



DIRIGIDO A PERSONAS CON SÍNDROME DE DOWN Y DISCAPACIDAD INTELECTUAL



CUIDO MI FUTURO

Guía para resolver dudas de nuestra vida adulta



GUÍA DIDÁCTICA

Colabora:



 POR SOLIDARIDAD OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

CUIDO MI FUTURO

Índice general

	página
UNIDAD 1: SALUD	5
UNIDAD 2: SALUD MENTAL Y GESTIÓN DE EMOCIONES	31
UNIDAD 3: ASPECTOS LEGALES Y ECONÓMICOS	55
UNIDAD 4: VIVIENDA, APOYOS Y RELACIONES	75
UNIDAD 5: PROYECTO DE VIDA	97

Esta guía es el resultado de cinco sesiones formativas de la Escuela de Vida Adulta, en las que participaron personas con síndrome de Down y discapacidad intelectual.

Estas sesiones se llevaron a cabo dentro de la Red Nacional de Vida Adulta y Envejecimiento (RNVAE) de DOWN ESPAÑA.

Está dirigida a personas adultas con síndrome de Down y discapacidad intelectual, con el objetivo de apoyar el trabajo individual y en grupo, y ofrecer herramientas para afrontar los retos de la vida adulta.

Los temas fueron propuestos por los Representantes de la RNVAE, quienes también ayudaron a revisar los contenidos y los textos.

Gracias a sus aportaciones y compromiso, esta guía es más accesible, clara y útil para todas las personas.

Revisión de textos y contenidos:

- DOWN CÓRDOBA
- DOWN ALMERÍA
- DOWN ZARAGOZA
- DOWN TOLEDO
- DOWN PALENCIA
- FUNDOWN
- DOWN NAVARRA
- DOWN OURENSE

Profesionales especializados:

Unidad 1: Fernando Moldenhauer Díaz - Jefe de Sección de la Unidad de Atención a Adultos con Síndrome de Down del Hospital Universitario de la Princesa.

Unidad 2: María Antonia Juan Gamalié - Gerente de DOWN VALLADOLID. Coordinadora del Grupo de trabajo EMOCIONES DOWN.

Unidad 3: Manuel María Rueda de Rabago - Director de la Sección Jurídica de Fundación Aequitas

Unidad 4: Pep Ruf i Aixás - Coordinador de la Red Nacional de Vida Independiente de DOWN ESPAÑA.

Unidad 5: Nagore Nieto Ripa - Fundación síndrome de Down y otras discapacidades intelectuales del País Vasco. Coordinadora de la Red Nacional de Vida Adulta y Envejecimiento de DOWN ESPAÑA.

Coordinación y elaboración de contenidos:

- Nagore Nieto Ripa - Fundación síndrome de Down y otras discapacidades intelectuales del País Vasco. Coordinadora de la Red Nacional de Vida Adulta y Envejecimiento de DOWN ESPAÑA.
- Fernanda Albamonte - Responsable de Proyectos de Salud e Investigación de DOWN ESPAÑA.

Edita:

DOWN ESPAÑA, 2024. Todos los derechos reservados

Diseño, maquetación e impresión:

APUNTO Creatividad

Dep. Legal: M-15419-2025

ISBN: 978-84-09-68176-1

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

CUIDO MI FUTURO

Guía para resolver dudas de nuestra vida adulta

Unidad 1 - Salud



Colabora:



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Índice. Unidad 1

página

UNIDAD 1: SALUD	5
■ Hacerse mayor	7
■ Alzheimer: descripción y cuidados	11
■ Ejercicio 1: responde a las siguientes preguntas	13
■ Ejercicio 2: marca con una “X” los cambios que pueden aparecer cuando vamos haciéndonos mayores	14
■ Ejercicio 3: une con flechas	15
■ Ejercicio 4: tabla de especialistas	16
■ Ejercicio 5: mis hábitos	17
■ Ejercicio 6: indica qué hábito saludable es cada uno	19
■ Ejercicio 7: indica qué hábito no saludable es cada uno	21
■ Ejercicio 8: encuentra las palabras clave en la sopa de letras	22
■ Ejercicio 9: imagina que tienes que contarle a una persona qué es el Alzheimer	23
■ Ejercicio 10: marca con una “X” para decir cada cuanto tiempo se hace cada cuidado	24
■ Ejercicio 11: elabora una rutina con hábitos saludables	26
■ Ejercicio 12: mi medicación	27
■ Mi agenda medica	29

HACERSE MAYOR**¿Qué es el envejecimiento?**

Son los cambios que va teniendo la persona cuando se va haciendo mayor. Todos cambiamos con los años y es importante cuidarse, para que esos cambios los podamos vivir de la mejor manera posible.

¿Qué cambios podemos tener a medida que nos vamos haciendo mayores?

Con los años cambia nuestro cuerpo y nuestra forma de pensar y de sentir. Tenemos cambios en:

- Los músculos, los huesos y las articulaciones (*) y vamos perdiendo agilidad.
- Los sentidos, especialmente la vista y el oído, pero también va cambiando nuestra boca.
- Cambia nuestro sueño, nuestra piel y nuestra memoria.

Todos estos cambios podemos vivirlos de manera natural, o pueden ir apareciendo diferentes enfermedades

(*) ¿Qué son las articulaciones? Es la parte del cuerpo que une dos huesos y permiten que se puedan mover (rodilla, codo...).

¿Cómo cambia nuestro cuerpo?

A medida que pasa el tiempo podemos ir notando que nuestro cuerpo va cambiando.

Cambia nuestra piel, nuestra forma de caminar, nuestros dientes, nuestros ojos y oídos...



LA PIEL

Mira las manos y la piel de una persona mayor. ¿Es como la tuya? Si pasas tu mano sentirás que es más fina y puede que un poco seca. La salud de la piel es muy importante, y tenemos que cuidarla.

¿Como cuidar la piel?

- Mantener buena higiene.
- Usar crema hidratante y protector solar.
- Si nos vemos lunares, manchas rojas verrugas o alguna herida no cura bien: visitar al profesional de la salud que trata las enfermedades de la piel, el **Dermatólogo**.

LA VISTA

Es posible que cuando nos vamos haciendo mayores veamos peor y nuestros ojos estén más secos.

¿Qué tenemos que hacer para cuidar nuestra vista?

- Revisar nuestra vista.
- Usar gafas si las necesitamos.
- Usar gafas de sol cuando sea necesario.
- Acudir al especialista de la vista, el **Oftalmólogo**, si notas que ves peor o notas molestias en los ojos.

Recuerda limpiar muy bien tus gafas.



LOS OÍDOS

Es posible que con los años cada vez oigamos peor.

¿Qué tenemos que hacer para cuidar nuestros oídos?

- Mantener una buena higiene (sin bastoncillos).
- Acudir al médico o enfermera cuando notemos que oímos mal porque podemos tener tapones.
- No usar durante mucho tiempo auriculares para escuchar música alta.
- Visitar al **Otorrino**, especialista del oído una vez al año, y si notamos que no oímos bien o nos duelen los oídos.



¿CÓMO CUIDAR NUESTRO CUERPO?

- Alimentándonos bien
- Haciendo ejercicio físico
- Asistiendo a las revisiones médicas
- Teniendo buenos hábitos

¿Qué son los buenos hábitos?

Nos referimos a las cosas que hacemos para cuidar nuestro cuerpo y sentirnos bien.

- Dormir 8 horas al día.
- Comer frutas y verduras.
- No comer muchas golosinas ni bollería.
- Beber 7 vasos de agua al día.
- Hacer ejercicio físico, andar, subir y bajar escaleras, bailar...
- Aprender cosas nuevas.

Si tenemos buenos hábitos, seguramente nos sentiremos mejor.

Sin embargo, a veces pueden aparecer algunas enfermedades como:

APNEA OBSTRUCTIVA DEL SUEÑO (SAO):

Ocurre cuando la respiración se para mientras estamos dormidos.

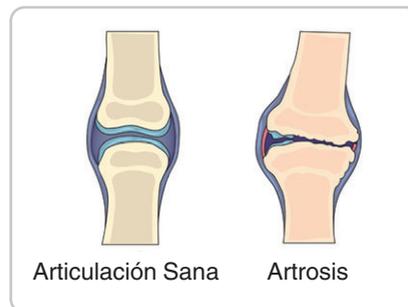
Las personas con apneas dejan de respirar y vuelven a hacerlo repetidamente mientras duermen.

Este trastorno puede hacernos sentir más cansados, puede acelerar el deterioro cognitivo, etc.

ARTROSIS:

Es el desgaste del tejido que recubre el hueso y permite que se mueva.

Entre los huesos tenemos una especie de almohadilla suave que las protege, pero a veces esa almohadilla se daña y los huesos pueden rozarse, causando dolor al moverse.



CATARATAS:

Imagina que hay una nube pequeña dentro del ojo que hace que la vista se vuelva borrosa y menos colorida. Esa “nube” se llama catarata.



PRESBICIA:

A medida que vamos cumpliendo años vamos perdiendo poco a poco la capacidad de enfocar objetos cercanos.

También se le llama vista cansada.

CELIAQUÍA:

Es cuando una persona no puede comer gluten porque le sienta mal. Es algo que está en el pan y otros alimentos similares.

Si una persona con esta enfermedad come gluten, su estómago no puede funcionar bien y no absorbe lo que necesita de los alimentos.



OBESIDAD:

Es cuando alguien tiene demasiado peso para su altura, lo cual puede causar muchos problemas de salud graves, como diabetes o enfermedades del corazón.

ICTUS:

Es cuando la sangre no llega bien al cerebro.

Cuando el cerebro no recibe suficiente sangre, no puede trabajar bien porque necesita oxígeno y nutrientes que vienen en la sangre.

Este daño puede causar problemas que incluyen dificultades para hablar, mover partes del cuerpo o comprender.

SÍNCOPE:

Se trata de una forma de pérdida de conocimiento causado por una bajada de presión arterial.

Es como si alguien se apagara y luego se encendiera rápidamente.

Esto sucede porque el cerebro no recibe suficiente sangre por un momento corto, y se recupera tras unos minutos.

Es algo que le puede pasar a muchas personas.

En sí no es peligroso, pero es importante que aprendamos a reconocer sus síntomas (sensación de mareo, sudor, vista borrosa) para actuar correctamente y evitar hacernos daño si llegamos a caer.

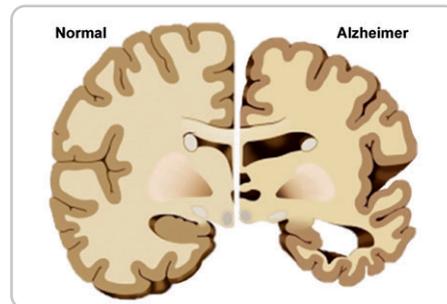
**ALZHEIMER: DESCRIPCIÓN Y CUIDADOS****¿Qué es el Alzheimer?**

Es una enfermedad del cerebro que hace que la memoria y la capacidad de pensar se vuelvan más difíciles.

¿Qué provoca el Alzheimer?

Provoca que se tenga, poco a poco, más dificultad para pensar, hablar e imaginar cosas.

También puede provocar dificultad para reconocer a las personas y a las cosas.



¿Todas las personas con síndrome de Down tienen Alzheimer?

Las personas con síndrome de Down tienen más probabilidad de desarrollar la enfermedad y a una edad más temprana.

¿Se puede evitar el Alzheimer?

No se puede evitar, pero podemos retrasarlo haciendo cosas que mejoren la salud de nuestro cerebro.

¿Cómo podemos retrasar la aparición del Alzheimer?

Lo importante es entrenar al cerebro. Es como alimentarnos.

Al cerebro también tenemos que alimentarlo, aprendiendo cosas nuevas y entrenándolo todos los días.

¿Qué podemos hacer para cuidar nuestro cerebro?

Es importante tener hábitos saludables:

- Comer sano
- Hacer ejercicio
- Aprender cosas nuevas
- Hacer actividades de ocio
- Tener grupos de amigos
- Acudir a la consulta médica cuando notemos algún síntoma como estos: despistes, más dificultad para decir cosas, desorientarse o tener olvidos que antes no nos sucedían.

EJERCICIO 1: RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

¿Qué es envejecer?

¿Es malo hablar de envejecimiento?

¿Me tengo que preocupar por envejecer?

¿Me tiene que dar miedo envejecer?

¿Qué puedo hacer para cuidarme?



EJERCICIO 2: MARCA CON UNA "X" LOS CAMBIOS QUE PUEDEN APARECER CUANDO VAMOS HACIÉNDONOS MAYORES

- Varicela
- Ver menos
- Dolor de muelas
- Paperas
- Artrosis
- Dificultad para movernos
- Mocos
- Escuchar menos
- Constipado
- Dificultad para correr
- Ronquidos
- Dificultad para respirar mientras dormimos
- Dolor de piernas
- Hongos en los pies
- Obesidad
- Depresión

**Si aparecen algunos de estos cambios,
no es para asustarse.**

**Es importante pedir cita con tu médico
y acudas a tu centro de salud.**

Sigue las instrucciones que dé el médico.

EJERCICIO 3: UNE CON FLECHAS

Relaciona cada una de estas enfermedades con su definición

ALZHEIMER

Es cuando, con el tiempo, se hace más difícil ver cosas que están cerca de uno.

