

*Envejecimiento y discapacidad
intelectual:
Seguir el camino de la independencia*

Autor: Diego González Toledo

Entidad: Fundación Síndrome
de Down de la Región de Murcia
–FUNDOWN–

Introducción

Me llamo Diego González, vengo de FUNDOWN MURCIA y voy hablar sobre **envejecimiento y vida independiente** de las personas con discapacidad intelectual.

Vivo en un piso de forma independiente con mi amigo Pedro José y Toñi. Desde que soy adulto estoy viviendo de independiente, porque es como **más aprendo, tomando mis decisiones y haciendo lo mismo que los demás.**

Mi familia quiere que viva así y **me apoya para que lleve una vida autónoma**, ya que saben que es lo mejor para mi.

El apoyo de la familia a lo largo de toda la vida y a la hora de **tener un envejecimiento activo es muy necesario para las personas con síndrome de down**, y que todos juntos nos vayamos preparando para esta situación de nuestra vida.

Preparándonos para el envejecimiento activo

Para llegar a un buen envejecimiento hay **que trabajar durante toda nuestra vida para ser independiente** y llegar a este momento sabiendo tomar decisiones y estar preparado para llevar nuestra vida sin nuestros padres.

Lo mejor para llegar a ser independiente es compartir vida con **amigos y profesionales que nos ayude y enseñe a ser autónomos, compartiendo momentos de aprendizaje y amistad.**

Las personas con discapacidad queremos vivir la misma vida que el resto de jóvenes, adultos y mayores, para eso, necesitamos que nos escuchen y dejen que tomemos decisiones con ayuda de profesionales, familia y amigos.

El envejecimiento de las personas con discapacidad intelectual: Qué y como lo queremos

Las personas que durante mucho tiempo hemos vivido independientes con amigos y compañeros de piso, no queremos vivir en una residencia, **queremos seguir viviendo en pisos que estén en el centro de la ciudad, vivir con nuestros amigos, y el apoyo de nuestros hermanos.** Hacer lo que hacen las personas mayores, disfrutar de la vida y hacer lo que deseemos.

Todas las personas cuando envejecen tienen nuevas dificultades y las personas con Síndrome de Down también. Por eso, yo sé que **cuando mis padres no estén, mis hermanos tendrán que apoyarme más,** así que ellos también **tienen que aprender como apoyarme y respetar mi autonomía.**

Sé que echaré de menos a mis padres y será duro seguir sin ellos, pero la vida sigue y hay que seguir adelante, **afrentar el futuro sin nuestros padres.**

Cuando seamos mayores queremos que nos sigan ayudando para tener nuestro grupo de amigos y **poder hacer actividades como los demás, en mi barrio y en mi piso para seguir sintiéndonos libres.**

Las familias tienen que saber que **hay que ayudar a sus hijos para que sean independientes** y vivan su vida, y así poder ser adultos y mayores de la mejor forma posible.

Cuando seamos mayores, queremos que nos cuiden y apoyen, pero que nos dejen hacer las cosas que ya sabemos y que podemos hacerlas.