

COLECCIÓN DE CUADERNILLOS

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



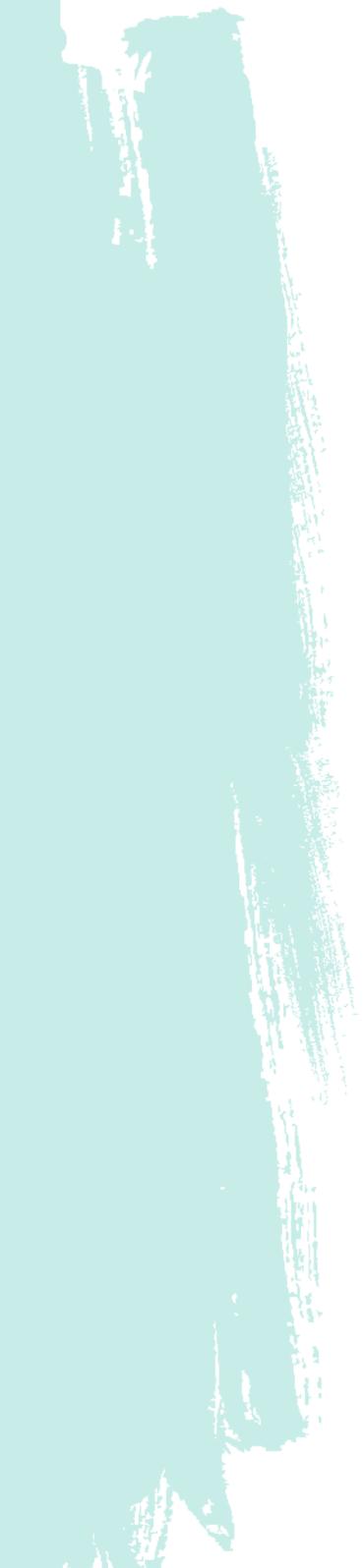
6.

CUADERNILLO 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

contacto@complementa.cl

www.complementa.cl

Primera Edición: Marzo 2020

Editora General: Magdalena Cruzat I.

Coordinadoras de Edición: Carolina Fernández y Fernanda Díaz

Autores: Camila Errázuriz y Catalina Pieper

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

VIDA ADULTA

Índice	3.
Presentación General	4.
Vida Adulta	5.
Cómo usar este Cuadernillo	6.
Habilidades de autodeterminación	8.
Habilidades de autodirección	11.
Habilidades de vida independiente	12.
Habilidades de ocio y tiempo libre	16.
Habilidades socioemocionales	17.
Habilidades de uso de redes sociales y mensajería	21.
Habilidades en el trabajo	22.
Habilidades de autocuidado	25.
Habilidades de responsabilidad medio ambiental	27.



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. 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 28 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 6 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
- 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. Los cuadernillos 5 y 6, “Adolescencia y Vida Adulta” y “Vida Adulta”, están destinados al propio joven o adulto con síndrome de Down.



VIDA ADULTA

El inicio de la adultez supone la independencia de la familia de origen, la consolidación de una identidad definitiva y hacerse un lugar en el mundo.

La vida adulta implica adoptar distintos roles, donde la inserción al trabajo es uno de los grandes desafíos. Su elección, exige al adulto asumir el protagonismo de un proyecto de vida realista y acorde a sus posibilidades. Para lograrlo, es necesario tener una conducta autodeterminada y desarrollar habilidades socioemocionales que fortalezcan la adquisición de una mayor autonomía, independencia positiva y mantención de un puesto de trabajo.

Hay adultos que por sus características personales u oportunidades del entorno, no pueden acceder a trabajos formales, sin embargo son capaces de realizar actividades productivas y protegidas con otra modalidad.

La orientación en afectividad y sexualidad continúa en la vida adulta. Encontrar pareja es una posibilidad que exige al adulto profundizar en sus afectos y acceder a educación sexual. La familia adopta un rol relevante en apoyar y guiar sus decisiones.

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



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.



1. HABILIDADES DE AUTODETERMINACIÓN

Conozco mis emociones, intereses y preferencias. Tomo mis propias decisiones y establezco metas en mi 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.

AUTOCONOCIMIENTO	LOGRADO
Identifico las actividades que me agradan	
Identifico las actividades que no me agradan	
Conozco para qué soy hábil	
Conozco en qué áreas de mi vida necesito más apoyos	
Mis estados emocionales se diferencian de otras personas	
Mis intereses se diferencian de otras personas	
Reconozco mis errores o equivocaciones	
Pido disculpas cuando cometo un error	
Acepto mi responsabilidad cuando me equivoco	
Busco soluciones a los problemas	
Pienso que puedo aprender cosas nuevas	
Estoy conforme con mi cuerpo	
Estoy conforme con mi forma de relacionarme con otras personas	
Estoy satisfecho con mi vida	



AUTONOMÍA	LOGRADO
Elijo cómo pasar mi tiempo libre	
Elijo con quién pasar mi tiempo libre	
Decido las actividades en que participo	
Opino cuando hay que decidir qué hacer	
Opino en conversaciones sociales	
Siento que se respeta mi opinión	
Siento que los demás respetan mis elecciones	
Yo mismo decido que tomar o comer en un restaurant/bar	
Decido cómo gastar mi dinero	
Elijo los alimentos o artículos cuando hago una compra	
Tomo mis propias decisiones	
Planifico qué hacer en mi día	
METAS	LOGRADO
Tengo un propósito o meta para este año	
Tengo un plan de futuro personal	
Tengo un motivo por el cual ahorrar	



1. HABILIDADES DE AUTODETERMINACIÓN

AUTORREGULACIÓN	LOGRADO
Identifico mis propios estados emocionales	
Identifico cuando siento vergüenza	
Identifico cuando siento optimismo	
Identifico cuando siento aburrimiento	
Identifico cuando siento confianza	
Identifico cuando estoy decepcionado	
Identifico cuando siento ansiedad	
Identifico cuando siento culpa	
Identifico cuando siento interés	
Comunico mis estados emocionales a otras personas significativas	
Decido a quién expresar mis emociones	
Regulo la expresión de mis emociones	
Identifico cómo influye la expresión de mis emociones en los que me rodean	
Expreso adecuadamente emociones positivas	
Expreso adecuadamente emociones negativas	
Logro cambiar pensamientos negativos por positivos	
Necesito apoyos para regular mi conducta	
Conozco técnicas o formas de calmarme	



2. HABILIDADES DE AUTODIRECCIÓN

Conozco mis datos personales y organizo los tiempos para cumplir mis responsabilidades.

(*) Refiérase al cuadernillo 5 para profundizar en “Habilidades de autodirección” (uso de calendario y reloj).

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.

DATOS PERSONALES	LOGRADO
Digo mi nombre, apellido paterno y apellido materno	
Sé mi número de cédula de identidad	
Sé mi fecha de nacimiento	
Sé la dirección de mi casa	
Sé el número telefónico de mi casa	
Sé mi número de celular	
Sé el número telefónico de una persona cercana en caso de emergencia (padres, hermanos, abuelos, cuñados)	
Tengo cuenta bancaria	
Tengo correo electrónico	
Conozco el usuario y claves para acceder a mis cuentas de banco y correo electrónico	
Resguardo mis datos personales de personas desconocidas	
ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO	LOGRADO
Tengo agenda	
Anoto fechas importantes en mi agenda	
Reviso diariamente lo que tengo que hacer	
Cumplo con mis responsabilidades en los tiempos que me piden	



3. HABILIDADES DE VIDA INDEPENDIENTE

Llevo una vida independiente en mi hogar y comunidad.

(*) Refiérase al cuadernillo 5 para profundizar en “Habilidades de vida en el hogar y uso de recursos de la comunidad”.

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.

TAREAS DOMÉSTICAS	LOGRADO
Hago mis compras en el supermercado	
Preparo mi desayuno	
Preparo mi almuerzo y cena	
Preparo mi lonchera o colación para el trabajo u otra actividad fuera del hogar	
Uso la lavadora (lavo mi ropa)	
Uso la cocina (gas o eléctrica)	
Soy cuidadoso al usar electrodomésticos	
Mantengo el orden de mi pieza	
Mantengo el orden de otros espacios en mi hogar	
Conozco las cuentas de servicio que se pagan en mi hogar	
Pago cuentas de servicios en mi hogar	
Permanezco solo en casa	
Apago luces cuando no las estoy usando	
Cierro puertas y ventanas al salir del hogar	
Corroboro que artefactos eléctricos estén apagados antes de salir del hogar	



UTILIZACIÓN DE RECURSOS COMUNITARIOS Y DESPLAZAMIENTO	LOGRADO
Planifico mi viaje antes de salir a un lugar	
Conozco dónde puedo buscar información para planificar mi viaje	
Identifico los paraderos de transporte público (metro-bus)	
Utilizo el transporte público de manera independiente (metro-bus)	
Reviso tener la tarjeta de transporte público antes de salir a un lugar	
Mantengo cargada mi tarjeta de transporte público	
Me traslado en taxi en forma independiente	
Chequeo tener un medio de pago antes de salir en taxi (efectivo - tarjeta bancaria- aplicación)	
Camino o me movilizo en forma independiente desde mi hogar hacia lugares cercanos	
Camino o me movilizo en forma independiente desde mi hogar hacia lugares lejanos	
Cumpro con las reglas del peatón	
Pido orientación en la vía pública cuando necesito	
Me traslado en forma independiente por rutas conocidas	
Me traslado en forma independiente por la ciudad	



3. HABILIDADES DE VIDA INDEPENDIENTE

MANEJO DE DINERO Y CUENTAS	LOGRADO
Conozco todas las monedas nacionales	
Conozco todos los billetes nacionales	
Hago compras con dinero en efectivo	
Hago compras con tarjeta bancaria	
Puedo hacer una transferencia bancaria	
Calculo el vuelto cuando hago una compra	
Espero la entrega de boleta o comprobante de pago después de hacer una compra	
Chequeo si tengo el dinero suficiente al momento de hacer una compra	
Conozco el total de mis gastos mensuales	
Tengo independencia económica	



TRÁMITES	LOGRADO
Tengo cédula de identidad	
Sé cuándo vence mi cédula de identidad	
Sé dónde puedo renovar mi cédula de identidad	
Sé dónde sacar pasaporte	
Tengo credencial de discapacidad	
Sé dónde obtener información sobre la credencial de discapacidad	
Me informo sobre beneficios de mi credencial de discapacidad	
Sé dónde se encuentra localizada una sucursal de mi banco	
Completo formularios con datos personales para realizar trámites	
Tengo fondo de pensión	
Conozco mi previsión de salud	
Tengo seguro de salud adicional	



4. HABILIDADES DE OCIO Y TIEMPO LIBRE

Elijo y hago actividades en mi tiempo libre.

(*) Refiérase a los cuadernillos 5 y 5b para profundizar en “Habilidades de ocio y tiempo libre”.

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.

HABILIDADES DE OCIO Y TIEMPO LIBRE	LOGRADO
Elijo qué hacer con mi tiempo libre	
Hago actividades de mi interés	
Hago actividades que me ayudan a aprender algo nuevo	
Hago actividades que me relajan	
Participo en actividades grupales en mi tiempo libre	
Me gusta realizar actividades en solitario	
Me gusta realizar actividades en grupo	



5. HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Tengo amistades, identifico aspectos de mi sexualidad y afectividad, participo en actividades sociales y resuelvo adecuadamente conflictos.

(*) Refiérase al cuadernillo 5 para profundizar en “Habilidades socioemocionales”.

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.

AMIGOS	LOGRADO
Salgo con personas de mi edad	
Tengo amigos	
Tengo intereses comunes con mis amigos	
Hablo con mis amigos por teléfono	
Mantengo contacto con mis amigos por redes sociales	
Salgo con mis amigos a lugares de interés	
Propongo actividades para hacer en conjunto con mis amigos	
Respeto los intereses y opiniones de mis amigos	
Mis opiniones e intereses son respetadas por mis amigos	
Las actividades que realizo con mis amigos son de interés mutuo	
Invito a mis amigos a mi casa	
Asisto a las invitaciones de mis amigos	
Me preocupo de saludar a mis amigos para fechas importantes	
Me preocupo por saber cómo están mis amigos	
Llamo a mis amigos cuando están enfermos	





5. HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES



Apoyo a mis amigos cuando necesitan ayuda	
Recibo la ayuda de mis amigos	
Guardo información confidencial de mis amigos	
Me interesa conocer nuevas personas	
Me resulta fácil conocer a nuevas personas	
Logro hacer nuevos amigos	
Comparto en actividades sociales con conocidos de mis amigos	
Trato con respeto a mis amigos	
Siento que mis amigos me tratan con respeto	
AFECTIVIDAD, SEXUALIDAD Y VIDA EN PAREJA	LOGRADO
Me identifico con ser hombre o mujer	
Identifico la proximidad física adecuada con mi familia	
Identifico la proximidad física adecuada con mis amigos	
Identifico la proximidad física adecuada con mi pareja	
Mantengo la compostura con mi pareja en público	
Identifico la proximidad física adecuada con conocidos	
Identifico la proximidad física adecuada con desconocidos	
Identifico cuando me siento cómodo con la proximidad física de otra persona	
Identifico cuando me siento incómodo con la proximidad física de otra persona	
Soy capaz de distanciarme físicamente de otra persona si considero que está muy cerca	
Soy capaz de decir no cuando siento que se traspasan mis límites corporales	



Soy capaz de decir no a propuestas de otros que no comparto	
Tengo alguna persona cercana para conversar sobre mis temas privados	
Identifico cuando me atrae otra persona	
Muestro conductas de coqueteo adecuadas a la situación	
Identifico cuando otra persona está interesada en mí	
Respeto que otra persona no muestre interés en mantener una relación afectiva conmigo	
Puedo planificar una cita e invitar a salir	
Dedico un tiempo para conocer a una persona antes de iniciar una relación con ella	
Para mí es importante la fidelidad en una relación de pareja	
Identifico cuando una relación de pareja es buena	
Identifico cuando una relación de pareja es mala	
Podría decir mi punto de vista si no estuviera de acuerdo con mi pareja	
Reconozco señales de maltrato físico	
Reconozco señales de maltrato psicológico	
Confío en alguien cercano para comunicarle si he sido agredido o maltratado	
Identifico los órganos sexuales femeninos	
Identifico los órganos sexuales masculinos	
Conozco la función de los órganos sexuales	
Conozco la reproducción humana	
Conozco métodos anticonceptivos	
Identifico las enfermedades de transmisión sexual	
Conozco cómo prevenir enfermedades de transmisión sexual	
Me interesa la vida en pareja	



5. HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

PARTICIPACIÓN SOCIAL	LOGRADO
Participo de reuniones familiares	
Me invitan a celebraciones de cumpleaños	
Asisto a celebraciones de cumpleaños	
Asisto a eventos sociales	
Acepto no ser invitado a eventos sociales que van mis amigos	
Participo de actividades y/o celebraciones con mis compañeros de trabajo	
Participo en actividades de mi comuna o ciudad	
Pertenezco a alguna agrupación comunitaria, social o religiosa	
RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS	LOGRADO
Identifico cuando tengo un conflicto	
Busco soluciones a mis conflictos	
Pongo en práctica estrategias para resolver los conflictos	
Pido ayuda cuando no sé cómo resolver adecuadamente un conflicto	
Evalúo si mi respuesta a los conflictos es la más adecuada	
Busco nuevas alternativas de solución cuando algo no me resulta	



6. HABILIDADES DE USO DE REDES SOCIALES Y MENSAJERÍA

Debo hacer un buen uso de redes sociales y sistemas de mensajería.

(*) Refiérase al cuadernillo 5 para “Habilidades de uso de la tecnología”.

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.

MENSAJERÍA Y REDES SOCIALES	LOGRADO
Uso WhatsApp	
Uso Instagram	
Uso Facebook	
Uso Twitter	
Incorporo a personas conocidas a mis redes sociales	
Incorporo a personas desconocidas a mis redes sociales	
Acepto invitaciones de desconocidos en mis redes sociales	
Entrego información a personas desconocidas	
Chequeo si envío mensajes de WhatsApp o texto en horarios apropiados	
Escribo a personas de mi trabajo mensajes por WhatsApp o texto fuera del horario laboral	
Uso WhatsApp en mi horario de trabajo	
Sé qué contenidos puedo publicar en redes sociales	
Sé qué contenidos no se sugiere publicar en redes sociales	
Subo con autorización información y/o fotos de otras personas	
Regulo el tiempo que dedico en el día a usar redes sociales	
Regulo la cantidad de mensajes que envío a otras personas	



7. HABILIDADES EN EL TRABAJO

Tengo un trabajo y lo mantengo. Soy responsable y apporto al trabajo en equipo.

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.

INFORMACIÓN Y TRASLADO	LOGRADO
Conozco el nombre de la empresa en la que trabajo	
Conozco el nombre de mi puesto de trabajo	
Conozco la dirección de mi trabajo	
Conozco a qué se dedica la empresa en que trabajo	
Conozco el nombre de mi jefe	
Conozco el nombre de mis compañeros	
Me traslado en forma independiente al trabajo	
ASPECTOS FORMALES	LOGRADO
Me preocupo de mi presentación personal	
Conozco el tipo de vestimenta acorde a mi trabajo	
Cumplo con la vestimenta acorde a mi trabajo	
Llego puntual al inicio de mi trabajo	
Saludo a las personas que trabajan en mi empresa	
Me retiro puntual a la salida de mi trabajo	
Llego puntual si me citan a reunión	
Conozco los horarios de colación y/o almuerzo	



Me despido al salir de mi trabajo	
Cumplo los tiempos para realizar mi trabajo	
Solicito entrevista para conversar con mi jefe cuando tengo alguna inquietud	
Sé a quién solicitar un permiso para no asistir a mi trabajo	
Aviso cuando no podré asistir a mi trabajo	
Conozco los plazos legales para presentar licencia médica	
Tengo conocimiento que al inicio de un trabajo debo firmar un contrato	
Tengo contrato de trabajo	
Tengo conocimiento que al renunciar debo presentar carta de renuncia	
Tengo conocimiento que al renunciar debo firmar un finiquito	
Conozco si tengo beneficios laborales	
Tengo mi currículum vitae al día	
Cumplo las normas de mi trabajo	
FLEXIBILIDAD / ROLES Y JERARQUÍA	LOGRADO
Cumplo con mis funciones laborales diarias	
Sigo las instrucciones de mi jefe	
Acepto las instrucciones de mis compañeros directos	
Acepto hacer nuevas tareas que solicita mi jefe	
Acepto hacer nuevas tareas que piden mis compañeros	
Pido nuevas tareas si he terminado antes de tiempo	
Acepto cambios en mi rutina de trabajo	
Acepto cambios en el orden de mis tareas de trabajo	
Acepto las ideas de otras personas en mi trabajo	



7. HABILIDADES EN EL TRABAJO

TRABAJO EN EQUIPO	LOGRADO
Coopero con mi equipo de trabajo	
Ofrezco ayuda en mi trabajo	
Ayudo a mis compañeros de trabajo si me lo piden	
Pido ayuda a mis compañeros de trabajo cuando lo necesito	
Acepto ayuda de mis compañeros de trabajo	
Tengo una actitud amable en mi trabajo	
Pido información cuando no comprendo algo	
Entrego información a mi equipo de trabajo en relación a mis tareas laborales	
Respondo de manera apropiada a las críticas o sugerencias	
Entrego mis ideas en relación al trabajo	
DERECHOS Y DEBERES	LOGRADO
Conozco mis derechos como trabajador	
Conozco mis deberes como trabajador	
Conozco aspectos generales de la ley de inclusión laboral en mi país	
Considero que tengo los mismos derechos que todas las personas	



8. HABILIDADES DE AUTOCUIDADO

Mantengo una vida saludable y cuido mi bienestar personal.

(*) Refiérase a los cuadernillos 5 y 5b ara “Habilidades de autocuidado personal”.

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.

CUIDADOS MÉDICOS		LOGRADO
Conozco los controles de salud que debiera tener a mi edad		
Asisto a controles de salud con	endocrinólogo	
	cardiólogo	
	oftalmólogo	
	broncopulmonar	
	ginecólogo	
	urólogo	
	dermatólogo	
	odontólogo	
	traumatólogo	
	gastroenterólogo	
	neurólogo	



8. HABILIDADES DE AUTOCUIDADO

Identifico si siento dolor	
Comunico si siento dolor	
Comunico si encuentro un bulto o mancha nueva en mi cuerpo	
Tengo un diagnóstico de salud que requiere control médico	
Pido mis horas médicas	
Tomo mis medicamentos	
Me preocupo de tomar medicamentos a la hora	
Conozco cómo realizar un auto-examen de mis partes privadas	
CUIDADOS DE SALUD FÍSICA Y MENTAL	LOGRADO
Practico ejercicio físico	
Mantengo una alimentación saludable	
Duermo las horas suficientes durante la noche	
Establezco horarios en mis comidas	
Establezco horarios para descansar	
Practico actividades de ocio o recreativas	
Mantengo contacto con mis amigos	
Identifico cuando me siento estresado	
Busco ayuda de una persona significativa o profesional cuando lo necesito	



9. HABILIDADES DE RESPONSABILIDAD MEDIO AMBIENTAL

Coopero activamente en cuidar los recursos naturales.

Lee cada una de las tareas de la tabla.

Marca con un ✓ las tareas que haces solo.

Marca con un ⓪ las tareas que no puedes hacer solo.

CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE	LOGRADO
No dejo el agua corriendo si no la estoy usando	
Me doy duchas cortas	
Apago las luces cuando no las estoy usando	
Desenchufo los cargadores cuando no se usan	
Reciclo botellas, plásticos y cartones	
Reutilizo materiales que se pueden volver a usar	

CUADERNILLO VIDA ADULTA

El inicio de la adultez supone la independencia de la familia de origen, la consolidación de una identidad definitiva y hacerse un lugar en el mundo.

La vida adulta implica adoptar distintos roles, donde la inserción al trabajo es uno de los grandes desafíos. Su elección, exige al adulto asumir el protagonismo de un proyecto de vida realista y acorde a sus posibilidades. Para lograrlo, es necesario tener una conducta autodeterminada y desarrollar habilidades socioemocionales que fortalezcan la adquisición de una mayor autonomía, independencia positiva y mantención de un puesto de trabajo.

Hay adultos que por sus características personales u oportunidades del entorno, no pueden acceder a trabajos formales, sin embargo son capaces de realizar actividades productivas y protegidas con otra modalidad.

La orientación en afectividad y sexualidad continúa en la vida adulta. Encontrar pareja es una posibilidad que exige al adulto profundizar en sus afectos y acceder a educación sexual. La familia adopta un rol relevante en apoyar y guiar sus decisiones.

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

FUNDACIÓN CHILENA
PARA EL SÍNDROME
DE DOWN



+562 2217 5751

San Enrique 14.470 Lo Barnechea. Santiago, Chile

www.complementa.cl