APNEA
OBSTRUCTIVA
DEL SUEÑO

Es cuando el cuerpo reacciona mal al gluten, un tipo de proteína que está en alimentos como el trigo, la cebada, el centeno y a veces la avena.

ARTROSIS

Es como un desmayo.
Es cuando una persona pierde la conciencia de repente y por poco tiempo.

CATARATAS

Es un tipo de enfermedad de las articulaciones, que son los puntos donde se unen los huesos.

CELIAQUÍA

Es una enfermedad del cerebro que algunas veces sucede antes de tiempo en las personas con síndrome de Down. Produce que el cerebro poco a poco vaya dejando de funcionar como antes.

ICTUS

Es cuando de repente una parte del cerebro no recibe suficiente sangre, lo cual es muy serio porque el cerebro necesita sangre para funcionar bien.

OBESIDAD

Es cuando una persona pesa más de lo que debería para su altura y es un problema serio de salud. Puede llevar a otras enfermedades como diabetes, enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer.

PRESBICIA

Es un problema que puede ocurrir cuando una persona está durmiendo. En este problema, a veces la persona deja de respirar por un corto tiempo y luego vuelve a respirar.

SÍNCOPE

Es como una mancha borrosa que aparece en el lente de tu ojo, que es la parte que te permite ver con claridad. Tu vista puede volverse borrosa, como si estuvieras mirando a través de una ventana empañada.

EJERCICIO 4: TABLA DE ESPECIALISTAS

Busca la especialidad médica y rellena el cuadro

ESPECIALISTA	¿DE QUÉ SE OCUPA CADA MÉDICO?
NEURÓLOGO	
PSIQUIATRA	
PSICÓLOGO	
GINECÓLOGO	
OFTALMÓLOGO	
OTORRINOLARINGÓLOGO	
TRAUMATÓLOGO	
DERMATÓLOGO	
URÓLOGO	
HEMATÓLOGO	
ONCÓLOGO	
DIGESTIVO	

EJERCICIO 5: MIS HABITOS

Un hábito es algo que haces muchas veces.

Es como una rutina que tenemos adquirida, como lavarte los dientes y bañarte.

Decimos que un **hábito saludable**

es cuando hacemos algo todos los días que es bueno para nuestra salud.

Por ejemplo, comer comida sana o hacer actividad física.

Y un **hábito no saludable** es cuando hacemos algo

o consumimos algo que no le hace bien al cuerpo o a la salud.

Por ejemplo, consumir alcohol o bebidas energizantes, fumar o no hacer ejercicio...



¿Qué hábitos saludables tengo que mantener?

¿Puedo incluir algún hábito saludable más en mi día a día?

¿Qué hábitos negativos tengo que eliminar?

EJERCICIO 6: INDICA QUÉ HÁBITO SALUDABLE ES CADA UNO





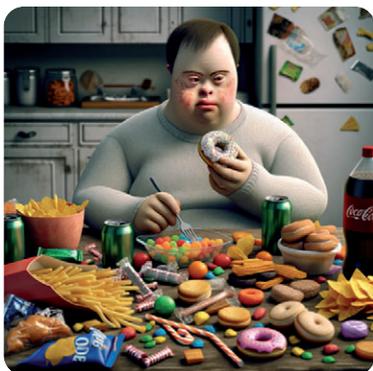




Si conoces otros **hábitos saludables**, puedes apuntarlos en la siguiente lista

A graphic of a spiral-bound notebook with a black metal spiral binding at the top. The pages are white with horizontal blue lines. The notebook is shown from a slightly elevated perspective.

EJERCICIO 7: INDICA QUÉ HÁBITO NO SALUDABLE ES CADA UNO









Si conoces otros **hábitos no saludables**, puedes apuntarlos en la siguiente lista

A large, spiral-bound notebook is shown, open to a page with several horizontal blue lines for writing. The notebook is white with a black spiral binding on the left side. This is intended for the user to list any other unhealthy habits they know.

EJERCICIO 8: ENCUENTRA LAS PALABRAS CLAVE EN LA SOPA DE LETRAS

U	R	C	O	C	I	O	E	J	U	R	V	E	J	R	U	A	A	U
C	U	I	D	A	D	O	B	U	C	O	D	E	N	T	A	L	M	C
I	A	I	L	T	E	E	G	R	U	M	R	S	E	A	S	Z	O	R
R	M	S	A	P	R	E	N	D	E	R	J	D	A	C	I	E	M	T
E	L	A	T	S	L	E	M	A	E	J	E	R	C	I	C	I	O	O
J	T	A	L	E	I	T	N	I	A	M	R	N	R	E	I	M	I	O
C	C	O	M	E	R	S	A	N	O	A	L	D	R	E	S	E	S	N
A	O	C	A	A	A	E	N	I	R	I	A	R	L	D	A	R	A	C
L	D	A	L	S	A	L	U	D	A	P	R	E	S	B	I	C	I	A
A	U	A	C	O	N	S	U	L	T	A	M	É	D	I	C	A	L	E
A	M	I	S	T	A	D	E	S	A	S	R	A	A	O	E	L	A	O

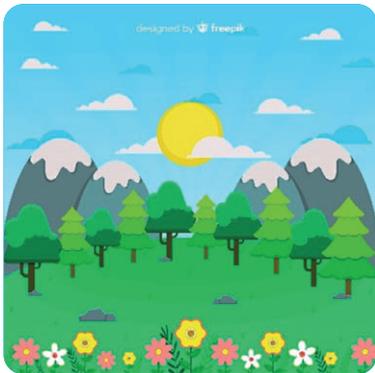
Palabras a encontrar

- ALZHEIMER
- AMISTADES
- APRENDER
- COMER SANO
- CONSULTA MÉDICA
- CUIDADO BUCODENTAL
- EJERCICIO
- OCIO
- PRESBICIA

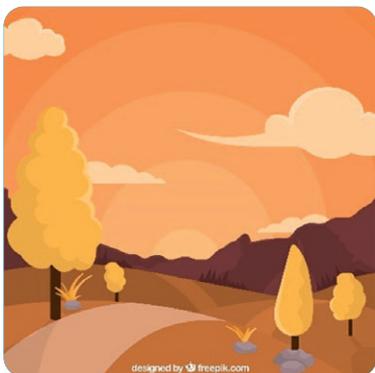
EJERCICIO 10: MARCA UNA 'X' PARA DECIR CADA CUÁNTO TIEMPO SE HACE CADA CUIDADO

TIPO DE CUIDADO	Cada mes	Cada 6 meses	Una vez al año	Si noto algún cambio importante pedir cita	Cuando el médico lo indica
Médico de familia					
Revisión de la talla y peso					
Revisión del estado nutricional					
Estudio de celiacía					
Cuidado bucodental					
Revisión de los ojos					
Revisión de los oídos					
Estudio del corazón					
Estudio de la sangre (hemograma)					
Revisión de la calidad del sueño					
Valoración neurológica					
Revisión de las gafas					
Revisión de los audífonos					
Revisión de las hormonas tiroideas					
Ginecología					
Vacunación					
Medicación					

EJERCICIO 11: ELABORA UNA RUTINA CON HÁBITOS SALUDABLES



POR LA MAÑANA



POR LA TARDE



POR LA NOCHE



EJERCICIO 12: MI MEDICACIÓN

¿Qué medicación tomas?

¿Sabes para qué es cada medicación?

Apunta los horarios de cada medicación y la frecuencia para no olvidarte

Tipo de medicación	¿CUANDO?	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
¿Qué medicación es? _____	Desayuno							
¿Para qué sirve? _____	Merienda							
_____	Cena							

Tipo de medicación	¿CUANDO?	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
¿Qué medicación es? _____	Desayuno							
¿Para qué sirve? _____	Merienda							
_____	Cena							

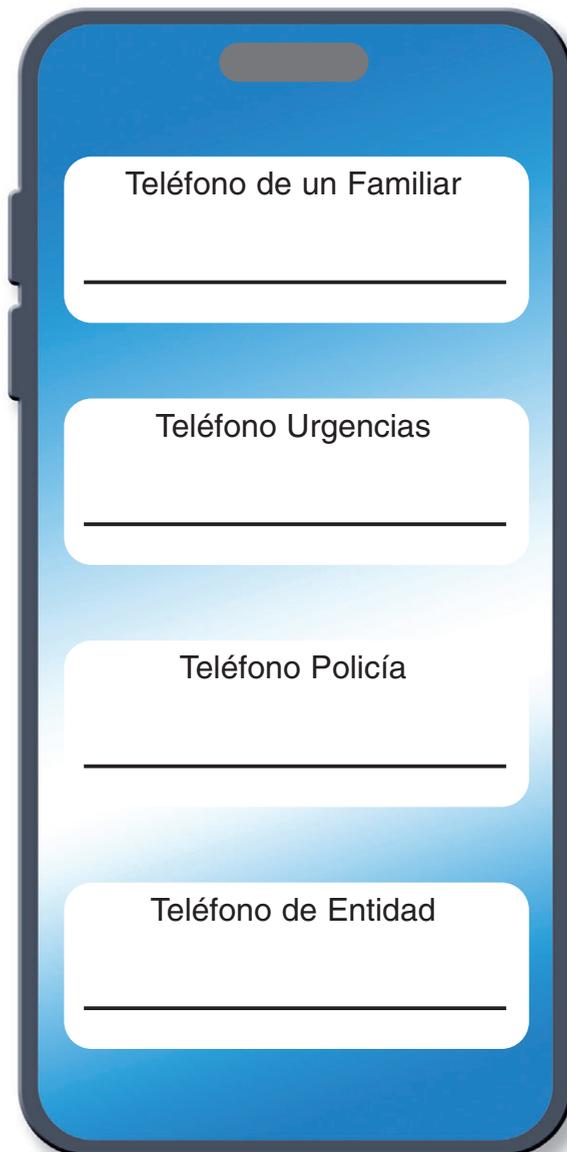
Teléfonos importantes.

Apunta los teléfonos que te parezcan importantes.

Guárdalos donde puedas localizarlos rápido si los necesitas:
en tu móvil, en la nevera, en una tarjeta en la cartera...

Es importante que estés preparado ante una situación complicada.

Si tienes la información a mano, puedes actuar más rápido.



A graphic of a blue smartphone with a white screen. The screen contains four white rounded rectangular boxes, each with a title and a horizontal line for writing. The titles are: 'Teléfono de un Familiar', 'Teléfono Urgencias', 'Teléfono Policía', and 'Teléfono de Entidad'.

Mi agenda médica



MI AGENDA MÉDICA

Especialista		
Tratamiento		
Próxima cita		
Día:	Mes:	Hora:

Especialista		
Tratamiento		
Próxima cita		
Día:	Mes:	Hora:

Especialista		
Tratamiento		
Próxima cita		
Día:	Mes:	Hora:

CUIDO MI FUTURO

Guía para resolver dudas de nuestra vida adulta

Unidad 2 - Salud mental y gestión de emociones



Colabora:



 POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Índice. Unidad 2

página

UNIDAD 2: SALUD MENTAL Y GESTIÓN DE EMOCIONES

31

■ Salud mental y gestión de emociones	33
■ Ejercicio 1: técnica del autocontrol	35
■ Ejercicio 2: ¡os proponemos un reto!	38
■ Ejercicio 3: responde a las siguientes preguntas	39
■ Ejercicio 4: marca con una “X” las emociones que conoces	40
■ Ejercicio 5: une con flechas	41
■ Ejercicio 6: indica qué emoción es cada una	42
■ Ejercicio 7: mis emociones	43
■ Ejercicio 8: encuentra las palabras clave en la sopa de letras	47
■ Ejercicio 9: aplica la técnica del autocontrol	48
■ Ejercicio 10: yo también te puedo ayudar	50
■ Ejercicio 11: termómetro de las emociones	52
■ El semáforo de las emociones (para recortar)	53
■ Materiales para seguir aprendiendo	54

¿Qué son las emociones?

Las emociones son las reacciones que tenemos.

Nos ayudan a sobrevivir, actuar y adaptarnos a nuestro entorno.

¿Qué emociones conocemos?

Existen muchas emociones que podemos sentir, pero las más comunes son:

- Alegría
- Miedo
- Tristeza
- Celos
- Sorpresa
- Enfado
- Asco
- Vergüenza

¿Qué es el bienestar emocional?

Es el estado de ánimo en el cual nos sentimos bien, tranquilos, seguros y con control de nuestras emociones.

Nos hace sentirnos capaces de hacer frente de una manera adecuada a las diferentes situaciones de la vida, por lo que es una de las bases para lograr una vida sana, feliz y plena.

El **bienestar emocional** está relacionado con los sentimientos: cómo reconocerlos, cómo expresarlos y cómo actuar ante ellos.

¿Sabes qué quiere decir la inteligencia emocional?

Es la capacidad para reconocer nuestras propias emociones y las de los demás, así como controlarlas para adaptarnos mejor a las situaciones del día a día.



Es conocerte mejor y tener habilidades para responder bien a las situaciones de la vida. Si aprendemos a entender lo que sentimos, podemos estar más tranquilos y cuidar nuestra salud emocional

¿Qué dificultades se pueden encontrar?

