

COLECCIÓN DE CUADERNILLOS

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



5b.

Anexo 1

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: Graciela Vacarezza - Fernanda Díaz..

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

Anexo 1

Índice	3.
Presentación Anexo	4.
Habilidades de Autodeterminación	6.
Habilidades Sociales	8.
Habilidades de Autonomía Personal	10.
Habilidades de Autorregulación	12.
Habilidades en el Trabajo	14.
Habilidades de Ocio, Tiempo Libre y Vida Saludable	16.
Habilidades para el cuidado del Medio Ambiente	18.



PRESENTACIÓN ANEXO

ADOLESCENCIA Y VIDA ADULTA

La adultez es un período en el que las personas con síndrome de Down ya han alcanzado importantes logros y han consolidado múltiples habilidades. Sin embargo, siempre existen ámbitos de la vida en los que se puede seguir creciendo y avanzando. Tener nuevos desafíos, asumir retos y establecer metas personales son factores muy relevantes en este período del ciclo vital, pues ayudan a la persona a mantenerse activa, motivada y entusiasmada. Así mismo, han mostrado ser variables muy importantes para prevenir el deterioro temprano.

Dentro de este contexto, Complementa ha elaborado este Anexo de Cuadernillo (5.b), que constituye un complemento al Cuadernillo 5 de la Colección “Pautas educativas para el Desarrollo Integral de la persona con síndrome de Down”. Éste contiene una serie de ideas para que la persona se revise y autoevalúe en distintos ámbitos de su vida, de modo de determinar áreas en la que puede trabajar y seguir avanzando. Así podrá establecer nuevas metas y conseguir logros que contribuirán, sin duda, a incrementar su autonomía y mejorar su calidad de vida.

El Anexo de Cuadernillo, se trabaja igual que el resto del Cuadernillo 5. Es decir, constituye una guía para que el joven o adulto con síndrome de Down, con apoyo de un mediador, se autoevalúe en diversas áreas de la vida y defina mensualmente algunas 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 AUTODETERMINACIÓN

Debo tomar buenas desiciones para mi propia vida.

Lee cada una de las tareas de la tabla.

Marca con un las tareas que haces solo.

Marca con un las tareas que no puedes hacer solo.

1. HABILIDADES DE AUTODETERMINACIÓN Y ASERTIVIDAD	LOGRADO
Soy capaz de argumentar mis acciones	
Solicito ayuda cuando la necesito	
Hago favores y presto ayuda cuando me lo piden	
Permito que me ayuden cuando lo necesito	
Conozco mis fortalezas	
Conozco mis debilidades	
Pido ser tratado con respeto	
Pido tener igualdad de oportunidades	
Elijo mis panoramas	
Voy al teatro/cine	
Voy a fiestas	
Salgo con mi familia	
Salgo con mis amigos	
Elijo mi ropa para distintas ocasiones	





1. HABILIDADES DE AUTODETERMINACIÓN Y ASERTIVIDAD	LOGRADO
Compro mi ropa	
Me gusta mi trabajo actual	
Resuelvo problemas, pidiendo ayuda si es necesario	
Manejo mi dinero y decido cómo usarlo	
Tengo cuenta bancaria	
Pago alguna cuenta	
Pago mi ropa	
Pago el gimnasio	
Ahorro parte de mi sueldo	

¿CÓMO IMAGINO MI FUTURO?

.....

.....

.....

.....



HABILIDADES SOCIALES

Debo establecer relaciones con los demás que me enriquezcan a mi y a los otros.

Lee cada una de las tareas de la tabla.

Marca con un las tareas que haces solo.

Marca con un las tareas que no puedes hacer solo.

1. HABILIDADES COMUNICACIONALES	LOGRADO
Miro a los ojos cuando mantengo una conversación	
Inicio, mantengo y termino conversaciones con otras personas	
Sé concertar citas	
Uso adecuadamente mi celular	
Soy discreto con la información que recibo	
2. HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES	LOGRADO
Identifico cuál es mi estado de ánimo	
Identifico cuál es el estado de ánimo de los demás	
Expreso adecuadamente mis emociones, sentimientos	
Me pongo en el lugar del otro y entiendo lo que siente	
Soy amable en mi trato con otros	
Pido disculpas adecuadamente cuando me equivoco	
Acepto la responsabilidad cuando cometo un error	
Soy discreto con lo que me pasa en mi vida personal	
Disfruto de las actividades y pongo de mi parte para pasarlo bien	
Me siento seguro frente a las actividades que realizo	



3. HABILIDADES DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS INTERPERSONALES

LOGRADO

Identifico problemas que tengo con otras personas	
Soy capaz de buscar una solución frente a un problema	
Pongo en práctica la solución elegida	
Evalúo los resultados	
Conozco las consecuencias de mi conducta cuando es inadecuada.	
Conozco las consecuencias de mi conducta cuando es irresponsable	
Conozco las consecuencias de mi conducta cuando es irrespetuosa	



HABILIDADES DE AUTONOMÍA PERSONAL

Tengo que hacerme cargo de mi mismo en diversos ámbitos de la vida.

Lee cada una de las tareas de la tabla.

Marca con un las tareas que haces solo.

Marca con un las tareas que no puedes hacer solo.

1. HABILIDADES DE AUTODIRECCIÓN	LOGRADO
Conozco la dirección de mi casa	
Conozco la comuna en que vivo	
Conozco mi RUT	
Conozco mi número de celular	
Conozco el número de celular de mis padres	
Conozco el número de teléfono fijo de mi casa	
Conozco mi mail y mi contraseña	
Conozco la clave de mi tarjeta bancaria	
Conozco la clave para ingresar a mi banco por internet	
Reviso el saldo de mi cuenta bancaria	
Conozco mi Isapre y seguro médico	
2. HABILIDADES DE VESTIDO	LOGRADO
Escojo mi ropa según las condiciones meteorológicas	
Conozco la diferencia entre la ropa formal y sport	
Cambio mi ropa todos los días	
Llevo la ropa sucia al lugar destinado	
Guardo la ropa limpia en el lugar destinado	
Conozco mi talla al comprar pantalones	
Conozco mi talla al comprar camisas/blusas	





Se el número de mi calzado	
Cuido mis pertenencias	
Recuerdo recoger mi chaqueta o polerón cuando voy a algún lugar	
Hago mi maleta eligiendo la ropa adecuada para el invierno	
Hago mi maleta eligiendo la ropa adecuada para el verano	
Hago mi maleta eligiendo la ropa según el número de días	
Elijo mi ropa para distintas ocasiones	
3. HABILIDADES DE AUTONOMÍA Y AUTOCUIDADO	LOGRADO
Me ducho todos los días	
Me lavo el pelo mínimo tres veces a la semana	
Me lavo los dientes todos los días en la mañana y noche	
Tengo sólo lo necesario en mi mochila: billetera, agenda, estuche	
Tomo abundante agua (dos litros al día)	
Me peso una vez a la semana	
Como muchas frutas y verduras	
Soy capaz de dejar algún alimento para mantener mi peso	
Tengo una dieta saludable	
Me preocupo de mantener un peso adecuado	
Me fijo en la fecha de vencimiento de los alimentos	
Me fijo si un alimento tiene mal olor u hongos	
Me preparo y aliño una ensalada	
Me preparo un sándwich	
Caliento un plato de comida en el microondas	
Me preparo un jugo	
Sé que si alguien intenta abusar de mí, debo: gritar, golpearlo, arrancar y contarle a una persona de mi confianza	
Respeto el espacio personal de los demás	



HABILIDADES DE AUTORREGULACIÓN

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 las tareas que no puedes hacer solo.

1. HABILIDADES PARA LA REALIZACIÓN DE DESPLAZAMIENTOS Y MEDIDAS DE SEGURIDAD	LOGRADO
Hago recorridos conocidos cerca de mi casa caminando	
Utilizo correctamente el transporte público para ir a mi trabajo	
Utilizo correctamente el transporte público para ir a mi casa	
Conozco las normas básicas como peatón	
Identifico y respeto señales de seguridad y peligro en lugares públicos y de uso común	
Respeto normas de seguridad para prevenir accidentes dentro y fuera del hogar	
Identifico y respeto la señalética del tránsito	
Llevo mi carnet de identidad, las llaves y algo de dinero cuando salgo de mi casa	
Llevo siempre dinero en efectivo	
Llevo siempre mi tarjeta bancaria	



2. HABILIDADES DE COMPORTAMIENTO RELATIVAS A NORMAS SOCIALES	LOGRADO
Pongo en silencio mi celular cuando corresponde (cine, misa, clases)	
Boto la basura al papelerero	
Tengo buenos modales en lugares públicos	
Respeto la fila en lugares donde se requiere	
Conozco y respeto las reglas de mi familia	
Conozco y respeto las rutinas de mi familia	
Mantengo un comportamiento adecuado y de respeto en la relación con mis padres, hermanos, abuelos, sobrinos	
Mantengo un comportamiento adecuado y de respeto con otras personas	



HABILIDADES EN EL TRABAJO

Tengo que cumplir con las responsabilidades de mi puesto de trabajo de manera de aportar en mi empresa.

Lee cada una de las tareas de la tabla.

Marca con un las tareas que haces solo.

Marca con un las tareas que no puedes hacer solo.

1. HABILIDADES PARA LA PARTICIPACIÓN LABORAL	LOGRADO
Soy responsable en el trabajo	
Acepto las órdenes de los superiores	
Cuido los materiales de trabajo	
Hago bien las tareas que me han designado	
Pregunto si no entiendo una tarea	
Conozco quién es mi jefe	
Conozco quienes son mis compañeros de trabajo	
Conozco mis deberes como trabajador: <ul style="list-style-type: none">- Cumpló mi contrato- Cumpló con mi trabajo asignado- Cumpló con mi horario- Coopero con la empresa- Cumpló las normas de seguridad	





1. HABILIDADES PARA LA PARTICIPACIÓN LABORAL	LOGRADO
Conozco mis derechos: <ul style="list-style-type: none">- Tengo un contrato de trabajo- Recibo un sueldo mensual- Tengo un horario definido- Recibo un buen trato	
Soy puntual al inicio de mi trabajo	
Cuido mi uniforme de trabajo	
Pongo en silencio mi celular mientras trabajo	
Boto la basura al papelerero	
Tengo buenos modales en lugares públicos	
Mantengo limpio y ordenado mi puesto de trabajo	



HABILIDADES DE OCIO, TIEMPO LIBRE Y VIDA SALUDABLE

Debo aprovechar mi tiempo libre de forma entretenida y que me ayude a estar bien.

Lee cada una de las tareas de la tabla.

Marca con un las tareas que haces solo.

Marca con un las tareas que no puedes hacer solo.

1. HABILIDADES PARA UN BUEN USO DEL TIEMPO LIBRE	LOGRADO
Leo libros	
Leo revistas	
Voy al cine o al teatro	
Visito museos	
Visito galerías	
Visito bibliotecas	
Juego naipes u otros juegos de mesa	
Tengo algún hobby	
Juego en mi tablet	
Participo en actividades con otras personas	
Me junto con mis amigos	
Uso pantallas por tiempo limitado	



2. HABILIDADES PARA UNA VIDA SALUDABLE	LOGRADO
Camino 20 minutos diarios	
Ando en bicicleta	
Juego tenis	
Juego fútbol	
Juego golf	
Hago natación	
Hago ski	
Voy al gimnasio	
Me peso una vez a la semana	
Duermo ocho horas diarias	



HABILIDADES PARA EL CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE

Debo cooperar activamente en el cuidado de los recursos naturales.

Lee cada una de las tareas de la tabla.

Marca con un las tareas que haces solo.

Marca con un las tareas que no puedes hacer solo.

1. HABILIDADES PARA EL CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE	LOGRADO
Reciclo plásticos, vidrios, latas en mi casa	
No dejo el agua corriendo	
Apago la luz	
Desenchufo el cargador cuando no lo estoy usando	
Reutilizo materiales que se pueden volver a usar	



Anexo 1

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.

En este anexo se entrega una guía complementaria al cuadernillo 5 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



+562 2217 5751

San Enrique 14.470 Lo Barnechea, Santiago, Chile

www.complementa.cl