

APOYAR A UN ADULTO CON SÍNDROME DE DOWN: VIDA SOCIAL, EMPLEO, AUTONOMÍA

Formación para familias, amigos y cuidadores que acompañan a un adulto con síndrome de Down

Acompañar hacia el desarrollo, la inserción profesional y una vida adulta plenamente vivida

Duración : 1 hora	Módulos : 6 módulos
Lecciones : 16 lecciones	Público : Familias, amigos, cuidadores de adultos con síndrome de Down
Formato : 100 % en línea, asincrónico	Organismo : N° 11757351875
Certificación : Qualiopi	Tarifa : Bajo presupuesto

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Descripción de la formación

Esta formación te ofrece una comprensión profunda de las necesidades específicas del adulto con síndrome de Down y las claves para acompañarlo hacia una vida plena. Descubrirás cómo respetar su autodeterminación mientras mantienes un marco seguro, y cómo apoyar su progreso continuo a cualquier edad. A través de estrategias concretas, aprenderás a desarrollar su autonomía doméstica, a acompañarlo en la gestión del dinero y los desplazamientos, a preparar y lograr su inserción profesional, y a fomentar su vida social y afectiva. Te llevarás herramientas concretas y descubrirás la aplicación JOE con sus más de 30 juegos cognitivos para estimular la memoria, la atención y la planificación.

Resumen de los módulos

MODULE 1	Comprender al Adulto con Trisomía y Sus Necesidades	3 lecciones
MODULE 2	Desarrollar la Autonomía en el Día a Día	3 lecciones
MODULE 3	La Inserción Profesional	3 lecciones
MODULE 4	La Vida Social y Afectiva	3 lecciones
MODULE 5	Mantener la Motivación y Prevenir las Dificultades	3 lecciones
MODULE 6	Las Herramientas Digitales para Estimular y Acompañar	1 lección

Objetivos pedagógicos

Objetivos pedagógicos

- Comprender las especificidades de la edad adulta con síndrome de Down: evolución cognitiva, particularidades de salud, necesidades emocionales y relacionales
- Respetar la autodeterminación: pasar de decidir "por" a decidir "con" la persona
- Identificar los intereses como palancas de motivación y autonomía
- Sostener el progreso continuo: proponer desafíos adecuados, valorar cada avance, aceptar las fluctuaciones
- Evaluar el nivel de autonomía doméstica: higiene, comidas, limpieza, gestión del hogar
- Utilizar herramientas visuales adaptadas al adulto: secuenciales, recetas ilustradas, calendarios, aplicaciones de recordatorio
- Explorar las opciones de vivienda: hogar familiar, apartamento supervisado, vivienda compartida, hábitat inclusivo
- Acompañar la gestión del dinero: reconocimiento de monedas y billetes, sistema de sobres, tarjetas prepagadas, noción de presupuesto
- Comprender las medidas de protección jurídica: habilitación familiar, curatela, tutela
- Desarrollar la movilidad autónoma por etapas: trayectos familiares, transporte público, herramientas de seguridad
- Conocer las vías profesionales: ESAT, empresas adaptadas, empleo acompañado en entornos ordinarios
- Preparar la inserción profesional: identificar fortalezas, desarrollar competencias transversales, acompañar las prácticas
- Sostener el éxito en el empleo: adaptaciones, comunicación con el empleador, gestión de la fatiga
- Fomentar las relaciones sociales: diversificar los encuentros, acompañar las competencias sociales, asegurar el uso de redes sociales

- Acompañar la vida afectiva y la sexualidad: educación adaptada, vida de pareja, marco seguro
- Desarrollar los pasatiempos y la cultura: actividades deportivas, artísticas, salidas culturales, vacaciones
- Adaptar el refuerzo positivo al adulto: evitar la infantilización, valorar con dignidad
- Prevenir las dificultades psicológicas: detectar señales de alerta, saber cuándo consultar
- Anticipar el envejecimiento y el futuro: especificidades del envejecimiento, alojamiento adaptado, red de apoyo

Información general

Duración	1 hora - Formación completa dividida en 6 módulos progresivos
Público objetivo	Familias, amigos y cuidadores que acompañan a un adulto con síndrome de Down que desea fomentar su autonomía, su inserción social y profesional, y su desarrollo personal
Prerrequisitos	Ninguno, formación accesible a todo público adulto
Tarifa	Presupuesto personalizado - IVA no aplicable (artículo 261-4-4º del CGI)
Certificación	Qualiopi - Certificado de finalización de formación
Organismo	DYNSEO - N° de declaración de actividad: 11757351875

Lección 1 - Las Especificidades de la Edad Adulta con Síndrome de Down

- Transición a la edad adulta: cambios físicos, emocionales y sociales
- Progresión cognitiva continua: plasticidad cerebral mantenida a lo largo de la vida
- Especificidades de salud: trastornos tiroideos, envejecimiento prematuro, sueño, sobrepeso
- Necesidades emocionales y relacionales: reconocimiento, respeto, aspiraciones afectivas y sociales

Lección 2 - La Motivación y el Respeto por la Autodeterminación

- Autodeterminación: capacidad para hacer elecciones y decidir por uno mismo
- Cambio de postura: pasar de decidir "por" a decidir "con" la persona
- Identificar los intereses profundos como palancas de autonomía e integración
- Respetar las elecciones, proponer alternativas, permitir el error cuando no hay peligro

Lección 3 - La Progresión Continua en la Edad Adulta

- El aprendizaje continúa más allá de la escolaridad: capacidad de progreso mantenida
- Proponer desafíos adaptados, alternar actividades, introducir progresivamente tareas nuevas
- Aceptar las fluctuaciones naturales de las capacidades según el contexto
- Permitir el error como motor de aprendizaje sin sobreproteger

Lección 1 - La Autonomía Doméstica (Vivienda, Comidas, Higiene)

- Evaluar el nivel actual: higiene, comidas, orden, limpieza, gestión del hogar
- Herramientas visuales adaptadas: secuenciales ilustradas, recetas con fotos, planificaciones, aplicaciones
- Opciones de vivienda: hogar familiar, apartamento supervisado, vivienda compartida, hábitat inclusivo
- Respetar el deseo de la persona, su seguridad y su ritmo de progresión

Lección 2 - La Gestión del Dinero y los Trámites Administrativos

- Aprendizaje del dinero: reconocer monedas y billetes, pagar, usar tarjeta bancaria, concepto de presupuesto
- Herramientas prácticas: sistema de sobres, aplicaciones simplificadas, tablas visuales, tarjetas prepagadas
- Trámites administrativos acompañados: identidad, CAF, MDPH
- Medidas de protección jurídica: habilitación familiar, curatela, tutela según el nivel de vulnerabilidad

Lección 3 - Los Desplazamientos y la Movilidad

- Evaluar las competencias: orientación, seguridad, gestión de imprevistos, confianza en uno mismo
- Aprendizaje por etapas: trayectos cortos familiares, luego progresivamente autónomos
- Transporte público: comprar billete, memorizar líneas, gestionar correspondencias y errores
- Herramientas de seguridad: mapas plastificados, GPS, teléfono, compartición de ubicación, pulsera con contacto

Lección 1 - Las Diferentes Vías Profesionales

- Los ESAT: entorno adaptado y seguro, ritmo ajustado, actividades variadas
- Las Empresas Adaptadas: entorno ordinario, contrato clásico, salario al menos igual al SMIC
- Entorno ordinario con empleo acompañado: job coach, adaptaciones del puesto, acompañamiento duradero
- Otras herramientas: prácticas en empresas, contratos de aprendizaje, ayudas financieras para empleadores

Lección 2 - Preparar la Inserción Profesional

- Comprender a la persona: gustos, fortalezas, habilidades, deseos profesionales
- Desarrollar habilidades transversales: puntualidad, seguridad, pedir ayuda, códigos sociales, gestión de fatiga
- Rol esencial de las prácticas: descubrir oficios, probar entornos, facilitar la contratación
- Permitir a los empleadores identificar habilidades e imaginar adaptaciones

Lección 3 - Tener éxito en el Empleo

- Acompañamiento continuo durante el período de integración y los primeros meses
- Adaptaciones simples: soportes visuales, organización del espacio, horarios ajustados, tutor informal
- Comunicación con el empleador y compañeros: explicar el funcionamiento, establecer confianza

- Gestión de la fatiga: supervisar, equilibrar trabajo y ocio, ajustar el ritmo si es necesario

MODULE 4

La Vida Social y Afectiva

3 lecciones

Lección 1 - Desarrollar y Mantener Relaciones Sociales

- Relaciones sociales fundamentales: equilibrio, desarrollo personal, sentimiento de integración
- Diversificar los círculos: familia, amigos, conocidos, profesionales acompañantes
- Situaciones de encuentro: actividades de ocio, asociaciones, voluntariado, estancias de vacaciones
- Acompañar competencias sociales: iniciar conversación, respetar distancia, uso seguro de redes sociales

Lección 2 - La Vida Afectiva y la Sexualidad

- Reconocer la legitimidad de las necesidades afectivas y deseos amorosos
- Educación afectiva y sexual adaptada: comprender el cuerpo, consentimiento, protección contra abusos
- Acompañamiento de la vida en pareja: comunicación, gestión de conflictos, cuestiones de paternidad
- Rol de la familia: apoyo sin infantilizar, diálogo abierto, marco seguro

Lección 3 - Los Ocios y la Cultura

- Ocios esenciales: relajación, desarrollo personal, socialización, mantenimiento de habilidades
- Diversificar actividades: deportivas, artísticas, culturales, digitales, al aire libre
- Priorizar la inclusión en actividades abiertas a todos cuando sea posible
- Las vacaciones: autonomía, aplicación de habilidades, descubrimiento de nuevos entornos

MODULE 5

Mantener la Motivación y Prevenir las Dificultades

3 lecciones

Lección 1 - El Refuerzo Positivo Adaptado al Adulto

- Refuerzo positivo efectivo pero respetuoso de la dignidad: evitar la infantilización
- Reconocimiento sincero: valorar sin distorsionar, evitar recompensas infantiles
- Formas de valorar: reconocimiento verbal, nuevas responsabilidades, privilegios de adulto, implicación en decisiones
- Autoestima en el corazón de la motivación: construir gracias a logros y mirada positiva

Lección 2 - Prevenir y Gestionar las Dificultades Psicológicas

- Señales de alerta: cambio de comportamiento, aislamiento, pérdida de interés, trastornos del sueño o alimentación
- Situaciones de riesgo: transiciones importantes, duelo, separaciones, problemas de salud, envejecimiento de padres
- Saber cuándo consultar: si la dificultad persiste o empeora
- Intervenir pronto con profesionales capacitados para prevenir instalación duradera

Lección 3 - El Envejecimiento y el Futuro

- Esperanza de vida aumentada: especificidades del envejecimiento prematuro desde los 40-50 años
- Anticipar el futuro: vivienda adecuada, protecciones jurídicas y financieras, red de apoyo diversificada
- Implicar la fraternidad y familia ampliada, desarrollar autonomía al máximo
- Mantener calidad de vida a cualquier edad: adaptar actividades, continuar estimulación, fomentar encuentros

MODULE 6

Las Herramientas Digitales para Estimular y Acompañar

1 lección

Lección 1 - JOE, Su Entrenador Cerebral

- Aplicación con más de 30 juegos de estimulación cognitiva: memoria, atención, percepción, lenguaje, planificación
- Habilidades esenciales para la independencia en la vida diaria
- Enfoque lúdico y motivador: desafíos progresivos adaptados al nivel de cada usuario
- Seguimiento del rendimiento: ver sus propias mejoras refuerza la confianza y fomenta la perseverancia

Modalidades pedagógicas

- Formación 100% en línea, accesible desde computadora o tableta
- Progresas a tu ritmo, cuando lo desees, sin restricciones de horario
- Contenido estructurado en 6 módulos progresivos con 16 lecciones
- Herramientas concretas descargables: secuenciales visuales, fichas de desplazamiento, cuadrantes de evaluación
- Bonus: descubrimiento de la aplicación JOE con más de 30 juegos cognitivos
- Certificado de finalización de formación emitido por organismo certificado Qualiopi