En ocasiones es complicado manejar nuestras emociones y nos podemos encontrar con dificultades como:

1. REPRESIÓN = Guardar nuestros sentimientos
2. DESCONTROL EMOCIONAL= No tener el control sobre nuestras emociones
3. NEGACIÓN EMOCIONAL= No aceptar nuestras emociones
4. ENGANCHE EMOCIONAL= No soltar emociones que pasaron hace tiempo

Estas dificultades hacen que en ocasiones: nos enfademos, nos bloqueemos, nos pongamos tristes, nos resulte difícil estar con amigos o familia y en definitiva, que a veces no nos sintamos bien.

¿Qué podemos hacer para controlar las emociones?

Controlar nuestras emociones ayudará a tener mejores respuestas ante diferentes situaciones. Nos ayudará a:

- Saber cómo solucionar algunos conflictos que tenemos.
- Sentirnos mejor y a relacionarnos mejor con otras personas.
- Tener una mejor salud mental.

A veces no sabemos cómo controlar nuestras emociones, pero hay técnicas que nos pueden ayudar.

Una de ellas es la técnica del AUTOCONTROL que explicaremos más adelante y contiene los siguientes pasos:

1. **PARA**
2. **RESPIRA**
3. **PIENSA**
4. **COMUNICA**

EJERCICIO 1: TÉCNICA DEL AUTOCONTROL

Existen diferentes técnicas para ayudarnos a controlar nuestras emociones.

Una de ellas es la **técnica de autocontrol** que tiene 4 momentos.

Aprendemos esta técnica a partir de una historia.

¿Os animáis a leerla?

- EL VIAJE DE CHEMA -

Cuenta la historia que había un grupo de amigos que estaban planificando sus vacaciones:

Eran Paco, Chema, Lucía y Ainara.

Eran las primeras vacaciones que hacían juntos.

¡Les hacía mucha ilusión esta aventura!

Pero para planificar el viaje, tenían una lista de cosas que pensar y organizar:



¿DÓNDE NOS VAMOS?

¿CUÁNTOS DÍAS NOS VAMOS?

¿CUÁNTO DINERO NOS LLEVAMOS?

RESERVAR BILLETES DE AUTOBÚS

BUSCAR ALOJAMIENTO

RESERVAR ALOJAMIENTO

EXCURSIONES Y SITIOS PARA IR

A Chema le parecía muy complicado organizar el viaje.
Lo agobiaba un poco pensar en tantas cosas.
Y le costaba un poco entender que sus amigos opinaran diferente...

Desde junio estaban planificando el viaje.
Iban poco a poco, porque primero debían decidir dónde ir.
Ainara quería un sitio de playa...
Paco prefería ir a la montaña...
A Lucía le hacía ilusión tener unas vacaciones en el bosque...
Y Chema, quería conocer una ciudad nueva...
¡Vaya lío! Había 4 opciones diferentes y había que elegir una.

A Chema le incomodaba un poco
porque él quería viajar a una ciudad nueva.
La playa no le apetecía mucho y la montaña tampoco.
Comenzaron a intercambiar opiniones,
y explicaron cada uno por qué querían un destino concreto.
Chema se empezó a enfadar porque no quería otro destino
que no fuera el que él proponía.
Él quería viajar a una ciudad nueva.
Pero había que ponerse de acuerdo y elegir un sitio:
Mallorca, el Pirineo Aragonés, Bosque del Cobre en Lugo o París...
Sus amigos propusieron hacer un sorteo.
Apuntaron en un papel cada uno de los destinos,
los doblaron y metieron dentro de una bolsa.
Lucía quiso hacer el sorteo, así que se encargó de mezclar los papeles en la bolsa.
Y Paco metió la mano para sacar uno de los papeles.
Cuando abrió el papel, leyó que decía...

- MALLORCA -

Paco, Lucía y Ainara celebraron porque les hacía ilusión viajar juntos.
Pero Chema se enfadó.

Él quería ir a París.

Entonces, se empezó a poner colorado, frunció el ceño y comenzó a gritar enfadado.

Sus amigos intentaron calmarlo, pero no hacía caso.

Le hablaban, le decían que respire y se calme.

Pero él no los escuchaba y seguía gritando.

Ainara, Paco y Lucía se miraron entre ellos y decidieron volver a sus casas.

Querían esperar que Chema se calme y hablar al día siguiente.

Salieron de la habitación y se fueron.

Pasaron unos días y Chema llamó a sus amigos para encontrarse.

Ellos estaban un poco disgustados porque no querían pasar una situación así otra vez y querían que Chema viajase con ellos.

Pero necesitaban entenderse con algunas cosas antes del viaje.

Entonces, Lucía recordó que le pasaba lo mismo hace unos años.

Se enfadaba, gritaba y le costaba mucho calmarse.

Decía las cosas de mala manera y sus amigos no querían estar cerca por miedo a que se enfadara.

Recordó que había aprendido una técnica para controlar esos momentos.

La técnica era...

Parar y hacer una pausa para bajar la tensión.

Respirar para calmarme.

Pensar qué me pasa.

Comunicar de una manera tranquila lo que siento.

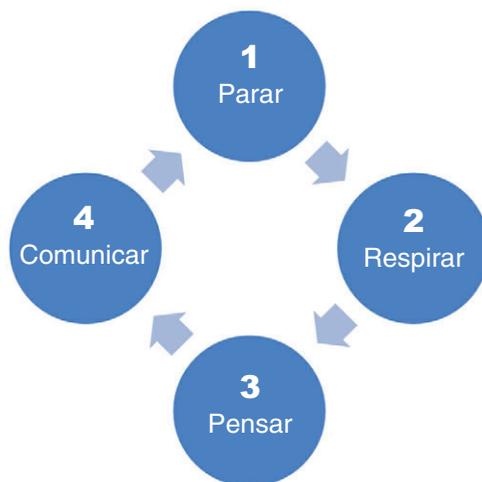
A Lucía le había venido muy bien aprender esa técnica y se la enseñó a sus amigos.

Los cuatro comenzaron a practicarla.

Les había gustado tanto aprender esa técnica que se la enseñaron a sus familias.

Entonces, cada vez que Chema sentía que se empezaba a enfadar, ponía en práctica la técnica que le había enseñado Lucía.

Cuento original elaborado por Fernanda Albamonte, inspirado en el cuento de la tortuga, adaptado con finalidad didáctica.



Y así fue que Chema aprendió a manejar sus emociones.

Siempre que sentía que se empezaba a enfadar, aplicaba la técnica de Lucía.

Y así fue que los cuatro amigos pudieron hacer el viaje y disfrutar de unas merecidas vacaciones.

EJERCICIO 2: ¡OS PROPONEMOS UN RETO!

Podeis representar esta historia, poneros cada uno en el papel de Chema, Lucía, Paco y Ainara. Imaginaros cómo se sentirían y como lo expresaban cada uno de ellos, sus gestos, sus palabras, etc...

También podeis inventaros otra historia en la que se vean diferentes emociones y cómo utilizar esta técnica de 4 pasos para llegar a un acuerdo.



¡Si os apetece grabarla y compartirla podemos guardar en DOWN ESPAÑA vuestros videos para que otros grupos puedan trabajar con ellos!

EJERCICIO 3: RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

¿Qué son las emociones?

¿Es malo tener emociones? ¿Por qué?

¿Qué emociones puedes tener?

¿Qué es el bienestar emocional?

¿Qué dificultades puede haber para sentirte bien?

¿Qué puedes hacer para sentirte bien?

EJERCICIO 4: MARCA CON UNA "X" LAS EMOCIONES QUE CONOCES

- ABURRIMIENTO
- AMISTAD
- AMOR
- APATÍA
- ASOMBRO
- CELOS
- EMPATÍA
- ENFADO
- ENGAÑO
- ENVIDIA
- FELICIDAD
- FURIA
- ILUSIÓN
- IRA
- MIEDO
- INSEGURIDAD
- PREOCUPACIÓN
- PUDOR
- RENCOR
- RESPETO
- SATISFACCIÓN
- SEGURIDAD
- SOLEDAD

- SORPRESA
- TIMIDEZ
- TRISTEZA
- VALENTÍA
- VERGÜENZA

→ Busca información sobre las emociones que no conozcas.



EJERCICIO 5: UNE CON FLECHAS

Relaciona cada una de estas emociones con su significado

ALEGRÍA

MIEDO

TRISTEZA

ASCO

ENFADO

CELOS

SORPRESA

Es la emoción que sentimos cuando algo malo nos ocurre.

Es la emoción positiva que sentimos cuando algo nos hace felices.

Es la emoción que sentimos ante una amenaza o peligro.

Es la emoción que sentimos cuando tenemos miedo de perder algo o a alguien.

Es la reacción que tenemos cuando ocurre algo que no sabíamos que iba a pasar.

Es la emoción que sentimos ante algo que nos parece desagradable.

Es la emoción que sentimos cuando algo nos molesta o no sale como esperamos.

EJERCICIO 6: INDICA QUÉ EMOCIÓN ES CADA UNA









EJERCICIO 7: MIS EMOCIONES

Explica en qué momento sientes cada emoción y con qué acciones las expresas

CELOS

¿Qué son los celos?

¿Cuándo puedes sentir celos?

¿Cómo se suelen expresar los celos?

¿Has sentido alguna vez celos?

¿Puedes evitar los celos?

¿Qué puedes hacer para hacer frente a este sentimiento?

MIEDO

¿Qué es el miedo?

¿Cuándo puedes sentir miedo?

¿Cómo se suele expresar el miedo?

¿Has sentido alguna vez miedo?

¿Puedes evitar el miedo?

¿Qué puedes hacer para hacer frente a este sentimiento?

ENFADO

¿Qué es el enfado?

¿Cuándo puedes sentir enfado?

¿Cómo se suele expresar el enfado?

¿Has sentido alguna vez enfado?

¿Puedes evitar enfadarte?

¿Qué puedes hacer para hacer frente a este sentimiento?

ALEGRÍA

¿Qué es el la alegría?

¿Cuándo puedes sentir alegría?

¿Cómo sueles expresar la alegría?

¿Cuándo has sentido alegría?

¿Crees que es algo malo expresar la alegría?

Una persona ¿puede estar todo el día alegre? ¿Por qué?

EJERCICIO 8: ENCUENTRA LAS PALABRAS CLAVE EN LA SOPA DE LETRAS

C	R	C	O	C	I	R	A	J	U	R	V	E	J	R	U	A	A	R
O	U	I	D	A	D	O	H	U	A	O	X	U	U	T	A	L	M	E
M	A	E	L	A	L	E	G	R	I	A	A	S	E	A	S	C	O	S
U	M	N	A	P	R	N	N	D	E	R	J	S	A	C	I	E	M	P
N	L	F	T	S	L	F	M	A	E	W	E	H	C	I	G	L	O	I
I	T	A	L	E	I	A	N	I	A	M	R	N	R	O	I	O	I	R
C	C	D	M	E	R	D	A	N	O	A	L	M	R	E	S	S	S	A
A	O	O	A	A	A	O	N	I	M	I	E	D	O	D	A	R	A	C
L	D	A	L	Ñ	A	L	Z	D	I	B	E	C	O	M	P	A	R	A
A	P	I	E	N	S	A	W	L	I	A	N	Q	D	P	C	A	L	E
A	M	I	S	T	R	I	S	T	E	Z	A	A	A	O	E	L	A	O

Palabras a encontrar

- TRISTEZA
- ALEGRÍA
- ASCO
- COMUNICA
- MIEDO
- ENFADO
- IRA
- CELOS

EJERCICIO 9: APLICA LA TÉCNICA DEL AUTOCONTROL



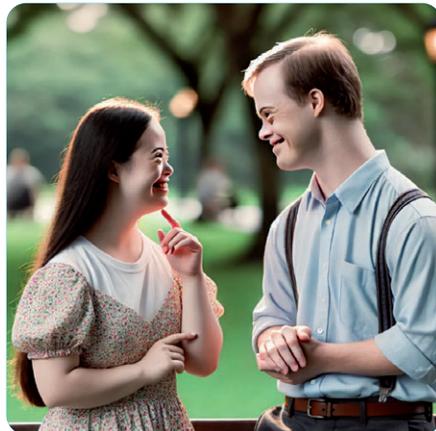
1:



2:



3:



4:

EJERCICIO 10: YO TAMBIÉN TE PUEDO AYUDAR

DINÁMICA:

Dividir al grupo en parejas.

Pensad juntos en una situación o problema que puede pasar en la vida, o hayáis vivido recientemente y queráis compartir.

Una persona usará la Ficha 1 para contar cómo se siente.

La otra persona usará la Ficha 2 para dar su opinión y ayudar.



FICHA 1: La persona que necesita resolver un problema o situación responde estas preguntas:

¿Qué ha pasado?

¿Cómo me siento?

¿Qué necesito? (hablar, estar acompañado, que alguien me explique algo).



FICHA 2: Esta ficha la usará la persona que escucha el problema o situación que plantea su compañero.

¿Has sentido esto alguna vez?

¿Qué has hecho tú en esa situación?

¿Qué consejo puedes darle?

¿Puedes ayudarlo tú o necesita a alguien más?

EJERCICIO 11: TERMÓMETRO DE LAS EMOCIONES

Escribe en cada día las emociones que has sentido en el día. Revisa en qué situaciones ha sucedido y cómo puedes hacer para mejorar tu reacción.

LUNES				
MARTES				
MIÉRCOLES				
JUEVES				
VIERNES				
SÁBADO				
DOMINGO				



EL SEMÁFORO DE LAS EMOCIONES

El Semáforo de las Emociones es un recurso que podemos utilizar en cualquier momento del día.

Cada color representa cómo te sientes y puede ayudar a comunicar cómo te encuentras. Puede ser en un momento del día, por alguna situación, etc...

Los colores se pueden usar de la siguiente manera:

Verde: Cuando te sientes tranquilo, feliz o listo para seguir adelante.



Amarillo: Cuando sientes que algo te molesta o estás comenzando a sentirte nervioso. Quizá necesitas calmarte y por eso puedes mostrar el círculo amarillo.

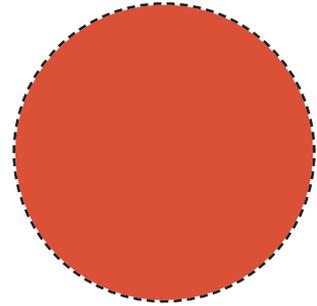
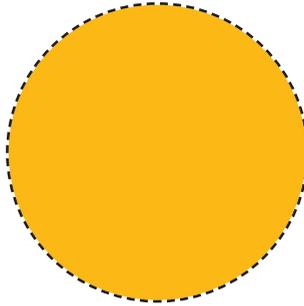
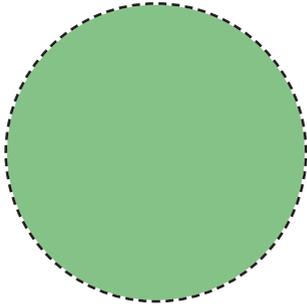


Rojo: Cuando sientes que estás muy alterado (enojado, triste, frustrado). Probablemente necesites un momento de pausa para respirar y lograr antes de reaccionar.



PARA RECORTAR

Recorta estos círculos y guárdalos para utilizar en diferentes situaciones.

**MATERIALES PARA SEGUIR APRENDIENDO**

Para aprender jugando:

- **Microsite - Emociones Down**

Para conocer y descubrir:

- **CUIDA TU SALUD MENTAL**
- **Microsite - Aclarando dudas sobre sexualidad**
- **Aprende más sobre menstruación**

Para profesionales:

- **Programa de Educación Emocional**
- **Microsite - Emociones Down**

CUIDO MI FUTURO

Guía para resolver dudas de nuestra vida adulta

Unidad 3 - Aspectos legales y económicos



Colabora:



 POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Índice. Unidad 3

página

UNIDAD 3: ASPECTOS LEGALES Y ECONÓMICOS

55

■ Aspectos legales y económicos	57
– ¿Qué son los derechos?	
– La convención internacional sobre los derechos de las personas con discapacidad	
– Ley 8/2021	
– ¿Qué son las medidas de apoyo?	
- ¿Qué tipos de apoyos existen?	
- Tipos de apoyos importantes	
– Gestión económica	
– ¿Qué es un notario?	
■ Ejercicio 1: responde a las siguientes preguntas	61
■ Ejercicio 2: marca con una “X” las palabras que conoces y escribe su significado más abajo	63
■ Ejercicio 3: une con flechas	64
■ Ejercicio 4: indica qué derecho es el que se ejerce en cada imagen	65
■ Ejercicio 5: ponemos en práctica	66
■ Ejercicio 6: encuentra las palabras en la sopa de letras	67
■ Ejercicio 7: ¿quién puede ayudarme?	68
■ Ejercicio 8: mi hucha del futuro	69
■ Ejercicio 9: mi guía de apoyos	72
■ Ejercicio 10: el notario	74

¿Qué son los derechos?

Los derechos son reglas que ayudan a todas las personas a vivir mejor.

Por ejemplo, el derecho a la salud nos asegura que podemos ir al médico cuando estamos enfermos, y el derecho a la educación nos permite estudiar y aprender.

A veces estas reglas no se cumplen o dejan fuera a algunas personas.

Por eso, existen algunos derechos específicos para que puedan vivir en igualdad y respeto.

La Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad

Es un acuerdo firmado por muchos países para proteger los derechos de las personas con discapacidad.

Asegura que puedan decidir sobre su vida, ser independientes y recibir apoyo si lo necesitan.

Los puntos más importantes son:

- **Igualdad:** Todas las personas tienen los mismos derechos, con o sin discapacidad.
- **Participación:** Las personas con discapacidad pueden participar en la sociedad como cualquier otra.
- **No discriminación:** Nadie puede ser tratado mal o diferente por tener discapacidad.
- **Accesibilidad:** Todo debe ser fácil de usar para las personas con discapacidad (por ejemplo, documentos en comunicación clara, rampas o señalización).

Ley 8/2021

En el año 2021, España cambió su **Código Civil** para eliminar el concepto de “incapacidad”.

Esto significa que las personas con discapacidad ya no son consideradas incapaces de tomar decisiones.

Ahora, si una persona con discapacidad necesita ayuda para tomar decisiones, puede recibir apoyo de manera voluntaria o, en casos especiales, a través de una decisión judicial.



En España, esta ley cambió las normas para proteger a las personas con discapacidad.

Ya no se habla de “incapacidad” porque esta palabra le quita la posibilidad a la persona de decidir sobre su propia vida.

Ahora la persona con discapacidad tiene más autonomía.

Todas las personas tienen derecho a tomar decisiones sobre su vida.

Si necesitan apoyo, pueden elegir cómo recibirlo.

Las personas deben ser escuchadas y sus deseos respetados.

Por eso se habla de un apoyo, como si fuera un puente que ayuda a la persona a recibir la ayuda que necesita.

La **Ley 8/2021** asegura que:

- Las personas con discapacidad puedan recibir apoyo sin perder su derecho a decidir.
- Los apoyos deben respetar la voluntad, los deseos y las preferencias de cada persona.
- Las decisiones importantes, como la salud, el dinero o el lugar donde vivir, deben tomarse con la participación de la persona.

Por ejemplo: María tiene discapacidad intelectual y quiere abrir una cuenta en el banco. Puede pedir ayuda a su hermana para entender los documentos, pero la decisión final debe ser de María.

¿Qué son las medidas de apoyo?

Son ayudas que permiten a las personas con discapacidad tomar decisiones importantes de manera segura.

Por ejemplo, decidir sobre su dinero, su salud o dónde vivir.

¿Qué tipos de apoyos existen?

- **Apoyos voluntarios:** La persona decide qué apoyo necesita y quién se lo da. Esto se hace con ayuda de un notario.

- **Apoyos judiciales:** Si no hay apoyos voluntarios, un juez puede decidir qué tipo de apoyo es necesario.

Por ejemplo: José firma un documento ante notario para que su primo lo ayude a manejar su dinero si en el futuro tiene dificultades..

Tipos de apoyos Importantes

- **Poder Preventivo:**
Es un documento donde la persona con discapacidad elige a alguien de confianza (como un familiar) para que tome decisiones en su nombre si lo necesita en el futuro.

Este documento se hace con un notario.
También se puede indicar que nos ayude a tomar decisiones nosotros mismos, ahora o en el futuro.
- **Autocuratela:**
Es un documento donde la persona con discapacidad decide quién será su curador (alguien que la ayuda) si en algún momento necesita más apoyo.
También puede indicar quién NO quiere que sea su curador.
Este documento permite a la persona anticiparse a posibles necesidades y elegir a la persona en quien confía para apoyarla, evitando que el juez tenga que decidir por ella.
- **Curatela:**
Es una ayuda para las personas que necesitan apoyo continuo.
Sirve para proteger a la persona y asegurar que sus necesidades sean atendidas, así como para ayudarla a ejercer su capacidad jurídica.

Puede ser:
 - **Asistencial:** Solo ayuda en decisiones específicas.
 - **Representativa:** Ayuda en todas las decisiones si la persona no puede tomarlas sola.
- **Defensor Judicial:**
Ayuda de forma temporal si hay un problema, por ejemplo, si alguien no respeta los derechos de la persona con discapacidad.

Gestión Económica

¿Qué es el Patrimonio Protegido?

Es un conjunto de bienes (dinero, propiedades) que se guarda para cubrir los gastos importantes de una persona con discapacidad.

Por ejemplo: Los padres de Laura aportan dinero al patrimonio protegido de su hija para pagar sus tratamientos médicos. Este dinero solo puede usarse para cosas importantes de Laura.

¿Quién puede aportar al Patrimonio Protegido?

La propia persona con discapacidad.

Familiares cercanos como padres, abuelos o hermanos.

Ventajas del Patrimonio Protegido:

- Los familiares que aportan dinero o bienes pagan menos impuestos.
- La persona con discapacidad tiene asegurados sus recursos para el futuro.

Herencias y Donaciones

- Las familias pueden dejar bienes o dinero a sus familiares con discapacidad para garantizar su bienestar.
- Estos bienes pueden gestionarse de forma segura con ayuda de un notario o de la justicia.

¿Qué es un notario?

Es un empleado público que tiene la obligación de asesorar a las personas sobre documentos específicos.

El notario es el encargado de hacer un documento y decir si es válido o no.

EJERCICIO 1: RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

¿Qué es un derecho?

¿Todas las personas tienen los mismos derechos? ¿Por qué?

¿Qué sucede si no se respetan los derechos de las personas?

¿Qué pueden hacer las personas con síndrome de Down y discapacidad intelectual para tener autonomía?

¿Qué es un apoyo?

¿Qué es una medida de apoyo?

¿Para qué se usa una medida de apoyo?

Si quieres usar tu dinero pero necesitas ayuda ¿qué puedes hacer?

¿Qué es el patrimonio protegido?

¿Qué es un notario?

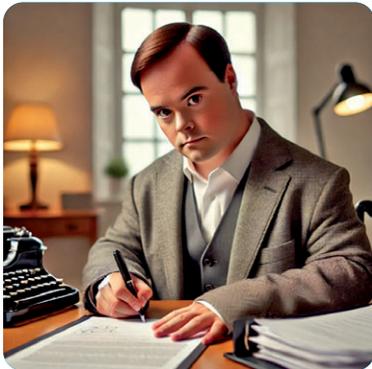
¿Para qué necesitamos un notario?

EJERCICIO 3: UNE CON FLECHAS
Relaciona la palabra con su significado



EJERCICIO 4: INDICA QUÉ DERECHO ES EL QUE SE EJERCE EN CADA IMAGEN







EJERCICIO 5: PONEMOS EN PRÁCTICA**¿Cómo pedir ayuda en una situación en la que no se respetan tus derechos?**

Actividad:

Dividir al grupo en parejas.

Una persona representará a alguien que necesita ayuda, y la otra será la persona a quien se le pide ayuda (por ejemplo, un familiar o un trabajador social).

Escenifica una situación sencilla.

Por ejemplo, una persona está en un banco y no entiende un papel importante sobre su dinero.

La persona pide ayuda al trabajador del banco o a un familiar.

Las dos personas representarán la situación.

Luego, intercambian roles.

¿Qué derecho tienes si estás enfermo?

¿Tienes derecho a decidir sobre tu dinero?

¿Tienes derecho a trabajar?

¿Quién puede ayudarte a defender tus derechos?

EJERCICIO 6: ENCUENTRA LAS PALABRAS CLAVE EN LA SOPA DE LETRAS

C	P	E	R	S	O	N	A	D	E	A	P	O	Y	O	U	A	A	R
U	U	I	D	A	O	D	H	U	A	U	X	U	U	T	A	L	M	E
R	A	E	L	A	E	E	G	R	I	T	A	S	E	A	S	C	O	S
A	M	N	O	T	A	R	I	O	E	O	J	S	A	C	I	E	M	P
T	L	F	T	S	I	E	M	A	E	N	E	H	C	I	G	L	O	O
E	T	A	L	E	D	C	N	I	A	O	R	N	R	O	I	O	I	D
L	C	D	M	E	M	H	A	N	O	M	L	M	R	E	S	S	S	E
A	O	O	A	A	I	O	N	I	M	I	E	D	O	D	A	R	A	R
Z	D	A	L	Ñ	A	S	Z	D	I	A	E	R	O	M	P	A	R	A
I	P	I	E	N	S	A	W	L	I	A	N	Q	D	P	C	A	L	E
A	U	T	O	C	U	R	A	T	E	L	A	A	A	O	E	L	A	O

Palabras a encontrar

- PODER
- PERSONA DE APOYO
- NOTARIO
- DERECHOS
- CURATELA
- AUTOCURATELA
- AUTONOMÍA

EJERCICIO 7: ¿QUIÉN PUEDE AYUDARME?

Identifica personas de tu confianza o instituciones que pueden brindarte algún tipo de apoyo.

Crea los siguientes materiales:

- Tarjetas con imágenes de personas e instituciones: médico, familiar, abogado, trabajador social, notario.
- Tarjetas con situaciones: problemas con el banco, ir al médico, entender un contrato, decidir dónde vivir.

Pon en práctica con tu grupo:

1. Presenta una situación a los participantes, por ejemplo: *“Tengo que ir al banco, pero no entiendo el contrato”*.
2. Pide que elijan una tarjeta con la persona o institución que pueda ayudar.
3. Explica por qué esa persona es adecuada para ayudar en esa situación.

EJERCICIO 8: MI HUCHA DEL FUTURO

A continuación tendrás algunas situaciones que se pueden dar a lo largo de tu vida adulta.

Identifica cada una y si ves necesario guardar dinero para ello.

