

# FACILITAR LA AUTONOMÍA EN EL DÍA A DÍA DE LOS ADULTOS CON SÍNDROME DE DOWN

Para profesionales médico-sociales, cuidadores familiares y acompañantes

Organización, rutinas y herramientas visuales para una vida más independiente

<b>Duración :</b> 1 hora	<b>Módulos :</b> 5 módulos
<b>Lecciones :</b> 13 lecciones	<b>Público :</b> Profesionales médico-sociales, cuidadores familiares, acompañantes
<b>Formato :</b> 100 % en línea, asincrónico	<b>Organismo :</b> N° 11757351875
<b>Certificación :</b> Qualiopi	<b>Tarifa :</b> Bajo presupuesto

[www.dynseo.com/nos-formations](http://www.dynseo.com/nos-formations) | [contact@dynseo.com](mailto:contact@dynseo.com) | 09 66 93 84 22

## Descripción de la formación

Esta formación te proporciona herramientas concretas para acompañar a adultos con síndrome de Down hacia una mayor autonomía en su vida cotidiana. Aprenderás a respetar su estatus de adulto mientras ofreces el apoyo necesario para desarrollar o mantener sus habilidades. Descubrirás cómo establecer rutinas adaptadas, utilizar herramientas visuales efectivas y mantener la motivación con un refuerzo positivo respetuoso. Las neurociencias confirman que la plasticidad cerebral persiste a lo largo de la vida, permitiendo la adquisición de nuevas habilidades incluso en etapas avanzadas. Al finalizar, dominarás técnicas probadas para facilitar la autonomía diaria en el hogar, apartamento asistido o centro de empleo protegido.

## Resumen de módulos

<b>MODULE 1</b>	Comprender cómo el adulto aprende a desarrollar su autonomía	3 lecciones
<b>MODULE 2</b>	Establecer las rutinas esenciales	4 lecciones
<b>MODULE 3</b>	Utilizar las herramientas visuales y materiales adecuados	3 lecciones
<b>MODULE 4</b>	Fomentar, apoyar y mantener la motivación	3 lecciones
<b>MODULE 5</b>	La aplicación EDITH para estimular las funciones cognitivas	1 lección

## Objetivos pedagógicos

### Objetivos pedagógicos

- Comprender el papel de la motivación y los intereses para desarrollar la autonomía
- Aplicar la progresión en pequeños pasos con la técnica de encadenamiento inverso
- Convertir el error en un motor de aprendizaje sin juicio ni infantilización
- Establecer rutinas matutinas, de transición y nocturnas estructuradas
- Crear secuencias visuales efectivas con fotos o pictogramas adaptados
- Aplicar el método de elección entre 2 opciones para facilitar las decisiones
- Adaptar el material para la autonomía en vestirse, higiene y cocina
- Utilizar refuerzo positivo adaptado al adulto valorando el esfuerzo
- Adaptar las expectativas según el cansancio y estados emocionales
- Acompañar el envejecimiento precoz manteniendo las habilidades existentes

## Información general

<b>Duración</b>	1 hora - Formación completa dividida en 5 módulos progresivos
<b>Público visado</b>	Profesionales del ámbito médico-social, cuidadores familiares y cualquier persona que acompañe a adultos con síndrome de Down hacia una vida más independiente

<b>Prerrequisitos</b>	Ninguno
<b>Tarifa</b>	Presupuesto bajo consulta - IVA no aplicable (artículo 261-4-4° del CGI)
<b>Certificación</b>	Qualiopi - Certificado de finalización de formación
<b>Organismo</b>	DYNSEO - N° de declaración de actividad: 11757351875

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

- Observar los intereses espontáneos (música, deporte, cocina, animales, jardinería)
- Transformar estos intereses en puertas de entrada para desarrollar la autonomía
- Hacer que las tareas sean significativas con responsabilidades valoradas
- Crear sistemas de motivación adaptados al adulto (tableros de seguimiento, puntos canjeables)

**Lección 2 - La progresión en pequeños pasos**

- Descomponer cada actividad compleja en pasos simples y alcanzables
- Utilizar el encadenamiento inverso: ayudar en todos los pasos excepto en el último
- Terminar cada sesión con un éxito para reforzar la motivación
- Fijar un objetivo preciso y limitado por semana sin buscar la perfección inmediata

**Lección 3 - Los errores como motor de aprendizaje**

- Crear un entorno donde la persona tenga derecho a equivocarse sin ser juzgada
- Método en tres pasos: reconocer el esfuerzo, identificar el error sin juicio, guiar hacia la solución
- Evitar hacer en lugar de la persona para evitar errores
- El cerebro aprende más de sus errores que de sus éxitos según las neurociencias

**Lección 1 - Por la mañana (higiene, vestirse, preparación)**

- Anticipar la víspera: ropa preparada, mochila lista, desayuno definido
- Crear una secuencia visual con fotos reales de la persona o pictogramas adaptados
- Calcular el tiempo real necesario para cada etapa contando con margen
- Utilizar herramientas concretas: temporizador visual, lista de reproducción calibrada, alarmas suaves

**Lección 2 - Por la mañana (higiene, vestirse, preparación)**

- Soporte plastificado a la altura de los ojos con sistema de marcas o imanes
- Etapas clave: levantarse, ir al baño, ducharse, vestirse, desayunar, cepillarse los dientes
- La importancia de la previsibilidad para reducir la ansiedad y fomentar la autonomía
- Revisar las pertenencias antes de salir hacia el trabajo o actividades

**Lección 3 - Las transiciones y los desplazamientos**

- Anunciar las transiciones con antelación mediante escalones: 15 min, 10 min, 5 min
- Nunca pedir que se detenga bruscamente una actividad
- Preparar los desplazamientos: avisar, describir el programa, lista de verificación visual
- Aprendizaje progresivo del transporte público: juntos, la persona delante, luego sola con el teléfono

**Lección 4 - La noche (cena, relajación, dormir)**

- Fomentar una hora de acostarse a la misma hora cada noche, incluidos los fines de semana
- Estructura tipo: regreso, relajación, cena, recogida, higiene, preparación del día siguiente
- Secuencial visual de la ducha con material adaptado (gel con bomba, alfombra antideslizante)
- Momento tranquilo antes de dormir: música suave, lectura, respiración, frase ritual

**Lección 1 - Los secuenciales visuales (paso a paso)**

- El secuencial visual: una serie de imágenes que muestran paso a paso cómo realizar una actividad
- Utilizar fotos reales de la persona (ideal) o pictogramas que representen adultos
- Formato legible con pasos numerados, soporte fijado en el lugar de la actividad
- Acompañar a la persona para entender y utilizar el soporte visual
- Sitios gratuitos: ARASAAC, Sclera, Autism Educates

**Lección 2 - La elección entre 2 opciones (para evitar la sobrecarga)**

- Limitar a dos opciones para facilitar la decisión y reducir la ansiedad
- Mostrar las opciones en imágenes u objetos reales con entonación idéntica

- Respetar la decisión, incluso si no es la que usted habría preferido
- Utilizar la 'falsa elección' para orientar cuando sea necesario

### Lección 3 - El material que facilita la autonomía

- Vestimenta: ropa con elástico, zapatos con velcro, punto de color para el frente
- Higiene: barra de apoyo, gel de ducha con bomba, alfombra antideslizante, etiquetas con imágenes
- Cocina: utensilios ergonómicos, tablas con ventosa, recipientes transparentes
- Crear 'estaciones de autonomía' en entrada, dormitorio y baño con todo al alcance

## MODULE 4

### Fomentar, apoyar y mantener la motivación

3 lecciones

#### Lección 1 - Refuerzo positivo adaptado al adulto

- Evitar recompensas infantilizantes: priorizar el reconocimiento sincero
- Momento de calidad compartido y consecuencias naturales positivas
- Reforzar el esfuerzo, no solo el resultado, con inmediatez
- Sistemas de seguimiento adaptados: calendario para marcar, puntos canjeables por actividades

#### Lección 2 - Valorar el esfuerzo, no la perfección

- Valorar el esfuerzo: 'Has trabajado mucho', 'Has perseverado', 'Has mejorado'
- Aceptar resultados imperfectos: ya es una victoria en comparación con no hacer nada
- Transformar los fracasos en aprendizajes: ¿qué pasó?, ¿por qué?, ¿qué hacer de manera diferente?
- Evitar 'Fue fácil' o 'Eres talentoso/a' que no valoran el esfuerzo

#### Lección 3 - Adaptar las expectativas según la fatiga y los días

- Identificar señales de límite: agitación, rechazos inusuales, errores nuevos
- Adaptar las exigencias: reducir, simplificar las rutinas, ofrecer más apoyo
- Evitar frases culpabilizadoras: 'Hoy es difícil, te ayudo' en lugar de 'Lo haces a propósito'
- Sistema de comunicación de la fatiga: código de colores, escala visual

## MODULE 5

### La aplicación EDITH para estimular las funciones cognitivas

1 lección

#### Lección 1 - Presentación de EDITH

- Más de 30 juegos adaptados: memoria, lógica, lenguaje, cálculo, atención, cultura general
- Diseñada con logopedas, terapeutas ocupacionales y neuropsicólogos
- Particularmente adaptada a adultos con síndrome de Down: instrucciones simples, visuales claros
- Mantenimiento cognitivo frente al envejecimiento precoz y soporte de vínculo social

## Modalidades pedagógicas

- Formación 100% en línea, accesible desde su computadora o tableta
- Progresas a tu ritmo, cuando lo desees, sin restricciones de horario
- Acceso ilimitado a los contenidos durante la duración de la formación
- Modelos de secuencias visuales descargables para las rutinas
- Listas de verificación para transiciones y desplazamientos
- Cuadrículas de adaptación del material (vestirse, higiene, cocina)
- Sistemas de refuerzo positivo adaptados al adulto
- Código de colores para comunicar el cansancio
- Bonus: Descubrimiento de la aplicación EDITH con más de 30 juegos de memoria
- Certificado de finalización de formación al término del curso