COLECCIÓN DE CUADERNILLOS

Pautas Educativas para el Desarrollo Integral de la Persona con Síndrome de Down

JOVEN ADOLESCENTE Y/O ADULTO

5.

CUADERNILLO
ADOLESCENCIA Y VIDA ADULTA

FUNDACION COMPLEMENTA SINDROME DE DOWN

FUNDACIÓN CHILENA
PARA EL SÍNDROME DE DOWN

Editado y distribuido por la Fundación Chilena para el Síndrome de Down, Complementa:

San Enrique 14.470, Lo Barnechea. Santiago - Chile.

Tel: (562) 2217 5751

Fax: (562) 2215 2960

complementa@complementa.cl

www.complementa.cl

Primera Edición:

Editora General: Magdalena Cruzat I.

Coordinadoras de Edición: Ana María Bustos y María Ignacia Larraín

Autores: Equipo Complementa.

Diseño: MITA Diseño:

La obra es de propiedad de Fundación Chilena para el síndrome de Down, sin perjuicio de lo cual su descarga está permitida para uso privado, quedando estrictamente prohibida su comercialización.

ÍNDICE
ADOLESCENCIA Y VIDA ADULTA

Índice	3.
Presentación General	4.
Adolescencia y Vida Adulta	5.
Cómo usar este Cuadernillo	6.
Habilidades de autocuidado	8.
Habilidades de vida en el hogar	10.
Habilidades de autodirección	14.
Habilidades de uso de recursos de la comunidad	16.
Habilidades de ocio y tiempo libre	18.
Habilidades socioemocionales	20.
Habilidades de uso de la tecnología	24.
Habilidades de seguridad y salud	25.
Habilidades en el lugar en que estudio	26.
Habilidades en el lugar de trabajo	28.
Pauta de Salud	30.
Decálogo para profesionales que trabajan con una persona con síndrome de Down	31.

PRESENTACIÓN GENERAL COLECCIÓN CUADERNILLOS

La colección de cuadernillos “Pautas educativas para el desarrollo integral de la persona con síndrome de Down” es producto de un trabajo colectivo y transversal realizado por el equipo de profesionales de la Fundación Chilena para el Síndrome de Down, Complementa, dirigido por la psicóloga María Ignacia Larraín. Su finalidad es poner a disposición de padres, familiares y profesionales una serie de estrategias simples y concretas, que pueden ser implementadas en la vida cotidiana para estimular el desarrollo en cada una de las dimensiones de la vida de la persona con síndrome de Down, de modo de ir construyendo un proyecto de vida pleno.

Cada cuadernillo fue elaborado en base a la experiencia práctica de los profesionales de la Fundación, quienes, luego de 25 años de trabajo, destacan con propiedad los aspectos relevantes que deben ser estimulados para que el niño, joven o adulto vaya progresando de un modo equilibrado y armónico en su desarrollo. Esta colección sirve como “carta de navegación”, pues va mostrando los hitos del desarrollo que se deben observar en cada período evolutivo y los apoyos que se deben implementar para lograrlos.

La colección está compuesta por 5 cuadernillos:

- Primera infancia de 0 a 3 años
- Edad preescolar de 3 a 6 años
- Edad escolar de 7 a 12 años
- Pubertad y adolescencia temprana
- Adolescencia y vida adulta

Cada uno de ellos aborda las distintas dimensiones del desarrollo: motora, cognitiva, lenguaje y área socio emocional, entregando sugerencias específicas acordes a la etapa del ciclo vital. Además, cada cuadernillo contiene la Pauta de Salud correspondiente a la edad, que muestra los controles médicos recomendados en cada momento de la vida.

Cabe destacar que los cuatro primeros cuadernillos están dirigidos a padres y profesionales, brindándoles herramientas para favorecer el desarrollo del niño. El último cuadernillo, “Adolescencia y Vida Adulta”, se dirige al propio joven o adulto con síndrome de Down.

ADOLESCENCIA Y VIDA ADULTA

La adolescencia supone el comienzo de un proceso en el que el joven empieza a mirarse a sí mismo, a revisar sus propios intereses y preferencias y a configurar, poco a poco, una identidad personal. Para lograrlo necesita adquirir mayores espacios de autonomía que le permitan hacerse cargo, con los apoyos que sea necesario, de algunas dimensiones de su vida, como por ejemplo el autocuidado, el manejo de habilidades del hogar y la organización de su tiempo libre.

El inicio de la adultez en las personas con síndrome de Down ocurre al alrededor de los 22 o 24 años y está marcado por la consolidación de la propia identidad y el ingreso al mundo laboral, ya sea en un taller protegido o en una empresa ordinaria a través de un programa de empleo con apoyo. Lo más importante en esta etapa es que la persona experimente que es un aporte para su comunidad y que mantenga una vida activa y variada.

La adultez no significa el final del aprendizaje; por el contrario, es fundamental que las personas con síndrome de Down se mantengan vigentes y sigan desarrollándose a través de programas de formación continua.

A continuación se entrega una guía con sugerencias para que el propio adulto, con apoyo de un tutor, pueda revisar su desempeño y plantearse objetivos de trabajo.

PRESENTACIÓN GENERAL
CÓMO USAR ESTE CUADERNILLO

Esta es una guía para que el joven o adulto con síndrome de Down, con apoyo de algún mediador, revise las diversas áreas de su vida y fije metas de trabajo que le permitan aumentar su autonomía y tener una vida cada vez más independiente y plena.

En cada cartilla el joven se autoevaluará y definirá mensualmente tres tareas que debe trabajar.

ME HAGO CARGO DE MÍ MISMO

ESTE CUADERNILLO PERTENECE A .....

En estas páginas encontrarás una serie de cartillas
que te ayudarán a darte cuenta
de las cosas que te cuestan
para trabajarlas
y así poder ser cada día más autónomo.

HABILIDADES DE AUTOCUIDADO

Debo cuidarme y mantener una vida saludable. Para esto tengo que preocuparme de: la alimentación, el ejercicio, el vestuario y la higiene personal.

Lee cada una de las tareas de la tabla.
Marca con un ✓ las tareas que haces solo.
Marca con un o las tareas que no puedes hacer solo.

HIGIENE PERSONAL		**LOGRADO**
Uso del baño	Me baño todos los días en la mañana	
	Mi ducha debe durar máximo 10 minutos (me ayudo con alarma en el celular)	
	Me lavo yo solo/a el pelo	
	Me lavo los dientes en la mañana, después de almuerzo y en la noche	
	Me pongo desodorante y colonia	
	Me lavo las manos después de ir al baño	
	Me limpio las uñas y me preocupo que estén cortas	
Hombres	Me afeito	
Mujeres	Uso de manera adecuada la toalla higiénica	
EJERCICIO		**LOGRADO**
Hago ejercicio para sentirme bien	Practico un deporte que me guste	
	Camino por mi barrio por lo menos una vez a la semana	
	Juego fútbol, tenis o practico otro deporte	
	Bailo	
	Me ducho después de hacer deportes	

ALIMENTACIÓN		LOGRADO
Me alimento de forma sana y balanceada	**Como:** **MUCHAS** verduras, frutas, carne, pollo, pescado, quesillo, yogur y leche **MODERADA CANTIDAD** de legumbres, pan, tallarines y arroz **POCAS** golosinas y chocolates, bebidas, tortas y pasteles, frituras y grasas	
	Me sirvo una porción pequeña de comida	
	Como solo un plato, sin repetirme	
	Si tomo alcohol, solo una copa pequeña	
VESTUARIO		**LOGRADO**
Elijo mi ropa según la temperatura del día	Miro la temperatura ambiental en mi teléfono o en internet	
	Si hace calor me pongo ropa desabrigada	
	Si hace frío me abrigo	
	Si hago deportes me visto con ropa deportiva y zapatillas	
	Si voy a un matrimonio me visto elegante	
	Si voy a trabajar me visto formal	
	Distingo la ropa limpia de la sucia	
	Me preocupo que la ropa esté planchada y limpia	

HABILIDADES DE VIDA EN EL HOGAR

Debo cooperar en mi casa y cumplir con algunas tareas sin ayuda y sin que nadie me lo diga.

Lee cada una de las tareas de la tabla.
Marca con un ✓ las tareas que haces solo.
Marca con un **O** las tareas que no puedes hacer solo.

MI PIEZA		**LOGRADO**
Hago mi **cama**	Ventilo y estiro las sábanas	
	Cambio las sábanas todas las semanas	
Mantengo **ordenadas** mis cosas	Ordeno mi ropa	
	Ordeno mi escritorio y mi velador	
	Ordeno mis pertenencias	
MI BAÑO		**LOGRADO**
Toallas	Cambio las toallas todas las semanas	
	Dejo secando las toallas después de usarlas	
Productos de limpieza personal	Me preocupo de que haya jabón	
	Tengo shampoo / bálsamo	
	Tengo desodorante	

USO DE APARATOS DE LA CASA		LOGRADO
Uso el **teléfono** y celular	Marco el teléfono de quien quiero llamar	
	Contesto el teléfono	
	Anoto y entrego los mensajes	
Uso el **citófono** correctamente	Contesto si suena y pregunto quién es	
	Abro la puerta si es alguien que debe entrar	
	No abro la puerta si no conozco a la persona	
Uso los **electrodomésticos**	La lavadora y secadora de ropa	
	El microondas	
	El horno	
	La tostadora	
	El lavavajillas	
	La juguera	
	Aspiradora	
	Plancha	
	El hervidor	

HABILIDADES DE VIDA EN EL HOGAR

ALIMENTACIÓN		LOGRADO
Reconozco el **estado** de los alimentos	Me fijo en la fecha de vencimiento	
	Me fijo si tienen mal olor u hongos	
Realizo una **lista** de compras	La escribo en el computador o en un papel	
Preparo mi **almuerzo** balanceado	Me preparo y aliño la ensalada	
	Me preparo un sándwich o caliento un plato de comida	
	Me preparo un jugo	
	Guardo la comida en un recipiente si me sobra o para llevarla a algún lugar	
LIMPIEZA DE LA CASA		**LOGRADO**
Ayudo con el **aseo**	Lavo platos, seco la loza, barro y trapeo	
	Paso la aspiradora	
	Sacudo el polvo	
	Recojo las hojas del jardín	
	Recojo la basura de los papeleros de la casa	
	Saco la basura a la calle los días establecidos	
	Reciclo	

MI ROPA		LOGRADO
Compro mi ropa	Conozco mi talla de pantalón	
	Conozco la talla de mis poleras	
	Sé el número de mis zapatos	
	Me compro ropa adecuada para mi edad y talla	
Si salgo de viaje hago **mi maleta**	Calculo los días que voy a estar fuera	
	Pongo una muda de ropa interior por día: calzoncillos/ calzones, calcetines	
	Hago una lista con la ropa que voy a elegir según el clima al que voy	
	Hago la maleta solo/a	
	Guardo la ropa en el clóset	
	Traigo toda mi ropa de vuelta	
Si en verano voy a la **playa** o a la piscina	Preparo solo mi mochila o bolso con el traje de baño, toalla y bloqueador solar	
	Cuando regreso a mi casa saco la ropa mojada de la mochila o bolso y la cuelgo en el lavadero o patio.	
Mantengo **limpia** mi ropa	Pongo la ropa sucia en el canasto	
	Lavo mi ropa en la lavadora	
	Seco mi ropa	
	Plancho mi ropa si es necesario	
	Limpio mis zapatillas	
	Lustro mis zapatos	

HABILIDADES DE AUTODIRECCIÓN

Tengo que ser responsables de organizar mi tiempo y cumplir con mis deberes sin que me lo recuerden

Lee cada una de las tareas de la tabla.
Marca con un ✓ las tareas que haces solo.
Marca con un **o** las tareas que no puedes hacer solo.

INFORMACIÓN		**LOGRADO**
Conozco mis **datos personales**	Se mi fecha de nacimiento	
	Se mi dirección y mi comuna	
	Se mi rut	
	Se mi número de pasaporte	
	Se el teléfono de mi casa	
	Busco el número de mi celular y el de mis padres	
	Se mi correo electrónico y mi contraseña	
	Se la clave de mi tarjeta bancaria	
	Se la clave para ingresar a mi banco por internet	
	Reviso el saldo de mi cuenta bancaria	
Conozco el **calendario**	Se el día, la fecha, el mes y el año en curso	
	Se los días de la semana	
	Se los meses del año	
	Se la estación del año en curso	
Uso la **agenda**	Anoto eventos importantes en las fechas adecuadas	
	Anoto cumpleaños de mis familiares y amigos	

INFORMACIÓN		LOGRADO
Uso del **reloj**	Se ver la hora	
	Reconozco si llego a la hora indicada	
	Reconozco si estoy atrasado	
	Me tomo el remedio a la hora adecuada y pongo la alarma para que me recuerde	
	Defino una hora para acostarme en la noche y pongo la alarma de mi celular para que me lo recuerde si es necesario	
	Pongo el despertador a la hora que necesito levantarme en la mañana	
	Si estoy atrasado, aviso y pido disculpas	

HABILIDADES DE USO DE RECURSOS DE LA COMUNIDAD

Tengo que conocer y utilizar adecuadamente los recursos de la comunidad

Lee cada una de las tareas de la tabla.
Marca con un ✓ las tareas que haces solo.
Marca con un **O** las tareas que no puedes hacer solo.

USO DE SERVICIOS		**LOGRADO**
Uso de medios de **transporte**	Conozco los paraderos de micros	
	Tomo la micro que corresponde al lugar donde debo llegar	
	Reconozco el lugar donde debo bajarme	
	Si me paso del paradero sé lo que debo hacer	
	Uso el metro	
	Conozco la estación de metro en que debo bajar	
	Uso la tarjeta BIP	
Uso los **servicios**	Uso el cajero automático para sacar plata con mi tarjeta	
	Uso las máquinas dispensadoras para comprar bebidas	
	Hago compras básicas en supermercados y farmacias	
	Conozco teléfonos de emergencia	

USO DE SERVICIOS		LOGRADO
Reconozco **símbolos** sociales	Reconozco símbolo de metro	
	Reconozco símbolo de Redbanc	
	Reconozco símbolo de baño de hombre o mujer, ascensor, escalera mecánica	
	Reconozco símbolo de salida de emergencia y zona de seguridad	
	Reconozco símbolo de reciclaje	
	Reconozco los símbolos de prohibiciones	
Me **cuido** solo	Cruzo la calle en el paso de cebra o en el semáforo de peatones verde	
	Cuido mis pertenencias para que no me las roben	
	No permito que nadie toque mis partes privadas y le aviso a alguien de mi confianza si es que esto ocurre	
	No converso con extraños en la calle ni en internet	
	No me subo al auto de desconocidos	

HABILIDADES DE OCIO Y TIEMPO LIBRE

Quiero entretenerme y pasarlo bien en mi tiempo libre.

Lee cada una de las tareas de la tabla.
Marca con un ✓ las tareas que haces solo.
Marca con un **O** las tareas que no puedes hacer solo.

ACTIVIDADES		LOGRADO
Realizo actividades **culturales**	Voy a museos, exposiciones y otras actividades artísticas	
	Voy al cine o al teatro	
	Converso temas de actualidad con otros	
	Escucho música según mis intereses	
	Veo programas de televisión acordes a mi edad	
	Tengo algún hobby como leer, pintar o coleccionar objetos	
	Cocino mis recetas favoritas	
	Leo el diario	
	Leo libros	
Realizo actividades **lúdicas**	Uso aparatos tecnológicos para jugar	
	Juego naipes u otros juegos de mesa	

ACTIVIDADES		LOGRADO
Realizo actividades **sociales**	Invito amigos a mi casa	
	Voy a fiestas con amigos	
	Voy a comer a restoranes	
	Voy a karaokes	
Realizo actividades **deportivas**	Practico algún deporte	
	Bailo	
	Juego bowling	
	Voy al gimnasio	
	Salgo en bicicleta	
	Juego fútbol	

HABILIDADES SOCIO- EMOCIONALES

Debo ser educado y mantener una buena conducta para relacionarme bien y participar con los demás.

Lee cada una de las tareas de la tabla.
Marca con un ✓ las tareas que haces solo.
Marca con un **O** las tareas que no puedes hacer solo.

ÁMBITO SOCIAL		LOGRADO
Cuando **hablo**	Saludo y me despido	
	Me presento	
	Doy las gracias y pido por favor	
	Inicio, mantengo y termino una conversación	
	Espero mi turno para hablar	
	Pido disculpas si cometo un error	
Lo que digo con **mi cuerpo**	Miro a los ojos a quien le hablo	
	Me siento y me paro derecho	
	Mantengo una distancia adecuada con la otra persona	
Cuando estoy con **otros**	A los desconocidos les digo buenos días o buenas tardes	
	Saludo a los conocidos con la mano	
	Saludo a mi familia y amigos cercanos de beso en la mejilla	
	Sólo a mi pololo/a le puedo dar un beso en la boca	
	Si quiero tirarme un peo o un flato me voy a un baño	

MI COMPORTAMIENTO		LOGRADO
En las **fiestas**	Lo paso bien y bailo con todos	
En espacios **públicos**	Estoy tranquilo y concentrado en lo que pasa	
En el lugar en que **estudio**	Respeto las normas establecidas	
En el **trabajo**	Respeto a la autoridad	
En el **comedor**	Se poner la mesa	
	Uso la servilleta para limpiar mi boca	
	Como con la boca cerrada	
	No hablo con la boca llena	
	Uso adecuadamente los cubiertos	
	Puedo servirme de una fuente	
	Aliño una ensalada	
	Si estoy de invitado como lo que me den	
	Retiro la mesa	
En el **baño**	Tiro la cadena cuando uso el excusado	
	Limpio la tina si queda con pelos	
	Limpio el lavamanos	
	Limpio el jabón si queda con pelos	
	Dejo mi toalla y el piso de baño en su lugar	

HABILIDADES SOCIO-EMOCIONALES

ÁMBITO EMOCIONAL		LOGRADO
Digo lo que **siento**	Reconozco mis emociones y les pongo un nombre	
	Cuando me siento triste busco a una persona de confianza y le cuento lo que me pasa	
	Si estoy enojado cuento hasta diez y le digo lo que siento a la persona con quien tuve el problema	
	Si estoy alegre lo digo y lo expreso, pero no grito ni me río demasiado fuerte	
	Si siento vergüenza le pongo nombre a mi emoción y lo converso con alguien cercano	
	Si siento celos lo escribo en un papel y lo mantengo como algo privado	
	Cuando me equivoco o algo no me resulta, respiro profundo y lo vuelvo a intentar	
	Soy discreto con lo que me pasa en mi vida personal	

ÁMBITO EMOCIONAL		LOGRADO
Mi **actitud**	Disfruto las actividades y pongo de mi parte para pasarlo bien	
	Ayudo cuando me lo piden y cuando otro lo necesita	
	Respeto a los demás	
	No peleo con mis hermanos e intento solucionar los problemas conversando	
	Acepto que me llamen la atención o me corrijan cuando me he equivocado	
Me conozco y me **acepto**	Reconozco cuando hago las cosas bien	
	Reconozco cuando me equivoco y trato de mejorarlo	
	Me siento contento conmigo mismo	
	Me siento seguro de las cosas que hago	
	Acepto que tengo síndrome de Down	
Me preocupo por **otros**	Trato de no hacer sufrir a otros	
	Reconozco cuando un compañero está triste y trato de ayudarlo	
	Soy amable	
	Trato bien a los demás	
	Ayudo a los demás cuando me lo piden	
Afectividad y **sexualidad**	Me identifico con ser hombre o mujer	
	Distingo entre lo privado y público	
	No toco ni muestro las partes privadas de mi cuerpo en espacios públicos	
	Soy fiel en mi pololeo	

HABILIDADES DE USO DE LA TECNOLOGÍA

Debo usar bien mis aparatos tecnológicos para que sean un apoyo

Lee cada una de las tareas de la tabla.
Marca con un ✓ las tareas que haces solo.
Marca con un **o** las tareas que no puedes hacer solo.

APARATO		LOGRADO
Uso mi **teléfono** con **inernet**	Llamo por teléfono cuando corresponde	
	Veo la hora	
	Veo el clima	
	Uso la Calculadora	
	Mando mensajes de WhatsApp que sean amables y para ponernos de acuerdo	
	Mando mensajes de WhatsApp cuando no estoy en clases o trabajando	
	Uso la alarma para que me avise horarios importantes	
	Busco información en internet	
	Saco y envío fotos a través de mi celular	
Uso el **computador** y **tablet**	Reviso y contesto los correos. Escribo cosas importantes y amables.	
	Hago presentaciones en Power point	
	Escribo en Word mis trabajos	
	Navego por internet para buscar información	
	Juego, aprendo y me entretengo	

HABILIDADES DE SEGURIDAD Y SALUD

Debo preocuparme de mi salud y seguridad

SALUD		**LOGRADO**
Me preocupo de estar **sano**	Reconozco sensaciones de malestar y las comunico	
	Cuento si algo me duele	
	Cuento si encuentro algo diferente en mi cuerpo	
	Me preocupo de ir al dentista	
	Si tengo que ir al doctor anoto la hora de mi cita	
	Tomo los remedios a la hora indicada	
Hombres	Sé palparme los testículos para verificar que no hayan nódulos	
Mujeres	Sé palparme los pechos para verificar que no hayan nódulos	
SEGURIDAD		**LOGRADO**
Se cuidarme de posibles **peligros**	Cuento a una persona de confianza si sufro alguna agresión o un maltrato	
	Comunico si tengo algún accidente	
	Digo que no si alguien quiere tocar mi cuerpo y yo no quiero	
	Regulo el agua del baño para no quemarme	
	Me mantengo lejos de situaciones peligrosas	
	Leo la fecha de vencimiento de alimentos y remedios	
	No converso con extraños	
	No entrego información a personas que no conozco	

HABILIDADES EN EL LUGAR EN QUE ESTUDIO

Debo cumplir con mis responsabilidades para poder seguir siempre aprendiendo.

Lee cada una de las tareas de la tabla.
Marca con un ✓ las tareas que haces solo.
Marca con un **o** las tareas que no puedes hacer solo.

RESPONSABILIDAD		LOGRADO
Cumplo con mis **deberes**	Llego puntual a mi trabajo o a mis citas	
	Salgo a la hora que corresponde	
	Inicio a tiempo las tareas y las termino	
	Sigo instrucciones	
	Pido ayuda si lo necesito	
	Reconozco mis errores y los corrijo	
	Acepto cambios de rutina	
	Respeto tiempos de descanso	

RESPETO		LOGRADO
Trato a **los demás** tal como me gusta que me traten a mi	Pido disculpas si me equivoco	
	Escucho y acepto lo que dice el profesor o tutor	
	Digo siempre la verdad	
	Reconozco la figura de autoridad	
	Mantengo una relación cordial con mis compañeros	
	Respeto las cosas ajenas y no las tomo aunque tenga ganas	
	Soy atento con los otros	

HABILIDADES EN EL TRABAJO

Tengo un trabajo y para mantener mi empleo debo:

Lee cada una de las tareas de la tabla.
Marca con un ✓ las tareas que haces solo.
Marca con un **O** las tareas que no puedes hacer solo.

RESPONSABILIDAD		**LOGRADO**
Cumplo con mis **deberes**	Llego puntual	
	Me voy a la hora que corresponde	
	Inicio a tiempo mis tareas	
	Realizo todas mis tareas asignadas	
	Sigo las instrucciones que me dan	
	Pido ayuda si no entiendo o no sé hacer algo	
	Pido más trabajo si no tengo	
	Reconozco mis errores y los corrijo	
	Uso mi uniforme de trabajo y lo mantengo limpio	
	Acepto cambios de rutina	
	Respeto tiempos de descanso	
	Tengo mi carnet de identidad en la billetera.	

RESPETO		**LOGRADO**
Trato bien a los demás	Escucho y acepto lo que me dice mi jefe	
	Digo siempre la verdad	
	Reconozco la figura de autoridad	
	Mantengo una relación cordial con mis compañeros de trabajo	
	Saludo y me despido de mis compañeros y de mi jefe	
	Pido disculpas	
	Soy atento con los otros	
AUTOCONTROL		**LOGRADO**
Logro regular mi **comportamiento** en el lugar de trabajo	Si tengo pena, no lloro y lo escribo	
	Si me enojo, cuento hasta diez y me controlo	
	Mis problemas personales no los cuento en el trabajo	
	En caso de un accidente, se lo que debo hacer	

PAUTAS DE SALUD
ADOLESCENCIA Y VIDA ADULTA

EXÁMEN	15 AÑOS	16 AÑOS	17 AÑOS	VIDA ADULTA
Control médico				Anual
Evaluación cardiológica				Anual
Evaluación oftalmológica				Cada 2 años
Evaluación auditiva				Cada 2 años
Evaluación endocrinológica				Anual
Control odontológico				Anual
Control neurológico	▲	▲	▲	▲
Análisis de Sangre				Anual
Vigilancia osteoarticular				Cada 2 años
Evaluación ginecológica				Anual
Realiza actividades sociales, deportivas y recreativas (sí/no)				

▲ Según requerimientos Realizar No Realizar

Adaptado de Programa Iberoamericano de Salud para personas con Síndrome de Down.
Revisado por Dr. Eduardo Moreno Vivot, Asesor médico ASDRA y Down 21 Chile.

DECÁLOGO PARA PROFESIONALES QUE TRABAJAN CON UNA PERSONA CON SÍNDROME DE DOWN

1. Procure que se enfrente a situaciones diferentes.
2. Tome en cuenta sus intereses y motívelo a que tenga diversas aficiones.
3. Aconseje sin decidir por él
4. Valore lo que hace y enfréntelo a situaciones donde tenga que tomar la iniciativa.
5. Respete su privacidad y procure su independencia. Recuerde que es autónomo, pero requerirá apoyos.
6. Refuerce su autoestima reconociendo sus logros y esfuerzos reales.
7. Motívelo a cuidar su aspecto personal.
8. Deje que se haga cargo de las consecuencias naturales de sus actos.
9. Enséñele que se haga responsable de sus emociones y reacciones.
10. Esté dispuesto a tratarlo como joven/adulto.

CUADERNILLO

ADOLESCENCIA Y VIDA ADULTA

La adolescencia supone el comienzo de un proceso en el que el joven empieza a mirarse a sí mismo, a revisar sus propios intereses y preferencias y a configurar, poco a poco, una identidad personal. Para lograrlo necesita adquirir mayores espacios de autonomía que le permitan hacerse cargo, con los apoyos que sea necesario, de algunas dimensiones de su vida, como por ejemplo el autocuidado, el manejo de habilidades del hogar y la organización de su tiempo libre.

El inicio de la adultez en las personas con síndrome de Down ocurre al alrededor de los 22 o 24 años y está marcado por la consolidación de la propia identidad y el ingreso al mundo laboral, ya sea en un taller protegido o en una empresa ordinaria a través de un programa de empleo con apoyo. Lo más importante en esta etapa es que la persona experimente que es un aporte para su comunidad y que mantenga una vida activa y variada.

La adultez no significa el final del aprendizaje; por el contrario, es fundamental que las personas con síndrome de Down se mantengan vigentes y sigan desarrollándose a través de programas de formación continua.

A continuación se entrega una guía con sugerencias para que el propio adulto, con apoyo de un tutor, pueda revisar su desempeño y plantearse objetivos de trabajo.

FUNDACIÓN CHILENA
PARA EL SÍNDROME
DE DOWN

FUNDACION
COMPLEMENTA
SINDROME DE DOWN

+562 2217 5751
San Enrique 14.470 Lo Barnechea. Santiago, Chile
www.complementa.cl