



# Itinerario básico de autonomía y vida independiente

Colabora:



**divinapastora**  
seguros



# Itinerario básico de autonomía y vida independiente

Colabora:



**divinapastora**  
seguros

**Diseño y autoría de la edición:** Josep Ruf - Coordinador de la RNVI - Red Nacional de Vida Independiente DOWN ESPAÑA y con la colaboración de la Comisión de la RNVI:

DOWN ALMERÍA ASALSIDO  
DOWN ARABA  
DOWN CORUÑA  
DOWN BURGOS  
DOWN GRANADA  
DOWN LEÓN.AMIDOWN

DOWN LLEIDA  
DOWN MÁLAGA  
DOWN NAVARRA  
DOWN VIGO  
FUNDACIÓN APROCOR  
DOWN JEREZ. ASPANIDO FUNDACIÓN

**Coordinación de la edición:**

Adriana González-Simancas  
Mónica Díaz Orgaz

Con la colaboración del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad a través de la subvención al Programa Nacional de Autonomía y Vida Independiente para personas con síndrome de DOWN ESPAÑA, así como la colaboración de Divina Pastora Seguros.

DOWN ESPAÑA. Todos los derechos reservados.

**Edita**

DOWN ESPAÑA. 2017

**Diseño, maquetación e impresión**

APUNTO Creatividad

Dep. Legal: M-18950-2016

ISBN: 978-84-617-4028-4

Impreso en papel FSC



Respetuoso con  
el medio ambiente

**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  
Declarada de utilidad pública (UP /F-1322/JS)

# Índice

	Pág.
<b>1. Primera infancia (0-6 años)</b>	<b>6</b>
<b>2. Infancia (6-12 años)</b>	<b>8</b>
<b>3. Adolescencia (12-18 años)</b>	<b>11</b>
<b>4. Etapa adulta</b>	<b>12</b>
Edad adulta inicial (18-25 años)	12
Edad adulta plena (25-40 años)	15
<b>5. Etapa de la vejez (&gt;40/45 años)</b>	<b>18</b>

# 1. PRIMERA INFANCIA (0-6 años)

HITOS (momentos clave)	OBJETIVOS (habilidades y destrezas)	OBSTÁCULOS (de la persona o entorno)	FACILITADORES (apoyos)
NACIMIENTO DE LA PERSONA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceptación de las características del nuevo hijo.</li> <li>• Socialización primaria.</li> <li>• Desarrollo del apego.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicación diagnóstica.</li> <li>• Problemas de salud física asociados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicación diagnóstica.</li> <li>• Buena atención médica.</li> </ul>
DESARROLLO EVOLUTIVO (sensorio-motor, perceptivo-cognitivo... ANEXO)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcha autónoma.</li> <li>• Adquisición de los procesos cognitivos básicos.</li> <li>• Desarrollo de la capacidad simbólica.</li> <li>• Desarrollo psicomotriz.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hipotonía muscular, laxitud de ligamentos y pasividad.</li> <li>• Mayor frecuencia de problemas clínicos: alteraciones cardíacas, problemas respiratorios, déficit sensorial, que limitan o condicionan su desarrollo o estimulación.</li> <li>• Latencia de respuesta.</li> <li>• Déficit en la capacidad de exploración manual y estímulos ambientales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atención Temprana: enfoque global e atención interdisciplinar.</li> <li>• Entorno estimulante y motivador teniendo en cuenta los intereses individuales del niño.</li> <li>• El uso del juego como estrategia de aprendizaje.</li> <li>• Adaptarnos a los ritmos del bebé.</li> <li>• Iniciar el trabajo sobre el control de estímulos (rabietas).</li> <li>• Favorecer el aprendizaje por imitación o modelado.</li> </ul>
DESARROLLO DEL ÁREA SOCIO-COMUNICATIVA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adquisición de la comunicación verbal y no verbal.</li> <li>• Adaptación social y afectiva al medio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dificultad en habilidades comunicativas orales y en la interpretación que el entorno le da.</li> <li>• Rigidez al cambio.</li> <li>• Sobreprotección por parte de los padres.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comenzar a sentar rasgos de personalidad.</li> <li>• Aceptación de normas y límites sociales.</li> <li>• Interacción y relación positiva de los padres con el niño.</li> <li>• Estimulación de las habilidades comunicativas.</li> <li>• Ofrecer a la familia y el entorno estrategias socio-comunicativas.</li> </ul>

# 1. PRIMERA INFANCIA (0-6 años)

HITOS (momentos clave)	OBJETIVOS (habilidades y destrezas)	OBSTÁCULOS (de la persona o entorno)	FACILITADORES (apoyos)
<p><b>ESCUELA INFANTIL</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Socialización secundaria.</li> <li>• Inclusión social.</li> <li>• Mejorar el desarrollo.</li> <li>• Mejora su autonomía.</li> <li>• Favorecer la adaptación a la escolarización obligatoria.</li> <li>• Adquirir los primeros aprendizajes escolares.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Creencias y expectativas negativas.</li> <li>• Falta de información.</li> <li>• Falta de recursos.</li> <li>• Utilizar el retraso en la adquisición de determinados hábitos y patrones de conducta como impedimento a la plena inclusión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buena cooperación familia-escuela infantil.</li> <li>• Coordinación del equipo de Atención Temprana con los profesionales de la escuela infantil.</li> <li>• Sensibilización en los centros escolares.</li> <li>• Coordinación con el centro de educación obligatoria para favorecer la transición.</li> </ul>
<p><b>ADQUISICIÓN DE HÁBITOS DE AUTONOMÍA PERSONAL</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adquisición de habilidades para la alimentación.</li> <li>• Habilidades del sueño.</li> <li>• Habilidades del higiene y aspecto físico.</li> <li>• Control de esfínteres.</li> <li>• Habilidades del vestido/desvestido.</li> <li>• Inicio en la resolución de problemas o situaciones cotidianas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evitación de nuevos retos por parte de la familia.</li> <li>• Infrutilizan las habilidades adquiridas.</li> <li>• Miedo al fracaso.</li> <li>• Actitud sobreprotectora.</li> <li>• Falta de tiempo o dedicación insuficiente a los tiempos del niño.</li> <li>• Ausencia de rutinas, normas y obligaciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disponer de los apoyos necesarios y adecuar los apoyos en función de las necesidades reales.</li> <li>• Dar oportunidades de realizar actividades cotidianas.</li> <li>• Preservar unas rutinas mínimas estables.</li> <li>• Favorecer el desarrollo en los contextos naturales.</li> <li>• Reconocer las necesidades y las demandas del niño.</li> </ul>

## 2. INFANCIA (6-12 años)

<b>HITOS</b> <b>(momentos clave)</b>	<b>OBJETIVOS</b> <b>(habilidades y destrezas)</b>	<b>OBSTÁCULOS</b> <b>(de la persona o entorno)</b>	<b>FACILITADORES</b> <b>(apoyos)</b>
<p>PASO A LA EDUCACIÓN PRIMARIA</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocimiento de las normas básicas de clase.</li> <li>• Dominio de las destrezas funcionales del aprendizaje.</li> <li>• Consolidación de Hábitos básicos de autonomía.</li> <li>• Adquisición de la lectura y escritura.</li> <li>• Inclusión en actividades extraescolares.</li> <li>• Introducción a las nuevas tecnologías.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evidencia del desfase curricular.</li> <li>• Dificultad de adaptación al sistema educativo y del sistema educativo a sus NNEE.</li> <li>• Baja motivación por mayor exigencia académica y mayor rigidez y control en el aula. Falta de adaptación al grupo.</li> <li>• Limitación de recursos y del acceso a servicios si se vive en el entorno rural.</li> <li>• Dificultades en el acceso a actividades extraescolares normalizadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivación del alumno y adaptación e integración en el grupo.</li> <li>• Coordinación Escuela-Familia-Asociación.</li> <li>• Motivación e interés de todo el profesorado y equipo de orientación y su acceso a la formación adecuada.</li> <li>• Adaptación curricular individualizada.</li> <li>• Inicio temprano en la lectura utilizando programas adaptados y visuales.</li> <li>• Acceso a recursos y servicios dentro del entorno.</li> <li>• Cooperación familiar y capacidad de decisión.</li> </ul>
<p>ADQUISICIÓN DEL CÍRCULO DE AMIGOS</p> <p>COMIENZO Y DESARROLLO DE LA PARTICIPACIÓN SOCIAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adquisición de las Habilidades Socio-comunicativas de interacción con los demás.</li> <li>• Adquisición de las Habilidades Emocionales Básicas.</li> <li>• Adquisición de un auto-concepto positivo.</li> <li>• Conocimiento y puesta en práctica de las normas sociales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dificultades de relación con sus iguales y los adultos y menor capacidad adaptativa y de aprendizaje inmediato.</li> <li>• Dificultades de expresión oral y para reconocer sus emociones y expresarlas adecuadamente.</li> <li>• Dificultad para generalizar habilidades, aprendizajes y normas.</li> <li>• Carecer de estrategias de autocontrol.</li> <li>• Mayor preocupación de las familias por las conductas negativas que por las positivas.</li> <li>• Poca conciencia de sus capacidades por parte de familias y profesionales (infra y sobrevaloración).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Establecer rutinas diarias para las actividades.</li> <li>• Plantear expectativas realistas y desarrollo de una actitud basada en sus posibilidades.</li> <li>• Facilitar buena apariencia personal y que ésta sea normalizadora.</li> <li>• Adecuada regulación emocional.</li> <li>• Establecimiento de límites y obligaciones en los distintos contextos.</li> <li>• Conocimiento y uso de técnicas de control de impulsos, en base a las capacidades y edad del niño.</li> <li>• Programas para mejorar la comunicación.</li> <li>• Favorecer relaciones sanas de amistad y búsqueda de posibles círculos de amigos para sus hijos (asociaciones, actividades extraescolares...).</li> </ul>



## 2. INFANCIA (6-12 años)

<b>HITOS</b> <b>(momentos clave)</b>	<b>OBJETIVOS</b> <b>(habilidades y destrezas)</b>	<b>OBSTÁCULOS</b> <b>(de la persona o entorno)</b>	<b>FACILITADORES</b> <b>(apoyos)</b>
<p><b>DESARROLLO DE LAS CARACTERÍSTICAS SEXUALES E INICIO DEL INTERÉS SEXUAL. MENSTRUACIÓN EN LAS MUJERES</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprendizaje del propio cuerpo.</li> <li>• Desarrollo del auto-concepto y de una imagen positiva, <b>ACEPTANDO LOS CAMBIOS CORPORALES.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los cambios físicos se producen con mayor lentitud y diferencias, se demora el inicio de la pubertad y tienen dificultades para reconocerlos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formación y asesoramiento por parte de la escuela, la familia y las asociaciones.</li> </ul>
<p><b>ADQUISICIÓN DE AUTONOMÍA, PERSONAL: VESTIDO, ASEO E HIGIENE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adquisición de la autonomía en el vestido, aseo e higiene diaria.</li> <li>• Mejora del auto-concepto y de la autoestima.</li> <li>• Aprendizaje de las tareas domésticas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dificultad en la psicomotricidad fina.</li> <li>• Dificultad para interiorizar normas y hábitos.</li> <li>• Falta de iniciativa, tendencia a la comodidad y al esfuerzo.</li> <li>• Falta de tiempo de las familias para dedicar a este tipo de aprendizajes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enseñanza de las normas básicas para cuidar su intimidad (cerrar la puerta cuando se va al baño, cambiarse con la puerta cerrada...).</li> <li>• Formación y asesoramiento por parte de la escuela, la familia y las asociaciones.</li> <li>• Evaluación de tareas a realizar según capacidades y edad.</li> </ul>

## 2. INFANCIA (6-12 años)

HITOS (momentos clave)	OBJETIVOS (habilidades y destrezas)	OBSTÁCULOS (de la persona o entorno)	FACILITADORES (apoyos)
INICIO DE LA AUTODETERMINACIÓN	<ul style="list-style-type: none"><li>• Desarrollo de su propia identidad.</li><li>• Participación en actividades elegidas por ellos mismos.</li><li>• Identificación y alcance de metas acordes a sus competencias y preferencias.</li><li>• Consciencia de sus fortalezas y dificultades.</li><li>• Adquisición de las destrezas necesarias que les permitan tomar decisiones, resolver problemas y auto-regular su conducta.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Limitaciones funcionales y/o cognitivas para tomar decisiones complejas.</li><li>• Falta de iniciativa o interés para decidir por sí mismo.</li><li>• Escasas oportunidades del entorno para participar en actividades elegidas por ellos mismos.</li><li>• Excesiva protección familiar. No asunción de riesgos. No fomento de su autonomía. Decidir por ellos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Apoyo de la familia, escuela, entorno y Asociación reconociendo y respetando sus preferencias.</li><li>• Reconocer a la persona como centro y protagonista de su propia vida.</li><li>• Conseguir un equilibrio entre la necesaria independencia y la suficiente protección.</li><li>• Proporcionar oportunidades para la asunción de responsabilidades y adaptación de contextos.</li><li>• Escuelas de familias para la formación en autonomía y autodeterminación.</li><li>• Vivencias positivas y existencia de estrategias de afrontamiento en la familia.</li></ul>

