

Apoya:

www.21convivencias.cl

Agradecimientos:
Este material nace de la necesidad manifestada por padres y familiares de personas con SD. Las opiniones y comentarios aportados por cada uno a través de / Papás Síndrome de Down Chile fueron fundamentales para materializar esta guía. ¡Muchas gracias!

Colaboradores:
Evelyn Pulgar / Diseñadora
María Elena Bustos / Profesora
María Inés Araya / Socióloga
Victoria Albornoz / Educadora diferencial
Cristián Trincado / Diseñador Gráfico

Con el fin de acercar el síndrome de Down a nuestra comunidad, hemos creado 21 convivencias, una guía fácil elaborada con el propósito de derribar mitos y prejuicios en torno a esta condición. Estamos seguros de que después de leer te darás cuenta de que la persona con SD tiene necesidades muy similares a las tuyas y a las nuestras. Te invitamos a leer y aplicar, para emprender juntos el maravilloso camino hacia la diversidad y la inclusión.

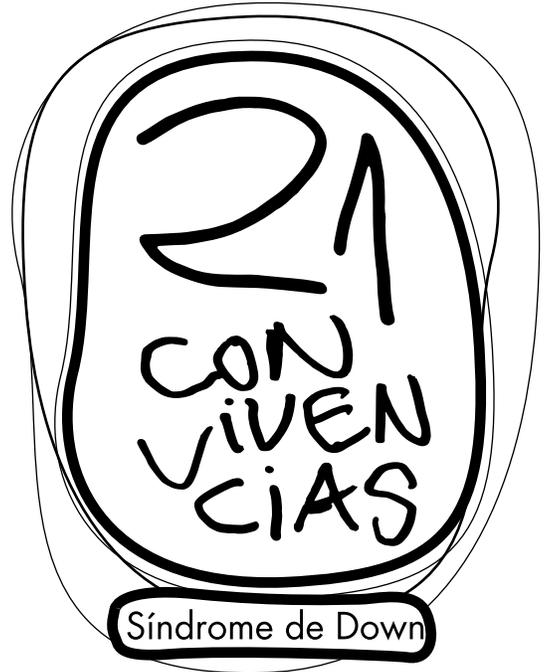
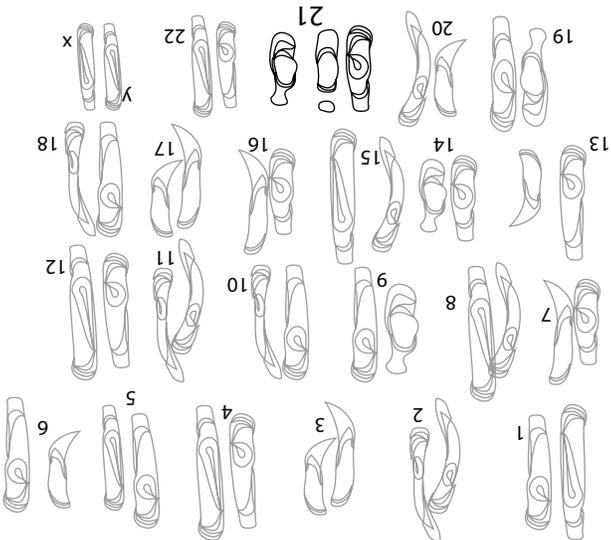
www.21convivencias.cl



Trisomía del par 21



El síndrome de Down (SD) es un trastorno genético causado por la presencia de una copia extra del cromosoma 21 (o una parte del mismo) en vez de los dos habituales. Por ello se denomina también trisomía del par 21. Se caracteriza por la presencia de un grado variable de discapacidad cognitiva y unos rasgos físicos peculiares que otorgan un aspecto reconocible. Debe su nombre al Dr. John Langdon Down que fue el primero en describir esta alteración genética en 1866, aunque nunca llegó a descubrir las causas que la producían.



21 Convivencia para
Niños y jóvenes entre 11 y 18 años

ESTOY CRECIENDO

ADOLESCENTES (10 A 18 AÑOS APROX.)

1. Cuando le cuentas a alguien sobre mí y yo esté presente, hazme partícipe. Comprendo todo lo que se dice y pasa en mi entorno.

2. Invítame a participar de tus panoramas, yo también quiero sentirme integrado.

3. Dame la oportunidad de hacer amigos, ~~no me sobreprotejas~~. Déjame ser yo mismo.

4. Estoy creciendo y mis gustos empiezan a definirse claramente. Consultame y déjame decidir.

5. No intentes emparejarme con cada nueva persona que conozco, a veces lo único que quiero es hacer amigos. Al igual que tú, quiero ser libre de elegir a mi pareja.

6. Tal como tú, quiero disfrutar cada etapa de mi vida y lograr mis proyectos personales. Considera mis deseos y ayúdame a reflexionar con responsabilidad sobre cómo lograrlo.

7. Salúdame y preguntame a mí cuál es mi nombre. Feliz te responderé. Recuerda que yo estoy ahí!

8. Estoy creciendo y mi cuerpo está cambiando. Conversa conmigo y explícame, yo también necesito comprender lo que me ocurre.

9. Con el tiempo, entrento nuevos y mayores desafíos. Dame herramientas para tomar mis decisiones y valerme por mí mismo(a).

10. No me niegues la posibilidad de cumplir mis sueños: aprender a movilizarme solo, ir a comprar o asistir a actividades de mi propio interés son metas importantes para mí y refuerzan mi autoestima. ¡Podemos conseguirlo si trabajamos en conjunto! ¿Quiénes crees que podrían ser mis aliados para lograrlo?

11. Leer es un derecho social, me permite conocer el mundo y participar en él. Además, aumenta mi vocabulario y hace más comprensible mi forma de hablar. ¡Incentícame y ayúdame a lograrlo, valdrá la pena!

12. Las mujeres con discapacidad cognitiva podemos decidir sobre nuestro futuro y nuestro cuerpo como todas. Esterilizarme sin consultar es ilegal y vulnera mis derechos.

13. Yo también quiero saber qué pasa en mi país. No me dejes al margen, ¡también soy un ciudadano!

14. A veces, el estrés agudo y los cambios profundos pueden afectar mi ánimo, mi autonomía y mis habilidades de interacción. Consulta con un médico si observas cambios repentinos en mi conducta.

15. La mejor forma de brindarme seguridad ante los imprevistos es enfrentándome a pequeños cambios de manera sostenida. Póname en contacto con situaciones nuevas y hazme sentir tu apoyo y confianza. ¡La vida está llena de sorpresas!

16. En esta etapa de la vida, los adolescentes muchas veces nos sentimos desanimados. Facilita y crea oportunidades para ayudarme a conseguir mis objetivos, sin esperar que estos se generen espontáneamente. Tú eres un gran agente de estímulo para mí.

17. Este soy yo, y así es como quiero ser respetado y considerado.

Apoya:

COMUNIDAD CONVIVIR

www.comunidadconvivir.cl

● Papás Síndrome de Down Chile

DISEÑO & PROYECTOS INCLUSIVOS

Síndrome de Down

CON VIVIR CIAS

