

FACILITAR LA AUTONOMÍA DIARIA DE LOS ADOLESCENTES CON SÍNDROME DE DOWN

PREPARAR AL ADOLESCENTE PARA UNA VIDA ADULTA LO MÁS INDEPENDIENTE POSIBLE

Para padres, cuidadores y profesionales que acompañan a adolescentes con síndrome de Down

Desarrolla la autonomía de tu adolescente en todos los ámbitos de la vida cotidiana

Duración : 1 a 2 horas	Módulos : 6 módulos
Lecciones : 11 lecciones	Público : Padres, cuidadores y profesionales
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

La adolescencia es un período crucial donde los desafíos de la autonomía adquieren una nueva dimensión. Esta formación te proporciona herramientas concretas para entender cómo el adolescente aprende a volverse autónomo: motivación, progresión en pequeños pasos, gestión de rutinas y desarrollo de habilidades esenciales. Aprenderás a establecer rutinas adaptadas, acompañar la higiene de la pubertad, desarrollar la gestión del dinero, fomentar la vida social y afectiva, y preparar el futuro profesional. Al final de esta formación, dominarás las técnicas para encontrar el delicado equilibrio entre protección y autonomía, permitiendo a tu adolescente avanzar hacia una vida adulta lo más independiente posible.

Resumen de módulos

MODULE 1	Comprender cómo el adolescente aprende a volverse autónomo	3 lecciones
MODULE 2	Establecer las rutinas esenciales	3 lecciones
MODULE 3	Utilizar las herramientas visuales y materiales adecuados	3 lecciones
MODULE 4	Fomentar, apoyar y mantener la motivación	3 lecciones
MODULE 5	Las herramientas digitales al servicio de la autonomía	1 lección
MODULE 6	Quiz final	Evaluación

Objetivos pedagógicos

Objetivos pedagógicos

- Comprender el papel de la motivación y utilizar los intereses del adolescente como palancas de aprendizaje
- Aplicar la progresión en pequeños pasos y la técnica del encadenamiento inverso
- Hacer del error un motor de aprendizaje y crear un entorno seguro para equivocarse
- Establecer rutinas matutinas, de transiciones y nocturnas adaptadas a la adolescencia
- Acompañar la higiene corporal y la gestión de la pubertad con naturalidad
- Enseñar la gestión del dinero, las compras y la participación en tareas domésticas
- Fomentar las relaciones sociales, la gestión de emociones y la afirmación personal
- Preparar el futuro profesional y el proyecto de vida del adolescente
- Adaptar el refuerzo positivo a la edad y mantener la motivación
- Encontrar el equilibrio entre protección y autonomía con riesgos calculados

Información general

--

Duración	1 a 2 horas - Formación completa distribuida en 6 módulos progresivos
Público objetivo	Padres, cuidadores y profesionales que acompañan a un adolescente con síndrome de Down
Prerrequisitos	Ninguno
Tarifa	Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
Certificación	Qualiopi - Attestation de fin de formation
Organismo	DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

Lección 1 - El papel de la motivación y de los intereses

- Observar e identificar las pasiones del adolescente (música, deporte, videojuegos, animales)
- Transformar los intereses en palancas de aprendizaje y proyectos significativos
- Crear sistemas de motivación adaptados: privilegios, responsabilidades valoradas, tiempo de pantalla
- Proponer misiones de 'adolescente' para reforzar el sentido de responsabilidad

Lección 2 - La progresión en pequeños pasos

- Respetar el ritmo propio de cada adolescente sin presión
- Descomponer las tareas complejas en pasos simples y alcanzables
- Consolidar los logros de la infancia para preparar la transición hacia la edad adulta
- Crear un ambiente tranquilizador donde progresar sin urgencia

Lección 3 - Los errores como motor de aprendizaje

- El error como oportunidad: el cerebro aprende más de sus errores que de sus éxitos
- Método en tres pasos: reconocer el esfuerzo, identificar el error sin juicio, guiar hacia la solución
- Frases a evitar y adoptar una actitud tranquila y benevolente
- Dejar el tiempo necesario para reflexionar y corregir sin presión

Lección 1 - La mañana (despertar, higiene, preparación)

- Anticipar la noche anterior: ropa, mochila preparada, desayuno definido
- Crear una secuencia visual adaptada a la edad con los pasos clave de la mañana
- Aprender la gestión autónoma del despertador: alarmas personales o musicales
- Herramientas concretas: temporizador visual, lista de reproducción calibrada, alarmas sucesivas

Lección 2 - Las transiciones y los desplazamientos

- Anunciar los cambios con antelación en etapas (15 min, 10 min, 5 min)
- Progresión hacia la autonomía en los trayectos: acompañamiento, seguimiento a distancia, trayecto solo
- Crear guías visuales simplificadas para el transporte público
- Gestionar los rechazos a la transición con calma y firmeza

Lección 3 - La noche (deberes, relajación, dormir)

- Estructurar la tarde en fases progresivas: relajación, trabajo personal, pantallas limitadas, higiene, tiempo tranquilo
- Organizar el espacio de trabajo con temporizador visual y pausas regulares
- Establecer reglas claras y negociadas para las pantallas con soportes visuales
- Preparación de las cosas para el día siguiente como ritual de fin de jornada

Lección 1 - Los secuenciales visuales adaptados a los adolescentes

- El secuencial visual como 'receta en imágenes' que muestra cada paso de una actividad
- Involucrar al adolescente en la creación con fotos de su edad, nunca materiales infantiles
- Formatos discretos y respetuosos: aplicación smartphone, cuaderno, ficha plastificada
- Aprovechar la tecnología: aplicaciones de recordatorios, alarmas ilustradas, listas con fotos

Lección 2 - La elección y la autodeterminación

- Respetar la necesidad de autonomía del adolescente en un marco seguro
- Método de elección limitada (2-3 opciones) para facilitar la decisión sin ansiedad
- Ofrecer elecciones orientadas: el objetivo lo fija el adulto, el adolescente decide el 'cómo'
- Aumentar progresivamente la complejidad de las elecciones con la madurez

Lección 3 - El material y el entorno adecuados

- Organización de espacios personales: almacenamiento accesible, cajas etiquetadas, códigos de color
- Baño: productos identificados, rutinas visuales para ducha, cepillado, cuidado del rostro
- Cocina y autonomía alimentaria: alimentos accesibles, fichas de recetas visuales plastificadas

- Herramientas tecnológicas como aliados: alarmas, aplicaciones de listas, GPS, cámara con reglas claras

MODULE 4

Fomentar, apoyar y mantener la motivación

3 lecciones

Lección 1 - Refuerzo positivo adaptado a la adolescencia

- Evitar recompensas infantiles: privilegiar tiempo de ocio, participación en actividades apreciadas
- Responsabilidades aumentadas como forma de reconocimiento de la madurez
- Sistema semanal para recompensar el cumplimiento regular: 'contrato de autonomía' negociado
- Reforzar el esfuerzo, no solo el resultado: reconocer la inversión incluso si es imperfecta

Lección 2 - Valorar el esfuerzo y acompañar hacia la autonomía

- Centrar el acompañamiento en los progresos personales, nunca en la comparación
- Desarrollar la motivación intrínseca: las habilidades se desarrollan con el tiempo y la práctica
- Frases valorativas centradas en la progresión: 'Has progresado mucho', 'Veo que estás mejorando'
- Aceptar los resultados imperfectos como éxitos: valorar el proceso, afinar progresivamente

Lección 3 - Adaptar las expectativas y gestionar los momentos difíciles

- La autonomía no es lineal: entender la variabilidad natural (fatiga, emociones, hormonas)
- Identificar los signos de límite: irritabilidad, rechazo, errores inusuales, aislamiento
- Adaptar temporalmente las expectativas: reducir tareas no esenciales, simplificar rutinas
- Mantener el marco en lo esencial, ser flexible en los detalles, mantener el diálogo abierto

MODULE 5

Las herramientas digitales al servicio de la autonomía

1 lección

Lección 1 - JOE su entrenador cerebral

- Más de 30 juegos diseñados por profesionales trabajando memoria, atención, percepción, lenguaje y planificación
- Vínculo directo con la autonomía: recordar una ruta, concentrarse en una tarea, organizar sus acciones
- Enfoque lúdico con desafíos progresivos adaptados al nivel de cada usuario
- Seguimiento del rendimiento para reforzar la confianza y la motivación en un espacio seguro

MODULE 6

Quiz final

Evaluación

Modalidades pedagógicas

- Formación 100% en línea, accesible desde su computadora o tableta
- Progresas a tu ritmo, cuando lo desees, sin restricciones de horario
- Soportes descargables: modelos de check-lists, secuencias visuales, guías prácticas
- Acceso a la aplicación JOE para estimulación cognitiva
- Attestation de fin de formation - Organismo certificado Qualiopi