En caso que creas necesario guardar ese dinero. ¿Cómo lo harías?

1. Identifica la situación.
2. Piensa si crees que puede suceder en tu vida.
3. Identifica si puedes hacerlo o si necesitas ayuda.
4. Explica cómo podrías lograr el objetivo.

Situación 1: Ahorrar para adaptar la vivienda

Ana vive en casa de sus padres, pero en el futuro necesitará una vivienda adaptada.

Su familia coloca dinero en el patrimonio protegido para pagar las reformas necesarias, como un baño adaptado o adaptaciones para hacer más fácil la vida diaria.

Situación 2: Pagar actividades formativas

Matías quiere hacer un curso de cocina para aprender a ser más independiente.

Sus padres guardan dinero en su patrimonio protegido para pagar la matrícula del curso y los materiales necesarios.

Situación 3: Ahorrar para actividades de ocio o viajes

Clara disfruta mucho viajando con su grupo de amigos.

Su familia coloca dinero en el patrimonio protegido para que pueda ir de vacaciones y pagar actividades recreativas, como excursiones.

Situación 4: Contratar servicios de apoyo en el hogar

Cuando Miguel viva solo, necesitará ayuda con la limpieza y la cocina.

Su familia guarda dinero en su patrimonio protegido para pagar un servicio de apoyo doméstico en el futuro.

Situación 5: Tener dinero reservado para emergencias

A Pablo se le rompe un electrodoméstico importante en casa. Gracias a su patrimonio protegido, puede usar ese dinero para comprar uno nuevo sin preocuparse por no tener suficiente.

¿Qué recursos puedes utilizar para cada una de estas situaciones?**Situación 1:** Ahorrar para adaptar la vivienda

Situación 2: Pagar actividades formativas

Situación 3: Ahorrar para actividades de ocio o viajes

Situación 4: Contratar servicios de apoyo en el hogar

Situación 5: Tener dinero reservado para emergencias

¿Crees que necesitarías apoyo para todas?

¿Para cuáles crees que necesitarías apoyo? ¿Por qué?

¿Estás de acuerdo que únicamente sea la familia la que guarde el dinero?

EJERCICIO 9: MI GUÍA DE APOYOS

Elabora un documento que te ayude como guía para tu vida adulta.

Por ejemplo...

- Tus derechos más importantes.
- Quién puede ayudarte en diferentes situaciones.
- Cómo cuidar tu dinero.
- Actividades realizas en la actualidad.
- Objetivos que te marcas para el futuro.

A spiral-bound notebook with a white cover and a silver spiral binding on the left side. The notebook is open to a page with 10 numbered lines for writing, starting from '1.-' at the top and ending with '10.-' at the bottom. The lines are blue and extend across the width of the page. The notebook is set against a light gray background.

¿Crees que necesitas ayuda para todas las cosas que haces?

¿Quién te podría ayudar en cada situación?

¿Cómo puedes hacer para cuidar tu dinero?

EJERCICIO 10: EL NOTARIO

Imagina que quieres designar a una persona como tu apoyo y que haya un documento legal que lo indique.

¿Qué tienes que hacer para que eso suceda?

Te echamos una mano en la respuesta....

Debes ir al notario y pedir que elabore un documento que indique que una persona o varias personas que tú quieras, sean tu “persona de apoyo”.

Escribe un paso a paso de cómo debes hacer para lograr el objetivo:



1.

2.

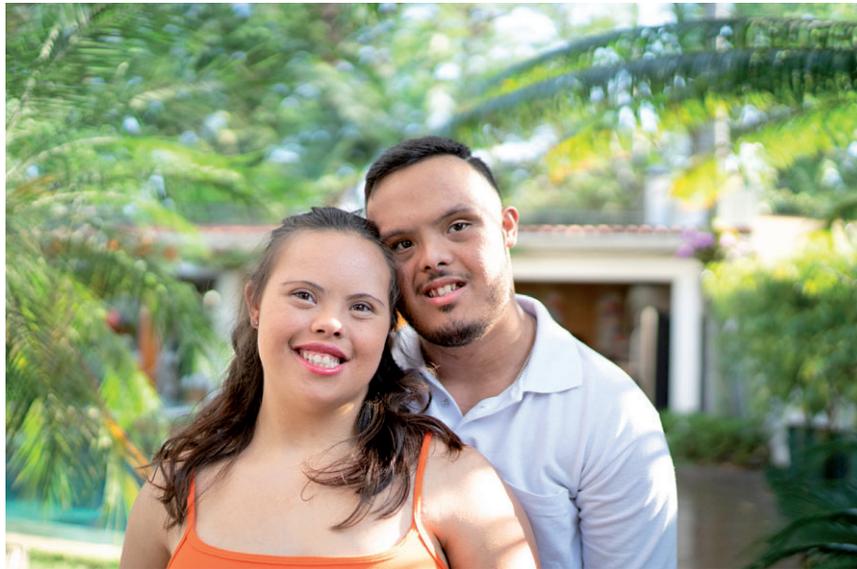
3.

4.

CUIDO MI FUTURO

Guía para resolver dudas de nuestra vida adulta

Unidad 4 - Vivienda, apoyos y relaciones



Colabora:



 POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Índice. Unidad 4

página

UNIDAD 4: VIVIENDA, APOYOS Y RELACIONES 75

■ Tener una vida independiente	77
■ Ejercicio 1: responde a las preguntas	80
■ Ejercicio 2: marca con una “X” las palabras que conoces y a continuación escribe su significado	81
■ Ejercicio 3: une con flechas	82
■ ¿Qué tipos de vivienda conoces?	83
■ Ejercicio 4: ¿qué necesito para tener una vida independiente?	85
■ Ejercicio 5: encuentra las palabras clave en la sopa de letras	87
■ Ejercicio 6: el mural de mis tareas	88
■ Ejercicio 7: el libro de mis decisiones	89
■ Ejercicio 8: el menú semanal	90
■ Ejercicio 9: mi semana organizada	91
■ Ejercicio 10: mi círculo de confianza	92
■ Ejercicio 11: la caja de los mensajes positivos	93
Anexos	95

TENER UNA VIDA INDEPENDIENTE

¿Qué significa tener una vida independiente?

Tener una vida independiente es vivir igual que el resto de las personas.

Significa poder elegir cómo uno quiere vivir.

Es poner en marcha todos los proyectos y deseos que tenemos.

Desde dónde vivir, con quién y cómo vivir hasta lo que hacemos en el día a día.

Poder participar en la comunidad, con igualdad de oportunidades.

¿Qué necesito para tener una vida independiente?

Hay unas condiciones que facilitan tener una vida independiente:

- Necesito aprender a gestionar mis asuntos personales.
- Necesito conocer y entender todos los asuntos de mi vida.
- Necesito construir un proyecto de vida propio.
- Necesito disponer de ayuda cuando lo preciso y saber gestionarla.
- Necesito una red social que me ayude con confianza y respeto.
- Necesito recursos económicos para satisfacer mis necesidades.
- Necesito oportunidades para acceder a todos los sitios y actividades de la comunidad.
- Necesitaré un trabajo, un piso, apoyos o acompañamiento en algunos asuntos,
- Quiero ser independiente, con ayuda si la necesito, pero sin "depender" de otras personas constantemente.

La ayuda que necesitaré puede ser de: información, orientación, planificación, mediación, acompañamiento, etc; pero siempre a partir de mis demandas.

¿La vida independiente es un derecho?

Existen leyes que dicen que las personas con discapacidad tienen derecho a vivir libremente en igualdad de condiciones que las demás personas sin discapacidad.

Estas leyes también nos ayudan a reclamar los apoyos y recursos que necesitamos.

La Convención de la ONU, reconoce el derecho a la vida independiente y en la comunidad, en el artículo 19.

La ley de derechos de las personas con discapacidad también.

Tenemos que conocer estas leyes y reclamar que se respeten nuestros derechos.

¿Qué significa tener autodeterminación?

Significa poder decidir por nosotros mismos.

Qué queremos hacer, ser, con quién nos queremos relacionar, qué actividades queremos hacer, dónde queremos vivir.

Poder decidir supone asumir responsabilidades y riesgos de equivocarse.

Si necesitamos ayuda para decidir, poder tenerla. Pero que esta respete nuestra opinión y decisión.

Las decisiones personales permiten tener una vida independiente.

¿Qué pasa si cambio de opinión sobre mis decisiones?

No pasa nada por cambiar de opinión o tomar una decisión diferente.

Antes de tomar una decisión debo informarme.

Buscaré información, preguntaré y analizaré las opciones.

Si necesito más tiempo para entenderlo todo, me lo tomaré.

Si necesito ayuda, la pediré, siempre que respete mis opiniones.

¿Qué significa participar?

Significa acceder y disfrutar de los lugares, actividades, servicios, productos que utilizan todas las personas.

Significa ser como soy, decir lo que pienso y relacionarme con otras personas,

Es estar y formar parte de distintos grupos, saber qué sucede y qué pasa con las personas o actividades.

Saber qué sucede en tu barrio, en la entidad a la que asistes, etc.

¿Qué formas de vida independiente existen?

Existen muchas formas de tener una vida independiente.

Cada persona elige cómo quiere vivir y controlar su vida. Eso ya es tener una vida independiente.

Puedes vivir en familia, solo, con tu pareja, con amigos, en un piso de estudiantes, etc.

Puede ser teniendo más o menos apoyos.

Podemos necesitar ayuda para hacer algunas tareas pero para otras no.

¿Puedo pedir ayuda para tener una vida independiente?

Piensa que cosas haces y controlas por ti mismo.

Piensa en que necesitas ayuda

Piensa qué tipo de ayuda puedes necesitar.

¿Necesitas ayuda de una persona de tu familia? ¿Quién te gustaría que te ayudara?

¿Necesitas ayuda de algún amigo/a? ¿Quién te gustaría que te ayudara?

¿Necesitas ayuda de algún profesional? ¿Quién te gustaría que te ayudara?

¿Necesitas ayuda de algún servicio? ¿Qué servicios necesitas?

¿Quiénes me pueden ayudar a crear mi proyecto de vida independiente?

Siempre recomendamos que te apoyes en tu asociación y en tu familia.

Es mejor pedir ayuda a las personas que más te conocen y en las que confías.

Luego tú, con su ayuda, decidirás qué quieres y necesitas.

Es importante tener en cuenta, que no siempre vamos a conseguir lo que queremos.

Tenemos que ajustar nuestras expectativas

y proponernos metas alcanzables para no frustrarnos o desilusionarnos.

Se pueden conseguir muchas cosas, pero poco a poco y dando los pasos adecuados.

Y en este proceso, la ayuda para planificar nuestro futuro va a ser muy importante.

EJERCICIO 1: RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

¿Qué entiendes por autodeterminación? Por ejemplo, cuando decides qué quieres comer o qué cocinar.

Escribe un proyecto de futuro que te gustaría.

Escribe los sitios donde participas.

¿Crees que la participación es importante? ¿Por qué?

¿Qué tengo que tener en cuenta para tener una vida independiente?

EJERCICIO 3: UNE CON FLECHAS

Relaciona cada palabra con su significado

VIDA INDEPENDIENTE

AUTONOMÍA

AUTODETERMINACIÓN

VIVIENDA

APOYO

El proyecto personal de vida que me permite hacer y tener las cosas que quiero, relacionarme con quien quiero e ir a donde quiero.

Cosas que sé hacer y controlar por mí mismo.

Personas y servicios que me ayudan en algunos asuntos.

Lugar donde vivo, me siento cómodo y seguro.

Tomar mis propias decisiones y elegir entre distintas opciones posibles.

¿QUÉ TIPOS DE VIVIENDA CONOCES?

1. Vivienda familiar

Es el lugar donde muchos de nosotros nos criamos y vivimos con nuestros padres y hermanos o hermanas, hasta que nos emancipamos o nos vamos a vivir a otro sitio.

Existen apoyos, como la asistencia personal que permiten que la persona con discapacidad tenga una vida autónoma en rentas situaciones.

2. Vivienda independiente

Es el piso o casa propia, de alquiler o propiedad, donde una persona con discapacidad vive: sola, en pareja o con amigos.

Si lo necesita, puede tener apoyos puntuales o regulares de algún profesional o asistente personal en cuestiones relacionadas con trámites, salud, etc.

3. Viviendas con apoyo

Son pisos o casas gestionadas por una asociación o fundación, donde viven varias personas con discapacidad y reciben apoyos de profesionales en algunos aspectos.

■ **Vivienda supervisada:**

Hay acompañamiento de profesionales en algunos momentos del día.

Son momentos específicos, por ejemplo en las comidas o por las noches.

Generalmente hay pocas personas viviendo juntas.

■ **Vivienda con apoyo intensivo:**

En este tipo de viviendas los apoyos están todo el día (24 horas).

Hay profesionales que asisten y apoyan a las personas con discapacidad.

■ Vivienda de transición a la vida independiente:

Es una vivienda gestionada por una entidad, donde varias personas con discapacidad viven temporalmente, con apoyo de profesionales y/o estudiantes, para aprender a vivir de una forma más autónoma, antes de dar el paso a una vivienda independiente.

■ Viviendas inclusivas:

Son pisos o casas, gestionadas por una asociación o fundación, donde conviven personas con y sin discapacidad, de manera temporal.

■ Viviendas colaborativas (Cohousing):

Son edificios con pisos individuales, donde viven personas con y sin discapacidad, que se organizan entre ellos para compartir espacios comunes: jardín, salas de actividades, comedor, lavandería, etc.

EJERCICIO 4: ¿QUÉ NECESITO PARA TENER UNA VIDA INDEPENDIENTE?

Vas a elaborar un listado de cosas que necesitas para tener una vida independiente.

Recuerda que es importante tener en cuenta lo que necesitas hacer para conseguirlo.

Por ejemplo, puede ser un paso a paso:

A spiral-bound notebook with a white cover and a silver spiral binding on the left side. The notebook is open to a page with seven numbered sections, each starting with a horizontal blue line. The sections are labeled 1.-, 2.-, 3.-, 4.-, 5.-, 6.-, and 7.-. Each section has three additional horizontal blue lines for writing, for a total of 21 lines.



8.-

9.-

10.-

11.-

12.-

13.-

14.-

15.-

EJERCICIO 5: ENCUENTRA LAS PALABRAS CLAVE EN LA SOPA DE LETRAS

A	P	R	E	N	D	E	R	S	V	I	D	A	X	K	U	A	A	R
U	Q	I	D	A	O	D	H	U	I	U	X	U	U	T	A	L	M	E
T	V	F	U	T	U	R	O	M	V	T	A	S	E	A	S	C	O	S
O	N	B	O	T	A	R	I	O	I	O	J	S	A	C	I	E	M	P
N	P	D	T	S	I	E	M	M	E	T	A	S	C	I	G	L	O	O
O	L	U	L	E	D	C	N	I	N	O	R	N	R	O	I	O	I	N
M	A	D	E	C	I	D	I	R	D	W	T	U	P	E	S	S	S	S
I	N	K	A	Y	U	D	A	I	A	I	E	D	O	D	A	R	A	A
A	C	N	L	Ñ	A	S	Z	D	I	A	E	R	O	M	P	A	R	B
X	P	I	E	N	S	A	W	L	I	A	N	Q	D	P	C	A	L	L
Q	B	T	O	P	R	I	O	R	I	D	A	D	A	O	E	L	A	E

Palabras a encontrar

- AUTONOMÍA
- DECIDIR
- VIVIENDA
- METAS
- PLAN
- RESPONSABLE
- AYUDA
- PRIORIDAD
- APRENDER
- FUTURO

EJERCICIO 6: EL MURAL DE MIS TAREAS

Crea un mural que permita visualizar tus decisiones.

Hablamos de lo que haces habitualmente, por ejemplo:

hacer la compra, cocinar, barrer, hacer la colada, etc.

Cada persona elige las tareas que sabe hacer o le gustaría hacer.

Busca en revistas y recorta imágenes de esas tareas. Puedes escribirlas también.

Pégalas en un mural.

¿Qué necesitarás?

Cartulina, tijeras, pegamento, imágenes de tareas (barrer, cocinar, tender ropa).

Yo hago solo o sola	Mi familia hace	Necesito ayuda en ...

EJERCICIO 7: EL LIBRO DE MIS DECISIONES

Vas a hacer un cuaderno con cosas que decides en tu vida.

Por ejemplo, puedes escribir en cada hoja una pregunta:

1. ¿Eliges qué planes hacer, con quien salir y relacionarte..?
2. ¿Eliges hacia donde dirigir tu vida profesional?
3. ¿Eliges cómo vivir?

Respóndelas y busca imágenes que te ayuden a visualizarlo.

Al final tendrás un libro que habla de tus decisiones.

¿Eliges qué planes hacer, con quien salir y relacionarte..?

Dibuja o pega tus imágenes

(*) Busca en los Anexos el modelo de folio para el libro.

EJERCICIO 8: EL MENÚ SEMANAL

A veces necesitamos organizar la compra y el menú para la semana.

Piensa qué comidas te gustan para cada momento del día: desayuno, comida, merienda y cena.

Para lograrlo, es necesario tener un listado y organizar los alimentos.

Para poder organizar lo que comemos cada día, usaremos un cuadro.

Puedes escribir las comidas o recortar imágenes de platos o alimentos.

Escribe o pega las imágenes en los días correctos.

LUNES			
Desayuno	Comida	Merienda	Cena

Si vives con otras personas podéis haceros las siguientes preguntas para acordar entre todo el grupo:

- ¿Quién ayuda a cocinar?
- ¿Qué comidas prefieres comer?
- ¿Quién pone la mesa?
- ¿Quién lava los platos?

(*) Busca en los Anexos el modelo de folio para el menú.

EJERCICIO 9: MI SEMANA ORGANIZADA

Ahora organizaremos la semana.

Para ello piensa ¿qué haces cada día?

Recorta dibujos de esas actividades (trabajo, paseo, tele, cocinar) o escríbelas.

Pega cada imagen en el día correspondiente y agrega las notas que consideres.

Si escribes, puedes ayudarte apuntando así: lunes = ir al centro, martes = limpiar.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

EJERCICIO 10: MI CÍRCULO DE CONFIANZA

Piensa en tus relaciones, en las personas que conoces...

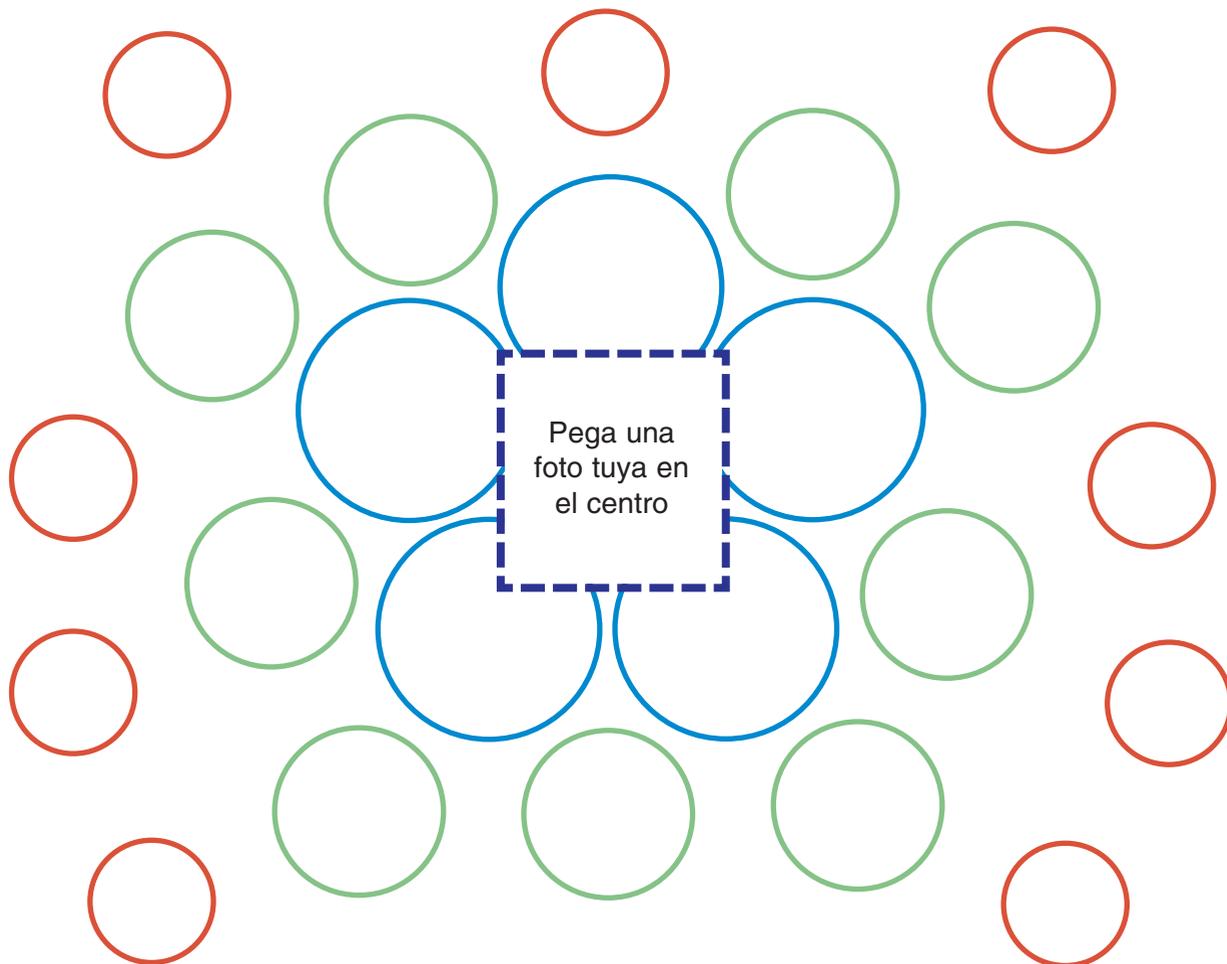
¿Con quién tienes más confianza? ¿Quién te ayuda?

Podrás recortar sus fotos o puedes escribir sus nombres.

Luego los pegas o escribes en los círculos:

- **Círculo grande:** personas más cercanas.
- **Círculo mediano:** personas conocidas.
- **Círculo pequeño:** otras personas que vemos a veces.

En voz alta comenta con tu grupo: ¿Cómo te sientes con estas personas?



EJERCICIO 11: LA CAJA DE LOS MENSAJES POSITIVOS

Cuando vivimos o nos relacionamos con otras personas, pueden surgir algunos conflictos o situaciones que nos lleven a tener intercambios de opinión.

A veces podemos estar o sentirnos bien y otras no tanto.

Nuestros compañeros de piso pueden tener un día malo y nosotros también.

También puede ser que alguien esté de mal humor, que alguien no quiera ayudar, que alguien grite...

No te preocupes, porque pasa en todas las relaciones entre personas.

Es importante aprender a llevarse bien, a hablar con calma y a decir bien las cosas.

Sin gritar y con calma.

Una palabra amable puede cambiar un mal día.

Así que haremos una caja de mensajes positivos.

¡A por ello!

¿Qué necesitáis?

Una caja, tijeras, papeles, rotuladores, folios y todo lo que queráis para decorar la caja.

¿Cómo llenaréis la caja?

En grupo comentaréis:

- ¿Qué cosas buenas nos gusta que nos digan?
- ¿Qué palabras nos hacen sonreír?

Una vez respondidas esas preguntas, pensaremos entre todos algo para decir a los demás.

Por ejemplo:

- “Te quiero mucho”.
- “Gracias por ayudarme”.
- “Hoy será un gran día, sonríe”.
- Si hablamos podemos resolver esta situación y sentirnos mejor.

Escribid las frases en las tarjetas.

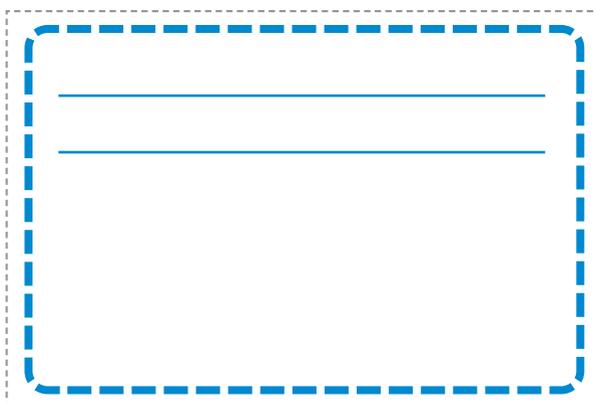
Cuando tengáis las tarjetas hechas, podéis guardarlas en la caja.

Cada día, una persona sacará una tarjeta al azar y se la dará a alguien del grupo.

