



INDEPENDENT LIFE:

Programa de Capacitación para la Vida Autónoma e Independiente para personas con discapacidad intelectual.

INDICE:

1. Presentación	3
2. Fundamentación	3
3. Objetivos	5
4. Metodología	5
5. Participantes	8
6. Recursos	8

**Derecho a Vivir de forma
independiente y ser incluido en la sociedad**

(Art. 19 de la Convención de Derechos de las
personas con discapacidad)

PRESENTACIÓN

Down Toledo es una asociación sin ánimo de lucro que lleva más de 30 años ofreciendo atención y apoyo a personas con Síndrome de Down y/o discapacidad intelectual en general, y a sus familias.

La finalidad de Down Toledo es mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual y la de sus familias a través de la promoción de su autonomía, con el objetivo de lograr su adecuada inclusión en la sociedad abarcando desde el momento del nacimiento hasta la edad adulta.

Mediante este programa pretendemos apoyar a las personas con discapacidad intelectual y sus familias para conseguir mayores cuotas de autonomía y una vida independiente si así lo quieren.

Una Vida independiente es una Vida Elegida: elegir y decidir el propio proyecto de vida y compartida con otros en la comunidad.

El derecho a la vida autónoma, es un derecho de toda persona. La vida independiente de las personas con discapacidad intelectual, al igual que la del resto de los ciudadanos y ciudadanas, es un proceso que necesita un camino que recorrer hasta llegar a su consecución plena.

Con este programa contribuimos a que las personas con discapacidad intelectual vivan como quieran y donde quieran, con los mismos derechos que cualquier otra persona, contando con los apoyos necesarios para ello. Mejora su calidad de vida y la de sus familias, ya que éstas pueden ver cómo su familiar logra sus objetivos personales y ellas mismas logran una conciliación personal y familiar.

Para ello se llevará a cabo una metodología centrada en la persona, en sus intereses, necesidades, gustos, opiniones, etc. donde la persona sea la protagonista de su vida, y recibe los apoyos justos y necesarios para el logro de sus objetivos personales.

Este programa se estructura en 3 niveles, no siendo estos correlativos, sino que dependerá de la situación de partida de la persona con discapacidad y los objetivos que pretenda conseguir, situarse en uno u otro nivel. Va dirigido a 40 personas con discapacidad y sus familias.

FUNDAMENTACIÓN (necesidad social)

La Vida independiente es un derecho humano fundamental para todas las personas y su esencia es la libertad para tomar decisiones sobre la propia vida, por ello el aprendizaje (y por tanto la enseñanza) de habilidades de autonomía para la vida diaria, el tener un proyecto de vida propio y la asunción de responsabilidades y control personal resulta una necesidad y un derecho básico de todas las personas, independientemente de su condición.

Este aprendizaje se inicia en los primeros meses y se va desarrollando a lo largo de las distintas etapas vitales hasta llegar a la adolescencia, etapa de la vida en la que consideramos esencial ofrecer posibilidades de aprendizajes en el ámbito de la vida doméstica y oportunidades para que los jóvenes puedan experimentar mayores cotas de autonomía que les faciliten una futura vida independiente como cualquier persona.

A través de este programa se pretende apoyar para que jóvenes con discapacidad intelectual, desempeñen un rol normalizado en la sociedad, defendiendo su total inclusión social, poniendo el énfasis en la participación directa en todos los ámbitos que afectan a sus propias vidas (vivienda, autodeterminación, participación en la comunidad, ocio, cultura, etc.).

El programa se centra en la capacitación y apoyo para el desarrollo de habilidades adaptativas. Cuando hablamos de **habilidades adaptativas, nos referimos a las capacidades, conductas y destrezas que una persona debería adquirir para desempeñarse o desarrollarse en sus entornos habituales, en sus grupos de referencia.**

Las personas con discapacidad intelectual suelen manifestar dificultad, más o menos significativa en su repertorio de habilidades y estrategias para defenderse y manejarse en la mayoría de los ámbitos, así como, en los diferentes contextos en los que participa socialmente y acordes a su edad.

Estas habilidades fueron definidas de la siguiente manera:

- **Comunicación:** Pueden manifestar dificultades para comprender y transmitir información simbólica, dificultades para utilizar el lenguaje oral, etc.
- **Autocuidado:** Pueden presentar limitaciones en la realización de actividades de aseo personal, vestido/desvestido, comida, higiene, apariencia física, etc.
- **Habilidades sociales:** Pueden tener dificultades para iniciar, mantener y finalizar una interacción, entender pistas sociales, ironías, etc.
- **Vida en el Hogar:** Pueden requerir ayuda para realizar tareas propias del hogar como limpieza, orden, etc.

- **Uso de la Comunidad:** Pueden necesitar ayuda para utilizar transportes públicos, hacer compras, hacer papeleos, etc.
- **Autodirección:** Pueden manifestar dificultades para realizar sus propias elecciones.
- **Salud y Seguridad:** Pueden tener problemas para la conducta alimenticia, identificar los signos de una enfermedad, seguir pautas de un tratamiento, etc.
- **Académicas y Funcionales:** Suelen tener dificultades en dimensiones cognitivas (simbolización, abstracción, generalización,) y dificultades en los aprendizajes académicos (dificultades para aprender a sumar, leer, etc.)
- **Ocio y Tiempo Libre:** Pueden tener dificultades para desarrollar sus intereses y preferencias, planificarse el tiempo de ocio, etc.
- **Trabajo:** Pueden necesitar ayuda para desempeñar habilidades laborales, establecer conductas sociales propias del entorno laboral, etc.

No todas las personas con discapacidad intelectual tienen dificultades en todos los ámbitos detallados anteriormente ni con la misma intensidad.

En el caso de este programa, el apoyo va dirigido al desarrollo de las **habilidades en el hogar, autocuidado y uso de la comunidad**, siendo el resto, habilidades transversales que se trabajarán en el día a día de las propias convivencias.

OBJETIVOS

Objetivo General: Capacitar a personas con discapacidad intelectual desde los 18 años en adelante, sobre habilidades adaptativas para la adquisición de competencias para vivir con más autonomía personal e independencia.

Objetivos Específicos:

1. Conocer los distintos espacios que componen el hogar y las actividades que se pueden realizar en ellos además de las tareas de limpieza y mantenimiento de los mismos.
2. Adquirir habilidades para el cuidado de nuestros objetos personales (Ropa, mobiliario, dispositivos electrónicos)
3. Aprender a utilizar los distintos electrodomésticos
4. Adquirir conocimientos sobre alimentación saludable, además de elaborar recetas que podamos cocinar posteriormente.
5. Realizar de manera autónoma las actividades de higiene y aseo personal.
6. Conocer la documentación que conlleva una vivienda (Contratos, facturas, normas, etc.).
7. Utilizar distintas herramientas que nos ayudan en la planificación y gestión del hogar.
8. Experimentar habilidades nuevas y entrenar habilidades básicas relacionadas con la autonomía personal y las tareas del hogar.
9. Tomar decisiones, participar y mejorar las habilidades sociales.
10. Favorecer sentimientos de pertenencia al grupo, convivir, disfrutar, desarrollar la flexibilidad, crear un ambiente agradable y acogedor en un entorno distinto al hogar familiar.
11. Orientar y asesorar a las familias para apoyar el programa de vida autónoma de sus familiares.

METODOLOGÍA

El Programa se divide en tres niveles: Iniciación, consolidación/ampliación y personalización.

Iniciación: Personas con discapacidad que requieren apoyo en actividades de la vida diaria e inician en habilidades adaptativas de gestión del hogar, a este programa se suma un taller específico de uso de las TIC, como apoyo a la autonomía personal. Se trata de taller semanal de 5 horas sobre gestión del hogar y 3 horas sobre las TIC durante todo el año.

Se establecen 2 niveles con un máximo

Los contenidos son:

1. Actividades instrumentales en el hogar: tareas de limpieza, cuidado y mantenimiento del hogar, uso de electrodomésticos, etiquetas (Productos de limpieza, ropa)
2. Autonomía y Aseo Personal: Imagen personal, vestimenta, Aseo diario, cuidado de la ropa.
3. Alimentación y hábitos saludables: Alimentación saludable, distribución alimentos por grupos, elaboración de recetas, compra, cocina, menaje de cocina.
4. Organización Doméstica: Gestión de la economía y presupuestos, planificación y organización del mantenimiento del hogar, horarios, documentación (contrato, facturas, etc.), Horarios, planificación de rutinas, uso del móvil, gestión del tiempo, revisión contadores.
5. Autonomía en la Comunidad

Contenidos sobre TIC:

1. El teléfono (Smartphone) y la Tablet: Partes del teléfono, para qué se utiliza, cómo se debe cuidar, Apps más funcionales, para qué sirven y cómo se utilizan, Whatsapp (mensajes de texto, audios y envío de imágenes), Reloj/Alarma, Ajustes básicos del teléfono

- Calculadora
- Calendario
- Notas del calendario
- Cámara de fotos
- Escáner de códigos QR
- Play Store
- App Toledo Bus
- App del Sescam

2. Redes sociales

- Conocer las redes sociales más utilizadas

- Para qué sirve cada una de ellas
 - Cómo deben utilizarse correctamente
- (Qué no debemos hacer en las redes sociales)

2. Consolidación: Personas con discapacidad que ya se hayan capacitado en el nivel de iniciación o que ya tengan conseguidos los objetivos determinados en el primer nivel. En este nivel ya se introduce convivencias de fin de semana mensual y cada trimestre una semana.

Se prevé agrupar en 4 niveles en función de la edad y circunstancias vitales, y que podría desembocar, en algunos casos, en una vida totalmente autónoma emancipada del núcleo familiar y diferenciado de la concepción de una vivienda tutelada.

Las actividades y contenidos a desarrollar, serán:

1. Formación y sensibilización a las familias sobre autonomía y vida independiente.

La formación tiene como objetivo general sensibilizar y formar a los **jóvenes y sus familias** en las **competencias, habilidades y destrezas** necesarias para la vida autónoma y la toma de decisiones ante el futuro a corto/medio y largo plazo.

El trabajo con familias se desarrollará 1 vez al mes (previo al inicio del programa y una vez se produzca cada experiencia de convivencia). Será esencial promover debate sobre la Vida independiente con preguntas del tipo:

- ¿Cómo te/os gustaría que viviesen en un futuro?
- ¿En qué áreas crees/creéis que necesitarías apoyo?
- Miedos/barreras ante la posibilidad de la vida independiente
- Deseos/expectativas de la experiencia

2. Piso de promoción de la autonomía personal. En él se producirán 2 tipos de acciones principales (talleres y convivencias):

A) Talleres de formación para la vida autónoma dirigidos a jóvenes con discapacidad intelectual

1. Taller de Cocina:

Objetivo. Desarrollar en los jóvenes la capacidad de cocinar, mejorando sus habilidades manipulativas y autonomía en esta área.

Contenidos:

- Utensilios de cocina
- Electrodomésticos de cocina
- Alimentos básicos en la cocina

- Conceptos culinarios (crudo, quemado, hervido, frito, asado,...)
- Destrezas manipulativas (freír, partir, empanar, rallar, batir,...)
- Elaboración de comidas y cenas sencillas, variadas y saludables.
- Higiene en la cocina.

2. Taller de Gestión doméstica:

Objetivo. Dotar de estrategias y herramientas para la organización en el hogar y realización de las principales tareas domésticas con la mayor autonomía posible.

Contenidos: Aspectos relacionados con la vida autónoma que hay que gestionar

- Organización de la casa y tareas domésticas.
- Resolución de problemas en la vida cotidiana, búsqueda de soluciones.
- Cuidado, seguridad y mantenimiento de la vivienda
- Prevención de riesgos en el hogar y primeros auxilios.

3. Taller de Bienestar físico y emocional.

Objetivos: Favorecer una buena salud física y emocional para poder disfrutar de la vida y ser autónomos. Aprender a valorarse, quererse y cuidarse para estar bien con uno mismo.

Contenidos:

- Bienestar físico (ejercicio, alimentación saludable, enfermedades y medicación)
- Gestión de emociones
- Actividades de relajación (respiración, técnicas de visualización,) y Yoga

Estos talleres se desarrollarán una tarde a la semana , durante 3 horas.

B) Experiencias de Vida Independiente

Nivel 1: EN FIN DE SEMANA: “FINDE ENTRE AMIGOS”

Experiencias de fin de semana, compartidas entre el grupo de iguales, en el piso, la convivencia es el principal objetivo.

Nivel 2: CONVIVENCIA SEMANAL “ME VOY A CASA”

Experiencias puntuales que les permitan la formación y **entrenamiento en las habilidades de convivencia y actividades necesarias para la vida autónoma**. La duración de las estancias será de una semana al trimestre para cada grupo

Personalización: Se pretende generar oportunidades para que las personas con discapacidad intelectual reciban apoyo y entrenamiento de manera individual, en su hogar o en la comunidad. Este nivel dependerá de las necesidades y preferencias de cada persona. De igual forma, la familia recibe apoyo y orientación para mejorar la

intervención diaria con su familiar con discapacidad. La familia y la persona diseñan, planifican y acuerdan los aspectos sobre los que se van a trabajar, así como, la duración y frecuencia de los apoyos.

El programa en cualquiera de sus niveles se inicia con la solicitud de entrada por parte del participante y su familia. Los pasos en los que se estructura el programa son;

Paso 1: Reunión informativa con familias y participantes.

Paso 2: Realización PIAVI: **Plan de Apoyo Individual para la Vida Independiente**, en el mismo se incluirán los objetivos a conseguir, siendo este un documento guía y dinámico donde se irá evaluando la consecución de los objetivos fijados.

Paso 3: Implementación de los diferentes niveles del programa.

Paso 4: Evaluación: Autoevaluación de los participantes, evaluación por parte de las personas de apoyo, evaluación de las familias.

Paso5: Informe individualizado dentro de PIAVI de los resultados obtenidos.

Durante todo el proceso, los participantes están acompañados por dos personas de apoyo.

TEMPORALIZACIÓN

Según las actividades descritas, la temporalización de las mismas, será:

Nivel 1: Iniciación		
Destinatarios	Actividades	Periodicidad
16 personas con D.I	1.Taller de Gestión del hogar. 2.Taller TIC	2 días a la semana
Nivel 2: Ampliación y Consolidación		
Destinatarios	Actividades	Periodicidad
Familias	1.Formación y sensibilización a las familias sobre vida autónoma.	1 vez al mes
16 personas con D.I	2.Talleres de formación para la vida independiente	1 vez a la semana
	3. Experiencias de Vida independiente. *Finde entre amigos *Me voy a casa	1 vez al mes 1 semana al trimestre
Nivel 3: Personalización		
Destinatarios	Actividades	Periodicidad
8 personas con D.I	Apoyos personalizados en el propio hogar y/o recursos residencial en la comunidad.	Dependiendo de los objetivos.
Familiares del mismo núcleo.	Asesoramiento y apoyo a los familiares en los que la persona con discapacidad requiera los apoyos dentro de la vivienda familiar.	Dependiendo de los objetivos.

PARTICIPANTES

El programa está dirigido a jóvenes con discapacidad intelectual a partir de los 18 años, que de acuerdo con sus familias desean alcanzar mayores cotas de autonomía e independencia.

RECURSOS

1.Recursos Materiales:

Entorno físico: Vivienda alquilada con accesibilidad integral interior y exterior, de fácil acceso y comunicación en transporte público.

Equipamientos: Los necesarios para cubrir las necesidades básicas de funcionamiento y medidas de seguridad que se ajusten a la normativa vigente y a la tipología de las personas.

2.Recursos Humanos: Personal preparado con conocimientos técnicos adecuados a la discapacidad intelectual, capacidad de empatía y trabajo multidisciplinar:

Coordinadora: Profesional encargada del Servicio de Atención a la Vida Independiente (SAVI).

Funciones:

- Revisar el desempeño profesional de los asistentes personales.
- Supervisando cuadrantes, funciones y actividades ejecutadas.
- Seguimiento y control del desarrollo del programa, en estrecha comunicación con su mediador y los profesionales de intervención directa, así como evaluar con estos periódicamente, el cumplimiento de objetivos del programa.

Integradores sociales: Profesionales del ámbito social.

Funciones de:

- Establecimiento de objetivos, actividades y criterios e hitos de evaluación.
- Planificación de la convivencia en la vivienda
- Implementación de actuaciones de apoyo al desarrollo de habilidades personales, socio-comunitarias y de convivencia.
- Realizar informes de valoración y seguimiento.
- Tareas de supervisión y apoyo en el cuidado personal.

Profesional de referencia: Apoyar a los asistentes personales, a la hora de fijar objetivos específicos e individuales, de cada participante.

Psicóloga: Profesional encargada del SAF. Será soporte para el seguimiento psicológico para el buen funcionamiento del programa referente a los aspectos convivencial y emocional tanto de los participantes como de sus familias.