



*Estoy envejeciendo y mi
hija también.*

Y después de mí, ¿qué?

Juana Zarzuela

¿PROFESIÓN?

LIMPIADORA, COCINERA, DONCELLA,
COSTURERA, FLANCHADORA, NIÑERA,
MAESTRA, TELEFONISTA, RECEPCIONISTA,
CHOFERESA, PSIQUIATRA, ENFERMERA,
PUERICULTORA, ECONOMISTA, MATEMÁTICA,
INTENDENTE, SENSUAL GEISA Y AMANTE

TODO ESO
NO CABE

PUES PONGA
"AMA DE CASA"
ES LO MISMO

MAÑANA SERÁ
8 DE MARZO:
DÍA INTERNACIONAL
DE LA MUJER.

FORGES

Estoy envejeciendo y mi hija también. Y después de mí, ¿qué?- Juana Zarzuela

BIENESTAR EMOCIONAL

- Estabilidad Mental
- Ausencia del estrés, sentimientos negativos
- Satisfacción, Autoconcepto

RELACIONES INTERPERSONALES

Relaciones sociales
Relaciones familiares
Relaciones de pareja
Tener amigos/as estables y claramente identificados
Tener contactos sociales positivos y gratificantes

BIENESTAR MATERIAL

- Condiciones de la vivienda
- Condiciones del lugar de trabajo
- Condiciones del servicio al que acude
- Empleo
- Ingresos
- Salario
- Posesiones

DESARROLLO PERSONAL

Educación
Oportunidades de aprendizaje
Habilidades relacionadas con el trabajo
Habilidades funcionales (competencia personal, conducta adaptativa...)
Actividades de la vida diaria

Estoy envejeciendo y mi hija también. Y después de mí, ¿qué?- Juana Zarzuela

BIENESTAR FISICO

- Atención sanitaria
- Sueño
- Consecuencias de la salud (dolores, medicación...)
- Salud general
- Movilidad
- Acceso a ayudas técnicas

AUTODETERMINACIÓN

Autonomía
Metas y preferencias personales
Decisiones
Elecciones

INLUSION SOCIAL

- Participación
- Integración
- Apoyos

DERECHOS

Conocimientos de derechos
Defensa de derechos
Ejerce derechos
Intimidad y respeto

Estoy envejeciendo y mi hija también. Y después de mí, ¿qué?- Juana Zarzuela

INTERACCION FAMILIAR

Disfrutar del tiempo juntos
Expresarse abiertamente unos con otros
Resolver los problemas unidos
Apoyarse unos a otros para alcanzar objetivos
Demostrarse cariño y preocupación
Hacer frente a los altibajos de la vida

PAPEL DE PADRES Y MADRES

Los miembros de la familia:

- Ayudan a la persona con discapacidad a:
 - A ser independientes
 - Llevar a cabo sus tareas y actividades
 - Tomar decisiones adecuada
 - Conocen a otras personas que forman parte de las vidas del miembro con discapacidad, como amigos/as, profesores/as, etc.
 - Tienen tiempo para ocuparse de las necesidades de la persona con discapacidad.

BIENESTAR EMOCIONAL

La familia:

- Cuenta con el apoyo necesario para aliviar el estrés.
- Tiene amigos/as u otras personas que les brindan su apoyo.
- Disponen de algún tiempo para ellos.
- Cuenta con ayuda externa para atender a las necesidades especiales de todos los miembros de la familia.

Estoy envejeciendo y mi hija también. Y después de mí, ¿qué?- Juana Zarzuela

BIENESTAR FISICO Y MATERIAL

La familia:

- Cuenta con medios de transporte.
- Recibe asistencia médica cuando la necesita.
- Puede hacerse cargo de los gastos.
- Se siente segura en casa, en el trabajo y en el barrio.
- Se siente informada.

APOYOS RELACIONADOS CON LA PERSONA CON DISCAPACIDAD

La persona con discapacidad tiene apoyo para:

- Progresar en centro o trabajo.
- Progresar en el hogar.
- Hacer amigos/as.
- La familia tiene buenas relaciones con los proveedores de servicios que trabajan con la persona con discapacidad.

...Que tenga las herramientas y los recursos necesarios para su futuro, ese futuro que tanto nos asusta y nos deja las noches en vela con un nudo en la garganta, y el sabor a nísperos agrios en el estómago.

Y en una de esas noches rotas por la quimio y la ansiedad, donde el futuro es hoy,

descubre que no depende de ti, que por mucho que te angustie y te desvele, no conduce a nada,

pues pase por lo que pase, tú no lo veras, tú no estarás aquí para verlo y si no lo ves, no te importa,

lo mejor es aprovechar el tiempo, disfrutar de su compañía, dibujar y desdibujar su cara con unos años más y darle las gracias por ser feliz y a partir de aquí, el resto... ,

el resto a partir de aquí.

Muchas gracias!

**Juana Zarzuela
Down Jerez-Aspanido**

