



## Taller de comprensión lectora: Mi experiencia en el piso de vida independiente

**TEXTOS PARA EL ALUMNO**



Colabora:



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN, CULTURA  
Y DEPORTE



# Taller de comprensión lectora: Mi experiencia en el piso de vida independiente

## TEXTOS PARA EL ALUMNO



Colabora:



Equipo de trabajo y coordinación de la edición:

DOWN ESPAÑA: Mónica Díaz Orgaz, Adriana González-Simancas, Agustín Matía Amor

DOWN HUESCA: Elías Vived Conte

DOWN LLEIDA: Eva Betbesé Mullet

Fotografías:

DOWN ESPAÑA. Todos los derechos reservados.

Edita:

DOWN ESPAÑA con la colaboración del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte

Dedico este libro a Daniel Marín,  
que ha compartido conmigo tres años de vida en el piso.  
También lo dedico a mis compañeros del año pasado,  
a Miquel Furniols y a Guillermo López, porque sin estos universitarios  
yo no hubiera podido vivir en un piso de vida independiente.  
También a Mónica y a Florencio, que han convivido conmigo.  
Un recuerdo cariñoso para Marialem, la compañera de Miquel.  
También va por los adolescentes de Huesca,  
con los que tengo una gran amistad.  
Ellos serán los próximos  
que vayan a vivir a los pisos de vida independiente.  
Finalmente, mi dedicatoria y mi agradecimiento a mis padres,  
que me han apoyado durante toda mi vida.

# Índice

Presentación .....	7
Capítulo 1. Mis antiguos compañeros de los pisos .....	8
Capítulo 2. Inicios del nuevo curso (2011-2012). La llegada de Super Floren .....	12
Capítulo 3. Preparando los menús de la semana y la lista de la compra .....	15
Capítulo 4. Convivencia con Daniel .....	18
Capítulo 5. Las estudiantes de magisterio .....	20
Capítulo 6. La organización de la limpieza .....	23
Capítulo 7. Preparando la vida independiente de los adolescentes .....	25
Capítulo 8. Una noche de cena y marcha .....	28
Capítulo 9. Experiencias laborales .....	31
Capítulo 10. Sobre mi futuro. Cosas pensadas por mí .....	34
Capítulo 11. La recogida de la pajarita de oro .....	38

## Presentación



Me llamo José Borrel Doz, tengo 24 años, vivo en Huesca y pertenezco a la Asociación Down Huesca. Llevo tres años en un piso de vida independiente, emancipado de mis padres. Estoy viviendo en el piso de forma independiente y autónoma.

Empecé a escribir este maravilloso relato de mi experiencia en el piso porque me pareció una buena idea explicar mi aventura a los adolescentes de la Asociación y a sus padres, para que vuestros hijos vivan esta experiencia como algo personal y consideren los pisos de vida independiente como su propia casa.

José Borrel Doz

### Mis antiguos compañeros de los pisos

---

Estoy en un piso que me cambió la vida entera.  
Empezó mi vida en el piso con mis compadres Mónica, Daniel y Miquel.  
Mónica era una chica bastante guapa,  
pero el deporte no le gustaba mucho.  
Después estaba Daniel Marín,  
que lo conocí en el IES Pirámide mucho antes, cuando tenía 19 años.  
En el piso conocí a Miquel, es mi catalán preferido y es del Barcelona.  
Al principio no conocía nada de ellos, pero luego me adapté.

Mi Daniquito es mi gran amigo, para lo bueno y lo malo.  
Siempre será mi ojito derecho.  
También estaban otros compañeros, Braulio, Felipe y Yefren,  
son los compañeros de los martes.  
Braulio estuvo a punto de compartir el piso con nosotros,  
pero al final se quedaron Mónica y Miquel.

Todos los martes, a las seis y media nos íbamos a jugar a fútbol  
y hacemos una hermosa piña.  
Ellos son mis mejores amigos del mundo.  
Son futboleros y nos juntamos para completar el equipo  
y jugar contra otros equipos.  
Somos unas máquinas jugando al fútbol y se nos da muy bien.

Al año siguiente, en el piso entró Guillermo  
porque Mónica volvió a Zaragoza.  
Guillermo es un tipo guaperas y majo como súper Miquel.  
Guillermo fue mi salvación de ese año.  
Es ligón como Miquel, los dos son mis alegrías de la huerta.

También está Elías el psicólogo de la Asociación.  
Por él conocí los pisos de vida independiente.  
Marta también estaba con Elías  
y los dos empezaron a llevar el caso de los pisos en Huesca.

Lidia, Loreto e Ignacio son los flamenquillos del otro piso.  
Se montan unas discotecas que parecen el no va más.  
Miguel es el hermano de Lidia y vivió con ellos un año.  
Era simpático pero tenía que marchar de Huesca, por los estudios.  
Y dejó la plaza del piso a Florencio,  
que es un buen ayudante para ellas  
y a Ignacio, el majo del otro piso, le echa una mano.  
Los dos se coordinan muy bien.  
Todos juntos son la bomba.

Mi mejor amiga es Marialem, la conocí en mi experiencia en los pisos.  
Me gustaría que estuviera en futuras convivencias del piso.  
Es dulce y cariñosa, mi amiga fuerte.  
Yefren y Felipe son compañeros de Miquel, del fútbol.

Yo soy José y me gusta vivir con personas  
que tengan discapacidad intelectual o con universitarios.  
En mi segundo año me encontraba más feliz en el piso,  
sobre todo cuando estaba con Guillermo y Miquel  
y con mi Daniquinto Marin.  
El primer año estaba viviendo con mi súper Moni  
y también con Miquel y Daniel,  
que estuvieron el segundo año.

Jorge y Nico eran universitarios, estudiantes de Magisterio  
y venían un día a la semana a enseñarnos a cocinar.  
Eran los mejores cocineros de la historia.

Una noche me fui de marcha con Miquel  
y conocí a un amigo suyo que se llama Andrés  
y otro día nos fuimos al cine con Guillermo, Daniel, Marialem y Miquel.  
Conocí otro amigo suyo que se llamaba Alejandro.

Escribo todo esto porque es mi relato de la experiencia en los pisos,  
y mi experiencia en los pisos ha sido la mejor.  
Este es un buen camino  
para los que no han pasado por los pisos de vida independiente.

### Responde a las preguntas sobre el contenido del capítulo.

1. ¿Cómo se llaman los primeros compañeros del piso?
  - a. Mónica y Sara
  - b. Mónica, Daniel y Miquel
  - c. Braulio y Felipe
2. ¿Recuerdas de qué equipo de fútbol es Miquel: del Madrid, del Valencia o del Barcelona?
3. ¿A qué deporte juegan los martes?
  - a. A fútbol
  - b. A baloncesto
  - c. A balonmano
4. ¿Cómo se llama el autor de este texto?
  - a. José
  - b. Daniel
  - c. Miquel
5. ¿Qué enseñaban Jorge y Nico a los jóvenes del piso: a jugar a baloncesto, a cocinar o a comprar?

## Responde a las preguntas sobre otros aspectos relacionados.

1. ¿Conoces alguna experiencia de pisos de vida independiente?
2. ¿Recuerdas el nombre de alguien que viva o haya vivido en un piso de vida independiente?
3. ¿Puedes explicar qué son los pisos de vida independiente?
4. ¿Te gustaría participar en un piso de vida independiente? ¿Por qué?
5. ¿Con quién te gustaría vivir en un piso de vida independiente?

## Explica con tus palabras el contenido del capítulo.

En esta actividad participan todos los integrantes del grupo.

## Ampliamos el vocabulario.

Anotar en “Nuestro Diccionario” las palabras que se han comentado.

### Inicios del nuevo curso (2011-2012). La llegada de super Floren

---

En este nuevo curso, la convivencia en el piso comenzó a mediados de septiembre de 2011. Este año estoy con Daniel Marín y con Florencio. Ya no están Miquel ni Guillermo. Miquel se fue a Italia y Guillermo a Zaragoza.

Este nuevo año con respecto al curso anterior hay poca novedad, no hay mucha marcha fuera del piso y menos iniciativa y soltura que el año pasado, y hemos bajado el nivel que teníamos antes.

A Florencio lo conocí en el piso de Lidia y Loreto, porque el año pasado vivía con ellas. Tengo buena relación con él. A veces hay que ayudarlo, hay que repetirle las cosas despacio, si no, no te escucha.

Ya tenía ganas de volver al piso de vida independiente. Siempre es bueno volver a empezar a coger más fuerza y a soltarse en el piso y volver a llevar la misma rutina de siempre, que es muy acogedora. Con respecto a los pisos, tengo que decir que siempre estaré allí.

Las primeras semanas de convivencia con Daniel y Florencio fueron bien. Con mi Daniquinto Marín, como siempre, tenemos ganas de vernos. A super Floren hay que ayudarlo, hay que ser simpático con él.

Florencio es diferente, es un chico de la ONCE, es simpático, majo y buena persona. Añado: ojos que no ven, corazón que lo siente.

Creo que la experiencia con Florencio y Daniel va a resultar positiva.  
Resulta positiva mi relación tanto con Daniquinto como con Floren.  
Creo que la experiencia funcionará.

## Responde a las preguntas sobre el contenido del capítulo.

1. ¿En qué mes comienza la convivencia en el piso: en agosto, en septiembre o en diciembre?
2. ¿Cómo se llaman los compañeros de este nuevo año?
  - a. Florencio y Daniel
  - b. Miquel y Guillermo
  - c. Laura y Ana
3. ¿Cómo es la relación de José con Florencio?
4. José explica que ya no volverá a los pisos de vida independiente, ¿verdadero o falso?
5. ¿Cómo describe José a Florencio: simpático, orgulloso o nervioso?

## Responde a las preguntas sobre otros aspectos relacionados.

1. ¿Crees que la convivencia en un piso es fácil? ¿Por qué?
2. ¿Cómo es tu convivencia en casa?
3. ¿Qué problemas de convivencia se pueden dar en un piso?
4. ¿Crees que se pueden resolver esos problemas? ¿Cómo?
5. Piensa en un amigo tuyo y dinos cómo es

### **Explica con tus palabras el contenido del capítulo.**

En esta actividad participan todos los integrantes del grupo.

### **Ampliamos el vocabulario.**

Anotar en “Nuestro Diccionario” las palabras que se han comentado.

## Preparando los menús de la semana y la lista de la compra

---

El menú de la semana se prepara el lunes, aunque también algunas veces lo hacemos el jueves, que preparamos el menú de la semana siguiente. Normalmente los hago yo, y algunos días Floren o a veces Daniel y yo. Todos estamos de acuerdo en el menú que se propone.

Algunos ejemplos de platos para la comida, que hemos hecho en los menús, son los que pongo a continuación. Para primer plato: melón con jamón, garbanzos con fideos, col con patatas, borrajas con patatas, arroz a la cubana, judías verdes con patatas, macarrones con tomate, ensalada rusa, lentejas con verduras, canelones, espaguetis.

Ejemplos de segundo plato para la comida: lomo con patatas fritas, pescado a la plancha, pechugas a la plancha, lomo a la plancha, albóndigas con tomate, hamburguesas, salchichas con pimientos, longaniza con patatas, pollo con patatas a lo pobre al horno, pollo con champiñón.

Para la cena, de primer plato, hemos hecho estos: ensalada completa, tomate abierto con atún y embutido, sopa de arroz, sopa de estrellas, arroz tres delicias, acelgas con patatas, pizza.

Como segundo plato para cenar, algunos ejemplos son los siguientes: tortilla de jamón de York y queso, embutido y pan con tumac, hamburguesa con patatas, sanjacobos con pimientos, salchichas con queso, croquetas, calamares a la romana, patatas bravas, nugets de pollo, huevos fritos, paninis, merluza a la plancha, salmón a la plancha.

Una vez que tenemos elaborado el menú de la semana, se confecciona la lista de la compra, y miramos en la nevera lo que ya tenemos para no comprarlo otra vez. Es importante llevar el dinero bien contado y sabiendo desenvolverse con lo que se va a comprar y con lo que se pone en el menú.

Estoy satisfecho con los menús que se van elaborando, aunque se puede mejorar en la cantidad y en lo que se come. Comemos mucho, algunos más que otros, y hay que comer menos.

### Responde a las preguntas sobre el contenido del capítulo.

1. ¿Qué día de la semana se prepara el menú?
  - a. El lunes o el jueves
  - b. El viernes
  - c. El martes
2. ¿Recuerdas algunos nombres de los alimentos que preparan como primer plato en las comidas?
3. ¿Recuerdas algunos nombres de los alimentos que preparan como segundo plato en las comidas?
4. Y para cenar, ¿qué suelen preparar como primer plato?
5. ¿Y de segundo plato?
6. La lista de la compra se hace antes de elaborar el menú de la semana, ¿verdadero o falso?
7. ¿Comen mucho o poco los compañeros del piso?

## Responde a las preguntas sobre otros aspectos relacionados.

1. ¿Vas a comprar alguna vez? ¿Con quién?
2. ¿Dónde vas a comprar?
3. En tu casa, ¿quién confecciona la lista de la compra? ¿Crees que es difícil confeccionar la lista?
4. Vamos a hacer una lista de compra para una comida. Por ejemplo, imagina que vamos a comer de primer plato una ensalada y de segundo filetes de lomo a la plancha, de postre comeremos una naranja. Somos cuatro para comer. Ahora tienes que hacer la lista con todos los productos que hay que comprar y qué cantidad de cada uno.
5. Podéis imaginar otros platos para comer y cenar durante un día y elaborar la lista de compra para conseguir todos los alimentos necesarios.
6. ¿Te gusta cocinar? ¿Qué platos sueles cocinar?
7. Explica como se cocina un plato que a ti te gustaría cocinar.

## Explica con tus palabras el contenido del capítulo.

En esta actividad participan todos los integrantes del grupo.

## Ampliamos el vocabulario.

Anotar en “Nuestro Diccionario” las palabras que se han comentado.

### Convivencia con Daniel

---

Conocí a Daniel ya hace tiempo.  
En el IES Pirámide, hace algunos años, trabajando en la lavandería.  
Los dos estábamos haciendo un curso de formación profesional sobre lavandería.

Daniel es una buena persona y muy majo.  
También veo que una parte suya es como yo.  
La amistad nos une, tal y como somos.

En el piso limpiamos las habitaciones, la cocina, los baños, acordamos un horario semanal, preparamos platos de comida, vamos a comprar, etc.  
Hacemos muchas tareas juntos.

Mi convivencia con Daniel es muy buena.  
Daniel es una persona acogedora y muy amable.  
Le ayudo en las cosas complicadas y le saco de algunas dudas que tiene dificultad o que le preocupan.

Llevo viviendo con Daniel en los pisos de vida independiente tres años, aunque parece poco tiempo para ambos.  
El primer año convivíamos con Miquel y Mónica, dos estudiantes universitarios.  
El segundo año estábamos con Miquel y Guillermo y ahora estamos con Florencio.

Me gustaría seguir viviendo con Daniel, siempre que queramos estar los dos juntos.  
Este año tenemos diferentes horarios, y coincidimos menos en el piso, pero estoy muy contento de cómo he compartido la convivencia con mi Daniquinto Marín.  
Además Daniel está siempre preparado para todo.  
Digamos que a él siempre le veo muy mentalizado.

## Responde a las preguntas sobre el contenido del capítulo.

1. ¿De qué era el curso de formación profesional que hacía José y Daniel: de lavandería, de hostelería o de jardinería?
2. ¿Qué habitaciones limpian en el piso?
3. ¿Cómo es la convivencia de José con Daniel?
4. ¿Cuántos años llevan viviendo juntos Daniel y José: dos, tres o cuatro años?
5. ¿Le gustaría a José seguir viviendo con Florencio?

## Responde a las preguntas sobre otros aspectos relacionados.

1. ¿Con qué personas convives actualmente?
2. ¿Qué tal es tu convivencia con tu familia?
3. ¿Qué problemas de convivencia crees que se pueden dar en un piso, cuando se comparte con otras personas?
4. ¿Cómo se pueden resolver esos problemas?

## Explica con tus palabras el contenido del capítulo.

En esta actividad participan todos los integrantes del grupo.

## Ampliamos el vocabulario.

Anotar en “Nuestro Diccionario” las palabras que se han comentado.

### Las estudiantes de Magisterio

---

Este año hay un grupo de estudiantes de magisterio que todas las semanas vienen al piso y colaboran con nosotros. Se llaman Andrea, Raquel, Marta, Sandra, María y Estefanía.

Suelen venir los martes, miércoles y jueves. Están con nosotros una hora y a veces están más rato. Cada día vienen dos o tres y también estamos Lidia, Loreto, Daniel y yo.

Los martes y los jueves hacemos juegos de mesa, algún taller de manualidades, en navidades montamos un belén. Otras veces escribimos un relato, puede ser del piso o escribimos historias. También hemos preparado una chocolatada,

Los miércoles solemos salir a dar un paseo, a tomar algo en alguna cafetería. También hemos ido a ver una película.

Los jueves también se han metido a cocinar con nosotros. La cena del día y la comida del día siguiente. En alguna ocasión han venido a cenar a la peña los 30 con todos nosotros. A mí me gustaría salir más por Huesca con ellas, ir al cine o también que vengan al baile que hacemos en la peña los 30.

La colaboración con las estudiantes de magisterio me parece extraordinaria, super bien. Yo estoy muy a gusto con ellas. Y me gustaría seguir manteniendo la relación con ellas. Son muy majas y muy simpáticas. Y son atrevidas en todo.

En los años pasados tuvimos la oportunidad de convivir con estudiantes universitarios. La convivencia entre estudiantes de Magisterio con jóvenes de la Asociación Down ha sido siempre muy buena. Este año no convivimos con estudiantes de magisterio y me parece muy bien que vengan algunos días a visitarnos al piso. Son diferentes y hablan o te cuentan más cosas que los jóvenes de Down Huesca.

## Responde a las preguntas sobre el contenido del capítulo.

1. Dime el nombre de alguna estudiante de Magisterio que colabora en el piso.
2. ¿Qué día de la semana van las estudiantes al piso?
3. ¿Qué hacen los martes y los jueves?
4. Los miércoles suelen salir a dar un paseo, ¿verdadero o falso?
5. A José no le gusta salir por Huesca con las estudiantes de Magisterio, ¿verdadero o falso?
6. ¿Cómo son para José las estudiantes de Magisterio?

## Responde a las preguntas sobre otros aspectos relacionados.

1. ¿Qué actividades de ocio consideras que se pueden hacer en el piso?
2. ¿Qué actividades de ocio se pueden hacer en la ciudad?
3. Y a ti, ¿qué actividades de ocio son las que más te gustan?
4. ¿Con quiénes compartes las actividades de ocio?
5. ¿Qué otras actividades te gustaría hacer?

### **Explica con tus palabras el contenido del capítulo.**

En esta actividad participan todos los integrantes del grupo.

### **Ampliamos el vocabulario.**

Anotar en "Nuestro Diccionario" las palabras que se han comentado.

## La organización de la limpieza

Todas las semanas tenemos que limpiar el piso.  
Tenemos que limpiar la cocina, el comedor, el pasillo,  
los baños, la terraza y la habitación de cada uno.

Las habitaciones de cada uno se limpian a voluntad,  
cada uno la suya y cuando puede.

Escobamos, fregamos el suelo, hacemos la cama,  
incluso quitamos el polvo.

Abrir la ventana de cada habitación es libre,  
pero la habitación se tiene que ver limpia.

Para la limpieza de las otras habitaciones,  
a cada uno le toca una cosa u otra.

Hay que mirar el horario semanal,  
que nos dice quien tiene que limpiar la cocina,  
quien limpia los baños  
y quien limpia el pasillo y el comedor.

La cocina se limpia cada día  
y hay que eliminar la suciedad del suelo  
y de otros sitios de la cocina.

El jueves es el día de la semana que hacemos la limpieza del piso.  
Lo limpiamos a las 9 y media de la noche, después de cenar.  
Lo hacemos los jueves  
porque los viernes por la tarde nos vamos a casa  
y alguno ya no viene a comer al piso.

Creo que el piso está limpio,  
pero se podría mejorar la limpieza del piso.  
Hay que mejorar a la hora de limpiar,  
estamos muchas horas viendo la televisión y en plan vagancia.

### Responde a las preguntas sobre el contenido del capítulo.

1. ¿Qué actividades de limpieza hacen en el piso?
2. Para realizar la limpieza del piso, ¿miran un horario semanal o la hacen cada uno cuando quiere?
3. La cocina se limpia un solo día a la semana, ¿verdadero o falso?
4. ¿Qué día de la semana limpian el piso: el martes, el miércoles o el jueves?
5. ¿Qué opina José de la limpieza del piso?

### Responde a las preguntas sobre otros aspectos relacionados.

1. ¿Colaboras en la limpieza de tu casa?
2. ¿Qué actividades de limpieza realizas en tu piso?
3. ¿Qué día de la semana dedicas algún tiempo a limpiar?
4. ¿Limpias tu habitación? ¿Qué haces para tenerla limpia y ordenada?

### Explica con tus palabras el contenido del capítulo.

En esta actividad participan todos los integrantes del grupo.

### Ampliamos el vocabulario.

Anotar en “Nuestro Diccionario” las palabras que se han comentado.

## Preparando la vida independiente de los adolescentes

---

Estamos ahora cuatro personas que hemos demostrado que se puede vivir de forma independiente en los pisos, conviviendo con estudiantes y más adelante solos o viviendo con quienes deseamos.

Los adolescentes de la Asociación Down también pueden vivir de forma independiente, pueden vivir de diferente forma a como viven ahora, en sus casas con sus padres y hermanos. A algunos les falta más autonomía y aprendizaje y otros ya pueden vivir de forma independiente, pero todos tienen que saber cómo se vive en los pisos independientes, cocinando, comprando y haciendo la limpieza del piso.

Lo que tienen que aprender, para poder vivir en los pisos, es a gestionar el dinero, manejar el móvil, manejarse por Huesca, hacer la lista de la compra, la limpieza, cocinar, poner y quitar la mesa y planificarse la vida de forma independiente, etc.

Pienso que los que ya vivimos en pisos podemos ayudarles. Se les podía ayudar de la misma forma que a nosotros nos han ayudado, que ellos aprendan como nosotros. Primero que observen y luego que lo hagan ellos solos.

Se pueden organizar algunas actividades para que los adolescentes aprendieran a vivir en los pisos. Por ejemplo, manejo del móvil, manejarse con el dinero, dialogar y comunicarse, hablar sin gritar, comportarse mejor, planificarse, y ser más resistentes.

Yo estoy muy a gusto con ellos,  
colaborando con todo lo que se pueda.  
Me alegro por ellos, son unos fieras.  
Hay que preparar nuevas experiencias  
con las actividades que se hacen en la cena y marcha.  
Esta actividad la hacen los viernes y yo colaboro con ellos.

Quedamos en la Asociación a las 7 de la tarde  
y planificamos la cena, dos van a comprar y yo les ayudo.  
Los que se quedan en la Asociación hacen un taller del dinero y del móvil.  
Cuando llegamos con la compra,  
otros dos se encargan de hacer la cena  
y luego otros dos friegan las vajillas y limpian el suelo de la cocina.  
Después todos nos vamos por ahí,  
a una cafetería o a un dico-bar, hasta las 11,30 o las 12.  
Nos lo pasamos muy bien.

### Responde a las preguntas sobre el contenido del capítulo.

1. ¿Cuántas personas hay ahora viviendo en los pisos de vida independiente?
2. Los adolescentes de la Asociación Down pueden vivir de forma independiente, ¿verdadero o falso?
3. ¿Qué cosas tienen que aprender para vivir en los pisos de vida independiente?
4. ¿Crees que las personas que ya viven en pisos de vida independiente pueden ayudar a los adolescentes?
5. ¿Qué día de la semana hacen la actividad de cena y marcha: los lunes, los viernes o los sábados?
6. ¿Dónde van después de cenar?

## Responde a las preguntas sobre otros aspectos relacionados.

1. ¿Crees que los adolescentes que están en la Asociación pueden llegar a vivir en pisos de vida independiente? ¿Qué tienen que aprender para poder hacerlo?
2. ¿Conoces alguna persona que vive en pisos de vida independiente?
3. ¿Te gustaría vivir como ellos algún día? ¿A que edad crees que se puede entrar en los pisos de vida independiente?
4. ¿Crees que es importante colaborar en las tareas de casa para estar mejor preparados para la vida independiente? ¿En qué tareas de la casa colaboras?

## Explica con tus palabras el contenido del capítulo.

En esta actividad participan todos los integrantes del grupo.

## Ampliamos el vocabulario.

Anotar en “Nuestro Diccionario” las palabras que se han comentado.

### Una noche de cena y marcha

---

La actividad de cena y marcha es una actividad que hacemos con los adolescentes para que tengan más habilidades para la vida independiente. En esta actividad nos repartimos las tareas: uno se encarga del dinero que todos ponen para el fondo común, acordamos lo que vamos a cenar por la noche y hacemos la lista de la compra, dos van a comprar y el resto hacen un taller de manejo del dinero.

Cuando llegan con la compra, otros dos preparan la cena, otro se encarga de poner la mesa, otros dos friegan las vajillas y limpian la cocina. Después de cenar todos juntos, decidimos dónde vamos. Muchos días nos vamos al Edén, que es un bar con música.

En esta actividad soy un poco el coordinador y el ayudante de Elías, colaborando para que los adolescentes aprendan a ser autónomos e independientes y que ellos se manejen en esta actividad con talento y madurez.

Esta actividad de cena y marcha me parece muy importante. Creo que más adelante los adolescentes podrán llevarla ellos solos. Organizamos esta actividad los viernes, a partir de las 7 de la tarde. Y estamos juntos hasta las 11,30 o las 12. Vamos a la plaza Navarra, que es donde esperan los padres, aunque algunos que viven cerca se van solos a sus casas.

En esta actividad suelen participar unos 11 jóvenes, aunque no vienen todos juntos. Una semana vienen 6 y la siguiente los otros 5. A veces somos más porque se apuntan del otro grupo.

Yo creo que estos jóvenes  
llegarán a vivir en un piso de vida independiente.  
Pero aún es pronto para ellos.  
Uno de ellos sí podría vivir en la vida independiente el próximo año.  
Tienen que seguir aprendiendo a mejorar su actitud  
y a comportarse de forma correcta.

## Responde a las preguntas sobre el contenido del capítulo.

1. La actividad de cena y marcha es una actividad para desarrollar las habilidades para la vida independiente, ¿verdadero o falso?
2. ¿Qué hacen los que no van a comprar: un taller de manejo del dinero, un taller de jardinería o un taller de conversación?
3. ¿Qué actividades se realizan dentro de cena y marcha?
4. ¿Cómo se llama el bar musical al que suelen ir después de cenar: Boston, Edén o Robres?
5. ¿Qué se pretende con esa actividad de cena y marcha: que aprendan a leer, que aprendan matemáticas o que aprendan a ser más autónomos?
6. ¿Hasta qué hora dura la actividad de cena y marcha?
7. ¿Cuántos jóvenes participan en esta actividad?
8. ¿Crees que José tiene confianza en que los jóvenes puedan vivir en pisos de vida independiente?

### Responde a las preguntas sobre otros aspectos relacionados.

1. ¿Te gustaría participar en actividades de cena y marcha? ¿Por qué?
2. ¿Qué tareas crees que convendría hacer en este tipo de actividades?
3. ¿Dónde te gustaría ir después de cenar con los amigos?
4. ¿Qué día de semana te gustaría organizar actividades de cena y marcha?
5. ¿Con quiénes te gustaría compartir estas actividades?
6. Después de cenar, ¿hasta qué hora te gustaría quedarte con los amigos, antes de volver a tu casa?

### Explica con tus palabras el contenido del capítulo.

En esta actividad participan todos los integrantes del grupo.

### Ampliamos el vocabulario.

Anotar en "Nuestro Diccionario" las palabras que se han comentado.

## Experiencias laborales

---

Mi formación profesional la hice en el IES Pirámide, allí hice un Programa de Cualificación Profesional Inicial (PCPI).

Era un curso que duraba 2 años, era de lavandería.

En el IES estuve cuatro años.

Allí aprendí a lavar la ropa, plegar, planchar, coser, hacer la cama, y más cosas.

Hice prácticas durante dos meses en el Hotel Abba con Daniel.

Nos apoyaba Ignacio. En el hotel estábamos 3 ó 4 horas, desde el lunes al jueves, y el viernes estábamos en el instituto.

Las prácticas en el hotel las hacíamos en el servicio de habitaciones, hacíamos la cama, limpiamos el polvo, escobamos, limpiamos el baño y fregamos el suelo y dejábamos las habitaciones bien limpias

También hicimos prácticas en la Residencia de personas mayores “Ciudad de Huesca”, estuve con Daniel, sin ningún apoyo.

Cuando terminé el IES fui a la Asociación Down Huesca.

Allí hice algunos cursos de formación

y luego hacía prácticas en algunas empresas.

Estuve durante dos meses en Seusol con Daniel

y con el apoyo de Jesús Vázquez.

También dos o tres meses en el pabellón deportivo de la Universidad de Zaragoza, con Jorge Navarro.

Ahora estoy trabajando en la Asociación Down Huesca, desde octubre de 2011. Estoy como ayudante en la administración.

El horario es de 4 a 7 de la tarde, de lunes a viernes.

En este trabajo realizo muchas actividades como coger encargos,

coger el teléfono y apuntar quien ha llamado,

pasar el teléfono a la persona con quien quiere hablar,

hacer fotocopias, pasar textos por ordenador,

apuntar notas, pasar cosas al ordenador, etc.

Este trabajo me está gustando algo.  
Antes estaba en esta oficina mi compañera Alba Gracia.  
Ahora estoy muy satisfecho con lo que estoy haciendo.  
Lo que me gustaría cambiar es el horario,  
porque este horario no me deja hacer deporte por las tardes  
ni participar en algunas actividades del piso  
como lavar la ropa o planchar.

Creo que el trabajo se acabará en abril  
y me gustaría seguir trabajando.  
Le he comentado al gerente a ver si me pueden alargar el contrato.  
También me gustaría poder trabajar en Decatlón,  
o en la empresa de Huesca o en Zaragoza.  
Otro lugar que me gustaría es la escuela taller de jardinería de Atades.  
Otra posibilidad es el pabellón deportivo de la Universidad.  
En estos sitios creo que ganaría más dinero.

### Responde a las preguntas sobre el contenido del capítulo.

1. ¿Cómo se llama el instituto en el que José hizo su formación profesional: Lucas Mallada, Pirámide o Sierra de Guara?
2. ¿De qué era la formación profesional: de jardinería, de lavandería o de auxiliar administrativo?
3. ¿Qué días de la semana hacía José prácticas en el hotel?
4. ¿Recuerdas algunas actividades que realizaba en el servicio de habitaciones del hotel?
5. Al acabar en el Instituto Pirámide, ¿a qué organización fue José?
6. José hizo prácticas en una pizzería, ¿verdadero o falso?
7. ¿Dónde trabaja actualmente José?

8. Dime alguna tarea que realiza José como ayudante administrativo.
9. ¿Le va bien el horario de trabajo a José o le gustaría cambiarlo? ¿Por qué?

## Responde a las preguntas sobre otros aspectos relacionados.

1. ¿Estás haciendo o has hecho algún curso de formación profesional? ¿De qué es el curso?
2. ¿Estás contento con el curso que has hecho o estás haciendo? ¿Por qué?
3. ¿Qué otros cursos te gustaría hacer?
4. ¿Crees que es importante realizar algún trabajo después de terminar con los estudios? ¿Por qué?
5. ¿En qué te gustaría trabajar?
6. ¿Qué tendrás que hacer para poder trabajar en lo que te gusta?

## Explica con tus palabras el contenido del capítulo.

En esta actividad participan todos los integrantes del grupo.

## Ampliamos el vocabulario.

Anotar en “Nuestro Diccionario” las palabras que se han comentado.

### Sobre mi futuro. Cosas pensadas por mí

---

Desde hace algunos meses participo en reuniones de planificación centrada en la persona. En estas reuniones hablamos de lo que hago ahora y de lo que me gustaría hacer en el futuro. En estos encuentros participan mis padres y también algunos amigos míos, algunos de la asociación y otros de los pisos. Luego sigo teniendo reuniones con ellos pero son más particulares, estoy solo con uno y nos vamos a tomar algo por ahí y hablamos de los temas que me interesan.

Estas reuniones que se organizan en la asociación sobre planificación centrada en la persona me parecen de maravilla y hay que seguir así para sacar partido a las personas con discapacidad y a la propia asociación. Todos se merecen estas reuniones.

Lo que voy a escribir ahora tiene que ver con lo que hablamos en las reuniones, con el ocio, con la vivienda, con el trabajo, con las relaciones personales, con el deporte. Y son cosas de mi futuro.

Con respecto al ocio he pensado que podía dedicarme al flamenco y a la música con el ritmo de las guitarras de Ignacio y David y las canciones de Tutero. Ellos son unos maravillosos flamenquillos. Luego enseñaría a Miquel, Guillermo y Marialem.

Me gustaría que hubiera más salidas de los adultos para ver los partidos de baloncesto, balonmano y fútbol y otros espectáculos y que hubiera más jóvenes que quisieran salir a ocio para que vean más cosas.

En relación a la vivienda,  
me gustaría seguir en los pisos de vida independiente  
y me gustaría vivir con Rubén, con Loreto, con Miquel,  
con Lidia, con Noel, con Daniel, con Jesús y con Azucena.  
Seguir manteniendo el piso cada año.

Las metas que tengo para mi trabajo  
son trabajar en el taller de jardinería de Atades,  
o en Decatlon, o en Seusol.  
También me gustaría conseguir más dinero  
de lo que estoy cobrando ahora  
y mantener la posibilidad de trabajar en la Universidad de Zaragoza,  
en el polideportivo.

Mis objetivos con las relaciones personales  
son entender a las personas con discapacidad intelectual  
y ayudarles si tienen dificultades.  
También me gustaría mantener una relación de pareja con alguien.  
Y estar suficiente tiempo con mis compañeros  
y llevar a más mi relación con Daniel Marín.

En deporte me gustaría practicar más baloncesto  
y montar un equipo de baloncesto de más categoría  
que tuviera pivot, ala pivot, base, alero y un entrenador de primera clase.  
Y cómo no, también me gustaría hacer malabarismos.

Me gustaría que mis compañeros de la asociación jugaran mejor  
y que el juego fuera más bonito para dar más espectáculo  
y que fueran a jugar más personas de la Asociación Down.  
No podemos presumir ni decir que somos los mejores.

### Responde a las preguntas sobre el contenido del capítulo.

1. Desde hace algunos meses, José participa en reuniones de planificación centrada en la persona, ¿verdadero o falso?
2. ¿De qué se habla en esas reuniones?
3. ¿Quiénes participan en las reuniones de planificación centrada en la persona?
4. ¿A qué le gustaría dedicarse José durante el tiempo de ocio: a ver cine, a bailar tangos o a aprender flamenco?
5. Con respecto a la vivienda, ¿cómo le gustaría seguir viviendo a José: en el domicilio familiar o en los pisos de vida independiente?
6. ¿Recuerdas algunas metas que se propone con respecto al trabajo?
7. ¿Le gustaría tener una relación de pareja?
8. ¿Qué deporte le gustará practicar más: baloncesto, fútbol o balonmano?

### Responde a las preguntas sobre otros aspectos relacionados.

1. Y en tu caso, ¿qué deporte te gusta más?
2. ¿En qué te gustaría trabajar?
3. ¿Dónde te gustaría vivir? ¿Con quién?
4. ¿Qué te gustaría hacer en el tiempo de ocio?
5. ¿Tienes relación de pareja? ¿Te gustaría tenerla? ¿Qué tendrías que hacer para conseguirlo?

## **Explica con tus palabras el contenido del capítulo.**

En esta actividad participan todos los integrantes del grupo.

## **Ampliamos el vocabulario.**

Anotar en “Nuestro Diccionario” las palabras que se han comentado.

### La recogida de la pajarita de oro

---

En enero de 2012 el Proyecto de Vida Independiente de la Asociación Down Huesca recibió el premio de la Pajarita de Oro del Diario del Alto Aragón, en la categoría de sociedad.

Los encargados de recoger la pajarita de oro fuimos Lidia, Loreto, Daniel y yo.

El premio fue entregado en el hotel Abba, después de cenar.

Acudimos muchas personas de la Asociación.

Cuando recogimos el premio nos aplaudieron mucho, pero no tuvimos ocasión de poder decir algunas palabras de agradecimiento.

A mí me hubiera gustado decir algo para agradecer los votos de los lectores que tuvo el proyecto de vida independiente.

Me hubiera gustado decir que muchas gracias a todos por este premio.

Que estoy muy contento y estamos muy orgullosos de recoger el premio de vida independiente y muchas gracias al diario del Altoaragón, al Ayuntamiento de Huesca, a los universitarios y a la Universidad.

Creo que este premio nos hace fuertes para seguir en los pisos.

Nos merecemos las votaciones y este maravilloso premio.

Al recibir la pajarita de oro me sentí muy importante y me alegré por mí y por mis compañeros.

Fue una noche muy cálida y muy agradable.

Me hubiera gustado dedicar el premio a los universitarios y a los que me hicieron sentir importante.

Uno de ellos fue Miquel y también Marialem y Mónica.

Guillermo y Florencio nos acompañaron esta noche en la cena y compartieron nuestra alegría.

También dar las gracias a Elías, por ayudarnos en nuestras vidas.  
También me sentí importante cuando presentó su libro en el palacio de Villahermosa.  
Como decía Miquel, está en todo.  
Es el psicólogo de la Asociación desde que yo nací con síndrome de Down.

## Responde a las preguntas sobre el contenido del capítulo.

1. ¿Cómo se llama el premio que recibió el proyecto de vida independiente?
2. ¿En qué lugar fue entregado el premio: en un hotel, en el Ayuntamiento o en la Asociación Down?
3. ¿Recuerdas cómo se llaman los que recibieron el premio?
4. ¿Cómo se sentía José cuando recibió el premio?
5. ¿A quiénes les quiere dedicar el premio?

## Responde a las preguntas sobre otros aspectos relacionados.

1. ¿Has recibido el premio alguna vez?
2. ¿Te gustaría recibir algún premio? ¿Por qué?
3. ¿Qué crees que hay que hacer para recibir premios?

## Explica con tus palabras el contenido del capítulo.

En esta actividad participan todos los integrantes del grupo.

## Ampliamos el vocabulario.

Anotar en “Nuestro Diccionario” las palabras que se han comentado.

# Taller de comprensión lectora: Mi experiencia en el piso de vida independiente

## TEXTOS PARA EL ALUMNO



[www.sindromedown.net](http://www.sindromedown.net)

**ANDALUCÍA:** Down Andalucía · Down Almería Asalsido · Down El Ejido · Down Cádiz Lejeune · Besana Asociación Síndrome de Down Campo de Gibraltar · Down Barbate Asiquipu · Asodown · Cedown · Asociación Down Jeréz Aspanido Fundación Down Jeréz Aspanido Down Córdoba · Down Granada · Down Huelva Aones · Down Jaen y Provincia · Down Málaga · Down Ronda y Comarca · Asidoser Asociación Síndrome de Down de Sevilla y Provincia · Aspanri-Down · Asociación Síndrome de Down de Sevilla **ARAGÓN:** Down Huesca Down Zaragoza **ASTURIAS:** Down Principado de Asturias **BALEARES:** Asnimo Asociación Síndrome de Down Baleares · Down Menorca Fundación Síndrome de Down de las Islas Baleares **CANARIAS:** Down Las Palmas · Down Tenerife Trisómicos 21 **CANTABRIA:** Fundación Síndrome de Down de Cantabria **CASTILLA Y LEÓN:** Down Castilla y León · Down Ávila · Fundabem · Asociación Síndrome de Down de Burgos · Down León Amidown · Down Palencia · Asdopa Down Salamanca · Down Segovia Asidos · Down Valladolid · Down Zamora **CASTILLA-LA MANCHA:** Down Castilla la Mancha · Down Ciudad Real Caminar · Down Cuenca · Down Guadalajara · Down Toledo Asociación Valdepeñas ADOWN **CATALUÑA:** Down Catalunya · Fundació Projecte Aura · Down Sabadell Associació Andi · Down Girona Astrid 21 · Down Lleida · Down Tarragona · Fundación Talita Barcelona · Fundación Catalana Síndrome de Down · Barcelona Down **CEUTA:** Down Ceuta **EXTREMADURA:** Down Extremadura · Fundhex · Iberdown de Extremadura **GALICIA:** Down Galicia · Down Coruña · Down Ferrol Teima Asociación Down Compostela · Fundación Down Compostela · Down Lugo · Down Ourense · Down Pontevedra "Xuntos" · Down Vigo **MADRID:** Apadema · C.E.E. María Corredentora · Fundación Aprocor · Prodis **MURCIA:** Down Murcia Aynar · Fundown · Assido Murcia Águilas Down · Asido Cartagena **NAVARRA:** Down Navarra **PAÍS VASCO:** Down Álava Isabel Orbe · Aguidown Asociación Guipuzcoana para el Síndrome de Down **LA RIOJA:** Arsidó Down Rioja **C. VALENCIANA:** Asindown Asociación Síndrome de Down de Valencia Fundación Asindown · Down Alicante · Asociación de Padres de Niños con Síndrome de Down de Castellón · Fundación Síndrome de Down de Castellón

Síguenos en:

