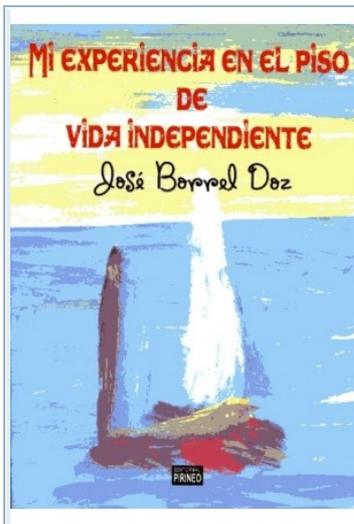


Noticia

Mi experiencia en el piso de vida independiente: el libro de un joven autónomo con síndrome de Down

José Borrel, un joven de 24 años con síndrome de Down, presentó su libro, en el que describe cómo ha transcurrido su vida desde que decidiera independizarse de sus padres hace tres años.



En el libro, el joven relata cómo ha sido su día a día, así como las tareas que ha tenido que desempeñar de manera individual y que suponen gestionar sus propios recursos y poner en práctica sus conocimientos y habilidades, como cocinar o ir a la compra. También explica en qué consiste para un joven con discapacidad intelectual vivir de manera independiente y autónoma.

Con su publicación Borrel pretende mostrar a todo el mundo que una discapacidad no imposibilita llevar una vida propia cuando se alcanza la madurez. José cuenta que "escribí este relato de mi experiencia en el piso porque me pareció una buena idea explicar a mis amigos y compañeros de DOWN HUESCA mi maravillosa aventura de vida independiente". Quiere animar a otros jóvenes con algún tipo de discapacidad a intentar seguir su camino y convencer a sus padres de que pongan los medios para fomentar la autonomía de sus hijos.

Su experiencia

Los dos primeros años, José compartió un piso con su amigo Daniel y dos estudiantes de magisterio. Entre los cuatro asumieron la importancia de facilitar la convivencia a los demás, colaborar en las distintas actividades de la casa y ayudarse para afrontar las tareas más complicadas. El tercer año compartieron el piso con Florencio, una persona con discapacidad visual. Actualmente, José y Daniel viven solos.



Para José, los tres años en el piso “me han cambiado la vida entera”. El comienzo se hizo duro porque “en casa los padres lo hacen todo, pero hay que saber que los padres no van a estar siempre a tu disposición”. La experiencia ha supuesto una prueba de madurez porque al principio había cosas, como hacer la compra, que les costó hacer, “pero con ayuda lo conseguimos”.

Escribió el libro en tres meses con el apoyo del taller de creatividad literaria y del Club de Lectura Fácil de DOWN HUESCA. José sale cada viernes a cenar con otros jóvenes de la entidad: “les digo que si quieren vivir en un piso, tienen que ser ellos mismos los que hagan las cosas, como la lista de la compra, preparar la cena o sacar la basura”. El libro puede adquirirse a través de este enlace.

Programa de Vida Independiente



En la presentación del libro también estuvieron presentes el psicólogo de DOWN HUESCA, Elías Vives, y la presidenta de la entidad, Nieves Doz.

La oportunidad de independizarse le llegó a José gracias a sus ganas y al programa de Vida Independiente que desarrolla DOWN HUESCA. Un programa que le ha permitido aprender a desempeñar y poner en práctica las responsabilidades domésticas, realizando las compras, cocinando, limpiando y conviviendo con otras personas.

El proyecto de Vida Independiente pretende preparar a los participantes para una vida autónoma e independiente, no sólo en lo que suponen las responsabilidades domésticas, sino también en la adquisición de habilidades sociales, trabajo de pautas de convivencia, ayuda en la toma de decisiones y asumir la responsabilidad de las mismas.