### 3. ADOLESCENCIA (12-18 años)

HITOS (momentos clave)	OBJETIVOS (habilidades y destrezas)	OBSTÁCULOS (de la persona o entorno)	FACILITADORES (apoyos)
PASO A SECUNDARIA: CAMBIO DE CENTRO ESCOLAR (EN OCASIONES)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mantenimiento aprendizajes curriculares adquiridos.</li> <li>Adaptación a secundaria.</li> <li>Desarrollo de mayores Habilidades de Autonomía.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Posible falta de grupo de iguales.</li> <li>Alejamiento de intereses respecto al grupo de edad.</li> <li>Desmotivación frente a los nuevos aprendizajes.</li> <li>Adaptación a nuevos medios o contextos.</li> <li>Educación segregada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Programas de ocio de las entidades.</li> <li>Creación de nuevos grupos de iguales/amigos.</li> <li>Coordinación entre entidades-centros educativos.</li> <li>Apoyos acordes a sus necesidades/demandas desde las entidades.</li> </ul>
FIN ESCOLARIZACIÓN; INICIO FORMACIÓN RELABORAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>Definición conjunta (joven-familia-profesionales) etapa formativa-pre laboral (camino a seguir).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Escasos recursos.</li> <li>Pocas alternativas.</li> <li>Nueva adaptación a contextos diferentes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Colaboración entre joven, familia y profesionales.</li> <li>Orientación vocacional y laboral.</li> </ul>
DESARROLLO IDENTIDAD PERSONAL / ASUNCIÓN DE LA DISCAPACIDAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>Formación de la identidad personal.</li> <li>Identificación y asunción de los propios límites y capacidades.</li> <li>Identificación de factores protectores y de riesgo.</li> <li>Generación del rol social adecuado a la etapa vital.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carácter social negativo de la discapacidad.</li> <li>Crisis de la adolescencia.</li> <li>Doble rol (familia, hogar/otros entornos).</li> <li>Asunción de la discapacidad.</li> <li>Falta de autocrítica.</li> <li>Sobreprotección.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Atención psicológica.</li> <li>Deporte.</li> <li>Creación de grupos de iguales.</li> <li>Distintos programas llevados a cabo por las entidades.</li> <li>Modelos de referencia.</li> </ul>
DESARROLLO IDENTIDAD SEXUAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollo de la propia imagen sexual.</li> <li>Desarrollo de la identidad sexual.</li> <li>Encauzar el deseo sexual.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Falta de información.</li> <li>Falta de experiencias acordes a la edad.</li> <li>Roles de género que continúan en la sociedad.</li> <li>Sobreprotección.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Educación afectivo-sexual a los adolescentes.</li> <li>Orientación familiar.</li> </ul>
ASUNCIÓN DE POSIBLE MUERTE FAMILIAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>Asunción de la muerte familiar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dificultad de expresión emocional.</li> <li>Dificultad de expresión oral.</li> <li>Tabú social sobre la muerte.</li> <li>Protección del entorno.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Asesoramiento y de acompañamiento a familias y usuarios.</li> </ul>

## 4. ETAPA ADULTA

### Edad adulta inicial (18-25 años)

HITOS (momentos clave)	OBJETIVOS (habilidades y destrezas)	OBSTÁCULOS (de la persona o entorno)	FACILITADORES (apoyos)
MAYORÍA DE EDAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>Autonomía en todas las esferas de su vida.</li> <li>Acceso a la plena ciudadanía.</li> <li>Conocimiento de materia de derechos humanos.</li> <li>Correlación entre capacidad de obra real y jurídica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sobreprotección familiar, institucional y /o social.</li> <li>Desconocimiento en materia de derechos y ciudadanía.</li> <li>Incapacitación jurídica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apoyo a la autodeterminación.</li> <li>Formación en derechos.</li> <li>Orientación y formación de la familia.</li> <li>Sensibilización social.</li> <li>Capacitación Parcial.</li> </ul>
CONSOLIDACIÓN DE LA AUTONOMÍA PERSONAL Y DE HABILIDADES SOCIALES	<ul style="list-style-type: none"> <li>Generalizar, ampliar, adaptar el círculo de relaciones sociales.</li> <li>Aumentar habilidades de autonomía personal y social.</li> <li>Más oportunidades para ejercerlas.</li> <li>Apoyo a la consolidación de la propia identidad (características reales propias).</li> <li>Respeto a la intimidad, privacidad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pocas oportunidades de relacionarse con el entorno.</li> <li>Aislamiento o soledad.</li> <li>Pérdida de amigos que han tenido durante la fase de escolarización.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Oportunidades de disfrutar de su tiempo libre y de ocio.</li> <li>Familia que facilita los encuentros con otros compañeros.</li> <li>Posibilidad de desplazarse de forma autónoma.</li> <li>Asesoramiento y programas/servicios en las distintas asociaciones para facilitar y/o consolidar estos aprendizajes.</li> </ul>
FINALIZACIÓN DE LA ESCOLARIZACIÓN E INICIO DE LA FORMACIÓN PARA EL EMPLEO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Consolidación y funcionalidad de los aprendizajes académicos.</li> <li>Orientación vocacional y profesional.</li> <li>Conocer las distintas salidas profesionales/ ocupacionales que tiene la persona con Síndrome de Down.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desconocimiento absoluto.</li> <li>Sobreprotección familiar y escolar.</li> <li>Poca iniciativa del individuo.</li> <li>Sustitución de sus responsabilidades.</li> <li>Pocas oportunidades de continuar su aprendizaje dentro de una formación no reglada normalizada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Orientación sobre el mundo laboral y sus posibles salidas, al usuario y familias.</li> <li>Trabajo con la familia.</li> <li>Estudio de capacidades y motivación con usuario y familia.</li> <li>Encuentros con familias con situaciones similares.</li> <li>Conocimiento de las ofertas educativas y formativas.</li> </ul>

## 4. ETAPA ADULTA

### Edad adulta inicial (18-25 años)

HITOS (momentos clave)	OBJETIVOS (habilidades y destrezas)	OBSTÁCULOS (de la persona o entorno)	FACILITADORES (apoyos)
PRIMERAS EXPERIENCIAS LABORALES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprendizaje del funcionamiento del mundo laboral.</li> <li>• Adquisición de habilidades socio laborales.</li> <li>• Fortalecer habilidades sociales-laborales adecuadas.</li> <li>• Formación para el empleo.</li> <li>• Acceso y participación en la comunidad.</li> <li>• Inicio de autonomía económica.</li> <li>• Asunción de errores y análisis de problemas y soluciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valores y actitudes e de los entornos laborales.</li> <li>• Desconocimiento de las condiciones económicas del mundo del trabajo.</li> <li>• Problemas de adaptación a las oportunidades laborales.</li> <li>• Infravalorar las capacidades de la persona.</li> <li>• Sobreprotección familiar.</li> <li>• Contradicciones entre vida laboral y vida familiar.</li> <li>• Distorsión entre lo que me gustaría ser y las capacidades reales para desempeñar ese perfil laboral.</li> <li>• Empleo protegido (Centros Especiales de Empleo).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autocontrol emocional.</li> <li>• Autoimagen positiva.</li> <li>• Apoyo y mediación de preparadores laborales.</li> <li>• Seguimiento.</li> <li>• Colaboración persona+familia+ECA.</li> <li>• Formación continuada teórico-práctica.</li> <li>• Sensibilización empresas sobre la inserción laboral.</li> <li>• Apoyos naturales de la empresa.</li> <li>• Conciencia familiar de la importancia del trabajo.</li> <li>• Ventajas fiscales para la empresa.</li> <li>• Remuneración económica.</li> </ul>
AUMENTAR EXPERIENCIAS DE VIDA AUTÓNOMA E INDEPENDIENTE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mayor participación en las tareas domésticas.</li> <li>• Información real de los procesos de emancipación.</li> <li>• Aumentar la participación social.</li> <li>• Creación/negociación de un proyecto de vida propio.</li> <li>• Autonomía en el ocio.</li> <li>• Salir con amigos, fines de semana, vacaciones etc., (es una buena excusa para explorar otros referentes fuera de la familia).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sobreprotección familiar.</li> <li>• Falta de empleo y de medios económicos.</li> <li>• Falta de un entorno social de iguales por edad, intereses, etc.</li> <li>• Miedo familiar a la independencia.</li> <li>• Imagen infantilizada de la persona.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo con la familia.</li> <li>• Primeras experiencias de salida del domicilio familiar: vacaciones fines de semana, estancias, etc.</li> <li>• Explorar potencialidades y asumir riesgos.</li> <li>• Proyectos y programas de Vida Independiente.</li> <li>• Formación y ejercicio de Convención de los derechos de las personas con discapacidad.</li> </ul>

## 4. ETAPA ADULTA

### Edad adulta inicial (18-25 años)

HITOS (momentos clave)	OBJETIVOS (habilidades y destrezas)	OBSTÁCULOS (de la persona o entorno)	FACILITADORES (apoyos)
DESARROLLO AFECTIVO/SEXUAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>Experiencias de pareja.</li> <li>Desarrollo de la identidad sexual.</li> <li>Ejercicio de la propia afectividad y sexualidad.</li> <li>Creación de expectativas personales: pareja, familia, hijos, etc...</li> <li>Respeto a la intimidad y privacidad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Negativa de la familia a las relaciones de pareja.</li> <li>Dificultad para encontrar pareja.</li> <li>Falta de espacios adecuados para poder manifestar su afectividad y/o sexualidad.</li> <li>Desconocimiento o falta de formación básica acerca de la afectividad/sexualidad.</li> <li>Falta de conocimiento sobre las responsabilidades de ser padres.</li> <li>Dificultad para establecer relaciones sanas de pareja.</li> <li>Idea generalizada de que no tienen necesidades sexuales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Una buena formación afectivo/sexual.</li> <li>Apoyo de la familia.</li> <li>Escuela de padres.</li> </ul>
CAMBIOS DE LA ESTRUCTURA FAMILIAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entender y participar de los cambios de la composición familiar: separaciones, emancipación hermanos, nacimientos, muertes ...</li> <li>Mantener el contacto entre los miembros.</li> <li>Adaptar los cambios de rol de adulto a las nuevas situaciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Excesiva dependencia de los hermanos</li> <li>Falta de contacto una vez que el hermano parte.</li> <li>Toma de conciencia, de sus necesidades y dificultades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Calidad del ambiente familiar.</li> <li>Medios económicos.</li> <li>Participación en la dinámica familiar.</li> <li>Apoyo a la propia autonomía personal.</li> </ul>

## 4. ETAPA ADULTA

### Edad adulta plena (25-40 años)

HITOS (momentos clave)	OBJETIVOS (habilidades y destrezas)	OBSTÁCULOS (de la persona o entorno)	FACILITADORES (apoyos)
CONSOLIDAR EL ROL DE ADULTO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toma de decisiones de forma autónoma.</li> <li>• Éxito en la consecución de aquello que la propia persona ha decidido.</li> <li>• Posicionarse frente a su familia y a la sociedad.</li> <li>• Consolidar un grupo de amistades de referencia.</li> <li>• Consolidarse como un ciudadano de derecho, ejerciendo sus derechos y deberes.</li> <li>• Buscar el empoderamiento en todos los contextos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fracasos repetidos en aquello que la persona se ha propuesto.</li> <li>• Barreras sociales a las personas con síndrome de Down.</li> <li>• Escaso o nulo apoyo familiar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apoyo familiar.</li> <li>• Éxito en la consecución de las acciones decididas por la propia persona.</li> <li>• Apoyo por parte de las asociaciones.</li> <li>• Acciones de sensibilización.</li> </ul>
ACCESO A LA VIDA INDEPENDIENTE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consecución de autonomía e independencia fuera del entorno de los padres.</li> <li>• Cambian las personas con las que viven.</li> <li>• Adaptación a una convivencia nueva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estructura familiar poco organizada.</li> <li>• Falta de colaboración familiar.</li> <li>• Inexistencia de recursos que puedan dar respuesta a su deseo de independencia.</li> <li>• Problemas en la convivencia.</li> <li>• No poseer destrezas para la organización de tareas domésticas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Padres promotores de autonomía.</li> <li>• Red de apoyo natural.</li> <li>• Apoyo por parte de la familia y entorno más cercano.</li> <li>• Experiencias previas.</li> <li>• Figura del mediador o facilitador.</li> <li>• Apoyos naturales en el entorno del hogar.</li> </ul>
ESTABILIZACIÓN LABORAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Integración estable en un puesto de trabajo.</li> <li>• Promoción laboral.</li> <li>• Satisfacción laboral.</li> <li>• Autosuficiencia e independencia económica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escasas oportunidades laborales.</li> <li>• Sueldo muy reducido.</li> <li>• Acomodamiento del usuario/familia/entidad (un obstáculo a la hora de buscar y promocionar en el puesto de trabajo).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empresarios sensibilizados y con conciencia social.</li> <li>• Apoyo y seguimiento por parte de los preparadores laborales.</li> <li>• Grupo de compañeros sensibilizado.</li> <li>• Formación continua.</li> </ul>

## 4. ETAPA ADULTA

### Edad adulta plena (25-40 años)

HITOS (momentos clave)	OBJETIVOS (habilidades y destrezas)	OBSTÁCULOS (de la persona o entorno)	FACILITADORES (apoyos)
MANTENIMIENTO DE LAS HABILIDADES ACADÉMICO-FUNCIONALES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dar funcionalidad a estas habilidades en la vida cotidiana.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Olvidar el uso de estas habilidades.</li> <li>• Incidencias de posibles deterioros.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomento de la autonomía personal real.</li> <li>• Formación continua y de adultos.</li> <li>• Actividades socioculturales.</li> <li>• Club de lectura.</li> </ul>
PARTICIPACIÓN E INCLUSIÓN SOCIAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participar activamente en la sociedad.</li> <li>• Construir y/o mantener una red social propia.</li> <li>• Ejercer la ciudadanía.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de red social.</li> <li>• Falta de recursos económicos y laborales.</li> <li>• Inestabilidad emocional.</li> <li>• Problemas de salud.</li> <li>• Limitar el entorno familiar, laboral o institucional.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formación en habilidades sociales.</li> <li>• Formación en ciudadanía.</li> <li>• Apoyos de acceso y mediación a los entornos sociales.</li> </ul>
PLENITUD Y BIENESTAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realización del proyecto de vida propio.</li> <li>• Intentar las propias expectativas de manera satisfactoria.</li> <li>• Aceptación y coherencia con la realidad de uno mismo.</li> <li>• Gestión del estrés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Problemas de salud mental y física.</li> <li>• Falta de recursos económicos problemas laborales.</li> <li>• Aislamiento social.</li> <li>• Problemas familiares.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contar con el apoyo de los servicios de atención psicológica especializados cuando se requiere.</li> </ul>



## 4. ETAPA ADULTA

### Edad adulta plena (25-40 años)

HITOS (momentos clave)	OBJETIVOS (habilidades y destrezas)	OBSTÁCULOS (de la persona o entorno)	FACILITADORES (apoyos)
ENVEJECIMIENTO Y/O PÉRDIDA DE LOS PADRES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poder colaborar y prestar ayuda a los padres.</li> <li>• Haber consolidado un tiempo y espacio personales distintos de los familiares.</li> <li>• Anticipar el proyecto futuro sin los padres.</li> <li>• Anticipar aspectos económicos, legales, patrimoniales.</li> <li>• Ser partícipe de las incidencias de la salud y el bienestar parental.</li> <li>• Elaboración de los duelos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sobreprotección y/o exclusión de las incidencias familiares</li> <li>• Dificultad de adaptar rutinas y roles familiares.</li> <li>• Desestructuración familiar.</li> <li>• No reconocer el derecho y la necesidad de participar del hijo.</li> <li>• Problemas emocionales.</li> <li>• Conflictos familiares o sociales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apoyos naturales.</li> <li>• Asesoramiento a familiares.</li> <li>• Apoyos y servicios de asistencia personal.</li> <li>• Adaptación de horarios y condiciones laborales a su nueva situación.</li> <li>• Enseñarle destrezas de ayuda.</li> </ul>
PREVENIR POSIBLES DETERIOROS (COGNITIVO, FÍSICO Y SENSORIAL) ASOCIADO A LA EDAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener motivación y vida activa.</li> <li>• Mantener y utilizar las habilidades consolidadas.</li> <li>• Adaptación a los cambios.</li> <li>• Detección precoz de signos de deterioro.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desconocimiento sobre el envejecimiento de estas personas.</li> <li>• Falta de recursos públicos y privados.</li> <li>• Las consecuencias del propio deterioro.</li> <li>• Institucionalización innecesaria.</li> <li>• Ausencia de vida social.</li> <li>• Red de apoyos inestable o inconstante.</li> <li>• Falta de recursos económicos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividades motivadoras.</li> <li>• Pruebas de detección precoz.</li> <li>• Estimulación cognitiva.</li> <li>• Mantener rutinas estables.</li> <li>• Adaptar los ritmos y tiempos a las necesidades personales.</li> <li>• Apoyos personales.</li> </ul>

## 5. ETAPA DE LA VEJEZ (>40/45 años)

<b>HITOS</b> <b>(momentos clave)</b>	<b>OBJETIVOS</b> <b>(habilidades y destrezas)</b>	<b>OBSTÁCULOS</b> <b>(de la persona o entorno)</b>	<b>FACILITADORES</b> <b>(apoyos)</b>
<p style="text-align: center;"><b>ENFRENTAMIENTO DEL ENVEJECIMIENTO DE LOS PADRES</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Posicionarse ante la nueva situación familiar.</li> <li>● Participación comunitaria significativa y satisfactoria.</li> <li>● Buena salud física y mental.</li> <li>● Bienestar emocional y autodeterminación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Incidencia de los problemas de salud de la familia.</li> <li>● Falta de recursos sanitarios y asistenciales.</li> <li>● Falta de un proyecto vital propio diferenciado del familiar.</li> <li>● Permanencia y dependencia del hijo dentro del núcleo familiar.</li> <li>● Falta de reconocimiento de la propia identidad y la autonomía personal.</li> <li>● Problemas emocionales de la persona (inmadurez, dependencia afectiva, depresión...).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Atención sanitaria adecuada las necesidades de salud la familia.</li> <li>● Anticipación y consolidación previa del proyecto vital del hijo/a con SD, diferenciado del proyecto familiar.</li> <li>● Planificación de la propia seguridad económica personal.</li> <li>● Apoyo emocional para afrontar los cambios y circunstancias que surjan.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>PÉRDIDA DE LOS REFERENTES PATERNOS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Relacionarse con miembros de la familia y del entorno.</li> <li>● Mantener hábitos saludables adecuados.</li> <li>● Cuidar de su bienestar emocional.</li> <li>● Capacidad de adaptación al cambio.</li> <li>● Verbalizar sentimientos y emociones relacionado con la situación presente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Evitación o exclusión de los rituales de duelo por parte del entorno, para evitar sufrimiento (sobrepotección).</li> <li>● Falta de referentes emocionales alternativos que acompañen el duelo y compensen la pérdida.</li> <li>● Cambios involuntarios, injustificados y no consensuados del lugar de residencia, rutinas, etc.</li> <li>● Traspaso de la referencia afectiva, moral y/o legal no anticipada y consensuada con la persona.</li> <li>● Disconformidad y/o conflictos con los nuevos referentes.</li> <li>● Inadecuación de la representación legal.</li> <li>● Falta de reconocimiento y respeto de la propia capacidad de decisión.</li> <li>● Falta de anticipación y transmisión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Anticipación por parte de la familia de las voluntades paternas.</li> <li>● Participación de la persona en los procesos y rituales de duelo.</li> <li>● Apoyo emocional por parte del entorno natural.</li> <li>● Revisión y adaptación de los apoyos a la nueva situación.</li> <li>● Asesoramiento a la persona y los referentes familiares y/o legales.</li> <li>● Aplicación real, adecuada y justificada de la representación legal de la persona.</li> <li>● Relación de confianza y respeto con la persona.</li> </ul>

## 6. ETAPA DE LA VEJEZ (>40/45 años)

HITOS (momentos clave)	OBJETIVOS (habilidades y destrezas)	OBSTÁCULOS (de la persona o entorno)	FACILITADORES (apoyos)
FINALIZACIÓN DE LA VIDA LABORAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mantener relaciones interpersonales.</li> <li>Conocer nuevas posibilidades de participación social y comunitaria.</li> <li>Mantener habilidades adquiridas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Falta de consenso y participación con la persona.</li> <li>Aislamiento social.</li> <li>Falta de alternativas a la ocupación laboral.</li> <li>Inactividad.</li> <li>Problemas de salud física y/o mental.</li> <li>Poca valoración o motivación por actividades sociales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Revisión del un proyecto vital en referencia a la nueva etapa.</li> <li>Participación de la persona en la toma de decisiones.</li> <li>Asesoramiento en las transiciones vitales.</li> <li>Información de recursos y actividades alternativas.</li> <li>Servicios de salud.</li> <li>Servicios sociales (Ayudas económicas y servicios).</li> <li>Apoyo emocional.</li> <li>Red social amplia y disponible.</li> <li>Participación comunitaria.</li> <li>Actividad física y recreativa.</li> <li>Asesoramiento financiero.</li> </ul>
INICIO DE UN DETERIORO FÍSICO Y/O MENTAL PROGRESIVO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mantener salud mental.</li> <li>Mantener salud física.</li> <li>Mantener habilidades adquiridas.</li> <li>Tomar conciencia y aceptar las propias limitaciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Incidencia de los problemas de salud física y mental.</li> <li>Procesos de demencia.</li> <li>Desconocimiento del proceso de envejecimiento en personas con síndrome de Down.</li> <li>Falta de entorno social.</li> <li>Inactividad.</li> <li>Falta de información de recursos y ayudas.</li> <li>Mala alimentación.</li> <li>Cambios de residencia involuntarios o no consensuados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Detección precoz de signos de deterioro cognitivo.</li> <li>Atención neuropsicológica.</li> <li>Estimulación cognitiva.</li> <li>Envejecimiento activo.</li> <li>Atención sanitaria adecuada.</li> <li>Atención social (ayudas y servicios).</li> <li>Ayuda domiciliaria.</li> <li>Adaptación de la vivienda.</li> <li>Alternativas residenciales.</li> <li>Programas de actividad física.</li> <li>Programas de relaciones sociales.</li> </ul>

## 6. ETAPA DE LA VEJEZ (>40/45 años)

HITOS (momentos clave)	OBJETIVOS (habilidades y destrezas)	OBSTÁCULOS (de la persona o entorno)	FACILITADORES (apoyos)
PROPIA MUERTE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Decisiones médicas y curas paliativas.</li><li>• Bienestar emocional y espiritual.</li><li>• Transmisión del patrimonio propio.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Falta de red social.</li><li>• Falta de anticipación y previsión.</li><li>• Falta de recursos asistenciales adecuados.</li><li>• Falta de asesoramiento legal y/o financiero.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Póliza de defunción.</li><li>• Asesoramiento legal y financiero.</li><li>• Voluntades anticipadas.</li><li>• Entorno social.</li><li>• Apoyo emocional a la persona y a su entorno.</li></ul>





# Itinerario básico de autonomía y vida independiente



[www.sindromedown.net](http://www.sindromedown.net)  
[www.mihijodown.com](http://www.mihijodown.com)  
[www.chefdown.es](http://www.chefdown.es)

**ANDALUCÍA:** Down Andalucía · Down Almería-Asalsido · Asodown · Aspanri-Down · Down Barbate-Asiquipu · Besana-Asociación Síndrome de Down Campo de Gibraltar · Down Cádiz-Lejeune · Cedown · Down Córdoba · Down El Ejido · Down Granada · Down Huelva-Aones · Down Huelva Vida Independiente · Down Jaén · Down Jerez-Aspanido Asociación · Down Jerez-Aspanido Fundación · Down Málaga · Down Ronda y Comarca · Asidoser · Asociación Síndrome de Down de Sevilla y Provincia **ARAGÓN:** Down Huesca · Down Zaragoza · Up & Down Zaragoza **ASTURIAS:** Down Principado de Asturias **BALEARES:** Asnimo · Fundación Síndrome de Down Islas Baleares · 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 · Down Burgos · Down León-Amidown · Down Palencia-Asdopa · Down Salamanca · Down Segovia-Asidos · Down Valladolid · Asociación Síndrome de Down de Zamora · Fundabem **CASTILLA LA MANCHA:** Down Castilla La Mancha · aDown Valdepeñas · Down Ciudad Real · Down Cuenca · Down Guadalajara · Down Talavera · Down Toledo **CATALUÑA:** 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 Cáceres · Down Don Benito-Villanueva de la Serena · Down Mérida · Down Plasencia · Down Zafra **GALICIA:** Down Galicia · Down Compostela Fundación · Down Coruña · Down Ferrol-Teima · Down Lugo · Down Ourense · Down Pontevedra-Xuntos · Down Vigo **MADRID:** Danza Down · Fundación Aprocor · Fundación Garrigou · Fundación Prodis · Sonrisas Down **MURCIA:** Águilas Down · Asido Cartagena · Asido Murcia · Down Cieza · Down Murcia-Aynor · Fundown · Down Lorca **NAVARRA:** Down Navarra **PAÍS VASCO:** Aguidown · Down Araba-Isabel Orbe **LA RIOJA:** Down La Rioja Arsidó **COMUNIDAD VALENCIANA:** Down Alicante · Asociación Síndrome de Down de Castellón · Fundación Síndrome de Down Castellón · Asindown · Downval-Treballant Junts

Síguenos en:

