



DIRIGIDO A PERSONAS CON SÍNDROME DE DOWN Y A FAMILIAS

DOWN
España

**Yo me organizo
desde casa**



Colabora:





Yo me organizo desde casa

Colabora:



Coordinación de la edición:

Eva Betbesé Mullet - Coordinadora de la Red Nacional de Educación Inclusiva.

Ana Belén Rodríguez Plaza - Asesora de Educación Inclusiva.

Mónica Díaz Orgaz - Departamento de Programas DOWN ESPAÑA.

Proyecto Conócete y Participa en colaboración con el Ministerio de Educación y Formación Profesional.

Imagen:

Los símbolos pictográficos utilizados en esta publicación son propiedad del Gobierno de Aragón y han sido creados por Sergio Palao para ARASAAC (<http://arasaac.org>) que los distribuye bajo licencia Creative Commons (BY-NC-SA).

DOWN ESPAÑA. Todos los derechos reservados.

Edita

DOWN ESPAÑA. 2020

Diseño, maquetación e impresión

APUNTO Creatividad

Dep. Legal: M-0000-2020

Impreso en papel FSC



Respetuoso con
el medio ambiente

Yo me organizo en casa

Índice

	Pág.
Introducción	6
Mis rutinas	7
¿Cómo organizo mis rutinas?	8
¿Cómo puedo entrenar mis rutinas?	9
Actividad 1: Mis rutinas por la mañana	9
Actividad 2: Horario diario	13
Actividad 3: El cole en casa	16
Actividad 4: Contrato de conducta en casa	19
Guía para las familias	20

Introducción

Esta guía te ayudará a organizar tus tareas desde casa.

Con esta guía podrás aprender a organizar:
tus actividades, tu tiempo, tus materiales y tu conducta.

Para poder ayudarte te hemos preparado
unos consejos y unas actividades
que te ayudarán a poner orden
a todo lo que haces en casa.

Sabemos que no está siendo fácil organizarte ahora.
Pero estamos seguros que pronto conseguirás organizarte.
Solo necesitas aprender cómo hacerlo.

iA por ello!

Mis rutinas

Las rutinas te van a permitir:

- Saber que tienes que hacer en cada momento.
- Responder con seguridad a lo que tienes que hacer.

Te proponemos 4 ideas:

- **Crea tu propia rutina diaria:**

Establece un horario, un lugar y unas normas para hacerlas.

Por ejemplo: Desayunar, vestirse, ducharse, lavarse los dientes, etc.

- **Ten constancia:**

Es importante practicar para poder aprender las rutinas.

- **Prepara el ambiente:**

Puedes tener un cartel con los pasos.

**Todos tenemos rutinas y tareas diarias
y necesitamos un orden para poder hacerlas.**

**Es importante saber lo que se espera de nosotros,
para poder ponerlo en práctica.**

¿Cómo organizo mis rutinas?

1 **Piensa cuál es tu meta.**

Ejemplo: (Meta: Hacer mis tareas por la mañana).

2 **Divide tu meta en diferentes pasos.**

Ejemplo: (Pasos: 1º Me visto, 2º desayuno, 3º me lavo los dientes ...).

3 **Acompaña cada paso con un dibujo o pictograma.**

4 **Es muy importante tu motivación.**

Añade algún dibujo animado o ilustración que te guste.

Se constante, confía en ti y practica.

Seguro que conseguirás aquello que te propongas.

¿Cómo puedo entrenar mis rutinas?

1 Piensa.

¿Qué tengo que hacer?

2 Ordena.

¿Cuáles son los pasos?

3 Repasa.

Comprueba que no te has saltado ningún paso.

4 Practica.

Felicítate cuando lo consigues
y aprende de los errores.

Actividad 1: Mis rutinas por la mañana

¿Qué hacemos cuando nos levantamos?

Pon tus tareas más importantes en orden:

1

2

3

4

5

¿Qué es lo que más te gusta hacer por la mañana?

¿Qué es lo que menos te gusta hacer por la mañana?

¿Me ayuda alguien por la mañana? ¿En qué tareas?

¿Qué tareas crees que puedes hacer tú solo o sola?

Cartel: mis tareas por la mañana

- Haz una lista de las tareas que realizas por la mañana.
- Busca un dibujo para cada una de tus tareas.
Puedes encontrar muchas imágenes en la siguiente web:
<http://www.pictotraductor.com/>
- Haz este cartel con las tareas más importantes.
- Cada mañana pon en verde las tareas que vayas realizando.

Mis tareas por la mañana

Desayunar



Lavar los dientes



Lavar el cuerpo



Vestirme



Hacer la cama



Hacer las tareas del cole



Actividad 2: Horario diario

¿Qué vamos a hacer hoy?

Pon en orden lo que vas a hacer:

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

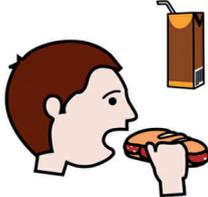
**¿Qué te gustaría que estuviera en el horario?
(Por ejemplo: Recreo, manualidades, etc.)**

Cartel: mi horario de hoy

Elabora tu horario diario

- Elige una imagen para cada tarea.
Puedes utilizar pictogramas de www.pictotraductor.com
- Puedes poner al lado de la imagen el horario.
- Aprende a reconocer la imagen de cada tarea.
- Mira tú horario diario cada día.

Horario de hoy

9:00	Organizo mis materiales y deberes	
9:30	Tareas del colegio	
11:30	Recreo	
12:00	Videoconferencia con Profe Blanca	
12:30	Educación física	
13:00	Comida	

Actividad 3: El cole en casa

¿Qué pasos haces para realizar tus tareas del cole?

(Por ejemplo: 1º Miro mis deberes en la tablet, 2º Escribo en mi agenda, 3º Hago los deberes, 4º Tacho los deberes hechos, etc.)

Pon esas rutinas en orden:

1

2

3

4

5

6

¿Qué asignaturas del colegio me gustan más?

¿Qué asignaturas del colegio me gustan menos?

¿En qué asignaturas necesitas más ayuda?

Mis tareas del colegio

- Haz una lista de tus rutinas al hacer los deberes en casa.
- Busca un dibujo para cada una de tus tareas.
- Haz este panel con todas tus tareas.
- Pon una marca verde en las tareas que vayas realizando.

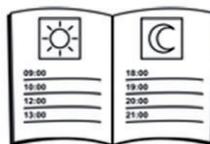
Mis tareas del colegio

Leo las tareas del cole en el ordenador



Escribo en la agenda:

- Deberes
- Exámenes
- Trabajos



Tacho las tareas terminadas



Pregunto mis dudas a mis padres



Enseño mis tareas terminadas a mis padres



Guardo las cosas en mi mochila



Actividad 4: Contrato de conducta en casa

Yo, _____

Me comprometo a:

- _____
- _____
- _____

Yo, (padre / madre)

Me comprometo a:

- _____
- _____
- _____

El contrato empezará el día _____

El contrato finalizará el día _____

No se entregará la recompensa acordada si no se cumple el acuerdo

Firma de la madre / padre

Firma del hijo / hija

Guía para las familias

¿En qué consiste el entrenamiento en autoinstrucciones?

Para enseñar a vuestros hijos e hijas a ser autónomos podéis utilizar las autoinstrucciones. Las autoinstrucciones es una técnica cognitiva diseñada por Donald Meichenbaum. Su objetivo es la modificación del diálogo interno del niño o niña a la hora de realizar una tarea o afrontar una situación. El objetivo de la técnica es conseguir modificar el comportamiento mediante el autodiálogo para mejorar una habilidad, consiguiendo autocontrol o solucionando un problema. Cada autoinstrucción es un paso para resolver la situación o actividad.

La mayoría de niños y niñas hacen este proceso de manera automática, pero otros niños lo han de aprender, la han de entrenar. Desde las primeras aplicaciones de las autoinstrucciones, que se hicieron en niños y niñas hiperactivos, se ha puesto de manifiesto la eficacia de esta técnica aplicada a niños y niñas impulsivos, con déficit atencional, con falta de autocontrol, con trastornos de ansiedad y con dificultades de aprendizaje en general.

En el ámbito educativo también se ha utilizado con éxito para introducir y automatizar hábitos y procedimientos de trabajo con todos los alumnos y alumnas.

El procedimiento de autoinstrucciones completo consta de cinco fases:

■ **I. Modelado cognitivo:**

El adulto actúa como modelo y lleva a cabo una tarea, mientras el adulto va diciendo en voz alta cada cosa que hace. Los niños y niñas escuchan.

■ **II. Guía externa en voz alta:**

El niño o niña lleva a cabo la misma tarea propuesta, y el adulto le dice lo que tiene que hacer por pasos.

■ **III. Autoinstrucciones en voz alta:**

El niño o niña vuelve a hacer la tarea y se dice a sí mismo en voz alta lo que tiene que hacer por pasos.

■ IV. Autoinstrucciones enmascaradas:

El niño o niña lleva a cabo la tarea y se dice a sí mismo en voz muy baja lo que tiene que hacer por pasos.

■ V. Autoinstrucciones encubiertas:

El niño o niña realiza su tarea, sin hablar, mientras que va pensando los pasos de la tarea.

Los apoyos visuales

Por otro lado podéis también utilizar pictogramas o fotografías para ayudar a vuestro hijo o hija a:

- Comprender lo que tiene que hacer.
- Ordenar los pasos que tiene que seguir.
- Prepararse para una situación nueva.
- Expresar lo que le pasa.
- Expresar lo que quiere.
- Expresar lo que siente, sus emociones
- Conocer conceptos abstractos como el tiempo.

El papel del adulto es ayudar al niño o niña a adquirir hábitos de autonomía.

Es importante ir retirando la ayuda poco a poco, hasta que pueda hacerlo de manera autónoma.

Pautas para gestionar la conducta en casa

- **Cambiar nuestra conducta:** Para cambiar la conducta de nuestros/as hijos/as los padres también debemos cambiar nuestra forma de actuar con ellos. Si quieres resultados distintos tendrás que hacer cosas distintas.
- **Crear rutinas:** Los niños precisan de unas pautas que otorguen un orden a su día a día. Los niños deben disponer de unas rutinas claras y concretas, adaptadas a su edad y madurez.
- **Establecer normas y límites:** debemos concretar qué esperamos de nuestros hijos/as y qué no. No podemos olvidar que en el caso de que los límites se traspasen, debemos adoptar medidas. Detrás de una mala conducta siempre tiene que haber una consecuencia.
- **Prestar atención:** La atención juega un papel primordial en el control de la conducta de los niños. Tan importante es prestarle la suficiente atención cuando se comporta de forma adecuada y halagarle por ello, como retirarla cuando el comportamiento sea negativo.
- **Asignar responsabilidades a nuestros hijos/as.**
- **Enseñar otras conductas:** no podemos olvidar enseñar de manera concreta, alternativas a las conductas inadecuadas de nuestros hijos/as.
- **Gestionar y controlar nuestras emociones:** Todos los niños tienen como modelo emocional a sus padres. Recuerda que si nosotros estamos irascibles y gritamos sin darnos cuenta estaremos enseñando a nuestro/a hijo/a que responda en el mismo modo que nosotros le hemos dado.
- **Padres coordinados:** aunque a veces educar es cansado es necesario generar dinámicas para transmitir las mismas normas, consecuencias y pautas de forma coordinada entre los padres. Los niños deben recibir el mismo mensaje de su padre y su madre. Es importante que los hijos vean que los padres sois coherentes con las normas.
- **Pasar tiempo con tu hijo/a:** pasar tiempo con nuestro hijo/a, y no de cualquier manera, sino haciéndole protagonista.

- **Potenciar la autonomía de nuestro hijo/a:** Un/a niño/a poco autónomo suele ser dependiente, requiere ayuda continua y tiene más dificultades para solucionar los problemas propios de su edad. Por lo que todo aquello que pueda hacer solo, siempre que no ponga en riesgo su seguridad, debe hacerlo él mismo.

Contrato conductual

El contrato conductual es un acuerdo escrito que compromete a las partes firmantes a cumplir lo estipulado y a respetar los derechos del otro. Derechos y obligaciones han de repartirse de forma equitativa entre las partes.

El objetivo es conseguir cambios en la conducta o iniciar una actividad nueva que queremos que se convierta en un hábito.

Entre dos o más personas que especifica claramente las relaciones entre determinadas hacer y/o no hacer algo y determinadas consecuencias, de modo que los términos del contrato han sido negociados entre las partes que lo establecen.

Para optimizar la eficacia, conviene tener en cuenta algunas consideraciones:

- El contrato se basa en la **colaboración** e interacción entre las partes.
- Las **recompensas** tienen que ser proporcionales al esfuerzo realizado y a las responsabilidades asumidas; el contrato ha de ser claro y preciso;
- Las conductas descritas de forma operativa, es decir, de forma que sean fácilmente **observables** y **evaluables**.
- Conviene también que el proyecto se redacte **en términos positivos**, destacando las recompensas y evitando, en la medida de lo posible, referencias a castigos.
- Tiene que quedar muy claro que las recompensas sólo se conseguirán si se alcanzan los objetivos en las **condiciones estipuladas**.

Guías para la aplicación del contrato conductual

- **Las partes deben negociar** cada uno de los términos del contrato (conductas a cambiar, reforzadores y penalizaciones a utilizar, etc.).
- El acuerdo contractual debe ser **auténtico**, esto es, libre de intimidación y coacción en el establecimiento de los términos.
- El uso de contratos requiere muchas veces el **entrenamiento en comunicación** (saber escuchar, saberse expresar con precisión, saber decir las cosas ...)
- Es muy importante la **negociación** (saber empatizar o ponerse en el lugar del otro, saber ceder en parte ...)
- Al comienzo es necesaria la **supervisión** y sugerencias directas, pero esta intervención debe eliminarse gradualmente hasta que las partes implicadas sean capaces de establecer sus propios contratos.
- Especificar claramente las **conductas** (no suele ser aconsejable más de 2-3 a la vez) que se quieran cambiar en una de las partes o en cada una de las partes.
- Especificar los **reforzadores** que se obtendrán por cumplir con los términos del contrato.
- Especificar las **penalizaciones** por no cumplir con los términos del mismo. Estas penalizaciones pueden ser por no emitir una conducta y/o por emitir una conducta indeseable.
- Los contratos deben ser **predominantemente positivos**. Es decir, debe darse prioridad a los procedimientos de reforzamiento positivo -tanto para aumentar como para reducir conductas.
- Debe haber un **equilibrio** entre el tipo y cantidad de conducta que se pide y el tipo y cantidad del reforzador ofrecido. Ofrecer poco por demasiado trabajo o demasiado por poco trabajo es, además de injusto, ineficaz. Igualmente, si se emplean penalizaciones, estas deben ser proporcionales a las conductas o no conductas de las que dependen.
- Llevar un **registro** de las conductas meta para tener una información objetiva de lo que van cambiando.
- Los contratos no son acuerdos permanentes, sino que deben estar sujetos a **renegociación** a petición de cualquiera de las partes. Por lo

tanto, un contrato debe tener una cláusula de revisión del mismo cada cierto tiempo que permita la posibilidad de renegociar los términos.

- Fechar el contrato, firmarlo todas las partes interesadas y tenerlo bien a mano, preferiblemente en un **lugar bien visible** para los interesados.

La clave está en negociar y que sepan lo que se espera de ellos.

Un ambiente de confianza y respeto mutuo serán fundamentales.

Yo me organizo desde casa



www.sindromedown.net
www.mihijodown.com
www.centrodocumentaciondown.com
www.creamosinclusion.com

ANDALUCÍA: Down Andalucía · Down Almería-Asalsido · Asodown · Down 21 Sevilla · Down Barbate-Asiquipu · Besana-Asociación Síndrome de Down Campo de Gibraltar · Down Cádiz-Lejeune · Cedown · Down Córdoba · Down El Ejido · Down Granada · Down Huelva-Aones · Down Huelva Vida Adulta · Down Jaén · Down Jerez-Aspanido Asociación · Down Jerez-Aspanido Fundación · Down Málaga · Down Ronda y Comarca · Down Sevilla y Provincia · Fundación Los Carriles **ARAGÓN:** Down Huesca · Down Zaragoza · Up & Down Zaragoza **ASTURIAS:** Down Principado de Asturias **BALEARES:** Fundación Asnimo · Fundación Síndrome de Down Islas Baleares · Down Menorca **CANARIAS:** Down Las Palmas · Down Tenerife-Trisómicos 21 **CANTABRIA:** Fundación Síndrome de Down de Cantabria **CASTILLA Y LEÓN:** Down Castilla y León · Down Ávila · Down Burgos · Down León-Amidown · Down Palencia-Asdopa · Down Salamanca · Down Segovia-Asidos · Down Valladolid · Asociación Síndrome de Down de Zamora · Fundabem **CASTILLA LA MANCHA:** Down Castilla La Mancha · aDown Valdepeñas · Down Ciudad Real-Caminar · Down Cuenca · Down Guadalajara · Down Talavera · Down Toledo **CATALUÑA:** Down Catalunya · Down Sabadell-Andi · Down Girona-Astrid 21 · Down Lleida · Down Tarragona · Fundació Catalana Síndrome de Down · Fundació Projecte Aura · Fundación Talita **CEUTA:** Down Ceuta **EXTREMADURA:** Down Extremadura · Down Badajoz · Down Cáceres · Down Don Benito-Villanueva de la Serena · Down Mérida · Down Plasencia · Down Zafra **GALICIA:** Down Galicia · Down Compostela Fundación · Down Coruña · Down Ferrol-Teima · Down Lugo · Down Ourense · Down Pontevedra-Xuntos · Down Vigo **MADRID:** Danza Down · Fundación Aprocor · Sonrisas Down · Fundación Unicap **MURCIA:** Águilas Down · Asido Cartagena · Assido Murcia · Down Cieza · Down Murcia-Aynar · Fundown · Down Lorca **NAVARRA:** Down Navarra **PAÍS VASCO:** Down Araba-Isabel Orbe · Fundación Síndrome de Down del País Vasco **LA RIOJA:** Down La Rioja Arsidó **COMUNIDAD VALENCIANA:** Down Alicante · Asociación Síndrome de Down de Castellón · Fundación Síndrome de Down Castellón · Downval-Treballant Junts

Síguenos en:

