



Autonomía y habilidades de la vida diaria En las personas con síndrome de Down

En la crianza y el apoyo a personas con síndrome de Down, es natural que los familiares y cuidadores busquen asegurarse de su bienestar. Sin embargo, es importante reconocer y abordar el desafío de encontrar el equilibrio adecuado entre brindar apoyo y fomentar la autonomía.

Fomentar la autonomía desde una edad temprana es fundamental para el crecimiento personal y la inclusión de las personas con síndrome de Down. Al ayudarles a adquirir habilidades prácticas, los estamos empoderando para participar activamente en la vida cotidiana y en su comunidad.

Estrategias para Promover la Autonomía:

Rutinas Estructuradas: establecer rutinas consistentes brinda a las personas con síndrome de Down un sentido de previsibilidad. Incorpore momentos para actividades como vestirse, lavarse las manos y cepillarse los dientes. Una rutina proporciona un marco seguro para aprender y practicar estas habilidades.

Aprendizaje por Modelado: todos los niños(as) aprenden observando. Demuestre cómo realizar tareas como abrocharse los botones o peinarse y animelos a intentarlo ellos mismos. Refuerce los esfuerzos, sin importar cuán pequeños sean.

Apoyo Gradual: introduzca nuevas habilidades de manera gradual y adaptable. Comience con tareas simples y avance a desafíos más complejos a medida que vayan creciendo y ganando confianza.

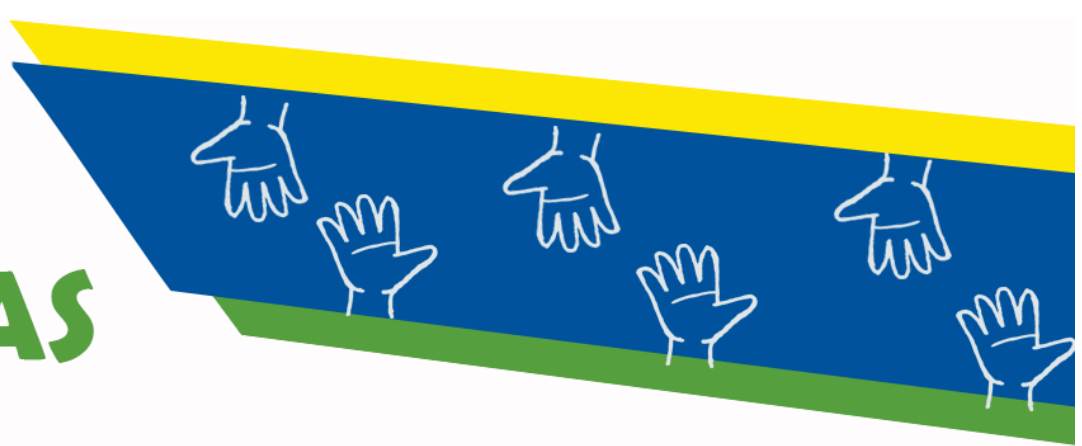
Herramientas Visuales: use imágenes o tarjetas visuales que representen cada paso de una tarea, como lavarse las manos si lo estima necesario. Las herramientas visuales pueden ayudar a los a comprender mejor la secuencia y los pasos involucrados.

Fomento de la Toma de Decisiones: dé inicialmente opciones limitadas para promover la toma de decisiones y la independencia y en la medida en que crecen abra el abanico hasta lograr la toma de decisiones libre con apoyo cuando se requiera.

Celebración de Logros: celebra los logros, grandes y pequeños. Reconocer su esfuerzo y éxito refuerza su motivación y autoestima.

Entrenamiento en Higiene: enseña hábitos de higiene, como el lavado de manos y la higiene dental, mediante demostraciones y explicaciones claras.

Boletín No. **FAMILIAS**



Planificación y Organización: Introduzca la idea de planificación y organice pequeñas actividades, como armar la mochila para la escuela al día siguiente. Esto les ayuda a desarrollar habilidades de organización y anticipación.

La autonomía y la autodeterminación son aspectos cruciales en la vida de todas las personas, incluidas aquellas con síndrome de Down. Estos conceptos se entrelazan para permitir que las personas tomen decisiones, definan sus objetivos y ejerzan un control significativo sobre sus propias vidas.

Creado con: OpenAI. Año: 2023. Texto generado: «Autonomía síndrome de Down»

¿Tienes una inquietud o quieres sugerirnos un tema?

Escríbenos a: contacto@fundowncaribe.org

Fundación Síndrome de Down del Caribe
www.fundowncaribe.org Telf 3608893 / 3205668693