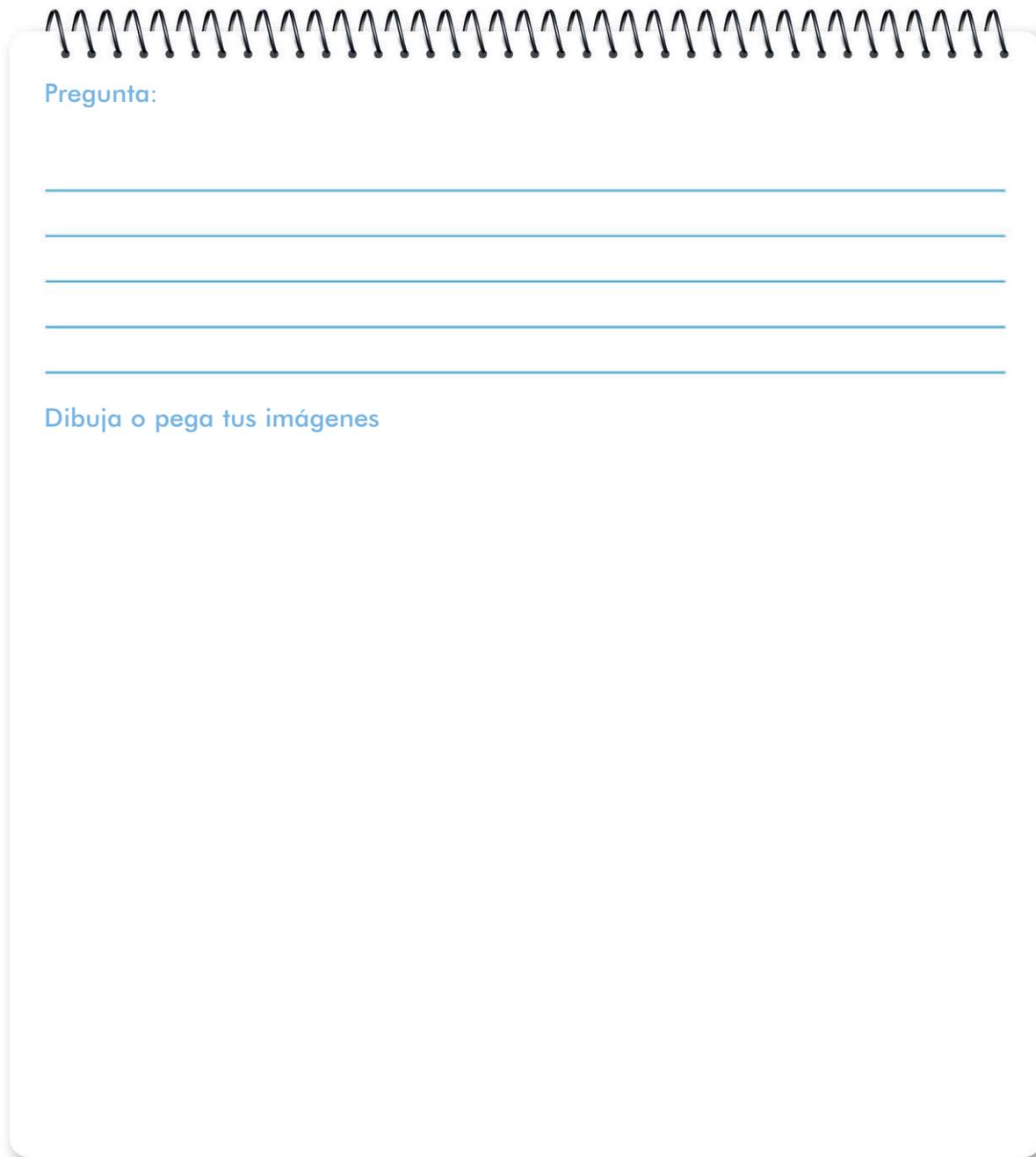
Leerla en voz alta y con una sonrisa.

Eso os ayudará a sentiros mejor.

Aquí tenéis algunos modelos de cartel para recortar y usar:



Modelo para el ejercicio 7. EL LIBRO DE MIS DECISIONES



Pregunta:

Dibuja o pega tus imágenes

Modelo para el ejercicio 8. EL MENÚ SEMANAL

DÍA DE LA SEMANA:

Desayuno	Comida	Merienda	Cena

DÍA DE LA SEMANA:

Desayuno	Comida	Merienda	Cena

CUIDO MI FUTURO

Guía para resolver dudas de nuestra vida adulta

Unidad 5 - Proyecto de vida



Colabora:



 POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Índice. Unidad 5

página

UNIDAD 5: PROYECTO DE VIDA

97

■ Introducción al proyecto de vida	99
■ Ejercicio 1: responde a las preguntas	101
■ Ejercicio 2: marca con una “X” las palabras que conoces y a continuación escribe su significado	102
■ Ejercicio 3: une con flechas	103
■ Ejercicio 4: indica qué derecho es el que se ejerce en cada imagen	104
■ Ejercicio 5: me conozco	106
1 - Crea un álbum personal	106
2 - Taller de intereses personales	107
3 - Sesión de Fortalezas	108
■ Ejercicio 6: encuentra las palabras clave en la sopa de letras	110
■ Ejercicio 7: toma de decisiones	111
■ Ejercicio 8: intereses en mi tiempo libre	114
■ Ejercicio 9: planifica tu futuro	116
1 - Lista de deseos	116
2 - Visualización del futuro	117
■ Ejercicio 10: mi vida social	118
1 - Explora grupos y actividades locales	118
2 - Mapa de mi vida social	119
Anexos	120
Créditos y autoría de imágenes	122

INTRODUCCIÓN AL PROYECTO DE VIDA

¿Qué es un proyecto de vida?

Un proyecto de vida es un plan personal que nos ayuda a organizar y planificar nuestra vida. Parte de las propias cualidades de cada persona y tiene en cuenta nuestros gustos, intereses, miedos, deseos...

El proyecto de vida puede ir cambiando por lo que es importante ir trabajándolo de manera continuada a lo largo de los años.

¿Para qué sirve un proyecto de vida?

Sirve para organizar nuestro futuro y ayudarnos a ir dando pasos hacia lo que queremos conseguir. Requiere un trabajo personal importante, pero también familiar y nos ayuda a compartir con nuestro entorno (familia, amigos, profesionales, etc.) lo que queremos para nuestra vida.

El proyecto de vida nos puede ayudar a:

- ser más protagonistas de nuestra propia vida, centrándonos en lo que nos importa y queremos para ser felices y sentirnos bien.
- ajustar nuestros objetivos
- aprovechar bien el tiempo para conseguir lo que queremos
- ayuda a conocernos mejor y fortalecer nuestra autoestima
- ayuda a tomar decisiones de manera más reflexiva.

¿Cómo hago un proyecto de vida?

Primero hay que pensar qué quiero para mi vida.

Cuáles son mis intereses, las cosas que me gustan y las que no.

Podemos ponerlo en práctica escribiendo en un papel...

- 1) ¿Qué cosas me hacen feliz?
- 2) ¿Qué quiero aprender?
- 3) ¿Qué actividades me gustaría hacer?
- 4) ¿Qué metas quiero alcanzar en los próximos años?

¿Qué es lo importante a la hora de planificar mi proyecto de vida?

Lo más importante es que tú seas el protagonista de tu vida. Esto significa que: Tú tomas las decisiones. Tienes que conocerte bien y elegir tú propio camino. Para ello hay que realizar un trabajo personal y familiar importante. Puedes pedir ayuda para decidir, pero al final, la decisión debe ser tuya. Es importante que no dejes que otros tomen decisiones por ti.

¿Qué pasa si no quiero tomar decisiones y prefiero que otros lo hagan por mí?

Cuando uno se va haciendo adulto debe empezar a tomar decisiones. Si dejamos que otros hagan las cosas por nosotros corremos el riesgo de no aprender y también de perder la posibilidad de decidir y elegir qué queremos para nuestra vida. A veces tomar decisiones puede darnos un poco de miedo. Tal vez nos equivoquemos algunas veces y otras no. Está bien equivocarse porque eso quiere decir que lo hemos intentado. No es algo malo cometer errores. Lo importante es que de los errores aprendemos y también nos sirve para saber qué cosas queremos y cuales no. De lo contrario, tal vez nos cueste más saber qué queremos o qué nos gusta.

¿Puedo pedir ayuda para hacer mi proyecto de vida?

¡Claro que puedes pedir ayuda! Todos necesitamos ayuda a veces.

Pedir ayuda es bueno porque:

- Pueden darnos ideas y consejos que nos ayuden a tomar decisiones.
- Podemos aprender cosas nuevas al hablar con otros.
- Nos pueden ayudar a ajustar nuestros objetivos. No todo lo que queremos es posible y es importante saberlo.

¿Quiénes me pueden ayudar a crear mi proyecto de vida?

Puedes pedir ayuda a tus personas de confianza: familia, amigos, profesionales de la asociación, etc...

Lo importante es que sientas que esas personas te pueden ayudar a lograr tu objetivo y que estés de acuerdo con ello.

¿Qué pasa si cambio de opinión sobre mi proyecto de vida?

Es completamente normal cambiar de opinión. A medida que crecemos, nuestros gustos y prioridades también cambian. Tu plan de vida se puede cambiar cuando tú quieras.

EJERCICIO 1: RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

¿Qué es un proyecto de vida?

¿Todas las personas podemos tener un proyecto de vida? ¿Por qué?

¿Qué pasa si no quiero hacer un proyecto de vida?

Me da miedo hacer mi proyecto de vida. ¿Puedo pedir ayuda?

¿Qué tengo que tener en cuenta para hacer mi proyecto de vida?

¿Puedo cambiar mi proyecto de vida?

EJERCICIO 3: UNE CON FLECHAS

Relaciona cada una de estas palabras con su significado

PROYECTO DE VIDA

Tú decides lo que es importante para ti. Aunque pidas ayuda o consejos, tú eliges qué hacer y cómo vivir.

AUTONOMÍA

Organizar nuestro futuro.

PLANIFICACIÓN

Cosas que son más importantes para ti y quieres lograr.

METAS

Plan que hacemos para organizar nuestra vida.

PROTAGONISTA

Hacer cosas por ti mismo y tomar tus propias decisiones.

EJERCICIO 4: INDICA QUÉ DERECHO ES EL QUE SE EJERCE EN CADA IMAGEN

Como vimos en la unidad 3, todas las personas tenemos derechos y también tenemos responsabilidades.

Mira cada imagen y escribe qué derecho representa.

Después, escribe qué responsabilidades están relacionadas con ese derecho.









Si conoces otros **derechos que tengas**, puedes apuntarlos en la siguiente lista

A large, spiral-bound notebook with a white cover and a black metal spiral binding on the left side. The notebook is open to a page with ten horizontal blue lines for writing. The notebook is positioned in the center of the page, below the text prompt.

EJERCICIO 5: ME CONOZCO

1. Crea un álbum personal

Junta fotos, dibujos y escritos que representen momentos importantes en tu vida.

Piensa por qué son importantes para ti y qué te gusta de cada momento.

Apúntalos en el cuadro.

Momento de mi vida	Es importante porque...

(*) Busca en los anexos más material para trabajar.

2. Taller de intereses personales

Imagina que tu vida es como una pizza.

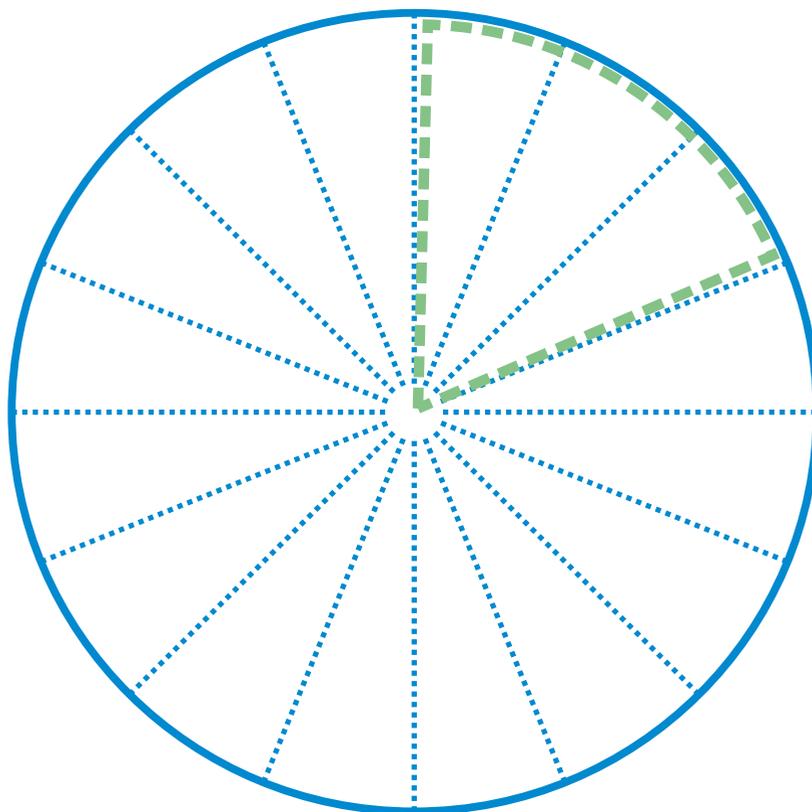
Cada pedazo de pizza es una parte importante de tu vida.

Si algo es muy importante para ti, puedes hacer esa porción más grande. Si hay algo que no te interesa mucho, puedes hacerla más pequeña.

Aquí tienes algunas ideas para tu pizza:

- Familia
- Amigos
- Trabajo
- Pareja
- Tiempo libre (ocio)
- Salud
- Vivienda
- Jubilación

¿Cómo se vería tu pizza? Puedes pintarla como quieras.



EJERCICIO 6: ENCUENTRA LAS PALABRAS CLAVE EN LA SOPA DE LETRAS

M	E	T	A	V	H	A	J	Y	D	J	U	V	C	B	K	E	J	N
I	T	K	S	D	F	H	I	S	Y	Ñ	G	I	N	K	D	Q	S	C
O	S	W	V	F	B	S	U	E	Ñ	O	S	R	S	S	E	U	H	P
P	O	F	Q	I	T	N	Z	X	D	A	D	S	N	U	C	I	I	R
L	G	B	A	U	T	O	N	O	M	I	A	V	O	D	I	V	W	I
A	X	Q	P	E	H	A	S	P	A	V	Y	H	P	V	S	O	H	O
N	X	B	X	S	B	P	S	L	J	X	U	S	D	E	I	C	O	R
Q	O	O	A	O	I	T	O	A	V	V	D	G	E	H	O	A	X	I
Y	A	P	R	E	N	D	E	R	S	N	A	V	B	V	N	R	A	D
S	Z	A	O	P	S	X	Ñ	V	J	S	B	S	X	P	G	X	B	A
O	V	C	A	V	I	D	A	K	X	X	S	F	U	T	U	R	O	D

Palabras a encontrar

- AUTONOMÍA
- DECISIÓN
- VIDA
- METAS
- PLAN
- AYUDA
- SUEÑOS
- PRIORIDAD
- APRENDER
- FUTURO

EJERCICIO 7: TOMA DE DECISIONES

Pondremos en práctica lo que es tomar una decisión.

Tienes diferentes situaciones que se te pueden presentar:

1. Identifica la situación.
2. Elige lo que quieres de cada una.
3. Explica por qué quieres una cosa y no otra.
4. Luego, podéis actuarla con el grupo.

1. Qué quieres comer

Escenario: Estás en un restaurante y debes decidir entre:

- Una hamburguesa con patatas.
 - Una paella.
 - Una pizza.
-

2. Planifica un día libre

Escenario: Es sábado y puedes hacer algo divertido. ¿Qué prefieres?

- Ir al cine.
 - Salir al parque con amigos.
 - Quedarte en casa viendo una película.
-

3. Comprar ropa

Escenario: Estás en una tienda y necesitas comprar una camiseta. ¿Qué elegirías?

- Una camiseta roja.
 - Una camiseta azul.
 - Una camiseta con dibujos o un cantante.
-

4. Actividades en la comunidad

Escenario: Te invitan a participar en una actividad en la entidad. ¿Qué prefieres?

- Ayudar en un taller de manualidades.
 - Colaborar en la limpieza de un parque.
 - Participar en un evento deportivo.
-

5. Decide qué hacer después del trabajo o clases

Escenario: Terminas tu jornada y puedes elegir:

- Ir a casa a descansar.
 - Salir a tomar un café con amigos.
 - Hacer ejercicio en el gimnasio.
-

6. Preparar un regalo

Escenario: Es el cumpleaños de un amigo. ¿Qué regalo le darías?

- Un dibujo hecho por ti.
 - Un chocolate o dulce.
 - Una planta pequeña.
 - Un regalo que has comprado.
-

7. Escoger un curso o actividad

Escenario: Quieres aprender algo nuevo. ¿Qué curso prefieres?

- Cocina.
 - Baile.
 - Informática.
 - Administración.
 - Teatro.
 - Oficios.
-

8. Resolver un conflicto

Escenario: Tu amigo quiere ver una película de acción, pero tú prefieres comedia. ¿Qué haces?

- Cedes y ves la película de acción.
 - Hablas para decidir juntos una película que ambos disfruten.
 - Cada uno ve la película que quiere.
-

9. Elegir un medio de transporte

Escenario: Necesitas ir a un lugar cercano. ¿Qué opción eliges?

- Caminar.
 - Coger el autobús.
 - Pedir ayuda para que te lleven.
-

10. Manejar un presupuesto pequeño

Escenario: Tienes 20 monedas para gastar en una salida. ¿Qué haces con ellas?

- Comprar un helado y una bebida.
 - Ahorrar parte del dinero y comprar solo una bebida.
 - Gastarlo todo en la salida.
-

Te animamos a explorar diferentes actividades recreativas en tu entorno:



■ Visitas guiadas:

¿Te gustaría realizar salidas para explorar posibles intereses como museos, parques o bibliotecas?

¿Qué sitios de tu ciudad ofrecen este tipo de visitas?



■ Club de lectura o cine:

Organiza sesiones grupales para discutir temas de interés.

Si te apetece realizar alguna actividad de este tipo, ¿a quien se lo puedes proponer?



■ Experiencias culinarias:

Cocinar recetas nuevas y descubrir preferencias alimenticias.

¿Te gustaría hacer algún taller de cocina o probar sitios de comida nuevos?

¿Con quien podrías ir?

Es importante ponerse a prueba y ver qué tipo de apoyo necesitamos para poder hacerlo.

Si nuestra familia está preparada para que seamos los que proponemos cosas...

¿Te animas a realizar alguno de estos planes?

¡Te animamos a hacerlo!

EJERCICIO 9: PLANIFICA TU FUTURO

1. Lista de deseos:

Escribe una lista de cosas que quisieras vivir y explica si crees que son alcanzables o no.

A spiral-bound notebook with a white cover and a black metal spiral binding at the top. The notebook is open to a page with six numbered sections for writing. Each section is labeled with a number followed by a hyphen (e.g., '1.-') and has three horizontal blue lines for text. The sections are arranged vertically down the page.

2. Visualización del futuro:

Crea un collage sobre cómo te gustaría que fuera tu vida en cinco años.

Busca imágenes, recórtalas y pégalas en un folio.

Piensa en todas las cosas que tendrás que hacer para lograr esos objetivos.

Es importante que se ajusten a tu realidad y analices con apoyo:

- si es alcanzable o no
- qué tengo que hacer para conseguirlo
- marcarse metas a corto plazo que me vayan acercando a esa vida deseada.

Te animamos a trabajarlo en tu entidad y con tu familia.

Lo que quiero	¿Es alcanzable?	¿Qué tengo que hacer para conseguirlo?	¿Necesito hacer algo antes?

(*) Busca en los anexos más material para trabajar.

EJERCICIO 10: MI VIDA SOCIAL

La vida social es muy importante en la vida de todas las personas.

Permite sentirnos bien, desarrollar habilidades, aprender con otros, no sentirnos solos y sentirnos apoyados.

Hay momentos en los que necesitamos o preferimos estar solos y también está bien.

Pero compartir momentos con otras personas es muy beneficioso.

1. Explora grupos y actividades locales

Busca clubes o asociaciones donde puedas participar. Puedes buscar actividades de ocio, clases o talleres.

¿Qué actividades harías con y sin compañía?

Actividad	¿Con o sin compañía?	¿Necesitas algún apoyo?

2. Mapa de mi vida social

Crea un mapa de tu vida social.

Escribe, dibuja o pega una foto del grupo o persona dentro del círculo.

Escribe las actividades que te gusta hacer con cada uno (charlar, jugar, salir, trabajar, etc.).

Los grupos de personas pueden ser: familia, amigos, compañeros de trabajo, vecinos, etc.

The image shows a spiral-bound notebook page. On the left side, there are three large, empty blue circles arranged vertically. To the right of each circle, there are four horizontal blue lines for writing, for a total of twelve lines. The notebook has a black spiral binding at the top.

Mi álbum personal: Momentos importantes de mi vida en fotos e imágenes.

Visualización del futuro

¿Necesito hacer algo antes?																				
¿Qué tengo que hacer para conseguirlo?																				
¿Es alcanzable?																				
Lo que quiero																				

Créditos y autoría de las imágenes

Los títulos y autoría de imagen están indicados tal como aparecen en sus páginas web. Se indican las imágenes por orden de aparición en el documento, ya que para facilitar la lectura del contenido se ha decidido incorporar los créditos en este apartado.

UNIDAD 1

- Imagen articulaciones extraída del site www.madridhealth.com: <https://www.madridhealth.com/blog/2023/11/13/diferencias-entre-artritis-remautoide-y-artrosis/>
- Anteojos desgaste. Imagen de mrsiraphol en Freepik.com
- Primer plano de la oreja del hombre blanco. Imagen de rawpixel.com en Freepik.com
- Imagen de visión con cataratas extraída de la American Academy of Ophthalmology: <https://www.aaopt.org/salud-ocular/enfermedades/que-son-las-ataratas#problems>
- Imagen de alteraciones cerebrales en las demencias: <https://www.alzheimernavarra.com/alzheimer-2/>
- Imagen de símbolos sin gluten extraídos de <https://mamafermenta.com/ingredientes/el-etiquetado-de-los-alimentos-sin-gluten-en-espana/>
- Imagen una persona con síndrome de Down comiendo comida poco saludable: Imagen hecha con Inteligencia Artificial (Chat GPT - DALL E)
- Imagen una persona con síndrome de Down bebiendo alcohol: Imagen hecha con Inteligencia Artificial (Chat GPT - DALL E)
- Imagen una persona con síndrome de Down sedentaria: Imagen hecha con Inteligencia Artificial (Chat GPT - DALL E)
- Imagen una persona con síndrome de Down con adicción a las pantallas: Imagen hecha con Inteligencia Artificial (Chat GPT - DALL E)
- Imagen una persona con síndrome de Down comiendo comida saludable: Imagen hecha con Inteligencia Artificial (Chat GPT - DALL E)
- Imagen una persona con síndrome de Down lavando sus dientes: Imagen hecha con Inteligencia Artificial (Chat GPT - DALL E)
- Imagen una persona con síndrome de Down descansando: Imagen hecha con Inteligencia Artificial (Chat GPT - DALL E)
- Imagen una persona con síndrome de Down con su médico: Imagen hecha con Inteligencia Artificial (Chat GPT - DALL E)
- Paisaje primaveral. Diseñado por freepik en www.freepik.es
- Paisaje con sendero y árboles al atardecer. Diseñado por freepik en www.freepik.es
- Diseño de fondo de ciudad. Diseñado por ddraw en www.freepik.es
- Nueva maqueta de iphone negro de vista frontal realista moderna aislada en plantilla móvil blanca Vector. Diseñado por svstudioart en www.freepik.es

UNIDAD 2

- Gradiente del medidor de satisfacción de los emojis. Imagen de juicy_fish en www.freepik.es
- Imagen persona con síndrome de Down sonriendo: Imagen hecha con Inteligencia Artificial (Chat GPT - DALL E)
- Imagen persona con síndrome de Down mostrando asco: Imagen hecha con Inteligencia Artificial (Chat GPT - DALL E)

- Imagen persona con síndrome de Down enfadada: Imagen hecha con Inteligencia Artificial (Chat GPT - DALL E)
- Imagen persona con síndrome de Down triste: Imagen hecha con Inteligencia Artificial (Chat GPT - DALL E)
- Ilustración realista 3d de clapperboard o chapaleta de la película abierta aislada en fondo. Imagen de vectorpocket en www.freepik.es
- Imagen persona con síndrome de Down haciendo STOP: Imagen hecha con Inteligencia Artificial (Chat GPT - DALL E)
- Imagen persona con síndrome de Down pensando: Imagen hecha con Inteligencia Artificial (Chat GPT - DALL E)
- Imagen persona con síndrome de Down respirando: Imagen hecha con Inteligencia Artificial (Chat GPT - DALL E)
- Imagen personas con síndrome de Down conversando: Imagen hecha con Inteligencia Artificial (Chat GPT - DALL E)
- Ilustración del concepto de ok. Imagen de storyset en www.freepik.es
- Ilustración del concepto de ansiedad. Imagen de storyset en www.freepik.es
- Ilustración del concepto de mujer enojada. Imagen de storyset en www.freepik.es

UNIDAD 3

- Imagen del Código Civil español extraída de <https://tienda.boe.es/detail.php?id=9788434024878>
- Imagen persona con síndrome de Down en el médico: Imagen hecha con Inteligencia Artificial (Chat GPT - DALL E)
- Imagen persona con síndrome de Down firmando un documento legal: Imagen hecha con Inteligencia Artificial (Chat GPT - DALL E)
- Imagen persona con síndrome de Down pagando en una tienda: Imagen hecha con Inteligencia Artificial (Chat GPT - DALL E)

UNIDAD 5

- Imagen de hombre adulto con síndrome de Down yendo a trabajar. Imagen hecha con Inteligencia Artificial (Chat GPT - DALL E)
- Imagen de un joven con síndrome de Down organizando un cumpleaños. Imagen hecha con Inteligencia Artificial (Chat GPT - DALL E)
- Imagen de mujer adulta con síndrome de Down planificando un viaje. Imagen hecha con Inteligencia Artificial (Chat GPT - DALL E)
- Imagen de hombre adulto con síndrome de Down organizando su dinero. Imagen hecha con Inteligencia Artificial (Chat GPT - DALL E)
- Imagen de adulto con síndrome de Down yendo a visitar a sus padres a una residencia. Imagen hecha con Inteligencia Artificial (Chat GPT - DALL E)
- Cinta de premio de estrella degradada diseñada por juicy_fish en www.freepik.es

**iCuéntanos
qué te ha parecido la guía!**



Escanea el QR

CUIDO MI FUTURO

Guía para resolver dudas de nuestra vida adulta

GUÍA DIDÁCTICA



www.sindromedown.org

ANDALUCÍA: Down Andalucía · Down Almería · Down El Ejido · Fundación Los Carriles · Down Barbate-Asiquipu · Besona-Asociación Síndrome de Down Campo de Gibraltar · Down Cádiz-Lejeune · Down Chidana-Asodown · Cedown · Down Jerez Asociación · Fundación Aspanido · Down Córdoba · Down Granada · Down Huelva-Aones · Down Huelva Vida Adulta · Down Jaén · Down Málaga · Down Ronda y Comarca. Asidosos · Down Sevilla y Provincia · Down 21 Sevilla · Aspanri-AspanriDown **ARAGÓN:** 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 · Fundabem · Down Burgos · Down León-Amidown · Down Palencia · Down Salamanca · Down Segovia · Down Valladolid · Asociación Síndrome de Down de Zamora **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 · Fundación 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 Inclusión y Apoyo Aporcor · 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 · Extraordinarios T21 · Down Castellón · Asociación SD de Castellón · Down Castellón · Fundación SD de Castellón · Downval Treballant Junts

Oficina central:

C/ Machaquito, 58. L-10. 28043 Madrid (España)
Tel.: (+34) 917 160 710 Fax: (+34) 913 000 430
E-mail: downspana@sindromedown.org

Síguenos en:

