

UNA MIRADA HACIA...

DOWN
La Rioja

ARSIDO
Asociación
Síndrome
de Down



ARSIDO

Juntos podemos.

PROGRAMA EDUCATIVO...

HABILIDADES SOCIALES

Laura Garrido

PROFESIONALES DEL

Liliana María Arango

PROGRAMA

¿QUÉ SON LAS HABILIDADES SOCIALES (HHSS)?

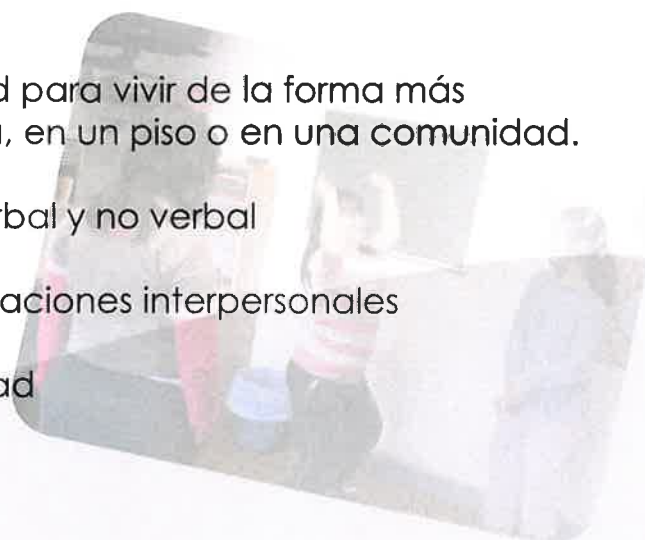
Las habilidades sociales son un conjunto de conductas y destrezas específicas que nos permiten interactuar con los demás del modo más adecuado posible a la situación en que nos encontramos y de manera mutuamente beneficiosa.

Es muy importante que se trabajen desde edades tempranas con el entrenamiento necesario para lograr que se adquiera una conducta social ajustada.

En Arsido tratamos de fomentar aptitudes y actitudes que favorezcan el desarrollo personal y la integración social desde la etapa infantil y con la finalidad última de conseguir la plena integración con la inserción laboral en la etapa adulta.

Nuestros objetivos del programa son....

- Conseguir el máximo nivel de autonomía e independencia personal en los hábitos cotidianos en el hogar
- Preparar a las personas con discapacidad para vivir de la forma más autosuficiente posible ya sea con su familia, en un piso o en una comunidad.
- Adquirir habilidades de comunicación verbal y no verbal
- Habilidades necesarias para mantener relaciones interpersonales
- Conocer y utilizar servicios de la comunidad
- Entrenamiento en solución de problemas



ALGUNAS PAUTAS...

En el hogar, son claves el refuerzo positivo, el modelado, la práctica de tareas cotidianas, la firmeza y el acuerdo de la pareja en las actuaciones.

DE LA INFANCIA A LA PUBERTAD

- Es importante trabajar las Habilidades relacionadas con la comunicación no verbal: expresión facial y corporal, contacto físico, distancia interpersonal (distancia que mantenemos con las personas con las que nos relacionamos), apariencia personal...
- Así también, las Habilidades relacionadas con la comunicación verbal: saludos, presentaciones, pedir favores y dar las gracias, disculpas, iniciar, mantener y finalizar conversaciones, interactuar con los demás uniéndose a su juego, control de emociones...
- Un campo meramente importante es el de la educación afectivo-sexual: enseñanza de las diferentes partes del cuerpo, comprensión de las diferencias de género, derecho a la intimidad, cambios en la pubertad, ...
- Autoestima: visión y aceptación positiva de sí mismo. Trabajo de la confianza en sí mismo, conocimiento de las expectativas y posibilidades de éxito, creencias internas, conocimiento de sus posibilidades...

Para desarrollar su autoestima son importantes algunas actitudes y conductas familiares:

- Aceptación del niñ@ tal y como es, no como quisiéramos que fueran.
- Evitar comparaciones entre otro/s hermanos.
- No ridiculizar ante terceras personas, pues esto conduce a timidez y a sentimientos de inferioridad, miedo...
- Motivar, estimular, animar y comprender sus capacidades y características personales.
- Hablar y dialogar mucho con ellos, prestándoles la atención necesaria.
- Procurar que estén satisfechos consigo mismo.
- No amenazar, es necesario ser coherentes entre el hablar y el actuar.
- Lograr un equilibrio entre comprensión y firmeza, paciencia y exigencia.

EDADES MÁS ADULTAS

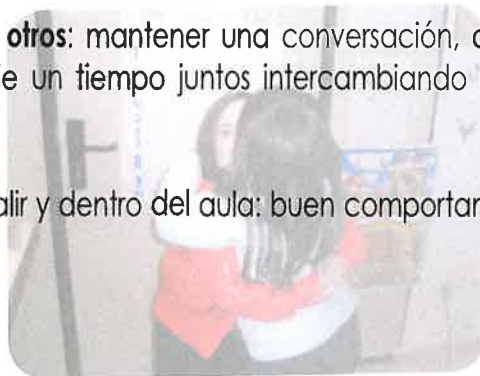
Conforme se van haciendo mayores, el trabajo de las Habilidades Sociales se centra en aspectos de autonomía para la vida en sociedad:

- Reforzamos aspectos relacionados con la conducta, comportamiento, **actitud hacia los demás**
- Trabajamos aspectos de **cortesía y normas sociales**: decir buenos días, tardes... cuando entramos a algún sitio, cómo pedir algún artículo en una tienda, despedirnos al salir...
- Manejo de la moneda: **euros y céntimos**.
 - Listado de la compra,
 - Ubicación de los alimentos en su lugar (supermercado..)
 - Saber si me tienen que devolver o no... y cuánto.



- **Valorar el trabajo de los demás**: respeto y reconocimiento positivo del trabajo de los demás, por su creatividad y su esfuerzo.

- **Disfrutar de la compañía de los otros**: mantener una conversación, contar nuestras cosas a los demás, confiar en los otros... y disfrutar de un tiempo juntos intercambiando impresiones y poniendo puntos en común.



- **Normas de clase**: para entrar y salir y dentro del aula: buen comportamiento, turnos de emisión, premios y castigos...

- **Vida autónoma**:

Armonía en el vestido e higiene personal: vestir adecuadamente: de forma ajustada a cada estación y con las prendas elementales y necesarias adquiriendo destreza para ello. Así también, llevar una higiene personal adecuada.

Desplazamientos: poder ir a casa, al colegio, al trabajo, a la tienda de al lado a comprar algo... de manera independiente.

Cocinar alimentos sencillos: freír, cocer alimentos, preparar una ensalada, utilizar el horno... y recoger tras esta tarea.

Responsabilizarse de tareas del hogar: Limpieza, orden... de lugares como su habitación, el baño, dejar recogido y limpio después del uso...etc.



ÚLTIMAS NOTICIAS...

ACTIVIDADES DE OCIO Y TIEMPO LIBRE

Sábado 17 de Octubre'09

GRUPO DE PEQUEÑOS



El grupo de pequeños acudirá el próximo sábado a la Biblioteca Pública, donde pasarán una mañana agradable escuchando una sesión de cuenta cuentos y, tras ella, tomando un mosto todos juntos. La actividad se desarrollará de 10.30h a 13.30h.

GRUPO DE MEDIANOS

El grupo de medianos también irá de excursión el próximo Sábado. El cine será el lugar del destino. Esta actividad está acompañada de una merienda con refresco. Una vez más, los voluntarios nos acompañarán en esta entretenida tarde. Que lo paséis muy bien chicos!! Y que os guste la peli...



GRUPO DE MAYORES

El grupo de mayores también disfrutará de una noche de película. Acudirán, al igual que el anterior grupo, a los cines, y también habrá algo de 'picoteo' con bebida para acompañar. Pasaremos una vez más un momento agradable en nuestro grupo de Ocio de los más mayores.

El horario de las dos últimas actividades está por concretar.



Recordamos que el próximo Sábado 24 de Octubre, el programa de Ocio y Tiempo Libre deja el día libre. No hay actividades propuestas para los grupos ese día. Esperamos, no obstante, que sea un fin de semana para disfrutar en familia

OTROS DATOS DE INTERÉS...

IBERDOWN EXTREMADURA



Iberdown de Extremadura estrena nueva sede en Zafra. En estas nuevas oficinas desarrollará su programa de intervención y cobertura integral de las necesidades de las personas con síndrome de Down y otras discapacidades con el objetivo de fomentar su autonomía personal y prevenir situaciones de dependencia.

IX JORNADAS DE SÍNDROME DE DOWN en Ferrol (6 de Noviembre)

“TRAZANDO MI FUTURO”

Ferrol abre sus puertas a las IX Jornadas de Síndrome de Down que tendrán lugar a partir del día 6 de Noviembre de 2009.

Para más información puedes ver el tríptico del programa y ponerte en contacto con la asociación en:

<http://down-teima.iespana.es>

Mail: teimadownferrol@terra.es



FUNDACIÓ CATALANA SÍNDROME DE DOWN

X JORNADAS DE SÍNDROME DE DOWN en Barcelona (12 Y 13 de Noviembre) **“LA CONQUISTA DE LA DIGNIDAD”**

La Fundación Catalana, que celebra este año su 25º aniversario, organiza estas jornadas para reflexionar sobre la aproximación ética a la discapacidad.

Estas Jornadas abordarán desde una perspectiva multidimensional (biológica, psicopedagógica y social) aspectos tan importantes como:

- Reconocimiento de derechos y posibles conflictos éticos.
- Avances en la investigación biomédica.
- Afrontar los periodos de transición en la construcción de un proyecto vital propio.
- Análisis de modelos y políticas de atención a la persona en entornos inclusivos.
- Apoyo a las familias desde la cooperación y la fortaleza.

Las jornadas de dirigen a familiares y profesionales del ámbito psicopedagógico, social y de la salud.

**x+ un proyecto +x+x+x
elegido por
clientes de Can**

PROYECTO "HABLA CONMIGO"

Este año como ya sabéis, tenemos un proyecto a apoyar en Caja Navarra para clientes de esta entidad. Según la iniciativa de Caja Navarra, en función de los clientes que elijan nuestro proyecto, la Asociación recibirá la subvención para realizar nuestras actividades.

Por esta razón, os informamos de que sigue en pie la opción al voto. En cada sucursal os informarán el modo de hacerlo.

Aunque no seáis clientes de Caja Navarra, os pedimos que difundáis la iniciativa entre familiares, conocidos, empresas y amigos, por si hubiera entre los mismos, posibles clientes que contarán con condiciones especiales por pertenecer a ARSIDO o futuros clientes interesados en esta acción social que pudieran apoyar nuestro proyecto.

EL NÚMERO DE PROYECTO ES EL: **15.270**

MUCHAS GRACIAS por vuestro interés y participación. **ARSIDO** somos todos y sin vosotros, nuestro trabajo no sería posible. Gracias de corazón.

CÍRCULO DE LA AMISTAD (Logroño)

El pasado 13 de Septiembre el Círculo de la Amistad de Logroño, preparó un bollo preñado con vino por el valor de 2 euros.

Parte del beneficio económico de esta actividad, estaba destinado a ARSIDO.

Agradecemos mucho este gesto y el buen rato que pasamos juntos. Un saludo a todos los que ayudaron un poquito a que estos actos sigan mereciendo la pena. GRACIAS!!!

¡OS RECORDAMOS!

Que esperamos la respuesta a la carta enviada por la Asociación sobre el envío del próximo boletín mensual. Por favor, marcad la casilla conveniente y hacernos llegar dicha carta con vuestro nombre. GRACIAS.



ARSIDO

ASOCIACIÓN RIOJANA PARA EL SÍNDROME DE DOWN

ASOCIACIÓN RIOJANA PARA EL SÍNDROME DE DOWN



*¡Cuenta conmigo
como uno más!*

Servicio de Promoción y Autonomía Personal y de Atención y Cuidado

CONTACTA CON NOSOTROS EN...

Muro de la Mata, 8 - 3º B
26001 LOGROÑO (La Rioja)

Telf. y Fax: 941 272595
Móvil: 626 531864

TRATAMIENTOS

CENTRO EN LOGROÑO

Muro de La Mata, 8 - 3º B

CENTRO EN CALAHORRA

Doctor Fleming, 12 - Entpta. Dcha.