SD/DI).

- Promover encuentros online de personas con SD/DI con el fin de compartir propuestas pedagógicas en materia de educación de adultos. Idem con respecto a los apoyos.

2.2. Objetivos generales de los talleres conversacionales

- Desarrollar conocimientos en torno a las temáticas que se abordan.
- Potenciar competencias lingüísticas, cognitivas, de relación interpersonal, utilizando para ello los contenidos de las temáticas planteadas.
- Aprender a trabajar en equipo colaborativo, responsabilizándose de las tareas grupales y de las tareas personales.
- Plantear estrategias conversacionales como fuente de conocimiento y establecer mecánicas de ampliación de conocimientos, centradas en la explicación del profesor/a, en la lectura y en el visionado de vídeos.
- Participar en acciones de proyección y divulgación, que permitan exponer los procesos y resultados obtenidos en el taller, y que fomente el conocimiento social sobre las personas con SD, colaborando en el desarrollo de sociedades más inclusivas.
- Promover acciones y proyectos que vinculen diferentes contextos de aprendizaje y concretamente el contexto asociativo con el contexto familiar y diferentes contextos sociales.

2.3. Objetivos específicos

Vinculados a la alimentación y la planificación del menú

Estos objetivos específicos están relacionados con los 11 temas que se proponen en el bloque temático de la alimentación.:

- Desarrollar conocimientos sobre algunos conceptos vinculados con la alimentación y los tipos de nutrientes.
- Definir y conocer diversos aspectos de la digestión.
- Ser consciente de la importancia de las calorías y autorregular la conducta alimenticia con respecto a la pirámide de la alimentación.
- Conocer algunas características de algunos alimentos.
- Valorar la importancia de una alimentación equilibrada.
- Reconocer algunos problemas con la alimentación y mantener una correcta autorregulación.
- Poseer un adecuado conocimiento y comprensión de algunos hábitos saludables.
- Desarrollar conocimientos sobre algunos conceptos sobre planificación del menú, así como sobre ejemplos de un menú diario.
- Qué debemos tener en cuenta para planificar el menú.
- Proponer algunos ejemplos de un menú semanal.
- Conocer los procesos a realizar desde la definición del menú semanal a la elaboración de la lista de la compra.

Vinculados a las compras

Con respecto a las compras, este taller tiene como finalidad el desarrollo de las habilidades personales para comprar con la intención de adquirir aquellos productos que necesitamos y mantener un buen nivel de autonomía personal. Los objetivos específicos que nos planteamos, vinculados con los diferentes temas propuestos dentro de este bloque temático, son los siguientes:

1. Conocer los tipos de tiendas que existen y los productos que se pueden adquirir en cada una de ellos.
2. Aprender a elaborar una lista de compra en función de las necesidades que tengamos.
3. Averiguar dónde están los productos en un supermercado, para poder realizar una compra eficaz.
4. Hacer un uso correcto del dinero al pagar la factura de la compra.
5. Guardar los productos de la compra, una vez en casa, en los lugares adecuados.

Vinculados a la convivencia en los pisos de vida independiente

1. Conocer los aspectos fundamentales de una convivencia empática y equilibrada: descripción, características, contextos convivenciales, valores vinculados a una convivencia eficaz, etc.
2. Analizar las dificultades y conflictos que pueden darse en una convivencia, con especial énfasis en la convivencia dentro de la vivienda.
3. Desarrollar competencias para la solución de conflictos que se dan en la convivencia entre personas.
4. Aprender a impulsar conductas facilitadoras de una convivencia positiva y a identificar conductas que interfieren la convivencia.
5. Adquirir y generalizar habilidades sociales para convivir en los pisos de vida independiente.
6. Compartir actividades de ocio y tiempo libre, tanto en la vivienda como en la comunidad.
7. Promover el desarrollo de actividades que faciliten una convivencia de bienestar personal y grupal, dentro de la vivienda compartida.
8. Mejorar la autoestima, el bienestar personal y la autodeterminación a través de un clima de convivencia afectivo, armónico y equilibrado.

3. CONTENIDOS DEL TALLER CONVERSACIONAL

Los contenidos del taller son los conocimientos y destrezas en torno a los tres bloques temáticos: la alimentación, las compras y la convivencia. Son los contenidos sobre los que se centrarán las conversaciones que se ponen en marcha en el taller de desarrollo lingüístico.

3.1. Contenidos vinculados a la alimentación y planificación del menú

En la determinación de estos contenidos hemos seguido el planteamiento del texto correspondiente de la colección *Hacia una Vida Independiente: Alimentación y planificación del menú* (Down Huesca, 2015), y los hemos agrupado en dos grandes categorías: alimentación y nutrición y planificación del menú.

Este contenido básico, que el/la profesor/a explica en la presentación del tema que se propone (dentro de las actividades iniciales con todo el grupo), aparece también en el cuaderno de trabajo grupal, de modo que los/as alumnos/as, dentro de los grupos cooperativos, deberán leer este contenido; de esta manera, los participantes en el taller recibirán primero la información a través de las explicaciones del profesor/a (en la situación de todo el grupo) y después a través de la lectura (en pequeños grupos).

A. Alimentación y nutrición

1. Algunos conceptos sobre alimentación. Tipos de nutrientes

ALIMENTACIÓN: es comer, tomar los alimentos

por la boca. Además, al comer nos quitamos el hambre.

ALIMENTOS: suministran la energía y las sustancias necesarias para el funcionamiento del cuerpo. El 70 por ciento de lo que comemos es agua.

NUTRICIÓN: con la nutrición el cuerpo humano aprovecha los alimentos y los convierte en nutrientes.

NUTRIENTES: son los componentes que aprovechamos de los alimentos.

Tipos de nutrientes

Los tipos de nutrientes más importantes son: hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales.

- **Hidratos de carbono:** Suministran la energía necesaria para que funcione el cuerpo. Están en los cereales, patatas, legumbres, frutas, verduras, pan, pasta y azúcar. Los azúcares son hidratos de carbono.
- **Proteínas:** Se emplean para fabricar nuevos tejidos y renovar los viejos. Son necesarias para el crecimiento. Están en la leche, carne, huevos, pescado, legumbres, cereales y frutos secos.
- **Grasas:** Son energía concentrada. Las que no se usan se almacenan. Las tomamos en el aceite, mantequilla, hígado, embutidos, carne y algunos pescados.
- **Otros nutrientes:** Son las vitaminas y los

minerales. Como nuestro organismo no los fabrica, los tenemos que tomar en los alimentos. Son necesarios en muchas funciones del cuerpo.

Las vitaminas más conocidas son la A, la B, la C y la D. Están en las frutas, verduras, huevos, leche y en todos los alimentos.

Los minerales más conocidos son: calcio, hierro, fósforo, yodo, cloro, sodio y flúor. La sal es cloro y sodio.

2. La digestión

Es el proceso que va desde que tomamos el alimento hasta que eliminamos los residuos.

Hay muchos órganos que intervienen en la digestión. El alimento entra por la boca, en donde es masticado y troceado. Lo tragamos por la faringe, y a través del esófago llega al estómago. Allí y a lo largo del intestino delgado, el alimento se va descomponiendo, y se separan los nutrientes para su aprovechamiento. Después pasa al intestino grueso, y a través del

recto llega al ano por donde se elimina lo que no se ha podido aprovechar.

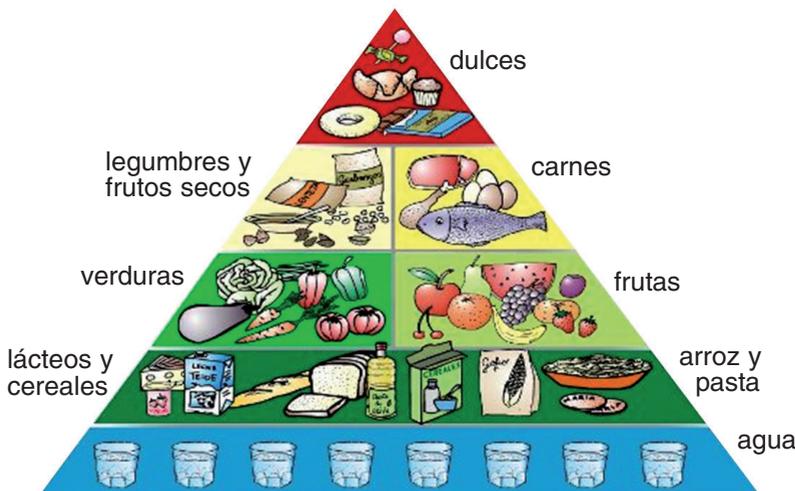
La fibra es hidrato de carbono que no se puede digerir, que no se puede aprovechar, y se elimina con las heces (cacas). Ayuda a regular la función del intestino.

3. Las calorías. La pirámide de la alimentación

Los alimentos nos proporcionan energía. La calorías nos permiten medir la cantidad de energía que nos entra con los alimentos. Cada alimento que comemos tiene una determinada cantidad de calorías. La cantidad que necesitamos depende del ejercicio físico que hagamos.

La pirámide de alimentación.

Nos muestra las necesidades que tenemos de cada tipo de alimento. Como vemos en el dibujo, algunos alimentos tenemos que comerlos todos los días, y otros hay que comerlos ocasionalmente, es decir, alguna vez a la semana.



- **Dulces, aceite, mantequilla y grasas:** pequeña cantidad
- **Carne, pollo, huevos, frutos secos:** 2 a 3 porciones al día
- **Leche, yogur y queso:** 2 a 3 porciones al día
- **Verduras:** 3 a 5 porciones al día
- **Fruta:** 2 a 4 porciones al día
- **Pan y cereales:** según el grado de actividad física
- **Arroz y pasta:** según el grado de actividad física

4. Características de algunos alimentos

Leche: es el alimento más completo que existe. Aporta agua, hidratos de carbono, proteínas, calcio para los huesos, y vitaminas A, B y D. También tiene grasas, por lo que puede ser interesante tomarla desnatada o semidesnatada.

Carne: tiene proteínas, vitamina B, además de hierro, potasio y fósforo.

Huevos: tienen proteínas y vitaminas A, B y D. También colesterol en la yema, que es una grasa. Por eso no se deben comer más de 4 a la semana, y no siempre fritos.

Pescado: tiene proteínas, vitamina D, yodo y otros minerales.

Embutidos: no abusar pues tienen muchas grasas.

Verduras y hortalizas: contienen vitaminas, minerales y mucha fibra.

Fruta: casi todo es agua, pero son ricas en vitamina A y C, minerales, fibra y azúcares.

Legumbres: aportan hidratos de carbono, proteínas, fibra, vitaminas y minerales.

Cereales y patatas: son fuente de energía. Los cereales más conocidos son el arroz y el trigo, y están en el pan, harina, galletas y pasta.

Frutos secos: ricos en proteínas y grasas. Aportan mucha energía en forma de calorías.

Azúcares: responsables en gran parte de dar sabor a los alimentos.

Agua: hay que beber de 1 a 2 litros al día.

Alcohol: no se recomienda. Solo los adultos podrán tomar un poco en celebraciones, pero si no se toma, mejor.

Chucherías: solo en situaciones muy especiales. Es importante no abusar de ellas porque tienen muchos azúcares y no es bueno para nuestra alimentación. Además, favorecen que salgan caries en los dientes.

5. Necesidad de una alimentación equilibrada

Una alimentación equilibrada es la que combina los nutrientes en las debidas proporciones. Tiene que haber hidratos de carbono, grasas y proteínas, pero en cantidades distintas. Se precisa un 55-65% de hidratos de carbono, 25-30% de grasas y 10-15% de proteínas. Algunas recomendaciones:

- La alimentación debe ser variada, comiendo de todo. Son necesarios a diario los lácteos, frutas y verduras, además de alternar carne y pescado.
- Legumbres, pasta y huevos se irán repartiendo a lo largo de la semana.
- Hay que evitar todo lo que podamos las grasas, azúcar, chucherías, pastelillos y refrescos comerciales.
- La comida precocinada y la comida rápida sólo las tomaremos en ocasiones excepcionales.

6. Algunos problemas con la alimentación

La celiaquía

Muchas personas no pueden comer algunos cereales, porque enferman. Tienen que comer cereales sin gluten, esto es, pan, galletas y harinas especiales. Hay que tenerlo en cuenta para no mezclar los alimentos cuando estemos con ellos.

La obesidad

La obesidad se produce cuando tomamos más calorías de las que quemamos. Comemos más de lo que necesitamos. Entonces se acumula grasa y engordamos. Debemos vigilar nuestro peso para evitar la obesidad. Se evita controlando lo que se come y aumentando el ejercicio físico.

7. Algunos hábitos saludables. El ejercicio físico

Estos son algunos consejos para desarrollar hábitos saludables, que nos ayudan a mantener una vida sana:

- Si controlamos la alimentación, controlamos nuestro peso. Tenemos que controlar la cantidad de alimento que ingerimos, la variedad de alimentos (hay que comer de todo) y los momentos en que tenemos que comer al día.
- Generalmente comeremos cinco veces al día: desayuno, bocadillo o fruta a media mañana, comida, merienda y cena. Las tres principales son el desayuno, la comida y la cena.
- No debemos picar entre comidas.

- El desayuno es muy importante para rendir durante la mañana. La base del desayuno es la leche, pero hay que completarlo con zumos, cacao, cereales, tostadas, mantequilla u otros alimentos. No debemos empezar el día sin desayunar o desayunando solo la leche.
- Solo hay que seguir una dieta si te la marca el médico. No debemos hacer dietas por nuestra cuenta.
- Habrá cosas que nos gusten más que otras, pero hay que comer de todo. No se puede decir ¡esto no me gusta!
- Platos precocinados y platos cocinados: En los supermercados solemos encontrar platos precocinados que requieren una pequeña cocción o un pequeño tiempo de horno. También hay platos totalmente preparados que solamente requieren ser calentados para consumir. A veces podemos utilizar algún plato precocinado o cocinado, pero no conviene abusar.

Ejercicio físico

Con el ejercicio físico se queman las calorías que tomamos. Si no hacemos ejercicio físico, engordamos. Puede ser interesante andar en lugar de ir en coche, subir escaleras en lugar del ascensor, y hacer ejercicio nos ayuda a evitar la obesidad.

B. Planificamos el menú

8. Algunos conceptos sobre planificación del menú. Ejemplo de un menú diario

Un menú es la combinación de platos en una comida, es decir, qué ponemos de primer plato, qué de segundo y qué de postre. Podemos hacer

un menú de una comida, de una cena, de un día o de una semana.

Planificar un menú es seleccionar los platos de manera correcta para una comida determinada.

Ejemplo de un menú diario:

- **Desayuno:** zumo de naranja, tostada con jamón de york, frutos secos, leche con cacao.
- **Media mañana:** 1 manzana.
- **Comida:** Primer plato: judías verdes con patatas. Segundo plato: pechuga de pollo a la plancha. Postre: fruta.
- **Merienda:** bocadillo de chorizo.
- **Cena:** Primer plato: ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria. Segundo plato: tortilla con queso. Postre: yogur.

9. Qué debemos tener en cuenta para planificar el menú

- a) Que sea una alimentación equilibrada, que haya todo tipo de nutrientes en proporción adecuada. Diariamente: lácteos, frutas y verduras, alternar carne y pescado, cereales. Repartido a lo largo de la semana: legumbre, pasta, huevos, arroz, etc.
- b) Que los platos sean variados y no muy difíciles de cocinar.
- c) Utilizar los alimentos de temporada y de cercanía, para que resulten más frescos y sanos. También podemos recurrir a los congelados.
- d) Lo que ha traído cada uno de casa, por ejemplo, en un tupper. Recomendamos no

traer nada de casa, pero la comida del lunes, en algunos pisos, se resuelve con lo que trae cada uno en un tupper. Hay que tener presente que generalmente en los pisos se planifica el menú por la tarde, después de comer, y es entonces cuando suelen ir a comprar los productos que necesitarán para confeccionar los diferentes platos del menú.

- e) Los alimentos que quedan en la nevera y conviene consumir pronto, antes de que caduquen.
- f) Que todos los miembros del piso estén de acuerdo en los platos elegidos.
- g) A la hora de planificar el menú para una semana también debemos considerar el menú que se hizo la semana anterior, para no repetir. En este sentido, hay varias opciones. Una que hemos utilizado durante algún tiempo es utilizar dos menús semanales, de modo que repetimos el menú cada quince días. Este planteamiento no debe llevarse a cabo de modo rígido, y se pueden incorporar algunas modificaciones (siempre consensuadas), por ejemplo, nuevos platos que hayan aprendido a cocinar.

Cuándo planificamos el menú

Es fundamental hacerlo a principio de la semana. En los pisos de Huesca suele hacerse a primera hora de la tarde de los lunes; generalmente, después de comer. En ese momento, que es un tiempo de planificación, se elabora el menú, se hace la gestión del dinero, se reparten las tareas del piso para la semana y se hace la lista de la compra. En estas planificaciones intervienen todos los miembros del piso, a veces precisan apoyo o supervisión.

10. Ejemplo de un menú semanal

A continuación, se presenta una tabla con el menú de una semana (de lunes a viernes), que se ha utilizado en uno de los pisos de vida independiente organizados por la Asociación Down Huesca. Solamente se incluye la comida y la cena;

en este piso, en el que convivían 2 jóvenes con SD, el desayuno estaba compuesto por un vaso de leche con cola-cao y cuatro tostadas con mantequilla y mermelada, además de una fruta, generalmente un plátano. No se ha incluido la cena del viernes por cuanto los jóvenes se desplazan a casa de sus padres los viernes por las tardes.

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
COMIDA	Garbanzos con fideos Croquetas de bacalao Fruta	Judías verdes con patatas Pechuga de pollo a la plancha Fruta	Macarrones con tomate y atún Lomo a la plancha Fruta	Borraja con patatas Merluza al horno Fruta	Lentejas con verduras Filete de ternera a la plancha Fruta
CENA	Crema de calabacín Hamburguesa de pollo Yogur	Ensalada Filete de pescado a la plancha Fruta	Puré de patata Calamares a la romana Flan	Arroz blanco con tomate frito Tortilla Francesa Fruta	

Para analizar si el menú está equilibrado, realizamos las siguientes preguntas:

- ¿Contiene lácteos?
- ¿Contiene legumbres?
- ¿Contiene frutas?
- ¿Contiene verduras?
- ¿Contiene pasta?
- ¿Contiene huevos?
- ¿Contiene carne y pescado?
- ¿Contiene arroz?

11. Del menú a la lista de la compra

Con el menú elaborado para la semana, tenemos la información suficiente para hacer la lista de la compra y tener todos los productos necesarios para poder hacer las comidas que figuran en el menú. Para hacer la lista de la compra, además de las comidas y las cenas hay que tener en cuenta también los desayunos, las meriendas y lo que solemos comer a media mañana.

Estos contenidos se organizan en 11 temas que guardan relación con los 11 objetivos vinculados a conocimientos sobre nutrición y planificación

del menú que hemos visto anteriormente. Cada uno de estos temas se aborda en una sesión del taller conversacional.

3.2. Contenidos vinculados a las compras

En la determinación de estos contenidos hemos seguido el planteamiento del texto correspondiente de la colección *Hacia una Vida Independiente: Vamos de compras* (Down Huesca, 2016), y los hemos agrupado en dos grandes categorías: a) planificación de la compra, y b) vamos de compras. En estas dos categorías se organizan los 5 temas que configuran este taller.

Este contenido básico que el/la profesor/a explica en la presentación de cada tema que se propone (dentro de las actividades iniciales con todo el grupo), aparece también en el cuaderno de trabajo grupal, de modo que los/as alumnos/as, dentro de los grupos cooperativos, deberán leer este contenido.

A. Planificación de la compra

1. Elaboramos un menú equilibrado (tema 1)

Lo primero que debemos saber antes de ir a comprar es lo que vamos a comer. Para ello debemos elaborar el menú. Este tiene que ser equilibrado y variado según lo ya aprendido. Confeccionar nuestro menú tiene que ser un rato muy agradable, en donde pondremos de manifiesto nuestros conocimientos en nutrición. Participaremos todos los compañeros del piso y disfrutaremos del momento.

¿Qué necesitamos?, ¿qué tenemos?, ¿qué nos falta?

Después miraremos todo lo que hace falta para cocinar ese menú, comprobando qué tenemos y qué nos falta. No hay que fijarse solo en lo más gordo, sino que hay que contar con los aderezos y especias. En el piso debemos tener siempre los productos básicos necesarios para el día a día, los que se necesitan para casi todo. Son el aceite, vinagre, sal, harina, azúcar, algunas especias que usamos a menudo, e interesa también tener ajos, salsa de tomate y otras, además de aquello que nos gusta y podemos tomar en cualquier momento.

Como todos los días desayunamos, habrá que tener leche, cereales, mantequilla, galletas, zumo, o lo que solemos tomar por la mañana. Lo que sobra nos sirve de un día para otro.

Tener arroz, huevos, pasta o legumbres nos permitirá hacer frente a un imprevisto o solucionar una comida cuando haya surgido un problema.

2. Elaboramos la lista de la compra (tema 2)

De este modo nos haremos la lista de la compra, anotándolo en un papel. Antes de salir de compras, comprobaremos además los productos de limpieza, papel higiénico y otras cosas que nos puedan faltar. Es una buena costumbre apuntar en un papel en casa lo que se nos vaya acabando o que quede poco para que no se nos olvide cuando vayamos a comprar.

¿Dónde vamos a comprar?

Una vez hecha la lista de la compra decidiremos dónde vamos a comprar. En los supermercados hay de todo, pero hay cosas que a lo mejor nos interesa más en tiendas especializadas o más cercanas.

¿Qué nos llevamos?

Que no se nos olvide nunca coger nuestro carrito o bolsas y coger suficiente dinero para pagar y, por supuesto, la lista de la compra. Es bueno ir a sitios conocidos, en donde se tiene trato con los empleados y nos dan más confianza.

B. Vamos de compras

3. Qué encontramos en la tienda (tema 3)

¿Dónde lo busco?

Los productos se ordenan según sus características: los derivados de la leche están en una sección, las verduras y hortalizas frescas en otro, y también, en secciones diferentes, las carnes, los pescados, las bebidas, el pan, etc. Los productos de limpieza están separados de los de alimentación.

¿Cómo lo elijo? Comparar y mirar el precio

Una vez en la sección correspondiente, vemos que puede haber el mismo producto con varias marcas, tamaños y precios. El precio es muy importante, y debemos pensar siempre en lo que cuesta, pero también en la cantidad. Una lata de 100 gramos de algo que valga 2 euros sale más cara que una de 300 gramos que valga 3 euros. Nosotros miraremos la cantidad

que nos hace falta y seleccionaremos para que no nos falte, y si sobra que lo podamos aprovechar otro día.

El etiquetado

La etiqueta nos da toda la información de lo que estamos comprando. Dice el nombre del producto, los ingredientes y cantidad de cada uno, el fabricante, el lote de fabricación y el tiempo que tenemos para consumirlo. Cuando sea preciso, vendrán también las instrucciones para su conservación y el modo de empleo.

Consumir preferentemente antes de...

Hay que mirar siempre donde pone "Consumir preferentemente antes de..." porque si se pasa de la fecha que indica, ese alimento puede estar en condiciones de comerse. Es la fecha de caducidad.

Símbolos, celiaquía

Hay que mirar también los símbolos que aparecen en algunos productos, sobre todo cuando en el piso hay una persona celíaca, ya que no puede comer alimentos que contengan gluten. El gluten está en el trigo, avena, cebada y centeno. Hay productos que llevan un símbolo que indica que ese alimento es apto para las personas que no pueden comer gluten.

Alimentos no envasados

No se deben tocar los alimentos no envasados (como las frutas o verduras), y si queremos comprarlos, los seleccionaremos con los guantes de plástico que ponen para ello, tocando solo los que vamos a llevarnos.

Alimentos frescos

Los alimentos frescos pueden estar envasados ya o los podemos pedir a las empleadas. En este último caso pediremos la vez (cogemos el número del distribuidor de números que hay en la sección) y esperaremos nuestro turno.

Helados y congelados

Si vamos a comprar helados o congelados, debemos llevar bolsas especiales para ellos, porque si no se nos pueden descongelar mientras vamos a casa. Para que nos duren más, los cogeremos al final, justo antes de ir a pagar.

¿Cojo algo más?

Hay que evitar la tentación de comprar cosas que no vengan en nuestra lista de la compra. Nos apetecen cuando las vemos, al igual que las ofertas, rebajas o descuentos, pero si no las necesitamos, suponen un gasto innecesario.

Productos de limpieza y del hogar

Evitaremos que los alimentos frescos se junten con productos de limpieza, para impedir que tomen sabor y se estropee la comida. En casa también estarán separados y mantendremos siempre los productos de limpieza en su envase original para evitar confusiones.

4. Con la compra hecha, hay que pagar (tema 4)

A la hora de pagar, si no damos el dinero justo, tenemos que comprobar los cambios que nos devuelven. También es bueno revisar el ticket de compra, todos nos podemos equivocar. Es

importante comprar en tiendas amigas, para evitar que en algún momento nos puedan engañar. Hay que pagar siempre todo lo que nos llevamos.

¿Qué problemas puedo tener? ¿A quién pido ayuda?

Cuando hacemos la compra nos pueden aparecer problemas con los que no contábamos: no encontramos un producto, hemos perdido la lista de la compra o el dinero, tenemos dudas sobre qué producto debemos comprar, etc. Podemos preguntar a los empleados y empleadas, quienes nos ayudarán a encontrar lo que buscamos o a resolver nuestras dudas.

¿Cómo ordeno la bolsa?

La bolsa o el carro de la compra los ordenaremos colocando debajo lo que más pesa para evitar dañar otros alimentos más delicados. Lo fresco y no envasado alejado de los productos de limpieza. Los helados, congelados y lo que tiene que conservarse fresco lo llevaremos en bolsas térmicas para mantener la temperatura.

5. Levamos la compra a casa y colocamos los productos (tema 5)

Conviene ir a comprar a tiendas cercanas para no ir cargado durante mucho recorrido. Si tenemos un carro de compra es más cómodo el recorrido, sobre todo cuando vamos cargados. El carro debe ir cerrado para que no se pierda nada.

Colocarlo y ordenarlo en casa. Caducidades

Una vez en casa lo primero que haremos será ordenar cada cosa en su sitio, ante todo, lo que

necesita nevera o congelador. Colocaremos cerca lo que va a caducar, de modo que vayamos usando antes lo que tiene la fecha de caducidad más próxima.

3.3. Contenidos vinculados a la convivencia

En la determinación de estos contenidos hemos seguido el planteamiento del texto correspondiente de la colección Hacia una Vida Independiente: Convivir en el piso de vida independiente (Down Huesca, 2018); los hemos agrupado en los 4 temas que configuran este bloque temático. Este contenido básico que el/la profesor/a explica en la presentación de cada tema que se propone (dentro de las actividades iniciales con todo el grupo), aparece también en el cuaderno de trabajo grupal, de modo que los/as alumnos/as, dentro de los grupos cooperativos, deberán leer este contenido.

1. La convivencia

¿Qué significa convivir?

De forma sencilla podríamos decir que convivir es vivir-con, estar con alguien más.

¿Qué significa la convivencia?

La convivencia significa que no estamos solos, que tenemos alrededor a otras personas con las que nos tenemos que relacionar y apoyarnos los unos en los otros. Entendemos la convivencia como una competencia que tienen las personas para vivir con otras en un marco de respeto mutuo y de solidaridad recíproca. En esto se basa nuestra sociedad.

¿Qué es la sociedad?

La sociedad la formamos el conjunto de personas que hemos decidido vivir juntos, aportando cada uno lo que sabemos para estar lo más a gusto posible. La panadera hace pan para todos, la policía vigila, el médico cura las enfermedades, y así todos colaboramos.

¿Qué importancia tiene la convivencia?

Es necesaria por completo, sin ella cada uno podría hacer lo que quisiera, aunque fuera contra todos los demás, y no podríamos vivir. Todas las personas necesitamos de los demás, nadie puede estar solo y aislado del resto del mundo.

¿Dónde puede hablarse de convivencia? ¿solo en pisos?

En los pisos tenemos una convivencia cercana, directa o íntima, pero en realidad también convivimos con el que vive en el piso de arriba, con el que vive cuatro calles más lejos, o con quien vive en otro pueblo.

¿Cómo la hacemos posible?, ¿cómo puede funcionar?, ¿de quién depende?

La convivencia la hacemos posible entre todos. La clave está en marcar unas normas y unas leyes y que todos las cumplamos. Cada persona tenemos nuestros gustos, nuestras ideas y nuestras opiniones, y cuando convivimos en un piso o incluso fuera de él, nos tenemos que poner de acuerdo para que todo eso no moleste a las demás personas.

2. Los conflictos

¿Qué son los conflictos?

Los conflictos aparecen cuando dos o más personas no se ponen de acuerdo en algún tema. Para evitarlos es para lo que se fijan las normas de convivencia. Si hemos de hacer la comida hablamos y decidimos qué vamos a cocinar, nos ponemos de acuerdo y así salimos adelante.

¿Cómo los podemos solucionar?

La forma de arreglar los conflictos es mediante el cumplimiento de las normas fijadas y además comentando los problemas. El diálogo, la conversación, son necesarios para poder defender cada cual su punto de vista. En caso de que no haya acuerdo, siempre se puede recurrir a un mediador que escuche a las dos partes y desde una posición neutral nos haga ver dónde está la razón.

¿Quién tiene la razón?

Cada uno pensamos que tenemos la razón, pero eso no es posible si dos personas piensan de modo contrario. Cuando esto sucede, a veces uno está equivocado y el mediador se lo hace ver, pero otras veces ninguno tiene toda la razón, y los dos tienen que ceder para llegar al acuerdo.

¿Y qué pasa cuando estamos en grupo?

Generalmente las decisiones del grupo las toma la mayoría. Si estamos ocho personas que queremos ir al cine, pero echan tres películas al mismo tiempo, seguro que cada uno tiene sus

preferencias, y finalmente hay que buscar el consenso. Una forma es votar y hacer lo que la mayor parte de las personas deciden. Esto es la mayoría, y por esa vía hemos llegado al consenso o acuerdo.

3. El trabajo en equipo, las tareas del piso y las relaciones personales

El trabajo en equipo

En el piso formamos un equipo, pues entre todos tenemos que sacar todas las labores adelante. Lo haremos mediante el reparto de tareas. Nuevamente es en base a un acuerdo entre todos, ya que todos hemos adquirido el compromiso de convivencia en el piso.

Todos los miembros somos iguales, y tenemos los mismos derechos, pero también las mismas obligaciones, lo cual no debe ser obstáculo para que a alguna persona con un problema especial se le dé un trato diferente. En esto se basa la solidaridad, en ayudar al que lo necesita, y es uno de los valores más importante de la sociedad.

La responsabilidad de las tareas individuales y de grupo

Tenemos cada uno la obligación de cumplir las tareas que nos hemos asignado, pero ante todo tenemos la responsabilidad no solo de realizarlas sino de hacerlas bien. No tenemos que actuar por temor a que se nos llame la atención, sino que debemos hacerlo lo mejor posible porque ese es nuestro compromiso. Debemos quedar bien de cara a los demás, pero también de cara a nosotros mismos. Es muy importante que nos quedemos satisfechos del trabajo bien realizado.

El tablón de tareas, la organización del piso

Podemos utilizar diferentes herramientas para organizarnos en el piso, y también las podemos diseñar nosotros mismos, para que se adapten a nuestros gustos y a nuestras necesidades. Una de ellas puede ser un tablón o una plantilla en donde podamos dejar reflejada la distribución de trabajos que corresponde a cada uno. De este modo cada cual sabe en todo momento cuál es su función.

Las relaciones personales

La convivencia implica relacionarnos con las personas que nos rodean. En unos casos tenemos relación de amigos, en otras de compañeros o de vecinos, o incluso tenemos relaciones con personas que viven en otros barrios u otras ciudades, pero siempre deben estar presididas por el respeto a todos y entre todos.

4. La convivencia en el piso

Los pisos de vida independiente (vivienda con apoyo) deben constituir una oportunidad importante para aprender a convivir con otros, en un marco de interacción positiva. Ello implica tener en cuenta principios como el respeto a las personas, la tolerancia, la aceptación y la valoración de la diversidad y la solidaridad, entre otros principios y valores. También, una buena convivencia en el piso facilita realizar las tareas de los pisos con mayor alegría y compartir de manera más positiva el tiempo de ocio.

Aprender a convivir es un proceso en el que confluyen un conjunto de elementos y factores que se relacionan fundamentalmente con el conocer, disfrutar y comprender a los otros, en

un contexto de respeto y colaboración. La convivencia se constituye en un aprendizaje esencial y debe formar parte fundamental del desarrollo y funcionamiento de los pisos, escenarios de formación y de crecimiento personal que favorecen el aprender a vivir con otras personas. La convivencia, por tanto, se aprende y resulta indispensable para desenvolverse en la sociedad y también contribuye a nuestro bienestar personal.

Los pisos deben constituir oportunidades para construir nuevas formas de relación inspiradas en valores de responsabilidad, autonomía, coraje, amistad, diálogo, respeto y solidaridad. La vivienda debe brindar a los jóvenes participantes y también a todas las personas de apoyo (apoyos naturales, apoyos profesionales) oportunidades para expresarse, participar, decidir y ejercer su libertad. De este modo, la vivienda supondrá una plataforma de formación de gran potencialidad, que apoyará a los jóvenes en su búsqueda de identidad personal, en su inclusión social, en la definición de sus proyectos de vida y en el logro creciente de su autonomía e independencia.

Resultados de una buena convivencia

La consecuencia de que funcione la convivencia va a ser que podamos ganar amigos, con los que vamos a contar para organizar nuestra vida y nuestro futuro. Ya hemos visto que la convivencia va más allá del piso o de una época de tiempo en concreto. La convivencia transmite valores que permanecen durante toda la vida. El compañerismo, sin llegar a ser una amistad íntima, es otro vínculo de unión con personas que hemos conocido y que apreciamos.

La intimidad

En el piso debemos tener en cuenta que todos los que ahí convivimos tenemos derecho a nuestra intimidad, a nuestro espacio privado. Respetémoslo, pues a nosotros también nos gusta y también lo exigimos.

Cuando se rompe la convivencia

Si no somos capaces de respetarnos y de cumplir las normas, se rompe la convivencia y no logramos nuestro objetivo. Llegado ese momento debemos analizar y ver dónde ha estado el fallo y volver a considerar si todavía hay solución. Nuevamente deberemos contar con el apoyo de los mediadores.

Solución de problemas

Todo tiene arreglo, si realmente queremos que se arregle. Hablar las cosas de buenas maneras es el comienzo de la solución. No olvidemos nunca que pocas veces estamos en posesión de la verdad absoluta. Siempre aprendemos algo escuchando a los demás.

Convivencia, relación y respeto

La relación que se establece con los compañeros y compañeras de piso nos permiten comprender, aceptar y respetar a todos. Hay que tener en cuenta que todos somos diferentes y tenemos distinta forma de pensar, diferentes gustos y diferentes formas de ser y actuar. La convivencia con otras personas con capacidades y competencias diversas nos ayuda a valorar estas diferencias de cada uno de nosotros y a adaptarnos a formas de ser distintas y esto nos enriquece como personas. Entre todos tenemos que contribuir a fomentar un mayor respeto, conocimiento y aceptación de las personas, de todas las personas.

4. DESARROLLO METODOLÓGICO DE LAS ACTIVIDADES DEL TALLER EDUCATIVO

En el taller conversacional sobre vida independiente se promueven 2 tipos de actividades: a) actividades internas, y b) actividades externas: acciones de generalización y consolidación en diferentes contextos / acciones de proyección y divulgación en la comunidad.

4.1. Acciones internas

Las actividades se plantean para trabajar, como en otros talleres de desarrollo lingüístico, en tres situaciones de aprendizaje: todo el grupo, pequeños grupos cooperativos y situación individual. La mayor parte de las tareas recaen en la situación de pequeño grupo (de 4 a 6 miembros puede ser un número muy adecuado del grupo), que requerirá de un apoyo mediacional (profesor, estudiante en prácticas, voluntario/a, padre/madre, joven con SD/DI, todos ellos con una formación básica en enfoque didáctico mediacional) para un funcionamiento más eficaz.

4.1.1. Actividades con todo el grupo

1. Presentación de objetivos y actividades que se van a realizar. En cada sesión el/la profesor/a se centra en el objetivo correspondiente al tema que se va a abordar en la sesión. Si lo considera, puede comentar también algún otro objetivo más general de los talleres conversacionales.
2. Presentación de los temas que se proponen, vinculados con cada bloque de contenido. En cada sesión, como hemos indicado, se presenta un solo tema vinculado con uno de los tres bloques de contenido. En el apartado 3 de este documento, correspondiente a Contenido se exponen algunas líneas resumidas sobre el tema, a partir de las cuales se pueden incorporar más ideas y contenidos, en función de las características y conocimientos previos del grupo.
3. Visionado de un pequeño vídeo relacionado con cada una de las temáticas. Una vez explicadas las ideas clave de cada temática por parte del profesor/a, se puede proponer, como actividad de ampliación de conocimientos, un vídeo sobre el tema que se ha expuesto (de 3 a 10 m. de duración), de los que se pueden encontrar en la red. Hay que ajustar el contenido del vídeo a los conocimientos del grupo. El planteamiento pedagógico con respecto a los vídeos puede ser el siguiente: a) breve presentación; b) visionado; c) comentarios de los/as alumnos/as; d) preguntas sobre el contenido del vídeo y aspectos relacionados; e) resumen del contenido que se ha visto y debatido.
4. Explicación y debate colectivo sobre determinados contenidos vinculados al funcionamiento de los grupos, al aprendizaje cooperativo y al aprendizaje por proyectos. Este contenido lo hemos distribuido en 10 sesiones, pero cada profesor podrá hacer otra distribución, según sus objeti-

vos y las características del grupo. Este contenido puede trabajarse con el primer bloque temático de forma sistemática y con el

resto de bloques, dependiendo el desarrollo y funcionamiento de los grupos, puede repetirse alguno de estos contenidos.

Sesión	Temas a abordar
1	<ul style="list-style-type: none"> - Presentación del taller, comentarios sobre experiencias previas similares. - Presentación de los participantes en el taller - Explicación de diferentes contenidos del taller: objetivos, contenidos, duración del taller, horario, etc. - Propuesta de temas para debatir, vinculados a la alimentación y a la planificación del menú. Se proponen los 11 temas señalados (tomando como ejemplo el bloque sobre la alimentación).
2	<ul style="list-style-type: none"> - Sobre la organización de los grupos: importancia de aprender a trabajar en grupo, aspectos que influyen en el funcionamiento del grupo. - Conversación con todo el grupo sobre aspectos grupales y procedimentales: principios y valores del aprendizaje cooperativo. - Comentarios sobre las actividades de proyección y divulgación del taller: analizar diferentes posibilidades. Concretar uno o dos proyectos del taller para realizar durante el periodo que dura el taller. - Sobre la influencia de las actividades de proyección y divulgación en el compromiso de cada grupo, de cada persona. - Organización de los participantes en grupos cooperativos - Uso de los materiales didácticos: el cuaderno de trabajo grupal: contenidos, cómo se maneja
3	<ul style="list-style-type: none"> - Algunos aspectos que regulan e influyen en el funcionamiento de los grupos / de las personas: actitudes y motivación hacia las tareas, valores, normas, expectativas, autorregulación, historia de aprendizaje, etc. - Actitudes y motivación hacia el aprendizaje: aspectos que influyen. Cómo influye la autoestima, el sentimiento de competencia, la interpretación de los errores y dificultades, los apoyos recibidos, la confianza en el grupo y en uno mismo, la autoevaluación y la autoexigencia.
4	<ul style="list-style-type: none"> - Sobre los valores: definición e importancia de los valores; valores personales y valores del grupo; importancia de los valores en el funcionamiento grupal y personal. - Valores que influyen en la eficacia y satisfacción del grupo; recordatorio de los valores expresados en la ficha de los grupos; determinación de valores que deben regir el funcionamiento del taller. - Interdependencia positiva. Todos somos imprescindibles en el grupo. Todos aportamos lo mejor y así el grupo funciona bien y es eficaz.

	<ul style="list-style-type: none"> - Responsabilidad del grupo, responsabilidad de cada uno. - Relaciones positivas, cooperación, apoyo dentro del grupo.
5	<ul style="list-style-type: none"> - Sobre las normas: definición e importancia de las normas; normas que regulan el comportamiento en el colegio, en casa, en la calle, etc. - Normas que influyen en la eficacia y la satisfacción del grupo; recordatorio de algunas normas escritas en la ficha del grupo; determinación y concreción de algunas normas que deben regir el funcionamiento del taller para que resulte eficaz. - Importancia de las acciones de proyección y divulgación. Recordatorio de lo que cada grupo señaló en las distintas fichas de grupo. Debate sobre estas acciones. - Recordatorio sobre las acciones de proyección que se plantean en el taller (el o los proyectos del taller). Constituye una responsabilidad de todo el grupo, de cada uno.
6	<ul style="list-style-type: none"> - Sobre las expectativas / metas / sueños: definición e importancia de las expectativas; expectativas sobre diferentes aspectos de la vida: formación, trabajo, vacaciones, ocio, lugar de residencia, etc. Las expectativas influyen en la eficacia y la satisfacción del grupo; recordatorio de las señaladas en las fichas de grupo. - Determinación de algunas expectativas que se pueden asumir en el taller: expectativas de aprendizaje sobre los contenidos del taller, expectativas con respecto al trabajo en equipos, expectativas con respecto a las acciones de proyección, etc. - Recordatorio de los proyectos del grupo (actividades de proyección y divulgación): consenso de todos implicados. - Cómo desarrollar estos proyectos: implicación para las personas, para los grupos; compromiso y actitudes.
7	<ul style="list-style-type: none"> - Sobre la autorregulación: definición e importancia de la autorregulación; ejemplos de cómo la autorregulación afecta al comportamiento en el colegio, en casa, en la calle, etc. - Características de la autorregulación grupal que influyen en la eficacia y la satisfacción del grupo. Recordatorio de lo escrito en las diferentes fichas de grupo sobre este tema. - Sobre algunos aspectos esenciales en grupos cooperativos: interdependencia positiva y solidaria, todos somos imprescindibles; habilidades sociales; cooperación y apoyos...
8	<ul style="list-style-type: none"> - Valoración del funcionamiento grupal e individual; plan de mejora personal y grupal; implicación de la autorregulación en el comportamiento, en las emociones, en el pensamiento, algunos ejemplos. - Valoración en torno a las actividades de proyección y divulgación planteadas. Cómo va la elaboración: qué hay hecho, qué falta.
9	<ul style="list-style-type: none"> - Estrategias de aprendizaje (personales / grupales); influencias de las estrategias de funcionamiento personal y grupal en el desarrollo de las actividades planteadas. - Sobre la innovación y la creatividad: definición e importancia de la innovación y la creatividad; ejemplos de innovación y creatividad (en el colegio, en casa, en la calle, etc.).

	<ul style="list-style-type: none"> - Características de la innovación y la creatividad que influyen en el desarrollo y la satisfacción del grupo. - Implicación de la innovación y la creatividad en el taller; estrategias para fomentar la innovación y creatividad.
10	<ul style="list-style-type: none"> - Sobre contextos de aprendizaje: contextos formales de aprendizaje (definición, ejemplos en torno al aprendizaje de los contenidos del taller); contextos no formales de aprendizaje (definición, ejemplos en torno al aprendizaje de los contenidos del taller); contextos informales de aprendizaje (definición, ejemplos en torno al aprendizaje de los contenidos del taller). - Cómo enlazar los diferentes entornos de aprendizaje, por ejemplo, desde lo que se aprende en la asociación al contexto familiar. Las actividades de proyección y divulgación y las actividades de generalización y consolidación para enlazar contextos de aprendizaje.

4.1.2. Actividades en pequeño grupo colaborativo

Una vez que se han abordado las actividades con todo el grupo, vinculadas a la temática que se plantea en la sesión, los/as alumnos/as se organizan en pequeños grupos colaborativos. En cada grupo cooperativo es deseable que haya un apoyo mediacional, especialmente en el inicio, aunque puede haber grupos que funcionan muy bien sin este apoyo. En los grupos se realizan las siguientes actividades (previamente, cada grupo ha leído la parte del cuaderno grupal correspondiente a contenidos básicos):

1. Elaboración de preguntas para pensar y dialogar. Se trata de que los miembros del grupo elaboren preguntas relacionadas con el tema. El secretario-portavoz escribe en el cuaderno grupal las preguntas que van elaborando los miembros del grupo; el apoyo mediacional actúa como uno más del grupo y dice su pregunta cuando le

corresponde y también corrige los errores que pudieran aparecer. Las preguntas que anota el secretario (y también con el resto de anotaciones que se hace en el cuaderno) son las preguntas ya corregidas; es decir, si un alumno ha realizado una pregunta con errores morfosintácticos, el apoyo mediacional corrige esta pregunta y es la forma corregida la que escribe el secretario del grupo. El apoyo mediacional guiará esta elaboración de preguntas, de modo que vayan sobre el tema que se está tratando y no sobre otros temas diferentes.

2. Responder a las preguntas que se han planteado. El secretario-portavoz lee las preguntas que ha escrito y el resto del grupo van contestando a dichas preguntas. Cada pregunta la responde una persona del grupo, pero se admiten comentarios de otros participantes; resulta una buena práctica que una pregunta la respondan dos personas, con el fin de observar distintas apreciaciones a una misma pregunta.

3. Exponer un relato personal relacionado con el tema seleccionado. En este momento, cada participante (incluido el apoyo mediacional) expone su relato personal relacionado con el tema que se está abordando: expresando sus ideas, una opinión, una experiencia, un deseo, aspectos que le gustan y que le disgustan, etc.
4. Otros comentarios a realizar sobre el tema que se está debatiendo. Es muy probable que los relatos escuchados de los compañeros, generen en alguno de los miembros nuevas ideas u observaciones que quiera manifestar; este es el momento de hacerlo y el secretario del grupo toma nota de estos comentarios.
5. Contestar a esta pregunta: ¿por qué es importante conocer y conversar sobre el tema que se está tratando? Cada participante señala la razón por la que considera que el tema es importante.

Para abordar estas actividades, cada grupo dispone de un cuaderno de actividades grupales y el secretario portavoz va leyendo cada una de las actividades que figuran en la secuencia didáctica y las van resolviendo, escribiendo en cada una de las partes del cuaderno de trabajo grupal. Todos los miembros del grupo deben pasar por este rol.

También puede ser el apoyo mediacional (el/la profesor/a u otro apoyo mediacional: estudiante en prácticas, voluntario, familiar colaborador) quien dirija el funcionamiento de cada grupo cooperativo; este apoyo debe hacerse al principio y, conforme el grupo vaya desarrollando competencias y tenga voluntad para trabajar

con autonomía, responsabilidad y cooperación, se pueden dar oportunidades para que el grupo funcione sin apoyos.

El profesor (u otro apoyo mediacional) puede utilizar el registro de las sesiones para anotar las respuestas de los alumnos (la anotación es literal, sin corrección, para obtener una muestra de las respuestas verbales de los alumnos). Estas anotaciones pueden servir para construir, posteriormente, el texto de preguntas, respuestas y relatos vinculados a cada temática y que puede constituir, como veremos más adelante, uno de los proyectos del grupo (dentro de las actividades de proyección y divulgación).

4.1.3. Actividades individuales

Las actividades individuales se proponen con el objetivo de consolidar algunos aprendizajes que se han abordado en las conversaciones, de fomentar la autonomía personal y el sentimiento de competencia y de desarrollar habilidades de escritura. Son actividades que se realizan por escrito, a diferencia de las actividades grupales, que son orales. Se utiliza el cuaderno de trabajo personal, y se seleccionan, para cada uno, aquellas actividades en las que se presentan más dificultades; estas actividades, que el/la alumno/a realiza individualmente, se llevan a cabo una vez realizado el trabajo en equipos cooperativos. Estas actividades pueden iniciarse en el centro educativo y concluirse en el domicilio personal, o también pueden ser llevadas a cabo en casa completamente, para lo cual habrá que contar con la colaboración de los padres, en caso de que fuera necesario. Es importante que cada profesor ajuste las actividades que debe realizar cada alumno/a, en función de sus dificultades.

4.1.4. Actividades de consolidación: resumen, valoración y generalización de los contenidos

Antes de finalizar la sesión, se llevan a cabo, a modo de consolidación, actividades de resumen de lo realizado, de valoración y de recordatorio de propuestas para la generalización y transferencia de los aprendizajes. Estas actividades se realizan con todo el grupo, una vez concluidas las tareas de los pequeños grupos colaborativos, durante los 10-20 minutos últimos de cada sesión.

1. Lectura de algún contenido elaborado en los grupos colaborativos. Es interesante que el/la secretario/a de cada grupo lea alguna parte diferente de la secuencia didáctica; por ejemplo: uno o dos secretarios (de diferentes grupos cooperativos) pueden leer las preguntas escritas, otro secretario puede leer los comentarios sobre el tema, otro las razones de la importancia del tema. También los apoyos mediacionales pueden participar en esta actividad, leyendo algunas respuestas y algún relato personal (que son dos actividades sobre las que los secretarios no anotan las respuestas).
2. Resumen de las tareas realizadas y valoración del profesor/a. De forma resumida, el/la profesor/a recuerda las actividades que se han llevado a cabo y valora el trabajo realizado por los diferentes grupos, reforzando así su implicación y su esfuerzo.
3. Recordatorio sobre la importancia de los objetivos trabajados. El/la profesor/a vuelve a recordar algunos de los objetivos apuntados al inicio de la sesión, valorando el

interés de los mismos en el desarrollo de la autonomía personal y las habilidades para la vida independiente.

4. Valoración de la sesión y de la temática abordada por parte de las/os alumnas/os. Se pregunta a los alumnos qué les ha parecido la sesión y 2 o 3 de ellos responden sobre lo que han aprendido y cómo han vivido la sesión.
5. Recordatorio de la necesidad de trasladar lo aprendido a otros contextos (contexto familiar, contexto social, contexto laboral, ...). Finalmente, se exponen otros contextos en los que poder conversar sobre estos temas y la importancia de conversar en lugares diferentes y con distintas personas, así como de trasladar lo conversado a la acción, en relación a la alimentación, las compras o la convivencia. Esta transferencia de los contenidos de conversación a la práctica se desarrolla en procesos de aprendizaje, cuyos componentes son, entre otros, la disposición a practicar, el interés y la motivación por aprender y el conocimiento que se deriva de las conversaciones. También se solicita a los/as alumnos/as la búsqueda de información sobre el tema abordado, identificando algunas fuentes: páginas web, textos de consulta, revistas, documentos pedagógicos, etc.

En algunos casos, los alumnos van a requerir el apoyo mediacional en los diferentes contextos de generalización, pero esto lo vamos a ver dentro del apartado de las acciones externas, concretamente en las acciones de generalización y consolidación de aprendizajes.

4.2. Acciones externas

Las acciones externas son las que se organizan fuera de la clase y dan significación a las tareas que se realizan en ella. Proponemos dos tipos de actividades externas: a) acciones que se realizan en contextos diferentes del contexto de taller, con el fin de favorecer la generalización y consolidación de los aprendizajes; b) acciones de divulgación y proyección para extender lo que se hace en clases a la comunidad, de modo que se conozca y se valore lo que realizan las personas con SD/DI.

4.2.1. Acciones de generalización y consolidación en diferentes contextos

Resulta muy importante generalizar y trasladar lo que aprendemos en la sesión (llevada a cabo en una facultad, en un centro de educación de adultos, en un centro cultural o en una asociación) a otros contextos y situaciones en la vida: contexto familiar; contextos sociales (p.e., dialogando en una cafetería, paseando, etc.); contexto laboral; etc. De hecho, el profesor, dentro de las actividades finales de las sesiones de clase (acciones internas), hace un recordatorio de la necesidad de trasladar lo aprendido a otros contextos (contexto familiar, contexto social, contexto laboral, ...).

Dos acciones que se proponen en esta dirección son las siguientes:

- a. Realización de las actividades propuestas en el cuaderno de trabajo personal.
- b. Participación en conversaciones en diferentes contextos (sociales / familiares), a través de propuestas pedagógicas centra-

das en el apoyo mediacional en contextos comunicativos. En dichas conversaciones deben abordarse, junto a otros temas de interés de los participantes en estos encuentros, los temas que se abordan en las acciones internas del taller, vinculados con la alimentación y la planificación del menú, con las compras o con la convivencia en el piso.

Para conocer más el papel de los apoyos en las tareas de generalización y consolidación se puede consultar el capítulo 8 de la *Guía didáctica del taller de debates sobre tema de actualidad* (Down España, 2023). En dicho capítulo se exponen las funciones de los apoyos mediacionales, tanto en las acciones internas del taller de debate como en las acciones externas. Dentro de estas últimas, distinguimos entre las actividades en contextos informales familiares y las actividades en contextos informales sociales.

4.2.2. Acciones de proyección y divulgación en la comunidad

Un aspecto clave de los talleres de desarrollo lingüístico, y por tanto del taller conversacional sobre vida independiente, son las acciones de proyección y divulgación, centradas en explicar y/o exponer a la comunidad los productos o resultados que se obtienen en el taller educativo. Estas acciones deben convertirse en proyectos con los que todos los alumnos del taller se impliquen y comprometan; esta es la esencia del aprendizaje por proyectos.

En el taller deben definirse, en las primeras sesiones, los proyectos, que pueden ser muy diversos:

- Texto que recoge las preguntas, las respuestas y los relatos personales elaborados por las/os alumnas/os, relacionados con diferentes temáticas sobre las que se ha dialogado (*Dialogamos sobre temas de vida independiente: nuestras preguntas, nuestras respuestas, nuestros relatos*).
- Colaboración con centros escolares para organizar talleres colaborativos de debates.
- Tertulias sobre estos mismos temas que pueden realizar en radios locales o en otros medios de comunicación.
- Mesas redondas y comunicaciones en centros culturales y sociales sobre algunos de los temas que han abordado.
- Etc.

5. PROGRAMACIÓN DE LAS SESIONES

5.1. Número de sesiones programadas y duración de las mismas

Bloque temático sobre la alimentación

Se plantean en torno a 15 o 16 sesiones para desarrollar durante un trimestre. Teniendo presente que se proponen 11 temas, a razón de abordar 1 tema en cada sesión (2 h. de duración cada sesión), más 3 sesiones iniciales de presentación (presentación del taller / organización del taller / presentación de la temática La alimentación y la planificación del menú) y 1 sesión de valoración final. Dependiendo de los proyectos (acciones de proyección y divulgación) que haya, puede ser necesario incorporar 1 o 2 sesiones de preparación del o de los proyectos. Lógicamente, si la sesión es de menor duración, será necesario incorporar más sesiones. En todo caso el cálculo de horas va en torno a las 30/32 horas. Los 11 temas (que se abordan en sus sesiones correspondientes) son los siguientes:

Sobre la alimentación y nutrición:

1. Algunos conceptos sobre alimentación. Tipos de nutrientes
2. La digestión
3. Las calorías. La pirámide de la alimentación
4. Características de algunos alimentos
5. Necesidad de una alimentación equilibrada
6. Algunos problemas con la alimentación
7. Algunos hábitos saludables. El ejercicio físico

Sobre la planificación del menú:

8. Algunos conceptos sobre planificación del menú. Ejemplo de un menú diario
9. Qué debemos tener en cuenta para planificar el menú
10. Ejemplo de un menú semanal
11. Del menú a la lista de la compra

Es evidente que el profesor/a podrá modificar / ampliar / reducir esta relación de temas en función de los objetivos que persiga con el grupo con respecto a la alimentación y planificación del menú.

Bloque sobre las compras

Se plantean en torno a 9 sesiones, teniendo presente que se proponen 5 temas, a razón de abordar 1 tema en cada sesión (2 h. de duración cada sesión), más 2 sesiones iniciales de presentación (presentación del bloque temático sobre las compras / organización del taller: posible cambio de grupos cooperativos) y 1 sesión de valoración final. Dependiendo de los proyectos (acciones de proyección y divulgación) que haya, puede ser necesario incorporar 1 o 2 sesiones de preparación del o de los proyectos. Lógicamente, si la sesión es de menor duración, será necesario incorporar más sesiones. En todo caso el cálculo de horas va en torno a las 18 horas, dependiendo de las características del grupo y de su experiencia en trabajo en pequeños grupos cooperativos. Los 5 temas (que se abordan en sus sesiones correspondientes) son los siguientes:

- Elaboramos un menú equilibrado
- Elaboramos la lista de la compra
- Qué encontramos en la tienda
- Con la compra hecha, hay que pagar
- Levamos la compra a casa y colocamos los productos

El profesor/a podrá modificar / ampliar / reducir esta relación de temas en función de los objetivos que persiga con el grupo con respecto a las compras.

Bloque sobre la convivencia

Se plantean en torno a 7/8 sesiones para desarrollar en este taller, teniendo presente que se proponen 4 temas, a razón de abordar 1 tema en cada sesión (2 h. de duración cada sesión), más 1 o 2 sesiones iniciales de presentación (organización del taller: posible cambio de grupos cooperativos / presentación de la temática La convivencia en el piso) y 1 sesión de valoración final. Dependiendo de los proyectos (acciones de proyección y divulgación) que haya, puede ser necesario incorporar 1 o 2 sesiones de preparación del o de los proyectos. Lógicamente, si la sesión es de menor duración, será necesario incorporar más sesiones. En todo caso el cálculo de horas va en torno a las 14/16 horas. Los 4 temas (que se abordan en sus sesiones correspondientes) son los siguientes:

- La convivencia
- Los conflictos
- El trabajo en equipo, las tareas del piso y las relaciones personales
- La convivencia en el piso

5.2. Situaciones de aprendizaje y tipos de sesión

Las situaciones de aprendizaje, como en otros talleres de desarrollo lingüístico, son las siguientes:

- Con todo el grupo
- Pequeños grupos colaborativos
- Actividades individuales

Por lo que respecta a los tipos de sesiones, tenemos los siguientes:

- a. De preparación: presentación del taller y de los participantes en el grupo, relación de temas a debatir, organización en grupos cooperativos, explicación del cuaderno de trabajo grupal, ficha del grupo cooperativo, presentación del bloque temático.
- b. Sesiones de desarrollo de los temas correspondientes a cada bloque temático; en cada sesión se desarrollará un tema, como ya hemos comentado
- c. Sesiones de valoración del taller (del funcionamiento de los grupos y de las personas, de los resultados del taller, de las acciones de proyección, del taller). Se dedicarán una o dos sesiones para esta tarea evaluativa, al final del periodo.
- d. Sesiones de preparación de las acciones de proyección/divulgación.

5.3. Distribución temporal de las actividades

En cuanto a la duración de las sesiones, comentamos que las hemos programado para 2 horas.

Hay que suponer que cuando el grupo aborda este taller conversacional, ya ha realizado más de 3 o 4 talleres conversacionales previos, sobre temáticas más generales y se han habituado a este planteamiento pedagógico, centrado en el aprendizaje cooperativo y en otros enfoques metodológicos.

Con respecto a las diferentes actividades que se proponen y a las diferentes situaciones de aprendizaje, la duración de cada una de estas actividades es la que figura a continuación. Hay que tener en cuenta que estas aproximaciones son orientativas y, en buena medida, responden a la experiencia desarrollada en el proyecto Campus Oportunidades para la Inclusión.

Actividades con todo el grupo (duración aproximada: 40 minutos)

1. Presentación de objetivos y actividades que se van a realizar. Duración aproximada: 2 m.
2. Presentación de las temáticas que se proponen (vinculadas con la alimentación, con las compras o con la convivencia en el piso). Duración aproximada: 6 m. Esta explicación del profesor/a puede encontrarla en el punto 3 de este documento (Contenidos del taller).
3. Visionado de un pequeño vídeo relacionado con cada una de las temáticas y comentarios sobre el contenido del mismo. Duración aproximada: 20 m.
4. Explicación y debate colectivo sobre determinados contenidos vinculados al funcionamiento de los grupos, al aprendizaje cooperativo y al aprendizaje por proyectos. Duración aproximada: 12 m. (Este punto se mantiene durante las 10 sesiones

previstas o se alarga, según considere y organice cada profesor/a)

Actividades en pequeño grupo colaborativo (duración aproximada: 60 m.)

1. Elaboración de preguntas para pensar y dialogar.
2. Responder a las preguntas que se han planteado.
3. Exponer un relato personal relacionado con el tema seleccionado.
4. Otros comentarios a realizar sobre el tema que se está debatiendo.
5. Contestar a esta pregunta: ¿por qué es importante conocer y conversar sobre el tema que se está tratando?

Actividades de consolidación: resumen, valoración y generalización de los contenidos (duración aproximada: 20 m.)

1. Lectura de algún contenido elaborado en los grupos colaborativos.
2. Resumen de las tareas realizadas y valoración del profesor/a.
3. Recordatorio sobre la importancia de los objetivos trabajados.
4. Valoración de la sesión y de la temática abordada por parte de las/os alumnas/os.
5. Recordatorio de la necesidad de trasladar lo aprendido a otros contextos

5.4. Organización de las sesiones

Ya hemos señalado que, al inicio de las sesiones, se dará una explicación y se mantendrá un pequeño debate colectivo sobre determina-

dos contenidos vinculados al funcionamiento de los grupos, al aprendizaje cooperativo y al aprendizaje por proyectos.

Se presentan, en casi todas las sesiones, algunos aspectos relacionados con estos enfoques metodológicos para justificar su importancia, explicar las estrategias necesarias para un funcionamiento eficaz y los contenidos que es preciso tener en cuenta para seguir aprendiendo. En los primeros minutos de cada sesión se abordan algunas cuestiones vinculadas con estos temas.

Estos contenidos sobre aspectos grupales y procedimentales se pueden distribuir a lo largo de

las sesiones, como ya hemos visto. La distribución establecida de estos contenidos se ha presentado en la tabla del punto 4.1.1, que contempla 10 sesiones para abordar los contenidos más importantes. Lógicamente se pueden plantear estos contenidos u otros similares y durante más o menos sesiones. En todo caso, se trabajan al inicio de la sesión durante 10 - 15 m., salvo en las primeras sesiones, en las que todo el tiempo se destina a la presentación de los contenidos del taller y a la organización de los grupos.

Presentamos la organización de las sesiones para cada bloque temático.

Sesión Fecha	Tema	Observaciones
1 Fecha:	Actividades con todo el grupo: Presentación del taller	
2 Fecha:	Actividades con todo el grupo: Organización del taller Actividades en grupo cooperativo (uso del cuaderno de trabajo grupal). - Completar la ficha de grupos. - Revisar la ficha de temas para abordar en grupo (primera tabla del cuaderno de trabajo grupal) con los 11 temas propuestos por el/la profesor/a.	
3 Fecha:	Sesión de presentación de la temática <i>La alimentación y la planificación del menú</i>	
4 Fecha:	Actividades con todo el grupo Actividades en grupo cooperativo (uso del cuaderno de trabajo grupal). Desarrollo del tema 1: Algunos conceptos sobre alimentación. Tipos de nutrientes	

	<p>Actividades individuales (si procede)</p> <ul style="list-style-type: none"> - uso del cuaderno de trabajo personal <p>Actividades finales con todo el grupo</p>	
5 Fecha:	<p>Actividades con todo el grupo</p> <p>Actividades en grupo cooperativo (uso del cuaderno de trabajo grupal). Desarrollo del tema 2: La digestión</p> <p>Actividades finales con todo el grupo</p>	
6 Fecha:	<p>Actividades con todo el grupo</p> <p>Actividades en grupo cooperativo (uso del cuaderno de trabajo grupal). Desarrollo del tema 3: Las calorías. La pirámide de la alimentación</p> <p>Actividades finales con todo el grupo</p>	
7 Fecha:	<p>Actividades con todo el grupo</p> <p>Actividades en grupo cooperativo. Desarrollo del tema 4: Características de algunos alimentos</p> <p>Actividades individuales (si procede)</p> <p>Actividades finales con todo el grupo</p>	
8 Fecha:	<p>Actividades con todo el grupo</p> <p>Actividades en grupo cooperativo. Desarrollo del tema 5: Necesidad de una alimentación equilibrada</p> <p>Actividades finales con todo el grupo</p>	
9 Fecha:	<p>Actividades con todo el grupo</p> <p>Actividades en grupo cooperativo. Desarrollo del tema 6: Algunos problemas con la alimentación</p> <p>Actividades finales con todo el grupo</p>	

10 Fecha:	<p>Actividades con todo el grupo</p> <p>Actividades en grupo cooperativo. Desarrollo del tema 7: Algunos hábitos saludables. El ejercicio físico</p> <p>Actividades finales con todo el grupo</p>	
11 Fecha:	<p>Actividades con todo el grupo</p> <p>Actividades en grupo cooperativo. Desarrollo del tema 8: Algunos conceptos sobre planificación del menú. Ejemplo de un menú diario</p> <p>Actividades finales con todo el grupo</p>	
12 Fecha:	<p>Actividades con todo el grupo</p> <p>Actividades en grupo cooperativo. Desarrollo del tema 9: Qué debemos tener en cuenta para planificar el menú</p> <p>Actividades finales con todo el grupo</p>	
13 Fecha:	<p>Actividades con todo el grupo</p> <p>Actividades en grupo cooperativo. Desarrollo del tema 10: Ejemplo de un menú semanal</p> <p>Actividades finales con todo el grupo</p>	
14 Fecha:	<p>Actividades con todo el grupo</p> <p>Actividades en grupo cooperativo. Desarrollo del tema 11: Del menú a la lista de la compra</p> <p>Actividades finales con todo el grupo</p>	
15 Fecha:	<p>Actividades con todo el grupo: actividades de valoración</p> <p>Actividades en grupo cooperativo: actividades de valoración</p> <p>Actividades finales con todo el grupo</p>	
16 Fecha:	<p>Actividades con todo el grupo: actividades de preparación de las acciones de proyección y divulgación</p>	

Bloque temático sobre las compras

En la siguiente tabla se presentan los contenidos para desarrollar a lo largo de las sesiones.

Sesión	Tema	Fecha
1	Presentación del taller, de los participantes / Propuesta de temas / Organización en grupos cooperativos / El cuaderno de trabajo grupal: contenidos, cómo se maneja	
2	Sesión de presentación de la temática de <i>Las compras</i>	
3	Tema 1: Elaboramos un menú equilibrado	
4	Tema 2: Elaboramos la lista de la compra	
5	Tema 3: Qué encontramos en la tienda	
6	Tema 4: Con la compra hecha, hay que pagar	
7	Tema 5: Levamos la compra a casa y colocamos los productos	
8	Actividades de valoración	
9	Actividades de preparación de las acciones de proyección y divulgación (si es preciso)	

Bloque temático sobre la convivencia en el piso

En la siguiente tabla se presentan los contenidos para desarrollar a lo largo de las sesiones.

Sesión	Tema	Fecha
1	Presentación del taller, de los participantes / Propuesta de temas / Organización en grupos cooperativos / El cuaderno de trabajo grupal: contenidos, cómo se maneja	Puede no ser precisa esta sesión
2	Sesión de presentación de la temática de <i>La convivencia en el piso</i>	
3	Tema 1: La convivencia	

4	Tema 2: Los conflictos	
5	Tema 3: El trabajo en equipo, las tareas del piso y las relaciones personales	
6	Tema 4: La convivencia en el piso	
7	Actividades de valoración	
8	Actividades de preparación de las acciones de proyección y divulgación (si es preciso)	

5.5. Sesión de presentación de la temática general o bloque temático

Cada bloque temático se iniciará con una sesión de presentación de la temática general. Y a esta sesión de presentación le seguirán el resto de las sesiones en las que se dialogará sobre los respectivos temas que se han propuesto para cada bloque temático.

En esta sesión de presentación temática, las actividades son diferentes a las que se plantean para el resto de sesiones. Hay actividades de lectura, comprensión, recuerdo y valoración; actividades conversacionales, y actividades de creatividad. En el Cuaderno de trabajo grupal se pueden apreciar las actividades correspondientes a la sesión de presentación temática de este taller conversacional, que son las siguientes:

A. Actividades de lectura, comprensión, recuerdo y valoración

1. Lectura del relato

Se lee el relato en voz alta, un párrafo cada miembro del grupo.

2. Valoración, resumen y comentarios sobre el contenido del relato leído

Comentamos el contenido del relato: de qué trata, qué nos ha parecido, si nos ha resultado fácil o difícil la lectura, si hemos comprendido el contenido del relato, ...

3. Responder a preguntas sobre el contenido del relato leído

Se plantean una serie de preguntas relacionadas con el contenido del texto que se ha leído.

B. Actividades conversacionales

4. Conversamos sobre el relato leído / sobre las temáticas que aborda

Se proponen una serie de preguntas relacionadas con las distintas temáticas que se abordan en el texto.

5. Otras actividades conversacionales

Se elaboran preguntas relativas a la temática que se aborda. ¿Qué preguntas podemos hacer cuando hablamos sobre este tema?

C. Actividades de creatividad

6. Completar las siguientes frases

Se presentan 5 o 6 frases (se extraen del texto leído) que los alumnos/as tienen que completar. Cada frase se propone a uno o dos alumnos, que tienen que buscar palabras diferentes (no tienen que ser iguales a las palabras que figuran en el texto). De este modo se comprueba la diversidad de respuestas.

7. Continuar la frase con otra frase

Se lee una frase y el/la alumno/a debe continuar con otra frase, que tenga coherencia con la anterior. Cada frase se propone a uno o dos alumnos, y tienen que buscar frases diferentes.

8. Inventar una frase con las siguientes palabras

Con cada palabra que se cita, el/la alumno/a elaborará una frase. Se proponen 5 palabras para que cada alumno/a del grupo invente una frase con dicha palabra.

9. Tratar de seguir con el relato

Se lee el fragmento del relato leído en grupo y los alumnos/as deben continuarlo. Esta actividad se realiza en grupo, aportando una frase o más cada uno. Se hace una primera ronda y después los más "inspirados" continúan, animando a la aportación y creatividad de todos los miembros del grupo.

10. Inventar un relato inspirado en la temática trabajada

Es el momento de inspiración individual, cada uno escribe un relato relacionado o similar al que hemos leído. Se pueden hacer también por parejas, tríos, ...

6. MATERIALES DIDÁCTICOS

Los materiales didácticos necesarios para poder llevar a cabo los talleres conversacionales sobre la vida independiente son los siguientes, además del documento sobre orientaciones didácticas: cuaderno de trabajo grupal, cuaderno de trabajo personal, y el registro del funcionamiento grupal y personal.

6.1. Cuaderno de trabajo grupal

El cuaderno de trabajo grupal facilita la realización de las actividades que se hacen en pequeños grupos cooperativos. Tiene un apartado de contenidos que los participantes tienen que leer y otro apartado con varias actividades que se realizan para cada una de las temáticas. En cada sesión se debate sobre un tema relacionado con la vida independiente y las actividades que se realizan en el cuaderno son las siguientes:

1. Elaboración de preguntas para pensar y dialogar.
2. Responder a las preguntas que se han planteado.
3. Exponer un relato personal relacionado con el tema seleccionado.
4. Otros comentarios a realizar sobre el tema que se está debatiendo.
5. Contestar a esta pregunta: ¿por qué es importante conocer y conversar sobre el tema que se está tratando?

En el cuaderno se explica cómo hay que hacer cada una de estas actividades. El secretario-portavoz del grupo será el encargado de escribir las preguntas, los comentarios sobre el tema y la explicación sobre la importancia del tema.

El grupo tendrá el apoyo del profesor o de algún colaborador o colaboradora (apoyo mediacional); pero el grupo tendrá que ir aprendiendo a funcionar con autonomía y a ayudarse y colaborar entre todos los miembros del equipo. Puede haber sesiones en las que el grupo funcione sin ningún tipo de apoyo, con responsabilidad, con cooperación y con autonomía.

Antes de comenzar con las actividades de cada sesión, en este cuaderno hay una ficha de grupo cooperativo, que los miembros de cada grupo cooperativo deben completar; con ella tratamos de incidir en mejorar el funcionamiento en equipo colaborativo, que siempre está en desarrollo. Otra ficha que hay en este cuaderno es la ficha de temas para debatir, en la que se anotan los temas que se van a debatir en las sesiones siguientes, así como la fecha en la que se debate cada tema.

Es importante valorar el funcionamiento del grupo y analizar qué cosas están funcionando bien y qué cosas podemos mejorar para que haya una buena armonía y eficacia. Por ello también es importante centrar la atención de todo el grupo, en los primeros momentos de cada sesión, en aspectos relacionados con el funcionamiento grupal y el funcionamiento personal dentro del grupo.

Los apartados del cuaderno de trabajo grupal son los siguientes:

- Presentación
- Ficha de grupo cooperativo

- Ficha de temas para abordar en las sesiones
- Relación de sesiones de debate en grupo

En el Anexo 1 se expone este cuaderno, y se presenta un cuaderno para cada bloque temático; por tanto, los 3 cuadernos de trabajo grupal son: 1. Alimentación y planificación del menú; 2. Vamos de compras; 3. La convivencia en el piso.

6.2. Cuaderno de trabajo personal

Este cuaderno de trabajo personal se trabaja individualmente y en él se plantean similares actividades que se han realizado en grupo. Con los cuadernos personales la lectura es silenciosa y las respuestas a las preguntas se hacen por escrito. Este instrumento didáctico se utiliza para reforzar algunos aprendizajes, para fomentar la autonomía personal, para desarrollar habilidades de escritura, para facilitar hábitos de lectura y escritura en contextos informales de aprendizaje. Serán los/as profesores/as quienes señalen qué alumnos/as tienen que realizar este cuaderno y con qué actividades, que estarán vinculadas con las dificultades que presenta cada alumno/a. El cuaderno puede iniciarse en las sesiones del taller y concluirse en casa, contando para ello con los apoyos precisos, si fuera necesario.

En la página web de Down Huesca, en publicaciones, se encuentra la *Colección hacia una vida independiente* y allí encontramos los cua-

dnos personales, que sirven de base para estos talleres conversacionales.

El primer cuaderno, relativo a la alimentación y la planificación del menú se encuentra en este enlace:

<http://www.downhuesca.com/wp-content/uploads/2021/02/VIDA-INDEPENDIENTE-1.pdf>

El segundo cuaderno, relativo a las compras se encuentra en este enlace:

<https://downhuesca.com/wp-content/uploads/2021/02/VIDA-INDEPENDIENTE-2.pdf>

El tercer cuaderno, relativo a la convivencia en el piso se encuentra en este enlace:

<https://www.downhuesca.com/wp-content/uploads/2021/02/VIDA-INDEPENDIENTE-4.pdf>

Ahora bien, este cuaderno está vinculado, sobre todo, a la sesión de presentación temática. Si los responsables de los talleres desean plantear algunas actividades individuales relacionadas con los distintos temas del taller conversacional, pueden proceder como hemos hecho en otros talleres educativos: transformando las actividades grupales en personales, para que todos los/as alumnos/as o bien aquellos que consideren tienen más necesidad de situaciones de aprendizaje puedan disponer de un material para poder practicar, primero en grupo cooperativo y después en situación individual. Exponemos el cuaderno de trabajo personal con respecto al primer tema de cada bloque temático.

CAMPUS OPORTUNIDADES PARA LA INCLUSIÓN
TALLER CONVERSACIONAL SOBRE VIDA INDEPENDIENTE

Bloque temático: Alimentación

CUADERNO DE TRABAJO PERSONAL

TEMA 1. Algunos conceptos sobre alimentación. Tipos de nutrientes.

Fecha:

Participantes:

CONTENIDOS BÁSICOS

Algunos conceptos sobre alimentación

ALIMENTACIÓN: es comer, tomar los alimentos por la boca.
Además, al comer nos quitamos el hambre.

ALIMENTOS: suministran la energía y las sustancias necesarias para el funcionamiento del cuerpo.
El 70 por ciento de lo que comemos es agua.

NUTRICIÓN: con la nutrición el cuerpo humano aprovecha los alimentos y los convierte en nutrientes.

NUTRIENTES: son los componentes que aprovechamos de los alimentos.

Tipos de nutrientes

Los tipos de nutrientes más importantes son:
hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales.

- **Hidratos de carbono:** Suministran la energía necesaria para que funcione el cuerpo.
Están en los cereales, patatas, legumbres, frutas, verduras, pan, pasta y azúcar.
Los azúcares son hidratos de carbono.

- **Proteínas:** Se emplean para fabricar nuevos tejidos y renovar los viejos.
Son necesarias para el crecimiento.
Están en la leche, carne, huevos, pescado, legumbres, cereales y frutos secos.
- **Grasas:** Son energía concentrada.
Las que no se usan se almacenan.
Las tomamos en el aceite, mantequilla, hígado, embutidos, carne y algunos pescados.
- **Otros nutrientes:** Son las vitaminas y los minerales.
Como nuestro organismo no los fabrica, los tenemos que tomar en los alimentos.
Son necesarios en muchas funciones del cuerpo.
Las vitaminas más conocidas son la A, la B, la C y la D.
Están en las frutas, verduras, huevos, leche y en todos los alimentos.
Los minerales más conocidos son: calcio, hierro, fósforo, yodo, cloro, sodio y flúor. La sal es cloro y sodio.

ACTIVIDADES

1. Escribe preguntas y respuestas que estén relacionadas con el tema

En primer lugar, vas a escribir las preguntas que se te ocurran y que están relacionadas con el tema.

Trata de recordar algunas de las preguntas que se han elaborado en el taller conversacional.

Después escribe las respuestas a cada una de las preguntas.

Pregunta 1:

Respuesta:

Pregunta 2:

Respuesta:

Pregunta 3:

Respuesta:

Pregunta 4:

Respuesta:

Pregunta 5:

Respuesta:

2. Relato personal

Ahora tienes que escribir un relato personal relacionado con este tema. Puede ser contarnos una experiencia, un deseo, una anécdota, un sentimiento, una opinión, un recuerdo, o algunas ideas que tengan que ver con este tema.

3. Otros comentarios que quieras hacer sobre el tema de la alimentación y los tipos de nutrientes

CAMPUS OPORTUNIDADES PARA LA INCLUSIÓN
TALLER CONVERSACIONAL SOBRE VIDA INDEPENDIENTE

Bloque temático: Las compras

CUADERNO DE TRABAJO PERSONAL

TEMA 1. Elaboramos un menú equilibrado.

Fecha:

Participantes:

CONTENIDOS BÁSICOS

Lo primero que debemos saber antes de ir a comprar es lo que vamos a comer. Para ello debemos elaborar el menú. Este tiene que ser equilibrado y variado según lo ya aprendido. Confeccionar nuestro menú tiene que ser un rato muy agradable, en donde pondremos de manifiesto nuestros conocimientos en nutrición. Participaremos todos los compañeros del piso y disfrutaremos del momento.

¿Qué necesitamos?, ¿qué tenemos?, ¿qué nos falta?

Después miraremos todo lo que hace falta para cocinar ese menú, comprobando qué tenemos y qué nos falta. No hay que fijarse solo en lo más gordo, sino que hay que contar con los aderezos y especias. En el piso debemos tener siempre los productos básicos necesarios para el día a día, los que se necesitan para casi todo. Son el aceite, vinagre, sal, harina, azúcar,

algunas especias que usemos a menudo,
e interesa también tener ajos, salsa de tomate y otras,
además de aquello que nos gusta
y podemos tomar en cualquier momento.

Como todos los días desayunamos,
habrá que tener leche, cereales, mantequilla, galletas,
zumo, o lo que solemos tomar por la mañana.
Lo que sobra nos sirve de un día para otro.
Tener arroz, huevos, pasta o legumbres
nos permitirá hacer frente a un imprevisto
o solucionar una comida cuando haya surgido un problema.

ACTIVIDADES

1. Escribe preguntas y respuestas que estén relacionadas con el tema

En primer lugar, vas a escribir las preguntas que se te ocurran
y que están relacionadas con el tema.
Trata de recordar algunas de las preguntas
que se han elaborado en el taller conversacional.
Después escribe las respuestas a cada una de las preguntas.

Pregunta 1:

Respuesta:

Pregunta 2:

Respuesta:

Pregunta 3:

Respuesta:

Pregunta 4:

Respuesta:

Pregunta 5:

Respuesta:

Pregunta 6:

Respuesta:

2. Relato personal

Ahora tienes que escribir un relato personal relacionado con este tema. Puede ser contarnos una experiencia, un deseo, una anécdota, un sentimiento, una opinión, un recuerdo, o algunas ideas que tengan que ver con este tema.

3. Otros comentarios que quieras hacer sobre el tema de las compras

CAMPUS OPORTUNIDADES PARA LA INCLUSIÓN
TALLER CONVERSACIONAL SOBRE VIDA INDEPENDIENTE

Bloque temático: La convivencia en el piso

CUADERNO DE TRABAJO PERSONAL

TEMA 1. La convivencia.

Fecha:

Participantes:

CONTENIDOS BÁSICOS

¿Qué significa convivir?

De forma sencilla, podríamos decir que con-vivir es vivir-con, estar con alguien más.

¿Qué significa la convivencia?

La convivencia significa que no estamos solos, que tenemos alrededor a otras personas con las que nos tenemos que relacionar y apoyarnos los unos en los otros. Entendemos la convivencia como una competencia que tienen las personas para vivir con otras en un marco de respeto mutuo y de solidaridad recíproca. En esto se basa nuestra sociedad.

¿Qué es la sociedad?

La sociedad la formamos el conjunto de personas que hemos decidido vivir juntos, aportando cada uno lo que sabemos para estar lo más a gusto posible. La panadera hace pan para todos, la policía vigila,

el médico cura las enfermedades,
y así todos colaboramos.

¿Qué importancia tiene la convivencia?

Es necesaria por completo,
sin ella cada uno podría hacer lo que quisiera,
aunque fuera contra todos los demás,
y no podríamos vivir.
Todas las personas necesitamos de los demás,
nadie puede estar solo y aislado del resto del mundo.

¿Dónde puede hablarse de convivencia? ¿solo en pisos?

En los pisos tenemos una convivencia cercana, directa o íntima,
pero en realidad también convivimos con el que vive en el piso de arriba,
con el que vive cuatro calles más lejos,
o con quien vive en otro pueblo.

¿Cómo la hacemos posible?, ¿cómo puede funcionar?, ¿de quién depende?

La convivencia la hacemos posible entre todos.
La clave está en marcar unas normas y unas leyes
y que todos las cumplamos.
Cada persona tenemos nuestros gustos, nuestras ideas y nuestras opiniones,
y cuando convivimos en un piso o incluso fuera de él,
nos tenemos que poner de acuerdo
para que todo eso no moleste a las demás personas.

ACTIVIDADES

1. Escribe preguntas y respuestas que estén relacionadas con el tema

En primer lugar, vas a escribir las preguntas que se te ocurran
y que están relacionadas con el tema.
Trata de recordar algunas de las preguntas
que se han elaborado en el taller conversacional.
Después escribe las respuestas a cada una de las preguntas.

Pregunta 1:

Respuesta:

Pregunta 2:

Respuesta:

Pregunta 3:

Respuesta:

Pregunta 4:

Respuesta:

2. Relato personal

Ahora tienes que escribir un relato personal relacionado con este tema. Puede ser contarnos una experiencia, un deseo, una anécdota, un sentimiento, una opinión, un recuerdo, o algunas ideas que tengan que ver con este tema.

3. Otros comentarios que quieras hacer sobre el tema de la convivencia en el piso

6.3. Registro del funcionamiento grupal y personal

En este registro de sesiones se anotan las respuestas de los alumnos a las tareas de cada sesión, que se presentan en el pequeño grupo cooperativo (hay un registro para cada tema). Quienes realizan estas anotaciones son los apoyos mediacionales (apoyo profesional o apoyo natural) que participan en cada uno de los grupos cooperativos. Estas anotaciones son importantes por tres razones fundamentales:

- a. Para conocer y tener evidencias del funcionamiento de cada persona dentro del grupo.
- b. Para conocer el funcionamiento del grupo en el desempeño de las tareas.
- c. Para obtener las respuestas de los participantes a las actividades 1 (elaboración de preguntas relacionadas con el tema), 2 (responder a las preguntas elaboradas) y 3 (exponer un relato personal). Las anotaciones de estas respuestas van a ser fundamentales para la confección del texto *Conversaciones sobre temas de vida independiente: preguntas, respuestas y relatos personales*, configurado por las aportaciones de una buena muestra de personas con SD/DI, y que puede constituir un futuro documento pedagógico.

El apoyo mediacional actúa en el grupo cooperativo como uno más del grupo (realizando la tarea que le corresponda), y también apoyando al grupo en aquellas actividades que generen dificultad y realizando las correcciones pertinentes. Además, anota las respuestas de los alumnos en el registro de las sesiones, en

los espacios correspondientes, de forma literal, sin corrección de ningún tipo. Una vez anotada la respuesta en el registro, esta se corrige, en caso de ser errónea o incompleta.

Los apartados del registro del funcionamiento grupal y personal son los siguientes:

1. Presentación
2. Ficha de grupo cooperativo
3. Ficha de temas para abordar en grupo
4. Registro de sesiones del taller conversacional

En el Anexo 2 se expone el contenido del registro correspondiente al primer tema del bloque temático sobre alimentación.

6.4. Ficha de grupo cooperativo

Con esta ficha, que se encuentra en el cuaderno de trabajo grupal y también en el registro de sesiones, los alumnos/as aprenden a organizarse y a trabajar en grupo cooperativo; tienen que cooperar en la resolución de las tareas. En esta ficha tienen que decidir quién va a ser el coordinador del grupo, el secretario-portavoz, el animador y supervisor del orden, etc. Y decidir también los valores del grupo, las normas de funcionamiento del grupo, las expectativas que tenemos y las estrategias de autorregulación, que ayudan a hablar y reflexionar sobre el funcionamiento del grupo.

Los diferentes contenidos de esta ficha son, por tanto:

- Nombre del grupo.
- Nombre de los participantes en el grupo.
- Fecha en la que se constituye el grupo.

- Organización de las sesiones en grupo: día de la semana / horario habitual.
- Funciones o papeles de los miembros.
- Valores del grupo.
- Normas de funcionamiento.
- Expectativas.
- Autorregulación.

En el Anexo 1 (cuaderno de trabajo grupal) se encuentra completa esta ficha de grupo cooperativo, dentro del cuaderno de trabajo grupal del taller de debate sobre temas de actualidad.

6.5. Ficha de temas para abordar en grupo

Otra ficha que hay en el cuaderno de trabajo grupal es la ficha de temas para debatir; en ella se anotan, ordenados en las respectivas sesiones, los temas que se van abordando en cada sesión, y se anota también la fecha del debate de ese tema. Así sabremos en cada momento los temas que ha debatido el grupo y los temas que faltan para debatir. Son temas propuestos por el/la profesor/a, aunque también se puede abordar algún tema que propongan los alumnos, relacionados con la alimentación y la planificación del menú.

FICHA DE TEMAS PARA ABORDAR EN GRUPO

(Bloque temático: alimentación)

Relación de temas que se dialogan y fecha

Sesión	Tema	Fecha
1	Presentación del taller, de los participantes / propuesta general de temas: ejemplos	
2	Organización en grupos cooperativos / El cuaderno de trabajo grupal: contenidos, cómo se maneja / Completar la ficha de grupos	
3	Sesión de presentación de la temática <i>La alimentación y la planificación del menú</i>	
4	Tema 1: Algunos conceptos sobre alimentación. Tipos de nutrientes	
5	Tema 2: La digestión	
6	Tema 3: Las calorías. La pirámide de la alimentación	
7	Tema 4: Características de algunos alimentos	

8	Tema 5: Necesidad de una alimentación equilibrada	
9	Tema 6: Algunos problemas con la alimentación	
10	Tema 7: Algunos hábitos saludables. El ejercicio físico	
11	Tema 8: Algunos conceptos sobre planificación del menú. Ejemplo de un menú diario	
12	Tema 9: Qué debemos tener en cuenta para planificar el menú	
13	Tema 10: Ejemplo de un menú semanal	
14	Tema 11: Del menú a la lista de la compra	
15	Valoración del taller	
16	Preparación de acciones de proyección	

7. EVALUACIÓN

En la fase de evaluación, que podrá tener una duración de 1 o 2 semanas, se plantean los sistemas de evaluación sobre las actividades más importantes del taller. Nos referimos a las actividades internas (secuencia didáctica llevada a cabo en las sesiones), y a las actividades externas (actividades de generalización y consolidación y las actividades de proyección y divulgación). En cada uno de los tipos de actividad contemplados se pueden evaluar los procesos llevados a cabo, el funcionamiento de los grupos y de las personas, las dificultades surgidas y los resultados obtenidos; y, como consecuencia del proceso evaluativo, se pueden proponer medidas de mejora del taller educativo para siguientes periodos.

La evaluación debe extenderse a todo el taller y no solo a los alumnos. Tiene que cumplir funciones de regulación activa de los diferentes elementos del programa y de los procesos educativos y no solamente centrarse en la valoración de los/las alumnos/as.

Los ámbitos de evaluación que hemos considerado en los talleres de desarrollo lingüístico, son los siguientes:

- Evaluación del taller a través de cuestionarios de valoración personal de todos los participantes (Anexo 3)
- Evaluación de los apoyos profesionales (Anexo 4)
- Evaluación del funcionamiento de los alumnos participantes y de los grupos, que se realiza a través de: a) registros del desarrollo

de las sesiones, b) rúbrica valorativa del funcionamiento de los alumnos (Anexo 5)

Por otro lado, y centrandó la evaluación del propio taller, se plantea una valoración de los contenidos del taller educativo a través de los estándares profesionales. Resumimos estos componentes en las siguientes líneas. Para la evaluación del taller conversacional sobre vida independiente se puede proponer algunos de estos instrumentos.

7.1. Evaluación del taller a través de cuestionarios de valoración personal

Este formato evaluativo se centra en las valoraciones que los participantes en el taller realizan de su experiencia, una vez han participado en dicho taller. Evalúan diferentes contenidos del taller, su funcionamiento personal, su grado de satisfacción, los aspectos positivos que destacan, los aspectos que podrían mejorarse, etc. Esta evaluación se lleva a cabo a través de los cuestionarios de valoración de la experiencia, que se proponen una vez realizada la misma. Y se plantean cuestionarios para los jóvenes con SD/DI y para los estudiantes universitarios (u otros apoyos naturales) que colaboran en el taller. En el caso de establecer contacto con un centro escolar y colaborar en un taller colaborativo (podría ser un taller sobre alimentación), en el que participan alumnos de primaria y/o secundaria, y jóvenes con SD/DI (y, en su caso, estudiantes universitarios), también podemos proponer cuestionarios para los alumnos de primaria. En el Anexo 3 se exponen dichos cuestionarios.

7.2. Evaluación de los apoyos profesionales

La evaluación del profesorado se realiza en una sesión valorativa en la que se analiza el desarrollo del taller, una vez finalizado, aunque pueden proponerse otras reuniones intermedias de regulación del taller. Se trata de una evaluación cualitativa a través de distintos indicadores que se consideran importantes en el desarrollo del taller y que son los siguientes:

- Idoneidad de los objetivos planteados
- Conformidad con los enfoques didácticos
- Adecuación de las actividades y de la secuencia didáctica
- Organización en grupos colaborativos
- Valoración sobre la propuesta de proyectos / resultados. Un aspecto importante de esta valoración por parte de los profesores es el resultado de los proyectos que se plantean
- Participación de estudiantes universitarios
- Uso del cuaderno de trabajo grupal y del cuaderno de trabajo personal del taller conversacional sobre habilidades para la vida independiente (I)
- Sistema de evaluación
- Desarrollo y resultados del taller (funcionamiento de los alumnos en grupo, motivación, constancia en las tareas, cantidad y calidad del trabajo realizado, etc.)
- Aspectos a mejorar
- Aspectos más destacables
- Valoración general del taller / perspectivas para el próximo curso

Para facilitar esta sesión valorativa se ofrece a los profesores un cuestionario de evaluación de la experiencia que figura en el Anexo 4.

7.3. Evaluación del funcionamiento de los alumnos participantes y de los grupos

Con respecto a la evaluación del funcionamiento de los alumnos podemos utilizar diversos instrumentos de evaluación continua, en función de los ámbitos de aprendizaje que queramos evaluar: a) registros del desarrollo de las sesiones, b) rúbrica valorativa del funcionamiento de los alumnos, c) cuestionarios de autoevaluación, etc. El/la profesor/a podrá elegir qué instrumento evaluativo va a utilizar, en función de sus objetivos y de las características de sus alumnos.

A) Registros del desarrollo de las sesiones

Se ha diseñado un registro del desarrollo de las sesiones (ver en el punto 6.3 y en el Anexo 2) a través del cual se obtienen datos de las respuestas de los alumnos a cada una de las actividades propuestas para cada sesión del taller, que están relacionadas con las preguntas y respuestas a las mismas y con los relatos personales que se piden, relacionados con las diferentes temáticas acordadas. Estos registros sirven al profesor, si así lo estima, para tomar aquellas anotaciones que considere importantes sobre el desarrollo de las actividades correspondientes a cada temática (generalmente se aborda una temática por sesión) y ofrece datos cualitativos sobre la ejecución concreta de cada alumno.

B) Rúbrica para la valoración continua del funcionamiento de los alumnos

Con este registro se pretende valorar determinados parámetros del funcionamiento de cada alumno dentro del grupo, cuando se enfrentan a las tareas propuestas en el taller. Los parámetros que se contemplan son los siguientes: motivación, seguimiento de pautas, participación, realización de tareas, ámbito relacional, atención, dificultades de conducta.

Estos parámetros se pueden evaluar mediante un registro del funcionamiento personal en el grupo, de esta forma se tiene una visión más global del funcionamiento de los alumnos en el desempeño de las tareas presentadas en el grupo. Para la configuración del registro se escriben en la columna de la izquierda las diferentes variables identificadas y las columnas siguientes corresponden a los nombres de los participantes. Se utiliza un registro en cada sesión y se completa una vez finalizada la sesión. El/la profesor/a determinará en qué sesiones hace uso de esta evaluación, a través de esta rúbrica valorativa. En el Anexo 5 se presenta esta rúbrica.

C) Cuestionarios de autoevaluación

Finalmente, otros instrumentos de evaluación continua, también relacionados con los objetivos, son los cuestionarios de autoevaluación, que son respondidos por los alumnos participantes y ofrecen nueva información a añadir a los datos obtenidos en los registros anteriores. La idea es avanzar hacia estructuras de aprendizaje en las que se incentive la implicación de los participantes y su propia autorregulación (autodeterminación). Una parte fundamental de su autorregulación es el desarrollo de las competencias de autoevaluación y esto es lo que se pretende con este cuestionario: avanzar en tal desarrollo.

7.4. Evaluación del taller a través de los estándares profesionales

Actualmente hay una preocupación creciente por la calidad. Podría decirse que, en nuestra sociedad, toda actuación pública o privada está orientada a lograr la máxima calidad y, en consecuencia, la máxima utilidad para quienes la reciben. El diseño y la aplicación de los programas educativos no deben ser ajenos a esta tendencia orientada a la calidad, cuya meta es incrementar la eficacia, la competencia y la satisfacción de los alumnos. La calidad de los servicios y/o programas que una organización pone en marcha para atender a las necesidades específicas de determinados colectivos es uno de los retos más importantes que puede afrontarse en la actualidad. Es necesario avanzar en una cultura profesional centrada en la calidad y que se base en las coincidencias prácticas que muestran grupos de profesionales.

En este contexto, se hace necesario contar con una relación de estándares profesionales que concreten y garanticen unos parámetros básicos de intervención, ponga en práctica los conocimientos adquiridos y sirva de elemento de contraste y evaluación de resultados para todas las partes implicadas en los procesos educativos. Estos estándares se constituyen como un instrumento de referencia que apoye a los servicios y a los profesionales más directamente implicados en la atención directa y que ayude a dinamizar la coordinación y la colaboración de los diferentes recursos de apoyo.

Podemos definir los estándares como criterios de calidad que permiten contrastar la práctica profesional. Estos principios o criterios de calidad

deben ser acordados por un grupo significativo de profesionales. Los propósitos que persiguen los estándares son los siguientes: a) establecer y dar estructura a una serie de definiciones y normas basadas en el conocimiento y la experiencia de los expertos y profesionales en el tema que se trate; b) proporcionar una fuente de guías para la planificación y organización de nuevos programas y de orientación para el equipo técnico y directivo; c) proporcionar recursos formativos para el personal de apoyo; d) proporcionar una medida de autoevaluación y mejora de programas; e) proporcionar una fuente autorizada de materiales para usar como instrumento de estudio y acreditación de un determinado programa. Una de las opciones de valoración del taller conversacional sobre

habilidades para la vida independiente (I) es, precisamente, centrar la evaluación sobre dimensiones e indicadores (estándares profesionales) acordados por una amplia muestra de profesionales.

Para llevar a cabo la valoración del taller se puede utilizar un cuestionario de evaluación a través de los estándares y los indicadores de calidad, que ya se presentó en la colección Formación para la Autonomía y la Vida Independiente, por ejemplo, en el texto guía del taller de poesía (Down España, 2018 - ver página web de DOWN ESPAÑA, nuestras publicaciones) y que se incluyó en el proyecto *Campus Oportunidades para la Inclusión: planteamientos generales* (Vived y Díaz, 2018).

referencias bibliográficas

- Down España (2013). *Formación para la Autonomía y la Vida Independiente. Guía general*. Madrid: Down España y MECD.
https://www.sindromedown.net/wp-content/uploads/2014/09/144L_guia.PDF
- Down España (2017). *Taller de poesía. Guía didáctica*. Madrid: Down España y MECD.
<https://www.sindromedown.net/wp-content/uploads/2018/09/Taller-de-Poesia.-Guia-didactica.pdf>
- Down España (2018). *Campus Oportunidades de Inclusión. Planteamientos generales*. Madrid: DOWN ESPAÑA y MECD.
<https://www.sindromedown.net/wp-content/uploads/2018/09/Campus-Oportunidades-para-la-Inclusion.-Planteamientos-generales.pdf>
- Down España (2019). *Taller de relatos. Guía didáctica*. Madrid: Down España y MEFP.
https://www.sindromedown.net/wp-content/uploads/2019/09/Guia-Didactica_DEF.pdf
- Down España (2020). *Taller de derechos y participación social: Guía didáctica*. Madrid: Down España y MEFP.
<https://www.sindromedown.net/wp-content/uploads/2020/12/DOWN-Guia-Didactica-1-dic.pdf>
- Down España (2021). *Aprendizaje servicio: oportunidades y apoyos para la creatividad literaria*. Madrid: Down España y MEFP.
<https://www.sindromedown.net/wp-content/uploads/2021/09/Aprendizaje-servicio.pdf>
- Down España (2022). *Taller de autodeterminación y lenguaje. Guía didáctica*. Madrid: DOWN ESPAÑA y MEFP.
https://www.sindromedown.net/wp-content/uploads/2022/09/autodeterminacion_03.pdf
- Down España (2023). *Taller conversacional sobre temas de actualidad. Guía didáctica*. Madrid: DOWN ESPAÑA y MEFP.
- Down Huesca (2015). *Alimentación y planificación del menú (Colección Hacia una vida independiente)*. Huesca: Asociación Down Huesca
<http://www.downhuesca.com/wp-content/uploads/2021/02/VIDA-INDEPENDIENTE-1.pdf>
- Down Huesca (2016). *Vamos de compras (Colección Hacia una vida independiente)*. Huesca: Asociación Down Huesca
<https://downhuesca.com/wp-content/uploads/2021/02/VIDA-INDEPENDIENTE-2.pdf>
- Down Huesca (2018). *Convivir en el piso de vida independiente (Colección Hacia una vida independiente)*. Huesca: Asociación Down Huesca
<https://www.downhuesca.com/wp-content/uploads/2021/02/VIDA-INDEPENDIENTE-4.pdf>

ANEXO 1. CUADERNO DE TRABAJO GRUPAL.

Cuaderno 1. Alimentación y planificación del menú
Cuaderno 2. Vamos de compras
Cuaderno 3. La convivencia en el piso

ANEXO 2. REGISTRO DE LAS ACTIVIDADES LLEVADAS A CABO EN LAS SESIONES, CORRESPONDIENTE AL PRIMER TEMA. (Bloque temático: La alimentación).**ANEXO 3. CUESTIONARIOS DE VALORACIÓN DE LA EXPERIENCIA.**
Para alumnos participantes (jóvenes con síndrome de Down y estudiantes universitarios).**ANEXO 4. CUESTIONARIO DE VALORACIÓN DE LA EXPERIENCIA.**
Para profesores.**ANEXO 5. RÚBRICA DE VALORACIÓN DEL FUNCIONAMIENTO PERSONAL EN EL GRUPO.**

ANEXO I

CAMPUS OPORTUNIDADES PARA LA INCLUSIÓN TALLER CONVERSACIONAL SOBRE VIDA INDEPENDIENTE

CUADERNO DE TRABAJO GRUPAL

1. LA ALIMENTACIÓN Y LA PLANIFICACIÓN DEL MENÚ

Grupo:

CONTENIDOS DE ESTE CUADERNO:

- A. Presentación
- B. Ficha de grupo cooperativo
- C. Ficha de temas para abordar en las sesiones
- D. Relación de sesiones de debate en grupo

A. PRESENTACIÓN

Este es el cuaderno de trabajo grupal que facilita la realización de las actividades, que se hacen en grupo cooperativo, en el taller conversacional sobre habilidades para la vida independiente.

Es muy importante dialogar sobre distintos temas que guardan relación con la vida independiente y la inclusión y por eso proponemos una serie de tareas que nos ayudarán a conocer bien algunos de estos temas.

Entre las temáticas relacionados con la vida independiente, podemos señalar estas:

1. Alimentación y planificación del menú
 2. Vamos de compras
 3. El manejo del dinero
 4. Convivir en el piso
 5. Derecho a la vida independiente: ¿qué debemos conocer?
 6. Problemas en casa: cómo los resolvemos
 7. Ocio y tiempo libre
 8. El empleo en la vida independiente: diferentes modalidades
 9. Participación en la sociedad
- Etc.

Para abordar cada temática se propone un taller conversacional.

Y para cada temática propondremos diversos temas.

En este primer taller sobre conversaciones de la vida independiente vamos a tratar la primera temática:

la alimentación y la planificación del menú.

Los temas que vamos a debatir

y que están relacionados con la temática

de la alimentación y la planificación del menú son los siguientes:

1. Algunos conceptos sobre alimentación y tipos de nutrientes
2. La digestión
3. Las calorías y la pirámide de la alimentación
4. Características de algunos alimentos
5. Necesidad de una alimentación equilibrada
6. Algunos problemas con la alimentación
7. Algunos hábitos saludables. El ejercicio físico
8. Algunos conceptos sobre planificación del menú. Ejemplo de un menú diario
9. Qué debemos tener en cuenta para planificar el menú
10. Ejemplo de un menú semanal
11. Del menú a la lista de la compra

El cuaderno de trabajo grupal tiene varias actividades que se realizan en cada una de las sesiones.

En cada sesión se debate sobre un tema.

Las actividades que se realizan con cada tema son las siguientes:

1. Elaboración de preguntas relacionadas con el tema
2. Responder a las preguntas elaboradas
3. Exponer un relato personal
4. Otros comentarios que queráis hacer sobre el tema que estamos debatiendo
5. Responder a esta pregunta: ¿por qué consideráis que es importante conocer y conversar sobre este tema?

Hay una sesión inicial de presentación y después ya se abordan todos los temas que hemos señalado.

En el cuaderno se explica cómo hay que hacer cada una de estas actividades.

El coordinador del grupo ayudará a concretar el tema sobre el que debatir en cada sesión.

El secretario-portavoz será el encargado de escribir las preguntas, los comentarios sobre el tema y la explicación sobre la importancia del tema.

El grupo tendrá el apoyo del profesor o de algún colaborador o colaboradora; pero el grupo tendrá que ir aprendiendo a funcionar con autonomía y a ayudarse y colaborar entre todos los miembros del equipo. Puede haber sesiones en las que el grupo funcione sin ningún tipo de apoyo, con responsabilidad, con cooperación y con autonomía.

Antes de comenzar con las actividades de cada sesión, en este cuaderno hay una ficha de grupo cooperativo. Con esta ficha aprenderemos a organizarnos y a trabajar en grupo cooperativo; tenemos que cooperar en la resolución de las tareas. En esta ficha tenemos que decidir quién va a ser el coordinador del grupo, el secretario-portavoz, el animador, etc. Y decidir también los valores del grupo, las normas de funcionamiento del grupo, las expectativas que tenemos y las estrategias de autorregulación, que nos ayudan a hablar y reflexionar sobre el funcionamiento del grupo.

Otra ficha que hay en este cuaderno es la ficha de temas para debatir; en esta ficha anotaremos la fecha del debate de cada tema. Así sabremos en cada momento los temas que hemos debatido y los temas que faltan para debatir.

El grupo puede mejorar y podemos seguir aprendiendo a trabajar en equipo y aprendemos cuando vamos realizando las actividades que figuran en este cuaderno. Es importante valorar el funcionamiento del grupo y analizar qué cosas están funcionando bien y qué cosas podemos mejorar para que haya una buena armonía y eficacia.

¡Buen trabajo cooperativo!

B. FICHA DE GRUPO COOPERATIVO (Nos organizamos)

TALLER / PROGRAMA: Taller conversacional sobre vida independiente

Formamos un grupo cooperativo para aprender juntos y en colaboración.
Esta es nuestra ficha del grupo
en la que escribimos algunas características que nos definen.

Nombre del grupo:

Nombre de los participantes en el grupo:

Fecha en la que nos constituimos en grupo:

Organización de las sesiones en grupo - Día de la semana:

Horario habitual:

FUNCIONES O PAPELES DE LOS MIEMBROS

Para que el grupo sea eficaz y funcione bien
es fundamental que nos organicemos
y una forma de hacerlo es distribuir algunas funciones
que van a ser importantes.

Por ejemplo, algunos papeles que podemos desarrollar son estos:

- El coordinador del grupo - moderador
es el que coordina las actividades que hay que hacer en cada momento,
y se preocupa de que el grupo termine las actividades,
controla el tiempo, hace respetar el turno de palabra, etc.
- El secretario-portavoz, anota las decisiones y los acuerdos,
y rellena los cuadernos de trabajo grupal.
Es el que comunica a los otros grupos y a los profesores
las respuestas de su grupo.

- Animador y supervisor del orden, es el que anima a la participación de todos. Si observa que alguien no se encuentra participativo o no está bien, le anima y se preocupa por él o ella. También controla el tono de voz, para no hablar muy alto; evita que el grupo se disperse y hable de otras cuestiones que no son importantes para la tarea, etc.

Cada función o papel se asigna a una persona y lo ejerce durante un tiempo, y después las funciones rotan y son otros los que se encargan. De este modo, todos pasan por todas funciones. Otra posibilidad es que haya 2 personas para cada función. Por ejemplo, si el grupo es de 6 miembros, podría haber 2 coordinadores, 2 secretarios y 2 animadores.

Nombre del coordinador/a:

Nombre del secretario/a:

Nombre del animador/a:

VALORES DEL GRUPO

Uno de los aspectos importantes que determina el funcionamiento de un grupo son los valores que defiende y que deben influir en el comportamiento de todos los participantes. Nuestros valores son estos:

NORMAS DE FUNCIONAMIENTO

Otro de los aspectos que influyen en el funcionamiento de los grupos son las normas que se plantean para que haya un comportamiento de todos que sea respetuoso y afectivo con los compañeros, comprometido con las tareas que hay que realizar y que contribuya a que en el grupo haya armonía y eficacia. Nuestras normas son estas:

EXPECTATIVAS

También las expectativas que tenemos, lo que esperamos del taller y del grupo, y de cada uno de nosotros, va a influir en el funcionamiento del grupo y en el comportamiento de cada uno de nosotros. Las expectativas pueden ser sobre los aprendizajes, pero también sobre las relaciones y la colaboración entre nosotros y sobre las cosas que nos gustaría divulgar y mostrar a la sociedad, de lo que hemos hecho y aprendido en el taller. Lo que nosotros esperamos de este taller educativo se expresa en nuestras respuestas a las siguientes preguntas.

¿Qué esperamos aprender en este taller o programa?

¿Qué esperamos desarrollar con respecto a nuestras relaciones personales?

¿Qué esperamos desarrollar con respecto a nuestra colaboración?

¿Qué nos gustaría mostrar, divulgar, expresar de lo que aprendemos y elaboramos en el taller?

¿A quiénes nos gustaría mostrar lo que hemos hecho y aprendido y con quiénes nos gustaría dialogar sobre los contenidos y temáticas que hemos aprendido en el taller o programa?

(marcamos con una X donde consideremos conveniente, podemos marcar más de 1)

- Con las familias
- Con los alumnos de centros escolares
- Con los universitarios
- Con otros jóvenes con discapacidad
- Con los medios de comunicación
- Con los políticos
- Con la sociedad en general, con todas las personas
- Otros:

C. FICHA DE TEMAS PARA ABORDAR EN GRUPO

RELACIÓN DE TEMAS PARA DEBATIR Y FECHA

Sesión	Tema	Fecha
1	Presentación del taller, de los participantes / propuesta general de temas: ejemplos	
2	Organización en grupos cooperativos / El cuaderno de trabajo grupal: contenidos, cómo se maneja / Completar la ficha de grupos	
3	Sesión de presentación de la temática <i>La alimentación y la planificación del menú</i>	
4	Tema 1: Algunos conceptos sobre alimentación. Tipos de nutrientes	
5	Tema 2: La digestión	
6	Tema 3: Las calorías. La pirámide de la alimentación	
7	Tema 4: Características de algunos alimentos	
8	Tema 5: Necesidad de una alimentación equilibrada	
9	Tema 6: Algunos problemas con la alimentación	
10	Tema 7: Algunos hábitos saludables. El ejercicio físico	
11	Tema 8: Algunos conceptos sobre planificación del menú. Ejemplo de un menú diario	
12	Tema 9: Qué debemos tener en cuenta para planificar el menú	
13	Tema 10: Ejemplo de un menú semanal	
14	Tema 11: Del menú a la lista de la compra	
15	Actividades de valoración	
16	Actividades de preparación de las acciones de proyección y divulgación	

D. RELACIÓN DE SESIONES DE DEBATE EN GRUPO

CAMPUS OPORTUNIDADES PARA LA INCLUSIÓN

TALLER CONVERSACIONAL SOBRE VIDA INDEPENDIENTE (I)

Sesión de presentación temática sobre *La alimentación y la planificación del menú*

Fecha:

Participantes:

A. Actividades de lectura, comprensión, recuerdo y valoración

1. Lectura del relato

Se lee el relato en voz alta, un párrafo cada miembro del grupo.

Título: Preparando el menú semanal

José, Daniel y Rubén son tres amigos que viven juntos en un piso de vida independiente. Es su segundo año de convivencia, aunque José y Daniel ya llevan más de 5 años viviendo en pisos, 5 años que salieron de sus domicilios familiares para vivir la aventura de la autonomía y la independencia. Los lunes van a comer a un restaurante, después de comer, ya en su piso, preparan el menú de la semana.

Llegan satisfechos, después de una buena comida y se disponen a escribir, en una ficha que tienen preparada para los menús, los platos que van a preparar durante toda la semana. En esta tarea les ayuda Jorge, el apoyo de la Asociación. Juntos repasan el menú de la semana anterior,

para no repetir demasiado.
Y cada uno va indicando los platos
que considera pueden ser interesantes para el grupo.

Esta semana el encargado de anotar
el menú de cada día es Rubén,
y cuando están los cuatro sentados
alrededor de la mesa del comedor,
saca una ficha de menús y el bolígrafo
con el que irá anotando los platos
que van a cocinar y disfrutar durante la semana.

- A ver, para cenar el lunes, ¿qué preparamos?
- ¿Qué os parece una sopa de fideos de primer plato? – pregunta José.
- Muy bien, y de segundo podemos comer
lomo a la plancha y patatas fritas – comenta Daniel.
- Estupendo y de postre mandarinas – dice Rubén,
mientras va escribiendo en la ficha
los platos que señalan sus amigos.
- Ya tenemos el lunes, vamos a por el martes – se anima José.

Y así, nuestros amigos van rellenando la ficha
hasta tener todos los días de la semana completos;
bueno, hasta la comida del viernes,
porque en la noche del viernes cada uno suele volver con sus padres.
Jorge escucha con atención los comentarios del grupo
para valorar el equilibrio de todos los platos
y ver que en el menú de la semana
hay todo tipo de alimentos.

Los viernes para comer siempre anotan lo mismo: sobras o improvisación.
Y es que el viernes suelen comer los restos de comidas
que no han utilizado en días anteriores porque les sobró.
Lo hacen así para no mantener durante mucho tiempo
los alimentos en la nevera,
y así comenzar cada lunes con la nevera casi vacía.

Aunque como los tres tienen buen apetito,
a muchos viernes no les llegan sobras,
porque se han comido todos platos que han preparado
y entonces tienen que improvisar la comida.

2. Valoración, resumen y comentarios sobre el contenido del relato leído

Comentamos el contenido del relato:
de qué trata, qué nos ha parecido,
si nos ha resultado fácil o difícil la lectura,
si hemos comprendido el contenido del relato, ...

3. Responder a preguntas sobre el contenido del relato leído

- a. ¿Cómo se llaman los protagonistas de la historia?
- b. ¿Cuántos años llevan José y Daniel conviviendo en los pisos de vida independiente?
- c. ¿Dónde van a comer los lunes: a casa de unos amigos, a un restaurante o comen en su piso?
- d. Después de comer, ¿qué escriben en una ficha: los platos que van a preparar durante toda la semana, la lista de la compra, o las tareas que tienen que realizar en el piso?
- e. ¿Quién les ayuda en esa tarea?
- f. Esa semana el encargado de anotar en la ficha es Daniel, ¿verdadero o falso?
- g. ¿Qué platos han anotado para la cena del lunes? (Elige una de las tres opciones)
 1. Arroz tres delicias y tortilla.
 2. Sopa de fideos y lomo a la plancha con patatas fritas.
 3. Ensalada y lomo a la plancha.
- h. ¿Qué anotan para la comida de los viernes?

B. Actividades conversacionales

4. Conversamos sobre el relato leído / sobre las temáticas que aborda

- a. José, Daniel y Rubén son tres jóvenes que viven en un piso de vida independiente.
¿Qué opinas sobre los pisos de vida independiente?
- b. ¿Te gustaría vivir en un piso de vida independiente? ¿Por qué?
(Si ya estás viviendo en un piso, la pregunta puede cambiarse por esta otra:
¿Te gusta vivir en un piso de vida independiente? ¿Por qué?)
- c. Los tres jóvenes preparan el menú de la semana,
¿has preparado alguna vez el menú semanal? ¿Te parece difícil? ¿Por qué?
- d. ¿Qué crees que necesitamos para poder preparar el menú?
- e. ¿Crees que es importante hacer el menú semanal? ¿Por qué?
- f. Si tenemos comida en la nevera,
¿tenemos que incorporarla en el menú semanal? ¿Por qué?
- g. Este es el momento que hacer los comentarios que deseéis sobre la alimentación y la planificación del menú.

5. Otras actividades conversacionales

Elaborar preguntas relativas a la temática que se aborda.

¿Qué preguntas podemos hacer cuando hablamos sobre este tema?

Nombre	Pregunta
	1.
	2.
	3.
	4.

C. Actividades de creatividad**6. Completar las siguientes frases**

Cada frase se propone a uno o dos alumnos, que tienen que buscar palabras diferentes (no tienen que ser iguales a las palabras que figuran en el relato). De este modo se comprueba la diversidad de respuestas.

José, Daniel y Rubén son ...

José, Daniel y Rubén viven juntos en...

Los lunes van a ...

Jorge escucha con atención ...

El viernes suelen comer ...

7. Continuar la frase con otra frase

Cada frase se propone a uno o dos alumnos, y tienen que buscar frases diferentes.

Nombre	Frase
--------	-------

Saca el bolígrafo con el que irá anotando los platos

Nombre	Frase
--------	-------

Esta semana el encargado de anotar es Rubén

Nombre	Frase
--------	-------

Juntos repasan el menú de la semana anterior

Nombre	Frase
--------	-------

Llegan satisfechos, después de una buena comida

Saca el bolígrafo con el que irá anotando los platos

Jorge les ayuda a elaborar el menú

8. Inventar una frase con las siguientes palabras

Alimentación

Anotar

Vida independiente

Menú

Cada día

9. Tratar de seguir con el relato

Esta actividad se realiza en grupo, aportando una frase o más cada uno.
Se hace una primera ronda
y después los más “inspirados” continúan,
animando a la aportación y creatividad de todos los miembros del grupo.

José, Daniel y Rubén son tres amigos
que viven juntos en un piso de vida independiente.
Es su segundo año de convivencia,
aunque José y Daniel ya llevan más de 5 años viviendo en pisos,
5 años que salieron de sus domicilios familiares
para vivir la aventura de la autonomía y la independencia.
Los lunes van a comer a un restaurante,
después de comer, ya en su piso,
preparan el menú de la semana.

10. Inventar un relato inspirado en la temática trabajada

Es el momento de inspiración individual, cada uno escribe un relato relacionado o similar al que hemos leído. Se pueden hacer también por parejas, tríos, ...

CAMPUS OPORTUNIDADES PARA LA INCLUSIÓN**TALLER CONVERSACIONAL SOBRE VIDA INDEPENDIENTE (I)****TEMA 1. Algunos conceptos sobre alimentación. Tipos de nutrientes**

Fecha:

Participantes:

CONTENIDOS BÁSICOS**Algunos conceptos sobre alimentación**

ALIMENTACIÓN: es comer, tomar los alimentos por la boca.
Además, al comer nos quitamos el hambre.

ALIMENTOS: suministran la energía y las sustancias necesarias para el funcionamiento del cuerpo.
El 70 por ciento de lo que comemos es agua.

NUTRICIÓN: con la nutrición el cuerpo humano aprovecha los alimentos y los convierte en nutrientes.

NUTRIENTES: son los componentes que aprovechamos de los alimentos.

Tipos de nutrientes

Los tipos de nutrientes más importantes son:
hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales.

- **Hidratos de carbono:** Suministran la energía necesaria para que funcione el cuerpo.
Están en los cereales, patatas, legumbres, frutas, verduras, pan, pasta y azúcar.
Los azúcares son hidratos de carbono.

- **Proteínas:** Se emplean para fabricar nuevos tejidos y renovar los viejos.
Son necesarias para el crecimiento.
Están en la leche, carne, huevos, pescado, legumbres, cereales y frutos secos.
- **Grasas:** Son energía concentrada.
Las que no se usan se almacenan.
Las tomamos en el aceite, mantequilla, hígado, embutidos, carne y algunos pescados.
- **Otros nutrientes:** Son las vitaminas y los minerales.
Como nuestro organismo no los fabrica, los tenemos que tomar en los alimentos.
Son necesarios en muchas funciones del cuerpo.
Las vitaminas más conocidas son la A, la B, la C y la D.
Están en las frutas, verduras, huevos, leche y en todos los alimentos.
Los minerales más conocidos son: calcio, hierro, fósforo, yodo, cloro, sodio y flúor. La sal es cloro y sodio.

ACTIVIDADES

1. Elaboración de preguntas relacionadas con el tema

Cada persona elaborará una o varias preguntas que estén relacionadas con el tema que hemos elegido.
El secretario-portavoz del grupo escribirá la pregunta en la siguiente tabla y el nombre de quien la elabora.

Nombre	Pregunta
	1.
	2.
	3.

	4.
	5.
	6.
	7.
	8.
	9.

2. Responder a las preguntas elaboradas

Una vez que se han escrito de 10 a 15 preguntas, el secretario-portavoz irá preguntando a los participantes estas preguntas. Cada pregunta la contestarán 1 o 2 personas, para poder escuchar respuestas diversas. El grupo debe ofrecer un clima de confianza, comprensión y respeto.

3. Relato personal

Cada uno, durante unos minutos, expresará un relato personal relacionado con este tema.

Puede ser contarnos una experiencia, un deseo, una anécdota, un sentimiento, una opinión, un recuerdo, o algunas ideas que tengan que ver con este tema:

4. Otros comentarios que queráis hacer sobre el tema que estamos debatiendo

CAMPUS OPORTUNIDADES PARA LA INCLUSIÓN TALLER CONVERSACIONAL SOBRE VIDA INDEPENDIENTE (I)

TEMA 2. La digestión

Fecha:

Participantes:

CONTENIDOS: La digestión

Es el proceso que va desde que tomamos el alimento hasta que eliminamos los residuos.

Hay muchos órganos que intervienen en la digestión.

El alimento entra por la boca, en donde es masticado y troceado.

Lo tragamos por la faringe, y a través del esófago llega al estómago.

Allí y a lo largo del intestino delgado, el alimento se va descomponiendo, y se separan los nutrientes para su aprovechamiento.

Después pasa al intestino grueso, y a través del recto llega al ano por donde se elimina lo que no se ha podido aprovechar.

La fibra: es hidrato de carbono que no se puede digerir, que no se puede aprovechar, y se elimina con las heces (cacas). Ayuda a regular la función del intestino.

ACTIVIDADES

1. Elaboración de preguntas relacionadas con el tema

Cada persona elaborará una o varias preguntas que estén relacionadas con el tema que hemos elegido.

El secretario-portavoz del grupo escribirá la pregunta en la siguiente tabla y el nombre de quien la elabora.

Nombre	Pregunta
	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
	6.
	7.
	8.
	9.
	10.

2. Responder a las preguntas elaboradas

Una vez que se han escrito de 10 a 15 preguntas, el secretario-portavoz irá preguntando a los participantes estas preguntas.

Cada pregunta la contestarán 1 o 2 personas, para poder escuchar respuestas diversas.

El grupo debe ofrecer un clima de confianza, comprensión y respeto.

3. Relato personal

Cada uno, durante unos minutos, expresará un relato personal relacionado con este tema.

Puede ser contarnos una experiencia, un deseo, una anécdota, un sentimiento, una opinión, un recuerdo, o algunas ideas que tengan que ver con este tema:

4. Otros comentarios que queráis hacer sobre el tema que estamos debatiendo

5. ¿Por qué consideraréis que es importante conocer y conversar sobre este tema?

Nombre	Respuesta
	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
	6.
	7.

CAMPUS OPORTUNIDADES PARA LA INCLUSIÓN TALLER CONVERSACIONAL SOBRE VIDA INDEPENDIENTE (I)

TEMA 3. Las calorías. La pirámide de la alimentación

Fecha:

Participantes:

CONTENIDOS

Las calorías

Los alimentos nos proporcionan energía.

Las calorías nos permiten medir la cantidad de energía que nos entra con los alimentos.

Cada alimento que comemos tiene una determinada cantidad de calorías.

La cantidad que necesitamos depende del ejercicio físico que hagamos.

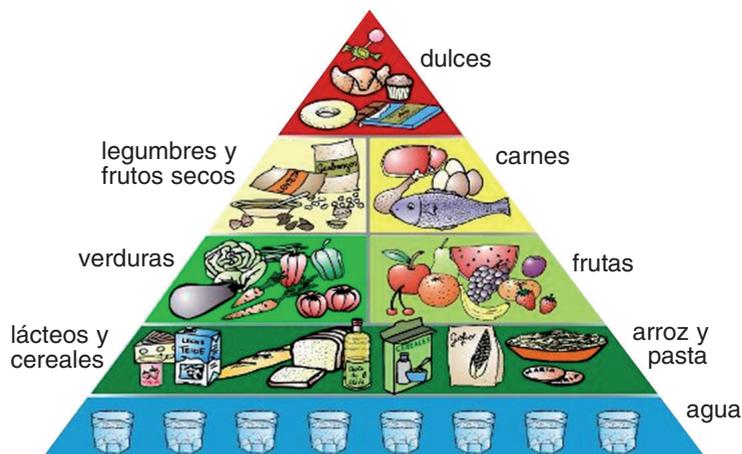
La pirámide de alimentación

Nos muestra las necesidades que tenemos de cada tipo de alimento.

Como vemos en el dibujo, algunos alimentos

tenemos que comerlos todos los días,

y otros hay que comerlos ocasionalmente, es decir, alguna vez a la semana.



- **Dulces, aceite, mantequilla y grasas:** pequeña cantidad
- **Carne, pollo, huevos, frutos secos:** 2 a 3 porciones al día
- **Leche, yogur y queso:** 2 a 3 porciones al día
- **Verduras:** 3 a 5 porciones al día
- **Fruta:** 2 a 4 porciones al día
- **Pan y cereales:** según el grado de actividad física
- **Arroz y pasta:** según el grado de actividad física

ACTIVIDADES

1. Elaboración de preguntas relacionadas con el tema

Cada persona elaborará una o varias preguntas que estén relacionadas con el tema que hemos elegido.

El secretario-portavoz del grupo escribirá la pregunta en la siguiente tabla y el nombre de quien la elabora.

Nombre	Pregunta
	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
	6.
	7.
	8.
	9.
	10.

2. Responder a las preguntas elaboradas

Una vez que se han escrito de 10 a 15 preguntas, el secretario-portavoz irá preguntando a los participantes estas preguntas. Cada pregunta la contestarán 1 o 2 personas, para poder escuchar respuestas diversas. El grupo debe ofrecer un clima de confianza, comprensión y respeto.

3. Relato personal

Cada uno, durante unos minutos, expresará un relato personal relacionado con este tema.

Puede ser contarnos una experiencia, un deseo, una anécdota, un sentimiento, una opinión, un recuerdo, o algunas ideas que tengan que ver con este tema:

4. Otros comentarios que queráis hacer sobre el tema que estamos debatiendo

5. ¿Por qué consideráis que es importante conocer y conversar sobre este tema?

Nombre	Respuesta
	1.
	2.
	3.

**CAMPUS OPORTUNIDADES PARA LA INCLUSIÓN
TALLER CONVERSACIONAL SOBRE VIDA INDEPENDIENTE (I)****TEMA 4. Características de algunos alimentos**

Fecha:

Participantes:

CONTENIDOS: Características de algunos alimentos

- Leche: es el alimento más completo que existe.
Aporta agua, hidratos de carbono, proteínas, calcio para los huesos, y vitaminas A, B y D.
También tiene grasas,
por lo que puede ser interesante tomarla desnatada o semidesnatada.
- Carne: tiene proteínas, vitamina B, además de hierro, potasio y fósforo.
- Huevos: tienen proteínas y vitaminas A, B y D.
También colesterol en la yema, que es una grasa.
Por eso no se deben comer más de 4 a la semana, y no siempre fritos.
- Pescado: tiene proteínas, vitamina D, yodo y otros minerales.
- Embutidos: no abusar pues tienen muchas grasas.
- Verduras y hortalizas: contienen vitaminas, minerales y mucha fibra.
- Fruta: casi todo es agua, pero son ricas en vitamina A y C, minerales, fibra y azúcares.
- Legumbres: aportan hidratos de carbono, proteínas, fibra, vitaminas y minerales.
- Cereales y patatas: son fuente de energía.
Los cereales más conocidos son el arroz y el trigo,
y están en el pan, en las harinas, en las galletas y en la pasta.

- Frutos secos: ricos en proteínas y grasas.
Aportan mucha energía en forma de calorías.
- Azúcares: responsables en gran parte de dar sabor a los alimentos.
- Agua: hay que beber de 1 a 2 litros al día.
- Alcohol: no se recomienda.
Solo los adultos podrán tomar un poco en celebraciones,
pero si no se toma, mejor.
- Chucherías: solo en situaciones muy especiales.
Es importante no abusar de ellas
porque tienen muchos azúcares
y no es bueno para nuestra alimentación.
Además, favorecen que salgan caries en los dientes.

ACTIVIDADES

1. Elaboración de preguntas relacionadas con el tema

Cada persona elaborará una o varias preguntas que estén relacionadas con el tema que hemos elegido.
El secretario-portavoz del grupo escribirá la pregunta en la siguiente tabla y el nombre de quien la elabora.

Nombre	Pregunta
	1.
	2.
	3.
	4.

	5.
	6.
	7.
	8.
	9.
	10.

2. Responder a las preguntas elaboradas

Una vez que se han escrito de 10 a 15 preguntas, el secretario-portavoz irá preguntando a los participantes estas preguntas. Cada pregunta la contestarán 1 o 2 personas, para poder escuchar respuestas diversas. El grupo debe ofrecer un clima de confianza, comprensión y respeto.

3. Relato personal

Cada uno, durante unos minutos, expresará un relato personal relacionado con este tema.

Puede ser contarnos una experiencia, un deseo, una anécdota, un sentimiento, una opinión, un recuerdo, o algunas ideas que tengan que ver con este tema:

4. Otros comentarios que queráis hacer sobre el tema que estamos debatiendo

5. ¿Por qué considerarías que es importante conocer y conversar sobre este tema?

Nombre	Respuesta
	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
	6.

**CAMPUS OPORTUNIDADES PARA LA INCLUSIÓN
TALLER CONVERSACIONAL SOBRE VIDA INDEPENDIENTE (I)****TEMA 5. Necesidad de una alimentación equilibrada**

Fecha:

Participantes:

CONTENIDOS: Necesidad de una alimentación equilibrada

Una alimentación equilibrada

es la que combina los nutrientes en las debidas proporciones.

Tiene que haber hidratos de carbono, grasas y proteínas, pero en cantidades distintas.

Se precisa un 55-65% de hidratos de carbono, 25-30% de grasas y 10-15% de proteínas.

Algunas recomendaciones:

- La alimentación debe ser variada, comiendo de todo. Son necesarios a diario los lácteos, frutas y verduras, además de alternar carne y pescado.
- Legumbres, pasta y huevos se irán repartiendo a lo largo de la semana.
- Hay que evitar todo lo que podamos las grasas, azúcar, chucherías, pastelillos y refrescos comerciales.
- La comida precocinada y la comida rápida solo las tomaremos en ocasiones excepcionales.

ACTIVIDADES**1. Elaboración de preguntas relacionadas con el tema**

Cada persona elaborará una o varias preguntas que estén relacionadas con el tema que hemos elegido.

El secretario-portavoz del grupo escribirá la pregunta en la siguiente tabla y el nombre de quien la elabora.

Nombre	Pregunta
	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
	6.
	7.
	8.
	9.
	10.

2. Responder a las preguntas elaboradas

Una vez que se han escrito de 10 a 15 preguntas, el secretario-portavoz irá preguntando a los participantes estas preguntas. Cada pregunta la contestarán 1 o 2 personas, para poder escuchar respuestas diversas. El grupo debe ofrecer un clima de confianza, comprensión y respeto.

3. Relato personal

Cada uno, durante unos minutos, expresará un relato personal relacionado con este tema.

Puede ser contarnos una experiencia, un deseo, una anécdota, un sentimiento, una opinión, un recuerdo, o algunas ideas que tengan que ver con este tema:

4. Otros comentarios que queráis hacer sobre el tema que estamos debatiendo

5. ¿Por qué consideráis que es importante conocer y conversar sobre este tema?

Nombre	Respuesta
	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
	6.

**CAMPUS OPORTUNIDADES PARA LA INCLUSIÓN
TALLER CONVERSACIONAL SOBRE VIDA INDEPENDIENTE (I)****TEMA 6. Algunos problemas con la alimentación**

Fecha:

Participantes:

CONTENIDOS: Algunos problemas con la alimentación**■ La celiacía**

Muchas personas no pueden comer algunos cereales, porque enferman.

Tienen que comer cereales sin gluten,
esto es, pan, galletas y harinas especiales.

Hay que tenerlo en cuenta

para no mezclar los alimentos cuando estemos con ellos.

■ La obesidad

La obesidad se produce

cuando tomamos más calorías de las que quemamos.

Comemos más de lo que necesitamos.

Entonces se acumula grasa y engordamos.

Debemos vigilar nuestro peso para evitar la obesidad.

Se evita controlando lo que se come y aumentando el ejercicio físico.

ACTIVIDADES**1. Elaboración de preguntas relacionadas con el tema**

Cada persona elaborará una o varias preguntas
que estén relacionadas con el tema que hemos elegido.

El secretario-portavoz del grupo escribirá la pregunta en la siguiente tabla
y el nombre de quien la elabora.

Nombre	Pregunta
	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
	6.
	7.
	8.
	9.
	10.

2. Responder a las preguntas elaboradas

Una vez que se han escrito de 10 a 15 preguntas, el secretario-portavoz irá preguntando a los participantes estas preguntas. Cada pregunta la contestarán 1 o 2 personas, para poder escuchar respuestas diversas. El grupo debe ofrecer un clima de confianza, comprensión y respeto.

3. Relato personal

Cada uno, durante unos minutos, expresará un relato personal relacionado con este tema.

Puede ser contarnos una experiencia, un deseo, una anécdota, un sentimiento, una opinión, un recuerdo, o algunas ideas que tengan que ver con este tema:

4. Otros comentarios que queráis hacer sobre el tema que estamos debatiendo

5. ¿Por qué considerarías que es importante conocer y conversar sobre este tema?

Nombre	Respuesta
	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
	6.

**CAMPUS OPORTUNIDADES PARA LA INCLUSIÓN
TALLER CONVERSACIONAL SOBRE VIDA INDEPENDIENTE (I)****TEMA 7. Algunos hábitos saludables. El ejercicio físico**

Fecha:

Participantes:

CONTENIDOS:**Algunos hábitos saludables**

Estos son algunos consejos para desarrollar hábitos saludables, que nos ayudan a mantener una vida sana:

- Si controlamos la alimentación, controlamos nuestro peso.
Tenemos que controlar la cantidad de alimento que ingerimos, la variedad de alimentos (hay que comer de todo) y los momentos en que tenemos que comer al día.
- Generalmente comeremos cinco veces al día: desayuno, bocadillo o fruta a media mañana, comida, merienda y cena. Las tres principales son el desayuno, la comida y la cena.
- No debemos picar entre comidas.
- El desayuno es muy importante para rendir durante la mañana. La base del desayuno es la leche, pero hay que completarlo con zumos, cacao, cereales, tostadas, mantequilla u otros alimentos. No debemos empezar el día sin desayunar o desayunando solo la leche.
- Solo hay que seguir una dieta si te la marca el médico. No debemos hacer dietas por nuestra cuenta.

- Habrá cosas que nos gusten más que otras, pero hay que comer de todo. No se puede decir ¡esto no me gusta!
- Platos precocinados y platos cocinados: En los supermercados solemos encontrar platos precocinados que requieren una pequeña cocción o un pequeño tiempo de horno. También hay platos totalmente preparados que solamente requieren ser calentados para consumir. A veces podemos utilizar algún plato precocinado o cocinado, pero no conviene abusar.

Ejercicio físico

Con el ejercicio físico se queman las calorías que tomamos. Si no hacemos ejercicio físico, engordamos. Puede ser interesante andar en lugar de ir en coche, subir escaleras en lugar del ascensor, y hacer ejercicio nos ayuda a evitar la obesidad.

ACTIVIDADES

1. Elaboración de preguntas relacionadas con el tema

Cada persona elaborará una o varias preguntas que estén relacionadas con el tema que hemos elegido. El secretario-portavoz del grupo escribirá la pregunta en la siguiente tabla y el nombre de quien la elabora.

Nombre	Pregunta
	1.
	2.

	3.
	4.
	5.
	6.
	7.
	8.
	9.
	10.

2. Responder a las preguntas elaboradas

Una vez que se han escrito de 10 a 15 preguntas, el secretario-portavoz irá preguntando a los participantes estas preguntas. Cada pregunta la contestarán 1 o 2 personas, para poder escuchar respuestas diversas. El grupo debe ofrecer un clima de confianza, comprensión y respeto.

3. Relato personal

Cada uno, durante unos minutos, expresará un relato personal relacionado con este tema.

Puede ser contarnos una experiencia, un deseo, una anécdota, un sentimiento, una opinión, un recuerdo, o algunas ideas que tengan que ver con este tema:

4. Otros comentarios que queráis hacer sobre el tema que estamos debatiendo

5. ¿Por qué consideráis que es importante conocer y conversar sobre este tema?

Nombre	Respuesta
	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
	6.

**CAMPUS OPORTUNIDADES PARA LA INCLUSIÓN
TALLER CONVERSACIONAL SOBRE VIDA INDEPENDIENTE (I)****TEMA 8. Algunos conceptos sobre planificación del menú. Ejemplo de un menú diario**

Fecha:

Participantes:

CONTENIDOS:**Algunos conceptos sobre planificación del menú**

Un menú es la combinación de platos en una comida, es decir, qué ponemos de primer plato, qué de segundo y qué de postre. Podemos hacer un menú de una comida, de una cena, de un día o de una semana.

Planificar un menú es seleccionar los platos de manera correcta para una comida determinada.

Ejemplo de un menú diario

- Desayuno: zumo de naranja, tostada con jamón de york, frutos secos, leche con cacao.
- Media mañana: 1 manzana.
- Comida: Primer plato: judías verdes con patatas.
Segundo plato: pechuga de pollo a la plancha.
Postre: fruta.
- Merienda: bocadillo de chorizo.
- Cena: Primer plato: ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria.
Segundo plato: tortilla con queso.
Postre: yogur.

ACTIVIDADES**1. Elaboración de preguntas relacionadas con el tema**

Cada persona elaborará una o varias preguntas que estén relacionadas con el tema que hemos elegido.

El secretario-portavoz del grupo escribirá la pregunta en la siguiente tabla y el nombre de quien la elabora.

Nombre	Pregunta
	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
	6.
	7.
	8.
	9.
	10.

2. Responder a las preguntas elaboradas

Una vez que se han escrito de 10 a 15 preguntas, el secretario-portavoz irá preguntando a los participantes estas preguntas. Cada pregunta la contestarán 1 o 2 personas, para poder escuchar respuestas diversas. El grupo debe ofrecer un clima de confianza, comprensión y respeto.

3. Relato personal

Cada uno, durante unos minutos, expresará un relato personal relacionado con este tema.

Puede ser contarnos una experiencia, un deseo, una anécdota, un sentimiento, una opinión, un recuerdo, o algunas ideas que tengan que ver con este tema:

4. Otros comentarios que queráis hacer sobre el tema que estamos debatiendo

5. ¿Por qué consideráis que es importante conocer y conversar sobre este tema?

Nombre	Respuesta
	1.
	2.
	3.

**CAMPUS OPORTUNIDADES PARA LA INCLUSIÓN
TALLER CONVERSACIONAL SOBRE VIDA INDEPENDIENTE (I)**

TEMA 9. Qué debemos tener en cuenta para planificar el menú

Fecha:

Participantes:

CONTENIDOS:

Qué debemos tener en cuenta para planificar el menú

- a) Que sea una alimentación equilibrada, que haya todo tipo de nutrientes en proporción adecuada.
Diariamente: lácteos, frutas y verduras, alternar carne y pescado, cereales.
Repartido a lo largo de la semana: legumbre, pasta, huevos, arroz, etc.
- b) Que los platos sean variados y no muy difíciles de cocinar.
- c) Utilizar los alimentos de temporada y de cercanía, para que resulten más frescos y sanos.
También podemos recurrir a los congelados.
- d) Lo que ha traído cada uno de casa, por ejemplo, en un tupper.
Recomendamos no traer nada de casa, pero la comida del lunes, en algunos pisos, se resuelve con lo que trae cada uno en un tupper.
Hay que tener presente que, generalmente, en los pisos se planifica el menú por la tarde, después de comer, y es entonces cuando suelen ir a comprar los productos que necesitarán para confeccionar los diferentes platos del menú.

- e) Los alimentos que quedan en la nevera y conviene consumir pronto, antes de que caduquen.
- f) Que todos los miembros del piso estén de acuerdo en los platos elegidos.
- g) A la hora de planificar el menú para una semana también debemos considerar el menú que se hizo la semana anterior, para no repetir.
En este sentido, hay varias opciones.
Una que hemos utilizado durante algún tiempo es utilizar dos menús semanales, de modo que repetimos el menú cada quince días.
Este planteamiento no debe llevarse a cabo de modo rígido, y se pueden incorporar algunas modificaciones (siempre consensuadas), por ejemplo, nuevos platos que hayan aprendido a cocinar.

¿Cuándo planificamos el menú?

Es fundamental hacerlo a principio de la semana.

En los pisos de Huesca suele hacerse a primera hora de la tarde de los lunes, generalmente después de comer.

En ese momento, que es un tiempo de planificación, se elabora el menú, se hace la gestión del dinero, se reparten las tareas del piso para la semana y se hace la lista de la compra.

En estas planificaciones intervienen todos los miembros del piso, a veces precisan apoyo o supervisión.

ACTIVIDADES

1. Elaboración de preguntas relacionadas con el tema

Cada persona elaborará una o varias preguntas que estén relacionadas con el tema que hemos elegido.

El secretario-portavoz del grupo escribirá la pregunta en la siguiente tabla y el nombre de quien la elabora.

Nombre	Pregunta
	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
	6.
	7.
	8.
	9.
	10.

2. Responder a las preguntas elaboradas

Una vez que se han escrito de 10 a 15 preguntas, el secretario-portavoz irá preguntando a los participantes estas preguntas.

Cada pregunta la contestarán 1 o 2 personas, para poder escuchar respuestas diversas.

El grupo debe ofrecer un clima de confianza, comprensión y respeto.

3. Relato personal

Cada uno, durante unos minutos, expresará un relato personal relacionado con este tema.

Puede ser contarnos una experiencia, un deseo, una anécdota, un sentimiento, una opinión, un recuerdo, o algunas ideas que tengan que ver con este tema:

4. Otros comentarios que queráis hacer sobre el tema que estamos debatiendo

5. ¿Por qué consideráis que es importante conocer y conversar sobre este tema?

Nombre	Respuesta
	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
	6.
	7.

CAMPUS OPORTUNIDADES PARA LA INCLUSIÓN
TALLER CONVERSACIONAL SOBRE VIDA INDEPENDIENTE (I)

TEMA 10. Ejemplo de un menú semanal

Fecha:

Participantes:

CONTENIDOS: Ejemplo de un menú semanal

A continuación, se presenta una tabla con el menú de una semana (de lunes a viernes), que se ha utilizado en uno de los pisos de vida independiente organizados por la Asociación Down Huesca. Solamente se incluye la comida y la cena; en este piso, en el que convivían 2 jóvenes con SD, el desayuno estaba compuesto por un vaso de leche con cola-cao y cuatro tostadas con mantequilla y mermelada, además de una fruta, generalmente un plátano. No se ha incluido la cena del viernes por cuanto los jóvenes se desplazan a casa de sus padres los viernes por las tardes.

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
COMIDA	Garbanzos con fideos Croquetas de bacalao Fruta	Judías verdes con patatas Pechuga de pollo a la plancha Fruta	Macarrones con tomate y atún Lomo a la plancha Fruta	Borraja con patatas Merluza al horno Fruta	Lentejas con verduras Filete de ternera a la plancha Fruta
CENA	Crema de calabacín Hamburguesa de pollo Yogur	Ensalada Filete de pescado a la plancha Fruta	Puré de patata Calamares a la romana Flan	Arroz blanco con tomate frito Tortilla Francesa Fruta	

Para analizar si el menú está equilibrado, realizamos las siguientes preguntas:

- ¿Contiene lácteos?
- ¿Contiene legumbres?
- ¿Contiene frutas?
- ¿Contiene verduras?
- ¿Contiene pasta?
- ¿Contiene huevos?
- ¿Contiene carne y pescado?
- ¿Contiene arroz?

ACTIVIDADES

1. Elaboración de preguntas relacionadas con el tema

Cada persona elaborará una o varias preguntas que estén relacionadas con el tema que hemos elegido.

El secretario-portavoz del grupo escribirá la pregunta en la siguiente tabla y el nombre de quien la elabora.

Nombre	Pregunta
	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
	6.

2. Responder a las preguntas elaboradas

Una vez que se han escrito de 10 a 15 preguntas, el secretario-portavoz irá preguntando a los participantes estas preguntas. Cada pregunta la contestarán 1 o 2 personas, para poder escuchar respuestas diversas. El grupo debe ofrecer un clima de confianza, comprensión y respeto.

3. Relato personal

Cada uno, durante unos minutos, expresará un relato personal relacionado con este tema.

Puede ser contarnos una experiencia, un deseo, una anécdota, un sentimiento, una opinión, un recuerdo, o algunas ideas que tengan que ver con este tema:

4. Otros comentarios que queráis hacer sobre el tema que estamos debatiendo

5. ¿Por qué consideráis que es importante conocer y conversar sobre este tema?

Nombre	Respuesta
	1.
	2.
	3.

CAMPUS OPORTUNIDADES PARA LA INCLUSIÓN TALLER CONVERSACIONAL SOBRE VIDA INDEPENDIENTE (I)

TEMA 11. Del menú a la lista de la compra

Fecha:

Participantes:

CONTENIDOS: Del menú a la lista de la compra

Con el menú elaborado para la semana, tenemos la información suficiente para hacer la lista de la compra y tener todos los productos necesarios para poder hacer las comidas que figuran en el menú. Para hacer la lista de la compra, además de las comidas y las cenas hay que tener en cuenta también los desayunos, las meriendas y lo que solemos comer a media mañana.

ACTIVIDADES

1. Elaboración de preguntas relacionadas con el tema

Cada persona elaborará una o varias preguntas que estén relacionadas con el tema que hemos elegido. El secretario-portavoz del grupo escribirá la pregunta en la siguiente tabla y el nombre de quien la elabora.

Nombre	Pregunta
	1.
	2.
	3.

	4.
	5.
	6.
	7.
	8.
	9.
	10.

2. Responder a las preguntas elaboradas

Una vez que se han escrito de 10 a 15 preguntas, el secretario-portavoz irá preguntando a los participantes estas preguntas. Cada pregunta la contestarán 1 o 2 personas, para poder escuchar respuestas diversas. El grupo debe ofrecer un clima de confianza, comprensión y respeto.

3. Relato personal

Cada uno, durante unos minutos, expresará un relato personal relacionado con este tema.

Puede ser contarnos una experiencia, un deseo, una anécdota, un sentimiento, una opinión, un recuerdo, o algunas ideas que tengan que ver con este tema:

4. Otros comentarios que queráis hacer sobre el tema que estamos debatiendo

5. ¿Por qué consideráis que es importante conocer y conversar sobre este tema?

Nombre	Respuesta
	1.
	2.
	3.

ANEXO I

CAMPUS OPORTUNIDADES PARA LA INCLUSIÓN

TALLER CONVERSACIONAL SOBRE VIDA INDEPENDIENTE

CUADERNO DE TRABAJO GRUPAL

2. LAS COMPRAS

Grupo:

FICHA DE TEMAS PARA ABORDAR EN GRUPO

RELACIÓN DE TEMAS PARA DEBATIR Y FECHA

Sesión	Tema	Fecha
1	Presentación del taller, de los participantes / Propuesta de temas / Organización en grupos cooperativos / El cuaderno de trabajo grupal: contenidos, cómo se maneja	
2	Sesión de presentación de la temática de <i>Las compras</i>	
3	Tema 1: Elaboramos un menú equilibrado	
4	Tema 2: Elaboramos la lista de la compra	
5	Tema 3: Qué encontramos en la tienda	
6	Tema 4: Con la compra hecha, hay que pagar	
7	Tema 5: Levamos la compra a casa y colocamos los productos	
8	Actividades de valoración	
9	Actividades de preparación de las acciones de proyección y divulgación (si es preciso)	

RELACIÓN DE SESIONES DE DEBATE EN GRUPO

CAMPUS OPORTUNIDADES PARA LA INCLUSIÓN

TALLER CONVERSACIONAL SOBRE VIDA INDEPENDIENTE (I)

Sesión de presentación temática sobre *Las compras*

Fecha:

Participantes:

A. Actividades de lectura, comprensión, recuerdo y valoración

1. Lectura del relato

Se lee el relato en voz alta, un párrafo cada miembro del grupo.

Título: LIDIA Y LORETO VAN DE COMPRAS

Lidia y Loreto son dos amigas que llevan 9 años viviendo juntas.

Las dos amigas se llevan muy bien

y están muy a gusto en su piso.

Hacen todas las tareas: preparan las comidas, van a comprar, hacen la limpieza, friegan las vajillas, lavan su ropa y la planchan.

Todos los lunes, después de comer,

preparan la lista de la compra.

Para ello miran el menú que han preparado para la semana

y van escribiendo en la lista todos los productos

que necesitan para cocinar los platos

que aparecen en el menú.

Antes de apuntar miran en la nevera y en el armario de la comida para ver si tienen lo que necesitan.

Loreto coge un boli y el papel

y va apuntando todo lo que tienen que comprar,

mientras Lidia va leyendo el menú de la semana.

- Apunta, Loreto, necesitamos judías verdes, patatas y filetes de lomo, es para la comida del martes – dice Lidia.
- ¿Cuánto compramos de judías verdes? – pregunta Loreto.
- Yo creo que con medio kilo es suficiente – contesta Lidia.
- Patatas no hay que apuntar, porque todavía quedan – explica Loreto.
- Para cenar tenemos ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas. Y de segundo una tortilla – sigue Lidia, mientras lee la hoja del menú.
- Ya lo estoy apuntando, todo menos huevos, que todavía nos quedan en la nevera – dice Loreto.

Y así siguen apuntando todos los productos que necesitan para la semana, mientras van leyendo el menú. Cuando tienen hecha la lista de la compra, cogen el carro de la compra y el dinero que han puesto para los gastos de la semana.

Como todas las semanas, van a un supermercado que hay cerca de su casa, dejan el carro a la entrada de la tienda y cogen una cesta de compra y allí van metiendo todos los productos que llevan anotados en su lista. Loreto ha cogido el carro y Lidia lleva la lista. Va nombrando las cosas que hay apuntadas y entre las dos las van metiendo en la cesta.

- Vamos ahora a las frutas y verduras, tenemos que comprar 1 kilo de manzanas, 1 kilo de naranjas y 1 kilo de plátanos – va leyendo Lidia.

Loreto se coloca el guante de plástico y coge una bolsa para colocar la fruta.

- Yo cojo las manzanas – dice Loreto.
- Pues yo me encargo de las naranjas y de los plátanos – comenta Lidia.

Una vez han metido la fruta en las bolsas,
la pesan en la báscula
y pegan la etiqueta que sale de la máquina en cada bolsa.
Después de coger todas las frutas y verduras
pasan a la sección de carne y a la de embutidos,
al pescado y a la sección de bollería.
Una vez han comprado todo lo que tenían anotado,
se dirigen a las cajas de pago, para pagar su compra.
Dejan todos los productos en la cinta
y la cajera va pasando por el lector de códigos
y cuando ha concluido les comenta:

– Son 38 euros.

Esta semana lleva el dinero Lidia
y paga con un billete de 50 euros.
La cajera le devuelve 12 euros
y nuestras amigas recogen toda su compra
en el bolso que llevan
y se dirigen, alegres, a su casa
para guardar la compra de la semana.

2. Valoración, resumen y comentarios sobre el contenido del relato leído

Comentamos el contenido del relato:
de qué trata, qué nos ha parecido,
si nos ha resultado fácil o difícil la lectura,
si hemos comprendido el contenido del relato, ...

3. Responder a preguntas sobre el contenido del relato leído

- a. ¿Cuántos años llevan viviendo juntas Lidia y Loreto?
- b. ¿Qué tareas hacen en el piso?
- c. ¿Qué día de la semana van a comprar: el lunes, el martes o el miércoles?

- d. ¿Qué apuntan en la lista de compra para comer el lunes?
- e. ¿Recuerdas qué tipo de fruta van a comprar?
- f. ¿Qué tienen que hacer para coger la fruta con la mano?
- g. ¿Recuerdas cuánto ha costado todo lo que han comprado?
- h. ¿Quién ha pagado?

B. Actividades conversacionales

4. Conversamos sobre el relato leído / sobre las temáticas que aborda

- a. Lidia y Loreto son jóvenes que viven en un piso de vida independiente.
¿Qué opinas sobre los pisos de vida independiente?
- b. ¿Te gustaría vivir en un piso de vida independiente? ¿Por qué?
(Si ya estás viviendo en un piso,
la pregunta puede cambiarse por esta otra:
¿te gusta vivir en un piso de vida independiente?, ¿por qué?)
- c. Las dos jóvenes preparan la lista de la compra,
¿has preparado alguna vez una lista de compra?
¿Te parece difícil?, ¿por qué?
- d. ¿Qué crees que necesitamos para poder hacer una lista de la compra?
- e. ¿Crees que es importante hacer la lista de la compra? ¿Por qué?
- f. En un supermercado, ¿cuántas secciones hay y cuáles son?
- g. ¿Qué tipo de productos podemos encontrar en una panadería?
- h. ¿Qué tal te manejas con el dinero para pagar?
- i. Si la compra cuesta 28 euros, ¿con qué billetes puedes pagar?

5. Otras actividades conversacionales

Elaborar preguntas relativas a la temática que se aborda.

¿Qué preguntas podemos hacer cuando hablamos sobre este tema?

Nombre	Pregunta
	1.
	2.
	3.

C. Actividades de creatividad

6. Completar las siguientes frases

Cada frase se propone a uno o dos alumnos, que tienen que buscar palabras diferentes (no tienen que ser iguales a las palabras que figuran en el relato). De este modo se comprueba la diversidad de respuestas.

¿Cuánto compramos de....

Patatas no hay que apuntar, porque....

Cuando tienen hecha la lista de la compra van

En el carro van metiendo.....

Loreto ha cogido....

7. Continuar la frase con otra frase

Cada frase se propone a uno o dos alumnos, y tienen que buscar frases diferentes.

Nombre	Frase
	– Apunta, Loreto, necesitamos judías verdes, patatas y filetes de lomo

– Para cenar tenemos ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas

Y de segundo una tortilla

Loreto y Lidia apuntan todos los productos que necesitan para la semana

Como todas las semanas, van a un supermercado que hay cerca de su casa

Dejan el carro a la entrada de la tienda y cogen una cesta de compra

8. Inventar una frase con las siguientes palabras

Comprar

Supermercado

Carro de la compra

Cajera

Carne

9. Tratar de seguir con el relato

Esta actividad se realiza en grupo, aportando una frase o más cada uno.
Se hace una primera ronda
y después los más “inspirados” continúan,
animando a la aportación y creatividad de todos los miembros del grupo.

Todos los lunes, después de comer,
Lidia y Loreto preparan la lista de la compra.
Para ello miran el menú que han preparado para la semana
y van escribiendo en la lista todos los productos
que necesitan para cocinar los platos
que aparecen en el menú.
Antes de apuntar miran en la nevera y en el armario de la comida
para ver si tienen lo que necesitan.

10. Inventar un relato inspirado en la temática trabajada

Es el momento de inspiración individual,
cada uno escribe un relato relacionado o similar al que hemos leído.
Se pueden hacer también por parejas, tríos, ...

**CAMPUS OPORTUNIDADES PARA LA INCLUSIÓN
TALLER CONVERSACIONAL SOBRE VIDA INDEPENDIENTE (I)****TEMA 1. Elaboramos un menú equilibrado**

Fecha:

Participantes:

CONTENIDOS BÁSICOS

Lo primero que debemos saber
antes de ir a comprar
es lo que vamos a comer.
Para ello debemos elaborar el menú.
Este tiene que ser equilibrado y variado
según lo ya aprendido.
Confeccionar nuestro menú
tiene que ser un rato muy agradable,
en donde pondremos de manifiesto
nuestros conocimientos en nutrición.
Participaremos todos los compañeros del piso
y disfrutaremos del momento.

¿Qué necesitamos?, ¿qué tenemos?, ¿qué nos falta?

Después miraremos todo lo que hace falta
para cocinar ese menú,
comprobando qué tenemos y qué nos falta.
No hay que fijarse solo en lo más gordo,
sino que hay que contar con los aderezos y especias.
En el piso debemos tener siempre
los productos básicos necesarios para el día a día,
los que se necesitan para casi todo.
Son el aceite, vinagre, sal, harina, azúcar,
algunas especias que usemos a menudo,
e interesa también tener ajos, salsa de tomate y otras,

además de aquello que nos gusta
y podemos tomar en cualquier momento.

Como todos los días desayunamos,
habrá que tener leche, cereales, mantequilla, galletas,
zumos, o lo que solemos tomar por la mañana.
Lo que sobra nos sirve de un día para otro.
Tener arroz, huevos, pasta o legumbres
nos permitirá hacer frente a un imprevisto
o solucionar una comida cuando haya surgido un problema.

ACTIVIDADES

1. Elaboración de preguntas relacionadas con el tema

Cada persona elaborará una o varias preguntas
que estén relacionadas con el tema que hemos elegido.
El secretario-portavoz del grupo escribirá la pregunta en la siguiente tabla
y el nombre de quien la elabora.

Nombre	Pregunta
	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
	6.
	7.

2. Responder a las preguntas elaboradas

Una vez que se han escrito de 10 a 15 preguntas, el secretario-portavoz irá preguntando a los participantes estas preguntas. Cada pregunta la contestarán 1 o 2 personas, para poder escuchar respuestas diversas. El grupo debe ofrecer un clima de confianza, comprensión y respeto.

3. Relato personal

Cada uno, durante unos minutos, expresará un relato personal relacionado con este tema.

Puede ser contarnos una experiencia, un deseo, una anécdota, un sentimiento, una opinión, un recuerdo, o algunas ideas que tengan que ver con este tema:

4. Otros comentarios que queráis hacer sobre el tema que estamos debatiendo

5. ¿Por qué consideráis que es importante conocer y conversar sobre este tema?

Nombre	Respuesta
	1.
	2.
	3.

CAMPUS OPORTUNIDADES PARA LA INCLUSIÓN TALLER CONVERSACIONAL SOBRE VIDA INDEPENDIENTE (I)

TEMA 2. Elaboramos la lista de la compra

Fecha:

Participantes:

CONTENIDOS BÁSICOS

Nos haremos la lista de la compra,
anotándolo en un papel.

Antes de salir de compras,
comprobaremos además los productos de limpieza,
papel higiénico y otras cosas que nos puedan faltar.
Es una buena costumbre apuntar en un papel en casa
lo que se nos vaya acabando o que quede poco
para que no se nos olvide cuando vayamos a comprar.

¿Dónde vamos a comprar?

Una vez hecha la lista de la compra
decidiremos dónde vamos a comprar.
En los supermercados hay de todo,
pero hay cosas que a lo mejor nos interesa más
en tiendas especializadas o más cercanas.

¿Qué nos llevamos?

Que no se nos olvide nunca coger nuestro carrito o bolsas
y coger suficiente dinero para pagar
y, por supuesto, la lista de la compra.
Es bueno ir a sitios conocidos,
en donde se tiene trato con los empleados
y nos dan más confianza.

ACTIVIDADES

1. Elaboración de preguntas relacionadas con el tema

Cada persona elaborará una o varias preguntas que estén relacionadas con el tema que hemos elegido.

El secretario-portavoz del grupo escribirá la pregunta en la siguiente tabla y el nombre de quien la elabora.

Nombre	Pregunta
	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
	6.
	7.
	8.
	9.
	10.

2. Responder a las preguntas elaboradas

Una vez que se han escrito de 10 a 15 preguntas, el secretario-portavoz irá preguntando a los participantes estas preguntas. Cada pregunta la contestarán 1 o 2 personas, para poder escuchar respuestas diversas. El grupo debe ofrecer un clima de confianza, comprensión y respeto.

3. Relato personal

Cada uno, durante unos minutos, expresará un relato personal relacionado con este tema.

Puede ser contarnos una experiencia, un deseo, una anécdota, un sentimiento, una opinión, un recuerdo, o algunas ideas que tengan que ver con este tema:

4. Otros comentarios que queráis hacer sobre el tema que estamos debatiendo

5. ¿Por qué consideráis que es importante conocer y conversar sobre este tema?

Nombre	Respuesta
	1.
	2.
	3.

**CAMPUS OPORTUNIDADES PARA LA INCLUSIÓN
TALLER CONVERSACIONAL SOBRE VIDA INDEPENDIENTE (I)****TEMA 3. Qué encontramos en la tienda**

Fecha:

Participantes:

CONTENIDOS**¿Dónde lo busco?**

Los productos se ordenan según sus características:

los derivados de la leche están en una sección,

las verduras y hortalizas frescas en otro,

y también, en secciones diferentes, las carnes,

los pescados, las bebidas, el pan, etc.

Los productos de limpieza están separados de los de alimentación.

¿Cómo lo elijo? Comparar y mirar el precio

Una vez en la sección correspondiente, vemos que puede haber el mismo producto con varias marcas, tamaños y precios.

El precio es muy importante,

y debemos pensar siempre en lo que cuesta,

pero también en la cantidad.

Una lata de 100 gramos de algo que valga 2 euros sale más cara que una de 300 gramos que valga 3 euros.

Nosotros miraremos la cantidad que nos hace falta

y seleccionaremos para que no nos falte,

y si sobra, que lo podamos aprovechar otro día.

El etiquetado

La etiqueta nos da toda la información de lo que estamos comprando.

Dice el nombre del producto, los ingredientes y cantidad de cada uno,

el fabricante, el lote de fabricación
y el tiempo que tenemos para consumirlo.
Cuando sea preciso, vendrán también las instrucciones
para su conservación y el modo de empleo.

Consumir preferentemente antes de...

Hay que mirar siempre donde pone
"Consumir preferentemente antes de..."
porque si se pasa de la fecha que indica,
ese alimento puede no estar en condiciones de comerse.
Es la fecha de caducidad.

Símbolos, celiaquía

Hay que mirar también los símbolos
que aparecen en algunos productos,
sobre todo, cuando en el piso hay una persona celíaca,
ya que no puede comer alimentos que contengan gluten.
El gluten está en el trigo, avena, cebada y centeno.
Hay productos que llevan un símbolo
que indica que ese alimento
es apto para las personas que no pueden comer gluten.

Alimentos no envasados

No se deben tocar los alimentos no envasados
(como las frutas o verduras),
y si queremos comprarlos,
los seleccionaremos con los guantes de plástico
que ponen para ello,
tocando solo los que vamos a llevarnos.

Alimentos frescos

Los alimentos frescos pueden estar envasados ya
o los podemos pedir a las empleadas.
En este último caso pediremos la vez

(cogemos el número del distribuidor de números que hay en la sección) y esperaremos nuestro turno.

Helados y congelados

Si vamos a comprar helados o congelados, debemos llevar bolsas especiales para ellos, porque si no se nos pueden descongelar mientras vamos a casa. Para que nos duren más, los cogeremos al final, justo antes de ir a pagar.

¿Cojo algo más?

Hay que evitar la tentación de comprar cosas que no vengan en nuestra lista de la compra. Nos apetecen cuando las vemos, al igual que las ofertas, rebajas o descuentos, pero si no las necesitamos, suponen un gasto innecesario.

Productos de limpieza y del hogar

Evitaremos que los alimentos frescos se junten con productos de limpieza, para impedir que tomen sabor y se estropee la comida. En casa también estarán separados y mantendremos siempre los productos de limpieza en su envase original para evitar confusiones.

ACTIVIDADES

1. Elaboración de preguntas relacionadas con el tema

Cada persona elaborará una o varias preguntas que estén relacionadas con el tema que hemos elegido. El secretario-portavoz del grupo escribirá la pregunta en la siguiente tabla y el nombre de quien la elabora.

Nombre	Pregunta
	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
	6.
	7.
	8.
	9.
	10.

2. Responder a las preguntas elaboradas

Una vez que se han escrito de 10 a 15 preguntas, el secretario-portavoz irá preguntando a los participantes estas preguntas. Cada pregunta la contestarán 1 o 2 personas, para poder escuchar respuestas diversas. El grupo debe ofrecer un clima de confianza, comprensión y respeto.

3. Relato personal

Cada uno, durante unos minutos, expresará un relato personal relacionado con este tema.

Puede ser contarnos una experiencia, un deseo, una anécdota, un sentimiento, una opinión, un recuerdo, o algunas ideas que tengan que ver con este tema:

4. Otros comentarios que queráis hacer sobre el tema que estamos debatiendo

5. ¿Por qué considerarías que es importante conocer y conversar sobre este tema?

Nombre	Respuesta
	1.
	2.
	3.
	4.
	5.

CAMPUS OPORTUNIDADES PARA LA INCLUSIÓN TALLER CONVERSACIONAL SOBRE VIDA INDEPENDIENTE (I)

TEMA 4. Con la compra hecha, hay que pagar

Fecha:

Participantes:

CONTENIDOS

A la hora de pagar, si no damos el dinero justo, tenemos que comprobar los cambios que nos devuelven. También es bueno revisar el ticket de compra, todos nos podemos equivocar. Es importante comprar en tiendas amigas, para evitar que en algún momento nos puedan engañar. Hay que pagar siempre todo lo que nos llevamos.

¿Qué problemas puedo tener? ¿A quién pido ayuda?

Cuando hacemos la compra nos pueden aparecer problemas con los que no contábamos: no encontramos un producto, hemos perdido la lista de la compra o el dinero, tenemos dudas sobre qué producto debemos comprar, etc. Podemos preguntar a los empleados y empleadas, quienes nos ayudarán a encontrar lo que buscamos o a resolver nuestras dudas.

¿Cómo ordeno la bolsa?

La bolsa o el carro de la compra los ordenaremos colocando debajo lo que más pesa para evitar dañar otros alimentos más delicados. Lo fresco y no envasado alejado de los productos de limpieza. Los helados, congelados y lo que tiene que conservarse fresco lo llevaremos en bolsas térmicas para mantener la temperatura.

ACTIVIDADES

1. Elaboración de preguntas relacionadas con el tema

Cada persona elaborará una o varias preguntas que estén relacionadas con el tema que hemos elegido.

El secretario-portavoz del grupo escribirá la pregunta en la siguiente tabla y el nombre de quien la elabora.

Nombre	Pregunta
	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
	6.
	7.
	8.
	9.
	10.

2. Responder a las preguntas elaboradas

Una vez que se han escrito de 10 a 15 preguntas, el secretario-portavoz irá preguntando a los participantes estas preguntas. Cada pregunta la contestarán 1 o 2 personas, para poder escuchar respuestas diversas. El grupo debe ofrecer un clima de confianza, comprensión y respeto.

3. Relato personal

Cada uno, durante unos minutos, expresará un relato personal relacionado con este tema.

Puede ser contarnos una experiencia, un deseo, una anécdota, un sentimiento, una opinión, un recuerdo, o algunas ideas que tengan que ver con este tema:

4. Otros comentarios que queráis hacer sobre el tema que estamos debatiendo

5. ¿Por qué considerarías que es importante conocer y conversar sobre este tema?

Nombre	Respuesta
	1.
	2.
	3.

CAMPUS OPORTUNIDADES PARA LA INCLUSIÓN
TALLER CONVERSACIONAL SOBRE VIDA INDEPENDIENTE (I)
TEMA 5. Llevamos la compra a casa y colocamos los productos

Fecha:

Participantes:

CONTENIDOS

Llevamos la compra a casa y colocamos los productos

Conviene ir a comprar a tiendas cercanas para no ir cargado durante mucho recorrido. Si tenemos un carro de compra es más cómodo el recorrido, sobre todo, cuando vamos cargados. El carro debe ir cerrado para que no se pierda nada.

Colocarlo y ordenarlo en casa. Caducidades

Una vez en casa lo primero que haremos será ordenar cada cosa en su sitio, ante todo, lo que necesita nevera o congelador. Colocaremos lo que caduca, de modo que vayamos usando antes lo que tiene la fecha de caducidad más cercana.

ACTIVIDADES

1. Elaboración de preguntas relacionadas con el tema

Cada persona elaborará una o varias preguntas que estén relacionadas con el tema que hemos elegido. El secretario-portavoz del grupo escribirá la pregunta en la siguiente tabla y el nombre de quien la elabora.

Nombre	Pregunta
	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
	6.
	7.
	8.
	9.
	10.

2. Responder a las preguntas elaboradas

Una vez que se han escrito de 10 a 15 preguntas, el secretario-portavoz irá preguntando a los participantes estas preguntas. Cada pregunta la contestarán 1 o 2 personas, para poder escuchar respuestas diversas. El grupo debe ofrecer un clima de confianza, comprensión y respeto.

3. Relato personal

Cada uno, durante unos minutos, expresará un relato personal relacionado con este tema.

Puede ser contarnos una experiencia, un deseo, una anécdota, un sentimiento, una opinión, un recuerdo, o algunas ideas que tengan que ver con este tema:

4. Otros comentarios que queráis hacer sobre el tema que estamos debatiendo

5. ¿Por qué considerarías que es importante conocer y conversar sobre este tema?

Nombre	Respuesta
	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
	6.

ANEXO I

CAMPUS OPORTUNIDADES PARA LA INCLUSIÓN TALLER CONVERSACIONAL SOBRE VIDA INDEPENDIENTE

CUADERNO DE TRABAJO GRUPAL

3. CONVIVIR EN EL PISO, QUÉ DEBEMOS APRENDER

Grupo: _____

FICHA DE TEMAS PARA ABORDAR EN GRUPO

RELACIÓN DE TEMAS PARA DEBATIR Y FECHA

Sesión	Tema	Fecha
1	Presentación del taller, de los participantes / Propuesta de temas / Organización en grupos cooperativos / El cuaderno de trabajo grupal: contenidos, cómo se maneja	
2	Sesión de presentación de la temática de <i>La convivencia en el piso</i>	
3	Tema 1: La convivencia	
4	Tema 2: Los conflictos	
5	Tema 3: El trabajo en equipo, las tareas del piso y las relaciones personales	
6	Tema 4: La convivencia en el piso	
7	Actividades de valoración	
8	Actividades de preparación de las acciones de proyección y divulgación (si es preciso)	

RELACIÓN DE SESIONES DE DEBATE EN GRUPO

CAMPUS OPORTUNIDADES PARA LA INCLUSIÓN TALLER CONVERSACIONAL SOBRE VIDA INDEPENDIENTE (I)

Sesión de presentación temática sobre *Convivir en un piso*

Fecha:

Participantes:

A. Actividades de lectura, comprensión, recuerdo y valoración

1. Lectura del relato

Se lee el relato en voz alta, un párrafo cada miembro del grupo.

Título: Una buena convivencia

Marcos y David están de paseo por la Avenida de los Danzantes y van a su casa. Son amigos y llevan algunos meses viviendo juntos. David trabaja en la empresa Laika limpiando coches y Marcos en una cafetería con sus grandes amigas Mariló y Lorena. Cuando llegan a su casa se dan cuenta que los 2 se han olvidado las llaves dentro y no pueden entrar.

Entonces recuerdan que, en la casa de sus vecinos Daniel y Gonzalo, tienen una llave guardada, así que llaman al timbre.

– Hola amigos, nos hemos dejado la llave dentro del piso, venimos a recoger la que tenéis guardada -dice Marcos.

– Hola vecino, ¿queréis las llaves?
Ahora voy a buscarlas – contesta Daniel.

Daniel coge las llaves
y se las entrega a Marcos
y así pueden entrar en su casa.

Agradecidos, David y Marcos invitan a sus amigos vecinos.
Daniel y Gonzalo también viven juntos
y se llevan muy bien.

Gonzalo trabaja en una carpintería
y Daniel está terminando sus estudios de formación profesional.
Gonzalo y Daniel sacan unos refrescos a sus amigos y patatas fritas
y los cuatro se disponen a beber y a charlar.

– Bueno David, somos los invitados
y os damos las gracias – dice Daniel.

– De nada, colega.

Ya sabes que nosotros nos llevamos muy bien – contesta David.

– ¿Qué tal os va la convivencia en el piso?

– pregunta Gonzalo a Marcos.

– Muy bien, con David muy bien.

Pero hace algunos años estuve viviendo con Román
y con él tenía algunos problemas.

– ¿Qué problemas tenías con Román? – pregunta Daniel.

– Daba golpes en la pared para molestar
y a veces no hacía las tareas que le tocaban
y se escaqueaba.

Y yo me enfadaba – contesta Marcos.

– ¿Y de qué forma se pueden arreglar esos problemas?

– pregunta Gonzalo.

– Dialogar, Gonzalo, dialogar para llegar a un acuerdo

– contesta Marcos.

– Esa es una buena solución,
yo creo que todo se arregla hablando – dice David.

Y así los amigos continúan dialogando mientras las patatas y los refrescos van desapareciendo.

2. Valoración, resumen y comentarios sobre el contenido del relato leído

Comentamos el contenido del relato:
de qué trata, qué nos ha parecido,
si nos ha resultado fácil o difícil la lectura,
si hemos comprendido el contenido del relato, ...

3. Responder a preguntas sobre el contenido del relato leído

- a. ¿Cómo se llaman los amigos que han olvidado sus llaves en el piso?
- b. ¿En qué trabaja David?, ¿y Marcos?
- c. ¿Cómo resuelven el problema de sus llaves?
- d. ¿Cómo agradecen David y Marcos la ayuda de sus vecinos?
- e. ¿Cómo funciona la convivencia entre Marcos y David?
- f. En otro piso Marcos tenía algunos problemas de convivencia con Román, ¿recuerdas qué problemas tenían?
- g. ¿Qué solución propone Marcos?
- h. ¿Cómo ves la relación entre los vecinos?

B. Actividades conversacionales

4. Conversamos sobre el relato leído / sobre las temáticas que aborda

- a. Un lugar en el que pasamos mucho tiempo es la vivienda, y un aspecto importante en la vivienda es la convivencia. ¿Es importante para ti la convivencia en la vivienda (en el domicilio familiar, en los pisos de vida independiente)? ¿Por qué?
- b. ¿Puedes recordar uno o dos problemas de convivencia que hayas tenido en los últimos días o semanas?

- c. ¿Se han resuelto esos problemas de convivencia?
¿Cómo lo habéis hecho?
- d. Cuando hay un problema de convivencia, ¿cómo te sientes?
- e. ¿Qué crees que hay que hacer
para mantener una buena convivencia en casa?
- f. Si los problemas de convivencia se siguen dando,
¿quién o quiénes crees que te pueden ayudar?
- g. Otro lugar en el que se establece una gran convivencia
son los campamentos de verano,
¿has estado en algún campamento en los últimos años?,
¿cómo fue tu convivencia en el campamento de verano?,
¿hubo algunos problemas?,
¿cómo se resolvieron?
- h. ¿Crees que cada persona puede seguir mejorando
para mantener una mejor convivencia
con sus amigos/compañeros?
- i. Y tú, ¿crees que también puedes seguir mejorando?
- j. ¿Qué crees que es importante aprender
para ser una persona que mantenga una buena convivencia?
- k. A veces es necesario el apoyo de otras personas
para resolver situaciones conflictivas en la convivencia,
¿qué personas pueden ayudar en esta solución?
- l. ¿Qué valores crees que hay que tener
para facilitar una buena convivencia?
- m. ¿Crees que son necesarias normas
para regular la convivencia?
Comenta alguna norma que beneficie una buena convivencia.
- n. Una buena convivencia en un piso,
¿qué efectos puede tener
para las personas que están viviendo juntas?

- o. También hay convivencia en el trabajo.
¿Cómo es la convivencia entre compañeros en tu trabajo?
- p. ¿Qué dificultades de convivencia puede haber en un trabajo?
- q. Y en un centro educativo,
¿crees que también hay convivencia?
Pon algunos ejemplos de convivencia en un centro educativo.
- r. ¿Qué dificultades de convivencia puede haber en un centro educativo?
- s. ¿Cómo se resuelven?

5. Otras actividades conversacionales

Elaborar preguntas relativas a la temática que se aborda.

¿Qué preguntas podemos hacer cuando hablamos sobre este tema?

Nombre	Pregunta
	1.
	2.
	3.

C. Actividades de creatividad

6. Completar las siguientes frases

Cada frase se propone a uno o dos alumnos,
que tienen que buscar palabras diferentes
(no tienen que ser iguales a las palabras que figuran en el relato).
De este modo se comprueba la diversidad de respuestas.

Marcos y David son ...

David trabaja en ...

Cuando llegan a su casa ...

– Hola amigos, nos hemos dejado ...

Daniel coge las llaves y se las entrega a ...

7. Continuar la frase con otra frase

Cada frase se propone a uno o dos alumnos,
y tienen que buscar frases diferentes.

Nombre	Frase
--------	-------

Cogen las llaves para entrar en su casa

--	--

David y Marcos invitan a sus amigos vecinos a su casa

--	--

Daniel y Gonzalo también viven juntos y se llevan muy bien

--	--

– ¿Qué tal os va la convivencia en el piso?

--	--

– ¿De qué forma se pueden arreglar esos problemas?

--	--

8. Inventar una frase con las siguientes palabras

Piso de vida independiente	
----------------------------	--

Olvidar	
---------	--

Llaves	
--------	--

Convivencia	
-------------	--

Conflictos	
------------	--

9. Tratar de seguir con el relato

Esta actividad se realiza en grupo, aportando una frase o más cada uno.
Se hace una primera ronda
y después los más "inspirados" continúan,
animando a la aportación y creatividad de todos los miembros del grupo.

Marcos y David están de paseo
por la Avenida de los Danzantes y van a su casa.
Son amigos y llevan algunos meses viviendo juntos.
David trabaja en la empresa Laika limpiando coches
y Marcos en una cafetería
con sus grandes amigas Mariló y Lorena.
Cuando llegan a su casa se dan cuenta
que los 2 se han olvidado las llaves dentro
y no pueden entrar.

10. Inventar un relato inspirado en la temática trabajada

Es el momento de inspiración individual, cada uno escribe un relato relacionado o similar al que
hemos leído. Se pueden hacer también por parejas, tríos, ...

CAMPUS OPORTUNIDADES PARA LA INCLUSIÓN TALLER CONVERSACIONAL SOBRE VIDA INDEPENDIENTE (I)

TEMA 1. La convivencia

Fecha:

Participantes:

CONTENIDOS BÁSICOS

¿Qué significa convivir?

De forma sencilla podríamos decir que con-vivir es vivir-con, estar con alguien más.

¿Qué significa la convivencia?

La convivencia significa que no estamos solos, que tenemos alrededor a otras personas con las que nos tenemos que relacionar y apoyarnos los unos en los otros. Entendemos la convivencia como una competencia que tienen las personas para vivir con otras en un marco de respeto mutuo y de solidaridad recíproca. En esto se basa nuestra sociedad.

¿Qué es la sociedad?

La sociedad la formamos el conjunto de personas que hemos decidido vivir juntos, aportando cada uno lo que sabemos para estar lo más a gusto posible. La panadera hace pan para todos, la policía vigila, el médico cura las enfermedades, y así todos colaboramos.

¿Qué importancia tiene la convivencia?

Es necesaria por completo,
sin ella cada uno podría hacer lo que quisiera,
aunque fuera contra todos los demás, y no podríamos vivir.
Todas las personas necesitamos de los demás,
nadie puede estar solo y aislado del resto del mundo.

¿Dónde puede hablarse de convivencia? ¿solo en pisos?

En los pisos tenemos una convivencia cercana, directa o íntima,
pero en realidad también convivimos con el que vive en el piso de arriba,
con el que vive cuatro calles más lejos,
o con quien vive en otro pueblo.

¿Cómo la hacemos posible?, ¿cómo puede funcionar?, ¿de quién depende?

La convivencia la hacemos posible entre todos.
La clave está en marcar unas normas y unas leyes
y que todos las cumplamos.
Cada persona tenemos nuestros gustos,
nuestras ideas y nuestras opiniones,
y cuando convivimos en un piso o incluso fuera de él,
nos tenemos que poner de acuerdo
para que todo eso no moleste a las demás personas.

ACTIVIDADES

1. Elaboración de preguntas relacionadas con el tema

Cada persona elaborará una o varias preguntas
que estén relacionadas con el tema que hemos elegido.
El secretario-portavoz del grupo escribirá la pregunta en la siguiente tabla
y el nombre de quien la elabora.

Nombre	Pregunta
	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
	6.
	7.
	8.
	9.
	10.

2. Responder a las preguntas elaboradas

Una vez que se han escrito de 10 a 15 preguntas, el secretario-portavoz irá preguntando a los participantes estas preguntas. Cada pregunta la contestarán 1 o 2 personas, para poder escuchar respuestas diversas. El grupo debe ofrecer un clima de confianza, comprensión y respeto.

3. Relato personal

Cada uno, durante unos minutos, expresará un relato personal relacionado con este tema.

Puede ser contarnos una experiencia, un deseo, una anécdota, un sentimiento, una opinión, un recuerdo, o algunas ideas que tengan que ver con este tema:

4. Otros comentarios que queráis hacer sobre el tema que estamos debatiendo

5. ¿Por qué consideráis que es importante conocer y conversar sobre este tema?

Nombre	Respuesta
	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
	6.

CAMPUS OPORTUNIDADES PARA LA INCLUSIÓN TALLER CONVERSACIONAL SOBRE VIDA INDEPENDIENTE (I)

TEMA 2. Los conflictos

Fecha:

Participantes:

CONTENIDOS

¿Qué son los conflictos?

Los conflictos aparecen cuando dos o más personas no se ponen de acuerdo en algún tema. Para evitarlos es para lo que se fijan las normas de convivencia. Si hemos de hacer la comida hablamos y decidimos qué vamos a cocinar, y ponemos de acuerdo y así salimos adelante.

¿Cómo los podemos solucionar?

La forma de arreglar los conflictos es mediante el cumplimiento de las normas fijadas y además comentando los problemas. El diálogo, la conversación, son necesarios para poder defender cada cual su punto de vista. En caso de que no haya acuerdo, siempre se puede recurrir a un mediador que escuche a las dos partes y desde una posición neutral nos haga ver dónde está la razón.

¿Quién tiene la razón?

Cada uno pensamos que tenemos la razón, pero eso no es posible si dos personas piensan de modo contrario.

Cuando esto sucede, a veces uno está equivocado
y el mediador se lo hace ver,
pero otras veces ninguno tiene toda la razón,
y los dos tienen que ceder para llegar al acuerdo.

¿Y qué pasa cuando estamos en grupo?

Generalmente las decisiones del grupo las toma la mayoría.

Si estamos ocho personas que queremos ir al cine,
pero echan tres películas al mismo tiempo,
seguro que cada uno tiene sus preferencias,
y finalmente hay que buscar el consenso.

Una forma es votar y hacer lo que la mayor parte de las personas deciden.
Esto es la mayoría, y por esa vía hemos llegado al consenso o acuerdo.

ACTIVIDADES

1. Elaboración de preguntas relacionadas con el tema

Cada persona elaborará una o varias preguntas
que estén relacionadas con el tema que hemos elegido.

El secretario-portavoz del grupo escribirá la pregunta en la siguiente tabla
y el nombre de quien la elabora.

Nombre	Pregunta
	1.
	2.
	3.
	4.
	5.

2. Responder a las preguntas elaboradas

Una vez que se han escrito de 10 a 15 preguntas, el secretario-portavoz irá preguntando a los participantes estas preguntas. Cada pregunta la contestarán 1 o 2 personas, para poder escuchar respuestas diversas. El grupo debe ofrecer un clima de confianza, comprensión y respeto.

3. Relato personal

Cada uno, durante unos minutos, expresará un relato personal relacionado con este tema.

Puede ser contarnos una experiencia, un deseo, una anécdota, un sentimiento, una opinión, un recuerdo, o algunas ideas que tengan que ver con este tema:

4. Otros comentarios que queráis hacer sobre el tema que estamos debatiendo

5. ¿Por qué consideráis que es importante conocer y conversar sobre este tema?

Nombre	Respuesta
	1.
	2.
	3.

CAMPUS OPORTUNIDADES PARA LA INCLUSIÓN**TALLER CONVERSACIONAL SOBRE VIDA INDEPENDIENTE (I)****TEMA 3. El trabajo en equipo, las tareas del piso y las relaciones personales**

Fecha:

Participantes:

CONTENIDOS**El trabajo en equipo**

En el piso formamos un equipo,
pues entre todos tenemos que sacar todas las labores adelante.
Lo haremos mediante el reparto de tareas.
Nuevamente es en base a un acuerdo entre todos,
ya que todos hemos adquirido el compromiso de convivencia en el piso.

Todos los miembros somos iguales,
y tenemos los mismos derechos,
pero también las mismas obligaciones,
lo cual no debe ser obstáculo
para que a alguna persona con un problema especial
se le dé un trato diferente.
En esto se basa la solidaridad,
en ayudar al que lo necesita,
y es uno de los valores más importante de la sociedad.

La responsabilidad de las tareas individuales y de grupo

Tenemos cada uno la obligación
de cumplir las tareas que nos hemos asignado,
pero ante todo tenemos la responsabilidad
no solo de realizarlas sino de hacerlas bien.
No tenemos que actuar por temor
a que se nos llame la atención,
sino que debemos hacerlo lo mejor posible

porque ese es nuestro compromiso.
Debemos quedar bien de cara a los demás,
pero también de cara a nosotros mismos.
Es muy importante que nos quedemos satisfechos
del trabajo bien realizado.

El tablón de tareas, la organización del piso

Podemos utilizar diferentes herramientas
para organizarnos en el piso,
y también las podemos diseñar nosotros mismos,
para que se adapten a nuestros gustos y a nuestras necesidades.
Una de ellas puede ser un tablón o una plantilla
en donde podamos dejar reflejada
la distribución de trabajos que corresponde a cada uno.
De este modo cada cual sabe en todo momento cuál es su función.

Las relaciones personales

La convivencia implica relacionarnos
con las personas que nos rodean.
En unos casos tenemos relación de amigos,
en otras de compañeros o de vecinos,
o incluso tenemos relaciones con personas
que viven en otros barrios u otras ciudades,
pero siempre deben estar presididas
por el respeto a todos y entre todos.

ACTIVIDADES

1. Elaboración de preguntas relacionadas con el tema

Cada persona elaborará una o varias preguntas
que estén relacionadas con el tema que hemos elegido.
El secretario-portavoz del grupo escribirá la pregunta en la siguiente tabla
y el nombre de quien la elabora.

Nombre	Pregunta
	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
	6.
	7.
	8.
	9.
	10.

2. Responder a las preguntas elaboradas

Una vez que se han escrito de 10 a 15 preguntas, el secretario-portavoz irá preguntando a los participantes estas preguntas. Cada pregunta la contestarán 1 o 2 personas, para poder escuchar respuestas diversas. El grupo debe ofrecer un clima de confianza, comprensión y respeto.

3. Relato personal

Cada uno, durante unos minutos, expresará un relato personal relacionado con este tema.

Puede ser contarnos una experiencia, un deseo, una anécdota, un sentimiento, una opinión, un recuerdo, o algunas ideas que tengan que ver con este tema:

4. Otros comentarios que queráis hacer sobre el tema que estamos debatiendo

5. ¿Por qué consideraréis que es importante conocer y conversar sobre este tema?

Nombre	Respuesta
	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
	6.

**CAMPUS OPORTUNIDADES PARA LA INCLUSIÓN
TALLER CONVERSACIONAL SOBRE VIDA INDEPENDIENTE (I)****TEMA 4. La convivencia en el piso**

Fecha:

Participantes:

CONTENIDOS

Los pisos de vida independiente (vivienda con apoyo) deben constituir una oportunidad importante para aprender a convivir con otros, en un marco de interacción positiva. Ello implica tener en cuenta principios como el respeto a las personas, la tolerancia, la aceptación y la valoración de la diversidad y la solidaridad, entre otros principios y valores. También, una buena convivencia en el piso facilita realizar las tareas de los pisos con mayor alegría y compartir de manera más positiva el tiempo de ocio.

Aprender a convivir es un proceso en el que confluyen un conjunto de elementos y factores que se relacionan fundamentalmente con el conocer, disfrutar y comprender a los otros, en un contexto de respeto y colaboración. La convivencia se constituye en un aprendizaje esencial y debe formar parte fundamental del desarrollo y funcionamiento de los pisos, que son escenarios de formación y de crecimiento personal que favorecen el aprender a vivir con otras personas. La convivencia, por tanto, se aprende y resulta indispensable para desenvolverse en la sociedad y también contribuye a nuestro bienestar personal. Los pisos deben constituir oportunidades para construir nuevas formas de relación

inspiradas en valores de responsabilidad, autonomía, coraje, amistad, diálogo, respeto y solidaridad.

La vivienda debe brindar a los jóvenes participantes y también a todas las personas de apoyo (apoyos naturales, apoyos profesionales) oportunidades para expresarse, participar, decidir y ejercer su libertad. De este modo, la vivienda supondrá una plataforma de formación de gran potencialidad, que apoyará a los jóvenes en su búsqueda de identidad personal, en su inclusión social, en la definición de sus proyectos de vida y en el logro creciente de su autonomía e independencia.

Resultados de una buena convivencia

La consecuencia de que funcione la convivencia va a ser que podamos ganar amigos, con los que vamos a contar para organizar nuestra vida y nuestro futuro. Ya hemos visto que la convivencia va más allá del piso o de una época de tiempo en concreto. La convivencia transmite valores que permanecen durante toda la vida. El compañerismo, sin llegar a ser una amistad íntima, es otro vínculo de unión con personas que hemos conocido y que apreciamos.

La intimidad

En el piso debemos tener en cuenta que todos los que ahí convivimos tenemos derecho a nuestra intimidad, a nuestro espacio privado. Respetémoslo, pues a nosotros también nos gusta y también lo exigimos.

Cuando se rompe la convivencia

Si no somos capaces de respetarnos y de cumplir las normas, se rompe la convivencia y no logramos nuestro objetivo. Llegado ese momento debemos analizar y ver dónde ha estado el fallo y volver a considerar si todavía hay solución. Nuevamente deberemos contar con el apoyo de los mediadores.

Solución de problemas

Todo tiene arreglo, si realmente queremos que se arregle. Hablar las cosas de buenas maneras es el comienzo de la solución. No olvidemos nunca que pocas veces estamos en posesión de la verdad absoluta. Siempre aprendemos algo escuchando a los demás.

Convivencia, relación y respeto

La relación que se establece con los compañeros y compañeras de piso nos permiten comprender, aceptar y respetar a todos. Hay que tener en cuenta que todos somos diferentes y tenemos distinta forma de pensar, diferentes gustos y diferentes formas de ser y actuar. La convivencia con otras personas con capacidades y competencias diversas nos ayuda a valorar estas diferencias de cada uno de nosotros y a adaptarnos a formas de ser distintas y esto nos enriquece como personas. Entre todos tenemos que contribuir a fomentar un mayor respeto, conocimiento y aceptación de las personas, de todas las personas.

ACTIVIDADES

1. Elaboración de preguntas relacionadas con el tema

Cada persona elaborará una o varias preguntas que estén relacionadas con el tema que hemos elegido.

El secretario-portavoz del grupo escribirá la pregunta en la siguiente tabla y el nombre de quien la elabora.

Nombre	Pregunta
	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
	6.

2. Responder a las preguntas elaboradas

Una vez que se han escrito de 10 a 15 preguntas, el secretario-portavoz irá preguntando a los participantes estas preguntas. Cada pregunta la contestarán 1 o 2 personas, para poder escuchar respuestas diversas. El grupo debe ofrecer un clima de confianza, comprensión y respeto.

3. Relato personal

Cada uno, durante unos minutos, expresará un relato personal relacionado con este tema. Puede ser contarnos una experiencia, un deseo, una anécdota, un sentimiento, una opinión, un recuerdo, o algunas ideas que tengan que ver con este tema:

4. Otros comentarios que queráis hacer sobre el tema que estamos debatiendo

5. ¿Por qué considerarías que es importante conocer y conversar sobre este tema?

Nombre	Respuesta
	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
	6.

ANEXO 2

REGISTRO DE LAS ACTIVIDADES LLEVADAS A CABO EN LAS SESIONES, CORRESPONDIENTE AL PRIMER TEMA (Bloque temático: La alimentación)

REGISTRO DE SESIONES (actividades en grupo cooperativo)

CAMPUS OPORTUNIDADES PARA LA INCLUSIÓN TALLER CONVERSACIONAL SOBRE VIDA INDEPENDIENTE

TEMA 1. Algunos conceptos sobre alimentación. Tipos de nutrientes

Fecha:

Participantes:

Coordinador del grupo:

Secretario / portavoz:

1. Elaboración de preguntas relacionadas con el tema

Cada persona elabora una o varias preguntas que estén relacionadas con el tema. El secretario-portavoz del grupo escribirá la pregunta en la tabla correspondiente del cuaderno de trabajo grupal, y el nombre de quien la elabora.

Nombre	Pregunta
	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
	6.
	7.
	8.

2. Responder a las preguntas elaboradas

Una vez que se han escrito de 10 a 15 preguntas, el secretario / portavoz del grupo irá preguntando a los participantes estas preguntas. Cada pregunta la contestarán 1 o 2 personas, para poder escuchar respuestas diversas. El grupo debe ofrecer un clima de confianza, comprensión y respeto.

Nombre	Respuesta
	1.
	2.
	3.
	4.

3. Relato personal

Cada uno, durante unos minutos, expresará un relato personal relacionado con este tema. Puede ser contarnos una experiencia, un deseo, una anécdota, un sentimiento, una opinión, un recuerdo, o algunas ideas que tengan que ver con este tema.

Nombre	Relato personal

4. Otros comentarios que queráis hacer sobre el tema que estamos debatiendo

5. ¿Por qué considerarías que es importante conocer y conversar sobre este tema?

El secretario / portavoz anotará estas respuestas en el cuaderno de trabajo grupal y será lo que expresará a todo el grupo, cuando se lleven a cabo las actividades con todo el grupo, una vez finalizadas las actividades de los grupos cooperativos.

Nombre	Respuesta
	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
	6.

Observaciones:

ANEXO 3

CUESTIONARIOS DE VALORACIÓN DE LA EXPERIENCIA Para alumnos participantes (jóvenes con síndrome de Down y estudiantes universitarios)

TALLER CONVERSACIONAL SOBRE VIDA INDEPENDIENTE (I)

CUESTIONARIO DE VALORACIÓN DE LA EXPERIENCIA
(jóvenes con SD/DI)

Centro:

Fecha:

Hemos llevado a cabo un taller conversacional sobre vida independiente. Nos gustaría tener una valoración de esta experiencia y por ello te pedimos responder a este breve cuestionario. Gracias.

1. ¿Qué ha sido para ti el taller conversacional sobre habilidades para la vida independiente? ¿Cuál es tu opinión?

2. Puntúa de 1 a 10 los siguientes aspectos, colocando una X donde consideres oportuno (teniendo en cuenta que 1 significa que no te gusta nada o muy negativo y 10 que te gusta muchísimo o muy positivo).

Aspectos a valorar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tu funcionamiento personal en el grupo.										
Motivación, interés que ha despertado en ti el taller.										
Contenidos del taller, actividades realizadas.										
Organización en grupos cooperativos.										
El trabajo realizado (relatos personales elaborados, preguntas elaboradas, contestar a las preguntas).										
Valoración general del taller.										
Grado de satisfacción personal con el taller										

3. ¿Qué aspecto/s positivo/s destacarías?

4. ¿Qué aspecto/s se podría/n mejorar?

5. ¿Qué crees que te ha aportado esta experiencia?

6. Otros comentarios que quieras hacer

TALLER CONVERSACIONAL SOBRE VIDA INDEPENDIENTE (I)

CUESTIONARIO DE VALORACIÓN DE LA PRÁCTICA

(Est. universitarios-ApS)

Centro de procedencia:

Fecha:

Has participado en un Taller conversacional sobre vida independiente. Nos gustaría tener una valoración de esta experiencia y por ello os pedimos responder a este breve cuestionario. Gracias.

1. Puntúa de 1 a 10 los siguientes aspectos, colocando una X donde consideres oportuno

Aspectos a valorar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Desenvolvimiento de los participantes.										
Motivación, interés que has percibido en los participantes.										
Contenidos del taller, secuencia didáctica.										
Organización en grupos cooperativos.										
Valoración general del taller.										

2. ¿Qué aspecto/s positivo/s destacarías?

3. ¿Qué aspecto/s se podría/n mejorar?

4. ¿Qué crees que te ha aportado esta experiencia?

5. ¿Crees que son interesantes estas prácticas en Magisterio? ¿Por qué?

6. ¿Consideras que estas actividades pueden contribuir (nada/poco/algo/bastante/mucho) a desarrollar ciertos aspectos de la inclusión educativa?

Aspectos de inclusión	Nada	Poco	Algo	Bastante	Mucho
Cambiar la visión y las actitudes con respecto a las personas con SD o con otras DI.					
Considerar la diferencia/diversidad como un valor.					
Sensibilizar a la comunidad educativa (estudiantes de Magisterio) para mejorar la atención a las personas con discapacidad.					
Avanzar hacia planteamientos más inclusivos.					

7. Otros comentarios que quieras hacer.

TALLER CONVERSACIONAL SOBRE VIDA INDEPENDIENTE (I)

CUESTIONARIO DE VALORACIÓN DE LA EXPERIENCIA

(Alumnos/as de primaria/secundaria)

Centro:

Fecha:

Hemos llevado a cabo un taller colaborativo entre alumnos de primaria/secundaria y un grupo de jóvenes de la Asociación Down. Nos gustaría tener una valoración de esta experiencia y por ello te pedimos responder a este breve cuestionario. Gracias.

1. ¿Qué ha sido para ti el taller? ¿Cuál es tu opinión?

2. Puntúa de 1 a 10 los siguientes aspectos, colocando una X donde consideres oportuno (teniendo en cuenta que 1 significa que no te gusta nada o muy negativo y 10 que te gusta muchísimo o muy positivo)

Aspectos a valorar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tu funcionamiento personal en el grupo.										
Motivación, interés que ha despertado en ti el taller.										
Contenidos del taller, actividades realizadas.										
Organización en grupos cooperativos.										
El trabajo realizado.										
Participación de jóvenes con síndrome de Down.										
Valoración general del taller.										
Grado de satisfacción personal con el taller.										

3. ¿Qué aspecto/s positivo/s destacarías?

4. ¿Qué aspecto/s se podría/n mejorar?

5. ¿Qué crees que te ha aportado esta experiencia?

6. Otros comentarios que quieras hacer

ANEXO 4

CUESTIONARIOS DE VALORACIÓN DE LA EXPERIENCIA Para profesores

TALLER CONVERSACIONAL SOBRE VIDA INDEPENDIENTE (I)

CUESTIONARIO DE VALORACIÓN DE LA EXPERIENCIA (profesores)

Centro: _____

Fecha: _____

Hemos llevado a cabo un taller colaborativo entre alumnos de primaria/secundaria y un grupo de jóvenes de la Asociación Down. Nos gustaría tener una valoración de esta experiencia y por ello te pedimos responder a este breve cuestionario. Gracias.

1. ¿Qué ha sido para ti el taller? ¿Cuál es tu opinión?

2. Puntúa de 1 a 10 los siguientes aspectos, colocando una X donde consideres oportuno (teniendo en cuenta que 1 significa que no te gusta nada o muy negativo y 10 que te gusta muchísimo o muy positivo)

Aspectos a valorar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tu funcionamiento personal en el grupo.										
Motivación, interés que ha despertado en ti el taller.										
Contenidos del taller, actividades realizadas.										
Organización en grupos cooperativos.										
El trabajo realizado.										
Participación de jóvenes con síndrome de Down.										
Valoración general del taller.										
Grado de satisfacción personal con el taller.										

3. ¿Qué aspecto/s positivo/s destacarías?

4. ¿Qué aspecto/s se podría/n mejorar?

5. ¿Qué crees que te ha aportado esta experiencia?

6. Otros comentarios que quieras hacer

ANEXO 5 RÚBRICA DE VALORACIÓN DEL FUNCIONAMIENTO PERSONAL EN EL GRUPO

TALLER CONVERSACIONAL SOBRE VIDA INDEPENDIENTE (I)

RÚBRICA VALORATIVA DEL FUNCIONAMIENTO PERSONAL EN EL GRUPO

Grupo:

Fecha:

Ámbitos de aprendizaje	Nombre de alumnos					
Motivación						
Seguimiento de pautas						
Participación						
Realización de tareas						
Ámbito relacional						
Atención						
Dificultades de conducta						

Respuestas:

- 1- Muy baja
- 2- Baja
- 3- Regular
- 4- Buena
- 5- Muy buena

OBSERVACIONES:

Taller conversacional sobre vida independiente

Alimentación / Compras / Convivencia

GUÍA DIDÁCTICA



www.sindromedown.org

www.centrodocumentaciondown.com

ANDALUCÍA: Down Andalucía · Down Almería · Down El Ejido · Fundación Los Carriles · Down Barbate-Asiquipu · Besana-Asociación Síndrome de Down Campo de Gibraltar · Down Cádiz-Lejeune · Down Chiclana-Asodown · Cedown · Down Jerez-Aspanido Asociación · Down Jerez-Aspanido Fundación · Down Córdoba · Down Granada · Down Huelva-Aones · Down Huelva Vida Adulta · Down Jaén · Down Málaga · Down Contigo · Down Ronda y Comarca, Asidoser · Down Sevilla y Provincia · Down 21 Sevilla **ARAGON:** Down Huesca · Down Zaragoza · Up & Down Zaragoza **ASTURIAS:** Down Principado de Asturias **BALEARES:** Fundación Asnimo · 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 · Down Salamanca · Down Segovia · 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:** Coordinadora 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 Don Benito-Villanueva de la Serena · Down Mérida · Down Zafra · Down Cáceres · Down Plasencia **GALICIA:** Federación Down Galicia · Fundación Down Compostela · Down Coruña · Down Ferrol-Teima · Down Lugo · Down Ourense · Down Pontevedra-Xuntos · Down Vigo **MADRID:** Danza Down · Fundación Aprocar · Fundación Unicap · Inclusión Madrid21 · Fundación Tacumi **MURCIA:** Águilas Down · Asido Cartagena · Assido Murcia · Fundown, Fundación SD de la Región de Murcia · Down Lorca · Down Murcia-Aynor **NAVARRA:** Down Navarra **PAÍS VASCO:** Down Araba-Isabel Orbe · Fundación Síndrome de Down del País Vasco **LA RIOJA:** Down La Rioja-Arsido **COMUNIDAD VALENCIANA:** Down Alicante · Asociación Síndrome de Down de Castellón · Fundación Síndrome de Down Castellón · Downval Treballant Junts · Extraordinarios T21

Oficina central:

C/ Machaquito, 58. L-10. 28043 Madrid (España)
Tel.: (+34) 917 160 710 Fax: (+34) 913 000 430
E-mail: downespana@sindromedown.net

Síguenos en:

