

El nuevo marco legislativo reconoce el derecho y la obligación de participar en la vida social y ejercer tanto los derechos como los deberes ciudadanos que corresponden a las personas con síndrome de Down. La consecución de una vida **autónoma** e independiente constituye un objetivo prioritario que orienta, desde el nacimiento, cualquier intervención con las persona con síndrome de Down.

Las personas con síndrome de Down han de ser escuchadas y tenidas en cuenta pues tienen el derecho a participar en el proceso de toma de decisiones que afectan a su propia vida. La educación de la **autonomía** se efectúa desde la infancia por lo que la familia ejerce un papel fundamental en ella. A este respecto las entidades deben procurar ayuda a las familias para que incorporen en su actividad diaria estrategias de gestión emocional de modo que se reduzca la sobreprotección y se admitan e impulsen decisiones **autónomas** de las personas con síndrome de Down en el ejercicio de sus derechos personales (sexualidad, etc.), laborales, sociales y políticos.

La **autonomía** personal y la participación social requieren el desarrollo de la inteligencia emocional la cual va de la mano no sólo de una educación adecuada sino también de la creación de nuevas oportunidades de participación en los espacios comunitarios y con los recursos ordinarios de la sociedad.

La mayor presencia de las personas con síndrome de Down en los diversos ámbitos sociales y su repercusión en los medios de comunicación irán eliminando reticencias y barreras sociales de modo que en un futuro no muy lejano la vida social de las personas con síndrome de Down pueda estar absolutamente normalizada y estas personas puedan tomar decisiones y elegir libremente desde la propia iniciativa, contando con el respeto de los demás y hacia los demás.



ÁREA 05

Participación social y ciudadanía



ÁREA: PARTICIPACIÓN SOCIAL Y CIUDADANÍA

PROGRAMA 1: Competencia social

OBJETIVOS: Favorecer la participación de las personas con síndrome de Down para asegurar una plena integración en la vida comunitaria.

Medidas:

- 1 Formar en habilidades sociales, personales, **autonomía** y ejercicio de derechos y deberes para la adaptación exitosa a las situaciones de interacción.
- 2 Incluir en el *Itinerario individualizado de Promoción de la Autonomía Personal y Vida Independiente* contenidos específicos sobre participación en la comunidad.
- 3 Priorizar la participación en actividades en grupos pequeños y adaptados a la edad e intereses personales.
- 4 Aplicar el aprendizaje en escenarios cotidianos en instalaciones comunitarias.
- 5 Dotar recursos materiales y personales para alcanzar escenarios de autogobierno-autogestión.
- 6 Ofrecer oportunidades para la diversificación de contextos y relaciones personales.
- 7 Facilitar el ejercicio de una ciudadanía activa: iniciativas y movimientos sociales, vecinales, solidarios, humanitarios, etc..
- 8 Formar en la resolución de conflictos y gestión de dificultades.
- 9 Realizar seguimiento y evaluación periódica de habilidades de competencia social. Evitar la repetición de contenidos formativos sin un contenido funcional o significativo concreto, que no impliquen rendimiento efectivo en **autonomía** personal.
- 10 Fomentar sistemas de evaluación de rendimiento de estructuras y Profesionales.

La aceptación de cualquier persona en un grupo se relaciona directamente con muchos factores, entre los que está su competencia social. Desarrollar ésta es un objetivo prioritario en los programas y apoyos que se prestan a una persona con síndrome de Down. La persona con síndrome de Down se desarrolla mejor en comunidad, compartiendo los recursos ordinarios con los apoyos precisos y facilitándole la seguridad necesaria para que amplíe su inteligencia emocional.

ÁREA: PARTICIPACIÓN SOCIAL Y CIUDADANÍA**PROGRAMA 2: Vivienda**

OBJETIVOS: Respetar y promover el estilo de vivienda que cada persona con síndrome de Down desea.

Medidas:

- 1 Exponer información sobre recursos disponibles para facilitar la elección informada del modo de vivienda.
- 2 Prever sistemas de transición hacia la vivienda independiente en los *Itinerarios individualizados de Promoción de la **Autonomía Personal y Vida Independiente***.
- 3 Promover acceso a la vivienda independiente (créditos blandos, vivienda compartida, alquiler, ...).
- 4 Contemplar el uso de sistemas comunitarios de apoyo a la **autonomía** personal: Asistencia personal, Teleasistencia, Ayuda a domicilio, etc.
- 5 Facilitar el acceso a la vivienda de protección pública mediante medidas de discriminación positiva.
- 6 Formar a la familia en el respeto y valoración de las decisiones de la persona con síndrome de Down.

Vivir conforme uno quiere y según sus posibilidades reales forma parte del éxito del proyecto vital a que toda persona tiene derecho. Y ese derecho ha de defenderse, especialmente desde el ámbito familiar, ampliando sus posibilidades y evitando que el miedo y la sobreprotección las limiten.

ÁREA: PARTICIPACIÓN SOCIAL Y CIUDADANÍA**PROGRAMA 3: Deporte**

OBJETIVOS: Promover la práctica deportiva como hábito de vida saludable.

Medidas:

- 1 Priorizar las actividades adaptables en función de las características, necesidades y demandas individuales, en entornos comunitarios.
- 2 Facilitar la competición entre iguales respetando las opciones personales.
- 3 Aprender a reconocer las propias posibilidades.
- 4 Desarrollar planes individualizados de acceso a la práctica deportiva normalizada como parte de los *Itinerarios individualizados de Promoción de la **Autonomía** Personal y Vida Independiente*.
- 5 Asegurar la preparación técnica de los profesionales implicados.
- 6 Garantizar el intercambio de recursos y experiencias.
- 7 Promover la utilización de las instalaciones comunitarias para la práctica deportiva.
- 8 Promover la creación de oportunidades de integración laboral en el mundo de la actividad física y el deporte.

La práctica de una actividad física adecuada y amena así como de un deporte, sea o no competitivo, constituyen uno de los pilares de la vida sana y de la satisfacción de vivir, especialmente si se elige y desarrolla de forma **Autónoma**.

ÁREA: PARTICIPACIÓN SOCIAL Y CIUDADANÍA**PROGRAMA 4: Ocio**

OBJETIVOS: Promover la autonomía, para hacer uso del tiempo libre, evitando el paternalismo y la sobreprotección.

Medidas:

- 1 Ofrecer información y oportunidades de elección.
- 2 Promover actividades individuales.
- 3 Asegurar a la participación libre y elegida en actividades de ocio.
- 4 Promover actividades de ocio como fin en sí mismo.
- 5 Evitar actividades de ocio institucionalizado.
- 6 Utilizar los recursos y actividades de ocio comunitario.
- 7 Trabajar el ocio autogestionado y desarrollado por los propios participantes.
- 8 Promover la conciencia del ocio como valor para el bienestar personal.

El tiempo de ocio es un tiempo de crecimiento interior, libre, en el que se expanden los horizontes vitales de cada uno y sin el cual ninguna persona puede ser feliz.



ÁREA: PARTICIPACIÓN SOCIAL Y CIUDADANÍA**PROGRAMA 5: Relaciones interpersonales, afectivas y sexualidad**

OBJETIVOS: Favorecer la calidad de vida mediante el establecimiento y mantenimiento de relaciones interpersonales de forma libre y **autónoma**.

Medidas:

- 1 Adaptar la información e intervención de forma individualizada.
- 2 Establecer iniciativas de sensibilización social frente a: permisividad, desinhibición, comportamientos no adaptativos.
- 3 Desarrollar programas de educación sexual para personas con síndrome de Down, familias y profesionales.
- 4 Diseñar materiales didácticos para la formación de familias, profesionales y personas con síndrome de Down.
- 5 Promover el derecho a desarrollar la vida sexual de forma libre y **autónoma**.
- 6 Promover las condiciones adecuadas para que las personas con síndrome de Down puedan ejercer su derecho a vivir en pareja.



El ser humano se construye en su relación con los otros, con el otro. El establecimiento de relaciones emocionales positivas se aprende a lo largo de toda la vida en la medida en que se dispone de oportunidades y apoyos para ello.

ÁREA: PARTICIPACIÓN SOCIAL Y CIUDADANÍA**PROGRAMA 6: Acción voluntaria**

OBJETIVOS: Fomentar las acciones de voluntariado por y para las personas con síndrome de Down.

Medidas:

- 1 Adaptar la información e intervención de forma individualizada.
- 2 Sistematizar iniciativas de formación específica y continua del voluntariado.
- 3 Facilitar el acceso de las personas con síndrome de Down al voluntariado.
- 4 Enfocar el voluntariado desde el compromiso estable, con intervención activa en las instituciones.

Las personas con síndrome de Down pueden incorporarse a las redes sociales del voluntariado como agentes activos. Por su parte las entidades deben realizar una formación del voluntariado que participa en sus actividades y no usar sus servicios para disminuir los costes de los programas.

**ÁREA: PARTICIPACIÓN, INTEGRACIÓN SOCIAL Y CIUDADANÍA.
PROGRAMAS TRANSVERSALES****PROGRAMA TRANSVERSAL 1: Trabajo con familias****Medidas:**

- 1 Implicar activamente a las familias en las actividades de participación comunitaria.
- 2 Incluir contenidos de ocio inclusivo en las actividades de formación y orientación para familias.
- 3 Ofrecer información a las familias sobre las iniciativas de **autonomía** personal, ocio y deporte.
- 4 Contemplar la formación y participación de grupos de hermanos.

PROGRAMA TRANSVERSAL 2: Formación de profesionales**Medidas:**

- 1 Diseñar, desarrollar y evaluar programas de formación orientados a capacitar mediadores para la vida independiente.
- 2 Generar redes de expertos en ocio inclusivo.
- 3 Establecer ámbitos personalizados de carrera profesional en actividades de ocio.
- 4 Protocolizar la acogida, participación y evaluación de las actividades de voluntarias y voluntarios.
- 5 Homologar la cualificación de la figura del mediador para la **autonomía** personal.

PROGRAMA TRANSVERSAL 3: Perspectiva ética**Medidas:**

- 1 Asegurar la disponibilidad de opciones y el respeto a las decisiones individuales.
- 2 Introducir contenidos de convivencia intercultural.

PROGRAMA TRANSVERSAL 4: Itinerarios y transiciones**Medidas:**

- 1 Contemplar el desarrollo de contenidos individualizados de acceso a la vida independiente en los *Itinerarios individualizados de Promoción de la **Autonomía Personal y Vida Independiente*** y los **Servicios de Promoción de la Autonomía Personal (SEPAP)**.
- 2 Introducir criterios de respeto y valoración de las decisiones individuales.
- 3 Promover el ocio como alternativa laboral.
- 4 Generar oportunidades de acceso a las nuevas tecnologías.

PROGRAMA TRANSVERSAL 5: Coordinación**Medidas:**

- 1 Crear sistemas de seguimiento y evaluación de coordinación interna y externa.