



DIRIGIDO A NIÑOS CON SÍNDROME DE DOWN



DOWN
España

Conozco mi cuerpo, mi mundo y mis emociones

Colabora:



Conozco mi cuerpo, mi mundo y mis emociones

Colabora:



Coordinación y elaboración de contenidos:

DOWN VALLADOLID
M. Antonia Juan Gamalié
Adrian Jimenez Martinez-Conde

DOWN ESPAÑA
Coral Manso Gómez

Ilustraciones:

Eduardo Blanco Mato

DOWN ESPAÑA. Todos los derechos reservados.

Edita

DOWN ESPAÑA. 2019

Diseño, maquetación e impresión

APUNTO Creatividad

Dep. Legal: M-5620-2020

ISBN: 978-84-09-18561-0

Impreso en papel FSC



Respetuoso con
el medio ambiente

Contenidos

Introducción	7
APARTADO 1. CONOZCO MI CUERPO	9
APARTADO 2. CONOZCO MI MUNDO	19
APARTADO 3. CONOZCO MIS EMOCIONES	27
¿Qué hemos aprendido?	43
Consideraciones para padres y madres	47

Introducción

La guía “Conozco mi cuerpo, mi mundo y mis emociones” es un material didáctico de apoyo dirigido al equipo técnico de las entidades federadas a DOWN ESPAÑA en la que se proponen varias actividades para trabajar con grupos de niños y niñas de entre ocho y doce años.

Se trata de una guía introductoria para comenzar a trabajar la afectividad y sexualidad en la primera etapa. A través de este material, os proponemos comenzar a abordar aspectos relacionales desde una perspectiva global, considerando tanto los aspectos biológicos y emocionales, como la comprensión del mundo que nos rodea y su relación con el mismo.

Para trabajar mejor cada uno de los contenidos, esta guía se divide en tres apartados:

Conozco mi cuerpo, donde encontraremos actividades para trabajar con las niñas y niños las diferencias corporales entre ambos sexos, los órganos sexuales, los cambios corporales, la higiene y la menstruación. De esta manera, tomarán contacto con temas y contenidos relativos a la sexualidad que tantas preguntas suscitan, pudiendo resolver sus dudas y aclarar conceptos.

Conozco mi mundo, donde aprenderán a diferenciar lo que pertenece al mundo imaginario de lo que pertenece al mundo real. Las actividades de este bloque les ayudarán a aclarar aquello que puede ser real en su propio mundo en función de la edad que tienen, algo de especial relevancia cuando se abordan aspectos relacionales y afectivos.

Conozco mis emociones, donde explorarán el mundo de las emociones. Para ello, se ha dividido este bloque en dos partes diferenciadas. En la primera, aprenderán a reconocerlas e identificarlas en diferentes situaciones. En la segunda, trabajarán el autocontrol y regulación emocional. Ambos aspectos, emociones y autoregulación, constituyen pilares básicos de las relaciones sociales y afectivas, y les prepararán para sus futuras relaciones sexuales.

Además, encontraremos un apartado de evaluación, **¿Qué hemos aprendido?**, donde podrán reconocer y valorar su propio aprendizaje.

Finalmente, se introducen algunas **ideas para trabajar con las familias** la educación afectivo-sexual.

Trabajar estos aspectos a edades tempranas de una forma global, generará actitudes positivas hacia uno mismo y hacia las relaciones con los demás y ayudará a situarse en el mundo real y apreciarlo. Esperamos que esta guía sea una herramienta de ayuda para introducir la sexualidad y la afectividad en la etapa infantil y os animamos a realizar estas actividades en vuestros talleres.

APARTADO 1

Conozco mi cuerpo

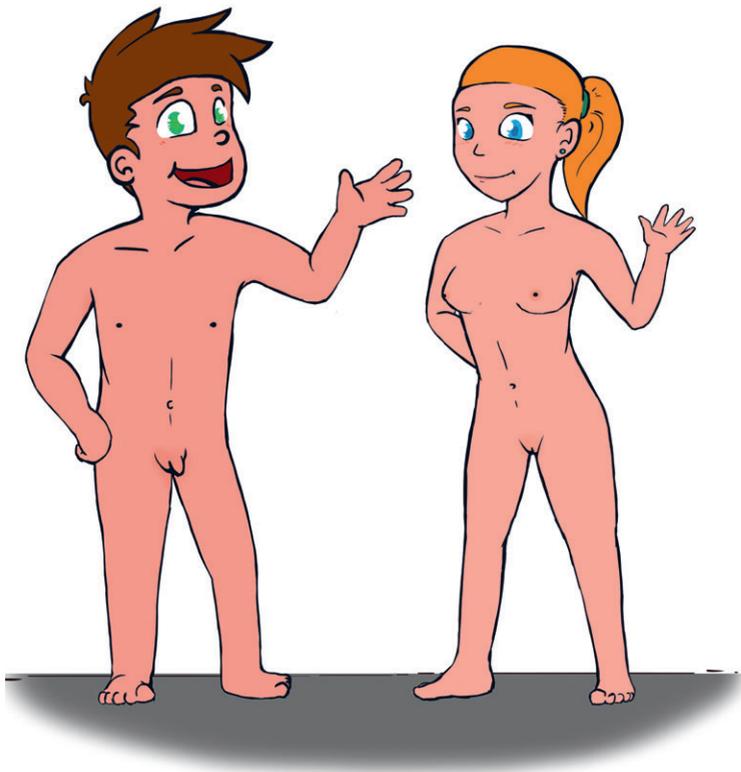
Conozco cómo soy.
Cuido mi cuerpo

En las actividades de este bloque
aprenderemos a conocer
y cuidar nuestro cuerpo.

En algunos aspectos somos diferentes
y en otros aspectos somos iguales.

Actividad 1. Conoce el cuerpo humano

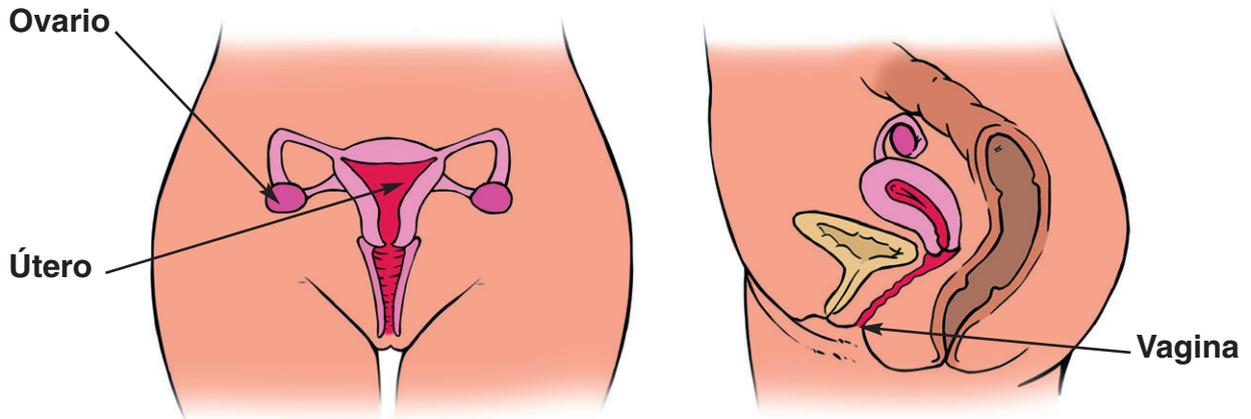
Mira el cuerpo de este hombre y de esta mujer



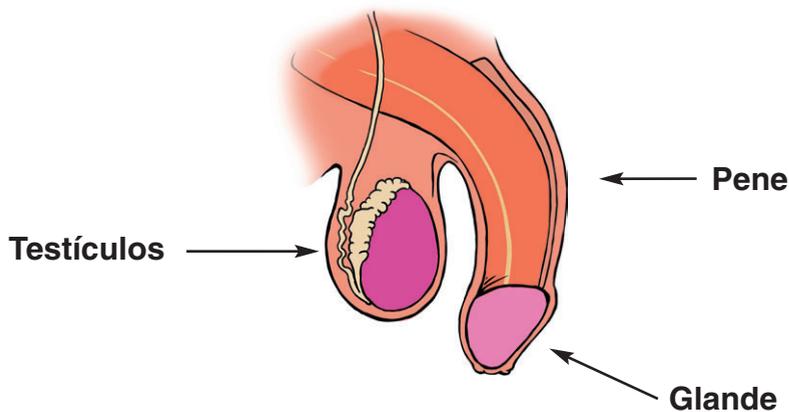
¿Qué diferencias puedes ver?

Actividad 2. Aprendemos nuevas palabras

Estos son los nombres de algunas partes del cuerpo de las mujeres



Estos son los nombres de algunas partes del cuerpo de los hombres



Actividad 3. Descubre el cuerpo humano

Mira estas palabras

Une con flechas cada palabra con la parte del cuerpo correspondiente:

Pies

Pene

Ojos

Nariz

Pechos

Vagina

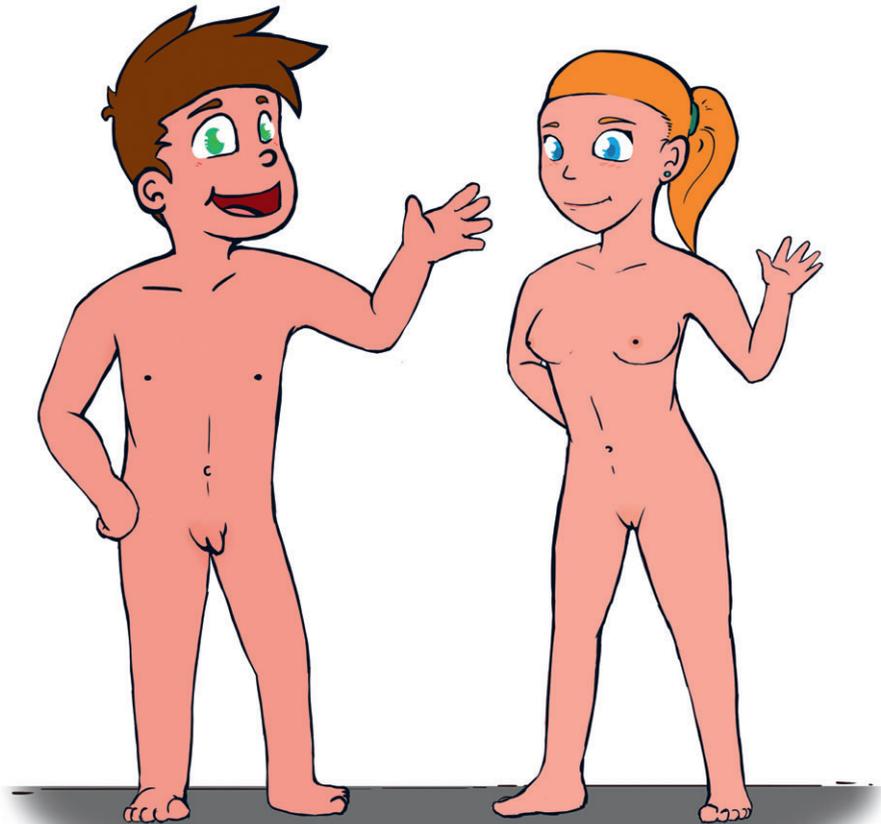
Manos

Testículos

Muslos

Rodillas

Genitales

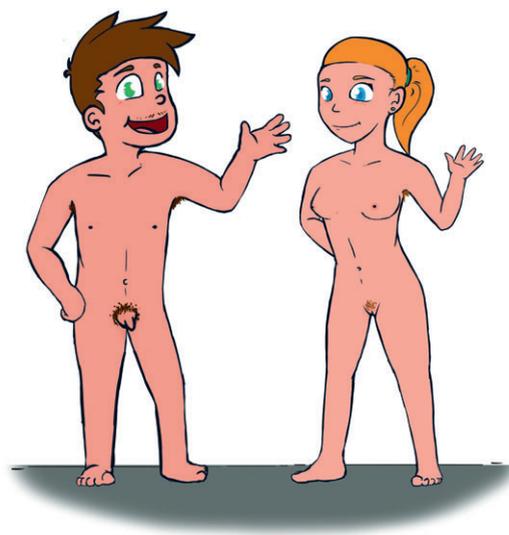


Actividad 4. Mi cuerpo cambia

Cuando crecemos, nuestro cuerpo cambia.

Algunos cambios del cuerpo de hombres y mujeres son:

- Las mamas crecen
- La voz cambia
- El pene crece
- Los testículos se agrandan
- Aparece vello en la cara
- Aparece vello en los genitales
- Aparecen granos y espinillas en la cara.



¿Qué cambios crees que vas a tener en tu cuerpo?

Actividad 5. Menstruación

A la menstruación también se le llama regla.

La regla es la sangre que sale por la vagina todos los meses.

Tener la menstruación es normal y señal de buena salud.

La menstruación es algo muy personal y privado.

La Regla puede durar entre 2 y 7 días

Cuando tenemos la regla,

usamos productos sanitarios como compresas y tampones.

Estos productos se pueden comprar en supermercados o farmacias.

Hay que tener mucha higiene durante estos días

Hay que cambiarse de compresa o tampón 4 o 5 veces al día.

Es necesario ducharse los días que tienes la regla.

Si tienes dolores, debes contarlo a tu madre o a tu padre, ellos sabrán que puedes tomar para que desaparezcan.

Actividad 6. Mi diario de higiene

Lee estas frases.

Di si son verdaderas o falsas.

	Verdadero	Falso
Todas las chicas tienen la regla		
Puedo saber el día que me va a venir la regla		
Puedo ir a nadar cuando tengo la regla		
No puedo ducharme cuando tengo la regla		
Yo puedo hacer que pare de salir la sangre		
Es normal que salga sangre de mi cuerpo		
La primera regla puede venir con 12 años		
Tengo que contar a todos mis amigos que tengo la regla		
Si me mancho de sangre, tengo que cambiarme de ropa		
Por la noche no necesito llevar puesta una compresa		
Los hombres no tienen la regla		
Me da miedo tener la regla		
Las compresas se venden en supermercados, farmacias		

Actividad 6. Mi diario de higiene

¿Te duchas o te bañas?

¿Cuántas veces a la semana te duchas o bañas?

¿Cuántas veces te cepillas los dientes al día?

Cuándo tienes la regla, ¿cuántas veces te duchas?

¿Cuándo lavas tus genitales?

	Siempre	A veces	Nunca
Lavo y cepillo mis dientes			
Toco mis ojos con las manos sucias			
Lavo mis manos después de ir al baño			
Lavo mis dientes después de comer			
Me lavo el pelo			
Me seco bien mis genitales			

Actividad 7. En mi maleta llevo

¿Qué cosas necesitas para tener una buena higiene?

Dibuja las cosas que meterías en tu maleta necesarias para tu higiene.



APARTADO 2

Conozco mi mundo

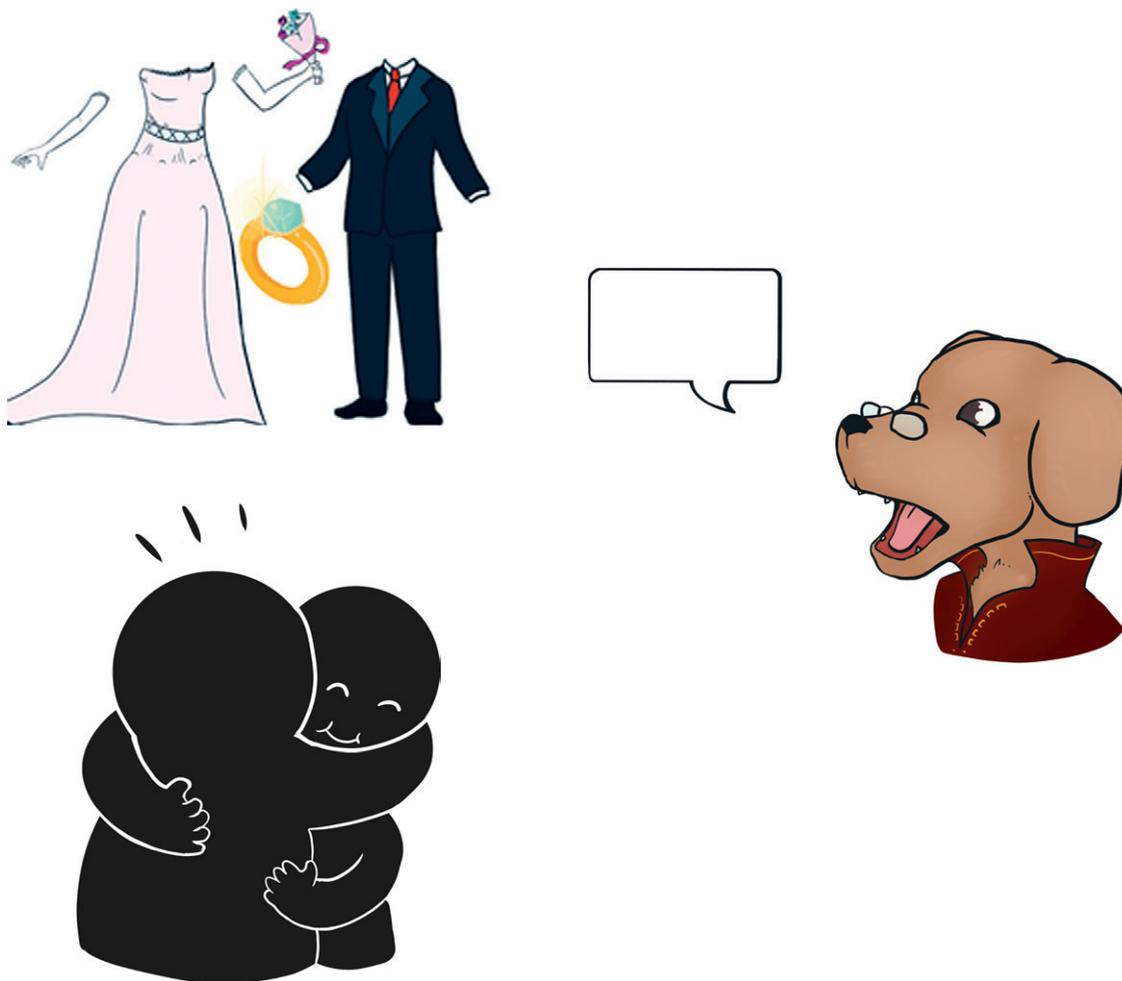
Mi mundo real
Mi mundo imaginario

A todos nos gusta imaginar cosas
e inventar un mundo fantástico.

Pero debemos aprender
que ese mundo no es nuestra vida real.

Actividad 1. Mundo real y mundo imaginario

1. Tacha las imágenes del mundo imaginario, las imágenes que no son reales.
2. Rodea las imágenes del mundo real, las imágenes que son reales.



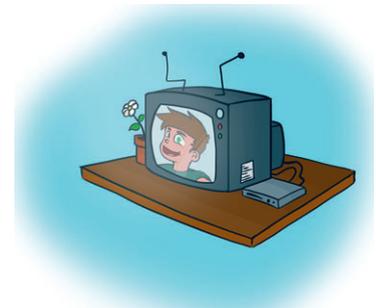
De estas imágenes, ¿Cuál vives tú?

Actividad 2. Mis amigos son

Piensa en tu mejor amigo o amiga,
y de esta lista de cualidades
tacha las cualidades que pertenecen al mundo imaginario.

Lista de cualidades

- Comparte chucherías
- Habla conmigo
- Conduce un coche
- Va vestido de policía
- Se ríe
- Corre
- Escribe en el cuaderno
- Nos columpamos juntos
- Tiene un bebé
- Sale por la televisión
- Es cantante



Actividad 3. Yo soy

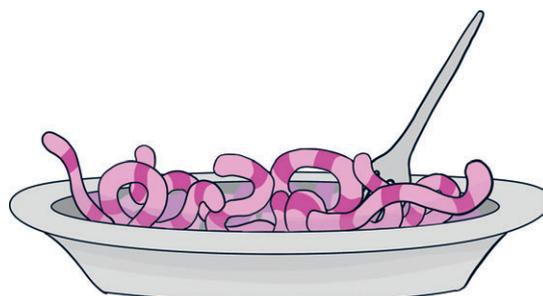
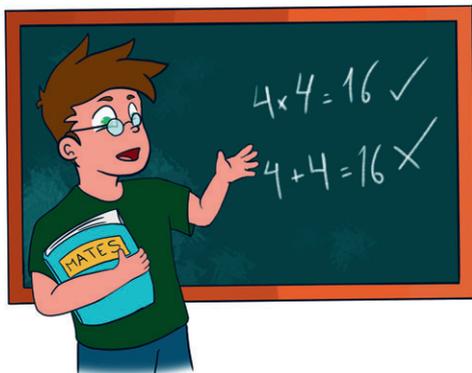
Lee estas frases.

Escribe V en las frases que sean verdaderas.

Escribe F en las frases que sean falsas.

	Escribe V o F
Voy al colegio	
Utilizo corbata	
Me gusta comer gusanos	
Me gusta comer hamburguesas.	
Soy el profesor del colegio	
Echo fuego por la boca	
Este año me voy a casar	
Me encanta jugar con mis amigos	
Juego al fútbol en el Real Madrid	

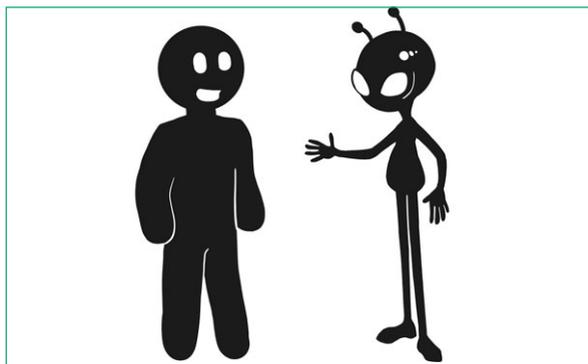
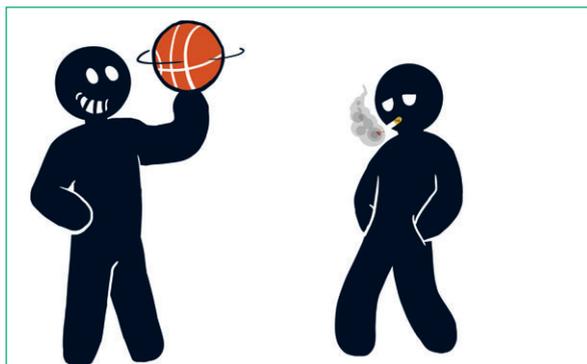
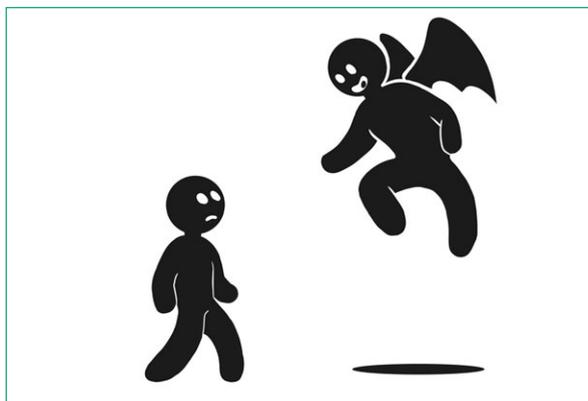
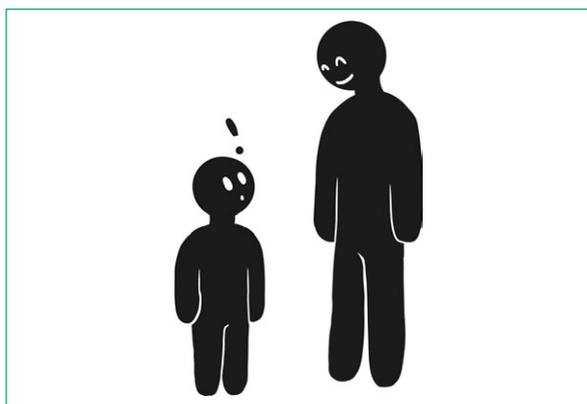
Actividad 3. Yo soy



Actividad 4. ¿Cómo soy yo?

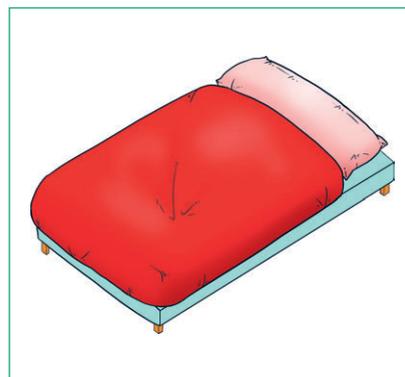
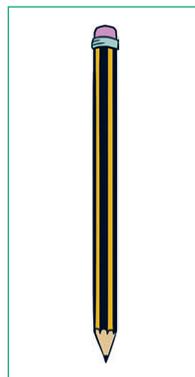
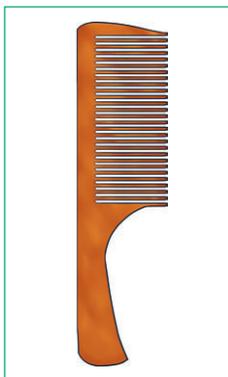
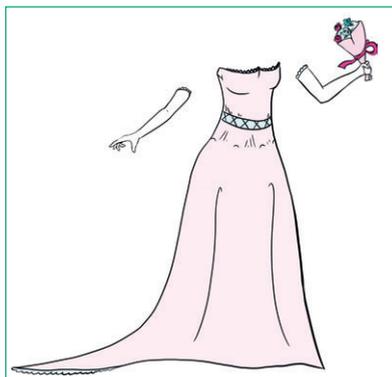
Observa las siguientes imágenes.

En cada cuadro, rodea la imagen que es más parecida a ti.



Actividad 5. ¿Qué cosas utilizo en mi vida?

Observa las siguientes imágenes y rodea aquellas que utilizas.



APARTADO 3

Conozco mis emociones

Descubro las emociones
Aprendo a controlar mis emociones

Ahora vamos a entrar en el mundo de las emociones.

¿Sabes qué son las emociones?

Las emociones son cambios en nuestro estado de ánimo, que nos ayudan a responder con rapidez cuando ocurre algo a nuestro alrededor.

Con cada emoción, nuestro cuerpo tiene una respuesta diferente. Las emociones no son buenas ni malas.

No podemos evitar nuestras emociones, pero si podemos aprender a controlarlas para saber relacionarnos con nuestros amigos y familia, en la asociación y en el colegio.

¿Qué emociones existen?

Alegría. La sentimos cuando nos gusta algo

Tristeza. La sentimos si perdemos algo importante para nosotros

Miedo. Lo sentimos si estamos ante un peligro

Enfado. Lo sentimos cuando no nos sale algo como nos gustaría

Asco. Lo sentimos cuando hay algo que no nos gusta

Sorpresa. La sentimos ante algo que no esperamos

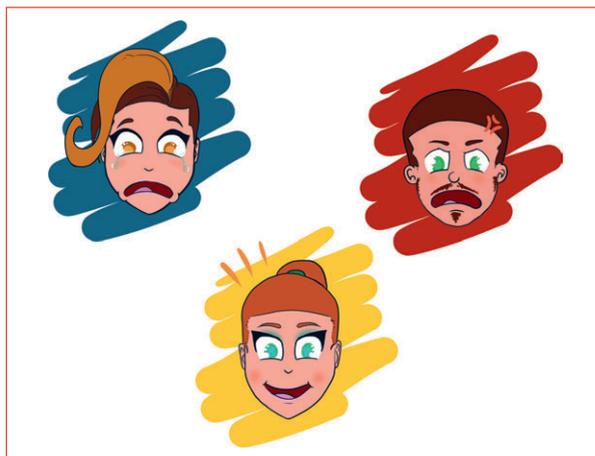
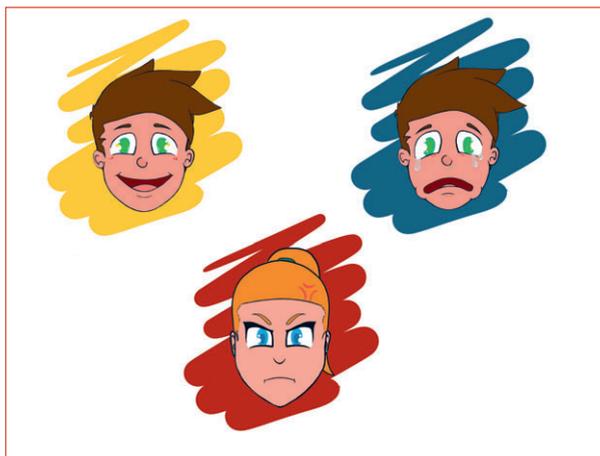
Existen muchas más emociones. Las iremos conociendo poco a poco.

DESCUBRO LAS EMOCIONES

NOS ENCONTRAREMOS CON LA ALEGRÍA, LA TRISTEZA Y EL ENFADO

Actividad 1. ¿Qué emoción ves?

Mira las siguientes caras y di que emoción tienen.



Alegría. La sentimos cuando nos gusta algo.

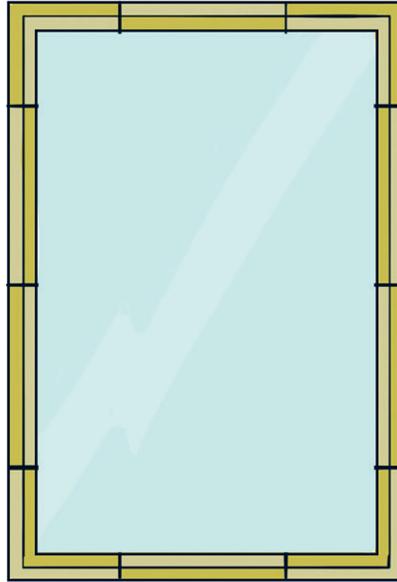
Tristeza. La sentimos si perdemos algo importante para nosotros.

Enfado. Lo sentimos cuando no nos sale algo como nos gustaría.

Actividad 2. Nos miramos al espejo

Vamos a mirarnos en un espejo y ponemos estas caras:

- cara de alegría
- cara triste
- cara de enfado



Ahora dibujamos aquí nuestras caras de alegría, tristeza y enfado

A large, empty rounded rectangular box with a thin red border, intended for drawing the faces of joy, sadness, and anger.

También nos podemos hacer fotos de nuestras caras con las diferentes emociones.

Actividad 3. Completo las frases

Lee las siguientes frases

Completa cada frase con la emoción correspondiente.

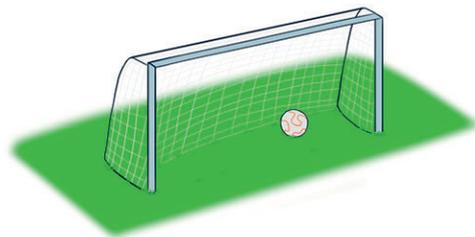


Quando mi hermano se va de campamento durante mucho tiempo me siento... (Alegre / Triste/ Enfadado)



Quando llueve mucho y me mojo me siento... (Alegre / Triste/ Enfadado)

Quando meto un gol jugando al fútbol me siento... (Alegre / Triste/ Enfadado)



Actividad 3. Completo las frases

Cuando mamá llora
me siento... (Alegre / Triste/ Enfadado)

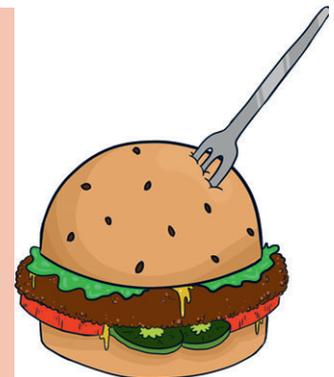
Cuando la profesora me felicita por lo bien que lo he hecho
me siento...(Alegre / Triste/ Enfadado)

Cuando papá no me deja jugar con la tablet
me siento... (Alegre / Triste/ Enfadado)



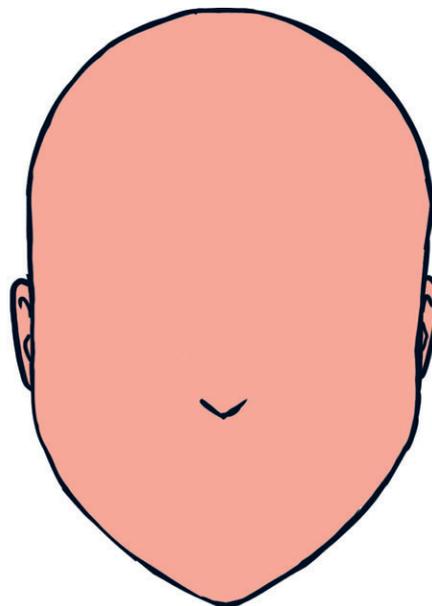
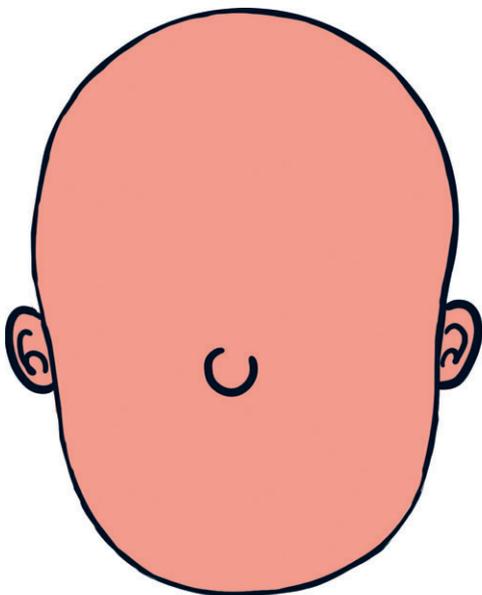
Cuando no me dejan mis padres tomarme un refresco
me siento...(Alegre / Triste/ Enfadado)

Cuando tengo de cena hamburguesa
me siento... (Alegre / Triste/ Enfadado)



Actividad 4. ¿Qué emoción sientes?

Dibuja en cada cara una emoción que hayas sentido.



¿Cuándo has sentido esas emociones?

Actividad 5. ¿Qué ves en el dibujo?

Dí qué ves en el dibujo

¿Qué están haciendo?

¿Qué emoción sienten los personajes?



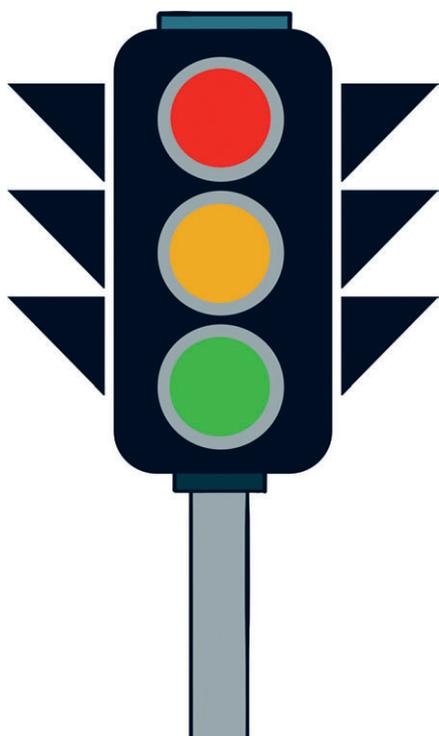
APRENDO A CONTROLAR MIS EMOCIONES

TUS EMOCIONES NO APARECEN O DESAPARECEN CUANDO TÚ LO DECIDES.

¿ES POSIBLE CONTROLAR TUS EMOCIONES?

Actividad 1. El semáforo

Mira este semáforo



Luz Roja

PARAMOS, nos tranquilizamos

Luz Amarilla

PENSAMOS soluciones y su consecuencias

Luz Verde

ACTUAMOS, escogiendo la mejor solución

Creamos nuestro propio semáforo para llevarlo a casa.

Actividad 1. El semáforo

Vamos a crear nuestro DIARIO PERSONAL

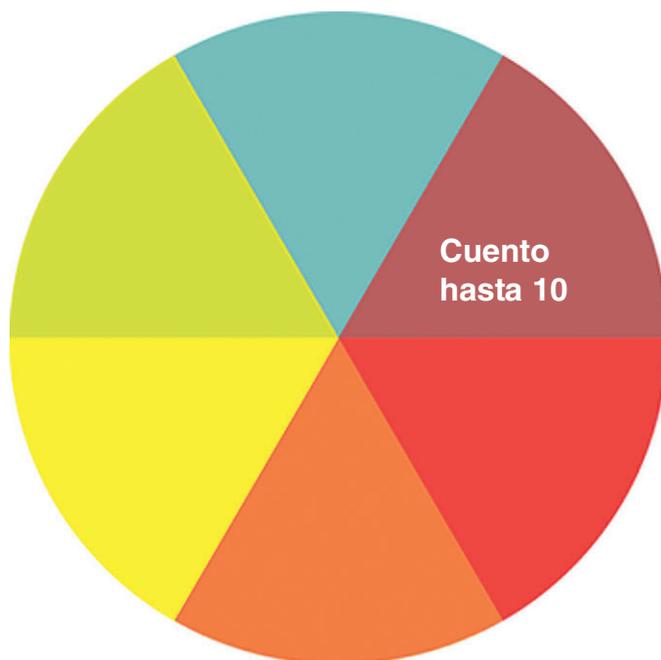
MI DIARIO

FECHA DE HOY	¿Qué pasó?
PARAMOS	¿Qué pensé?
PENSAMOS	¿Qué soluciones puedo encontrar?
ACTUAMOS	¿Qué solución voy a escoger?

Actividad 2. La rueda de la calma

Buscamos trucos para calmarnos.
Por ejemplo, contar hasta 10.

Pon en cada color de la rueda
un truco que puedas utilizar para calmarte.



Actividad 3. Historias de las emociones

Lee estas historias

UN ENFADO INCONTROLABLE

Había una vez un joven príncipe que tenía un secreto que ni él mismo conocía: siendo un bebé, había sido embrujado por un antiguo enemigo del reino. Era un hechizo muy extraño. Con este hechizo el príncipe se enfadaba al oír una palabra secreta.



- ¿Crees que solo con una palabra puedes enfadarte?
- ¿Crees que el príncipe podía controlar el enfado?
- ¿Cómo crees que podría calmarse?

ALBERTINA CRUZAMUNDOS

Albertina era una niña imparable. Ni ella misma sabía pararse. A todas partes iba corriendo, si algo se le ocurría lo hacía al momento.

- ¡Cuidado que voy! –gritaba al cruzar el reino mágico a toda velocidad.
- Algún día a esta chica le va a pasar algo –decían las hadas del lago.
- O hará daño a alguien –respondían las hechiceras del bosque.



- ¿Crees que Albertina paraba a pensar antes de ir corriendo a todas partes?
- Si se parase a pensar, ¿qué haría en vez de correr?

Actividad 3. Historias de las emociones

EL FRASCO VACÍO

Mario era un niño impaciente e impulsivo que pegaba a sus compañeros casi todos los días.

Laura, su maestra, decidió pedir ayuda al tío Perico. Que era un brujo un poco loco.

Para ayudarles a encontrar la solución, el brujo les entregó un frasco vacío.

- ¿Por qué crees que estaba el frasco vacío?
- ¿Quién crees que puede solucionar la situación?



Adaptación de los cuentos de Pedro Pablo Sacristán.
Puedes encontrarlos en <https://cuentosparadormir.com/>

Actividad 4. El volcán

¿Qué cosas te enfadan?

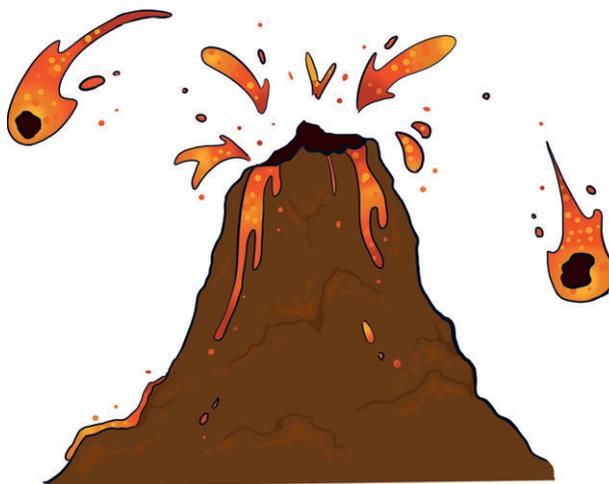
Haz una lista:

EL VOLCÁN

Imagina que eres un **volcán** que tiene mucha fuerza y energía. Cada palabra es una gota de lava, que sube por dentro del volcán.

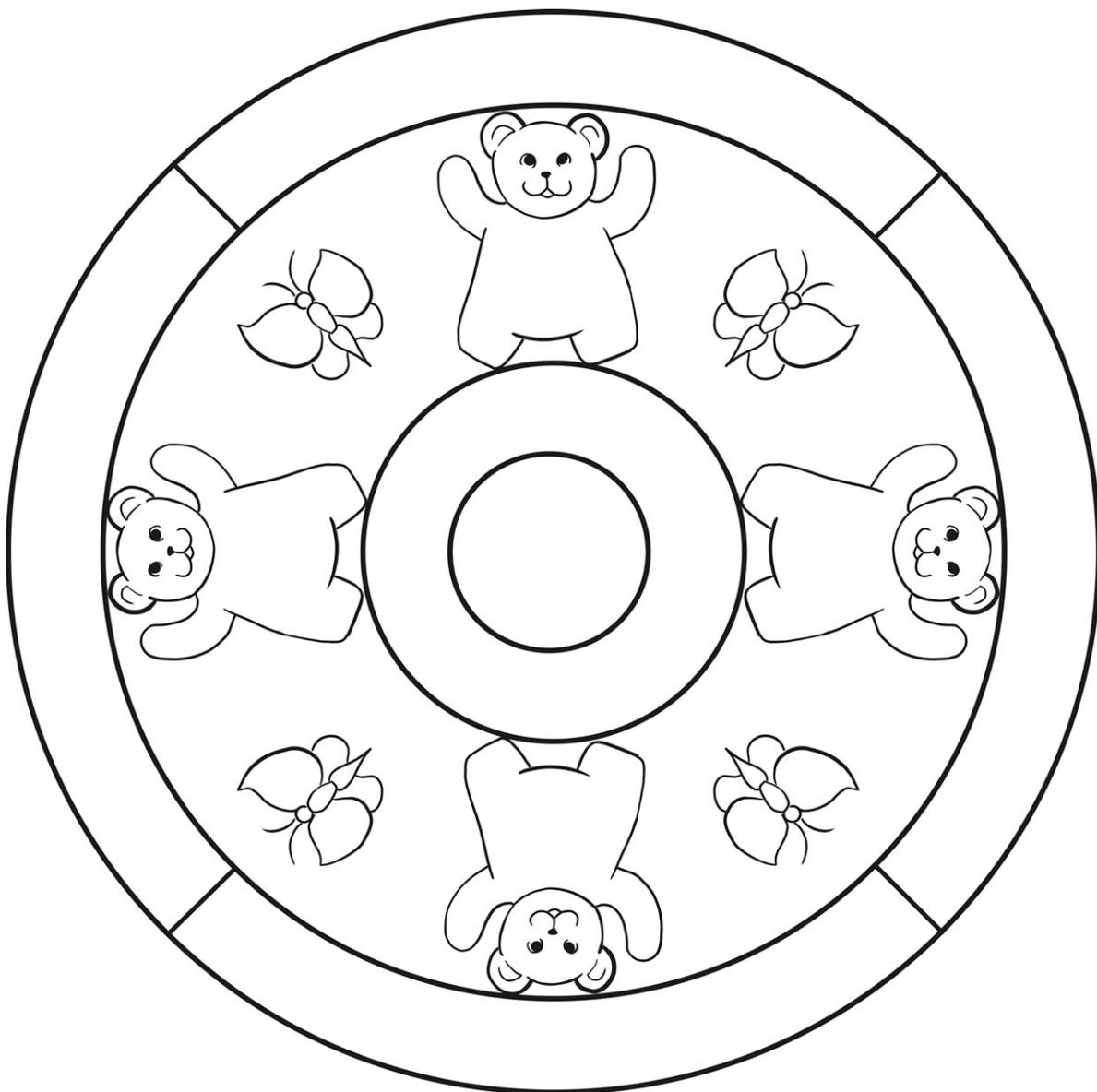
¿Qué vas a hacer para no explotar?

- Contar hasta 10
- Respirar lentamente
- Hablar con una persona mayor.



Actividad 5. Dibujamos para relajarnos

Colorea esta mandala



Actividad 6. Nos relajamos

Aprendemos a relajarnos

Nos sentamos y ponemos las manos en las rodillas.
Cerramos las manos muy fuerte
y estamos así un rato pequeño
después las abrimos lentamente.

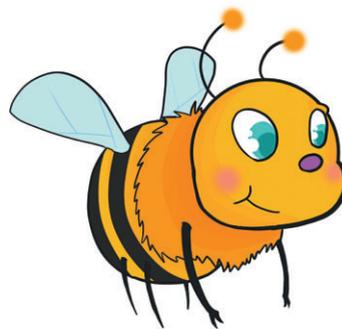
Llevamos los hombros hasta las orejas
Y los bajamos despacio.
Llevamos la barbilla al pecho
y se relaja.
Abrimos la boca y sacamos la lengua
después se relaja.

Estiramos los dedos de los pies
y estamos así un rato pequeño.
Volvemos a la posición normal



La abeja

Nos tapamos las orejas con las manos
y cerramos los ojos.
Hacemos el sonido de las abejas
MMMMMMMMMMMMMM



Muñeco de trapo

Vamos a imaginar que somos un robot
y nos movemos como uno de ellos.
Ahora imaginamos que somos un muñeco de trapo
y relajamos los brazos y las piernas.

¿Qué hemos aprendido?

¿Recuerdas lo que has aprendido?

Tu cuerpo

Tu mundo real e imaginario

Tus emociones

Cómo controlar tus emociones

Actividad 1. La escalera

1	Conozco varias partes de mi cuerpo
2	Sé qué tengo que hacer cuando me enfado
3	Cuando la profesora me felicita, sé cómo me siento
4	Sé lo que tengo que utilizar para mi higiene personal
5	Se cuando una persona está alegre
6	Se cuando una persona está triste
7	Se cuando una persona está enfadada
8	Pienso que lo real y lo imaginario es diferente
9	Se parar mis enfados
10	Conozco el nombre de 3 emociones
11	Nombro 3 partes del cuerpo de una chica
12	Nombro 3 partes del cuerpo de un chico
13	Sé que tengo que hacer cuando me viene la regla
14	Puedo decir 3 cosas que son reales
15	Puedo decir 3 cosas que son imaginarias
16	Puedo decir 5 elementos para mi higiene personal

Pinta la escalera

Pinta cada escalón utilizando los colores verde, amarillo y rojo

De **verde**, lo que has aprendido

De **amarillo**, lo que estás aprendiendo, pero necesitas ayuda

De **rojo** lo que no puede hacer solo pero que mejorarás pronto.

Tu resultado

Pinta cada escalón utilizando los colores verde, amarillo y rojo

De **verde**, lo que has aprendido

De **amarillo**, lo que estás aprendiendo, pero necesitas ayuda

De **rojo** lo que no puede hacer solo pero que mejorarás pronto.

Actividad 2. La diana

Responde a las preguntas que hay en cada apartado de la diana coloreando del 1 al 4 según lo aprendido.

Si has aprendido una cosa, colorea hasta el 1.

Si han sido dos, colorea hasta el 2.

Así hasta el 4 en todos.

Utiliza colores diferentes para cada apartado.

Una vez que has terminado, lo comentas con tus compañeros.

Conozco 4 cambios que se van a dar en mi cuerpo

He aprendido 4 palabras nuevas

Conozco 4 momentos en los que estoy triste

Conozco 4 momentos en los que estoy alegre

He aprendido 4 cosas imaginarias

He aprendido 4 cosas reales

Conozco 4 elementos para mi higiene personal

He aprendido 4 palabras nuevas

Consideraciones para madres y padres

A continuación, presentamos algunas ideas que podemos transmitir a las familias sobre educación afectivo-sexual, que se pueden introducir en diferentes talleres, sesiones o grupos. No debemos olvidar el papel esencial que tienen las familias en la educación de sus hijos e hijas y la importancia de que éstos reciban de todo su entorno un mensaje positivo en relación a su sexualidad.

Rompiendo 19 mitos, estereotipos y falsas creencias

1. La persona con discapacidad no tiene necesidad de expresión sexual.
2. El cuerpo de una persona con discapacidad no puede producir placer.
3. La única satisfacción sexual a la que puede aspirar es la de satisfacer a su pareja.
4. Hay un cierto temor a la transmisión genética.
5. A determinadas personas con discapacidad, se le atribuyen deseos excesivos.
6. La única forma correcta y placentera de obtener placer sexual es el coito.
7. Las únicas zonas del cuerpo erógenas se encuentran localizadas solo en determinados puntos.
8. La masturbación es una enfermedad o un vicio.
9. El impulso y deseo sexual, en la discapacidad, están apagados.
10. Las personas con discapacidad no se interesan en las relaciones sexuales.
11. Las personas con discapacidad, en su mayoría no pueden tener relaciones sexuales normales.
12. Las personas con discapacidad, en su mayoría, pueden tener hijos enfermos.
13. Una persona normal no se puede interesar sexualmente por una persona con discapacidad.
14. Son personas asexuadas.
15. Son como eternos niños/as.
16. No resultan atractivos a otras personas.
17. Hablar de sexualidad va aumentar su interés y sus conductas sexuales.
18. La actividad sexual es solo para tener hijos.
19. Tienen más/menos interés sexual que las personas sin discapacidad.

Todo este tipo de creencias, mitos y estereotipos reflejan una larga historia de invisibilización, inexperiencia y formas de hacer y de pensar basadas más en prejuicios que en criterios de bienestar y calidad de la vida. En el fondo esconden la dificultad de abordar una educación afectivo-sexual eficaz con los niños y jóvenes con síndrome de Down.

21 ideas para los padres y las madres

1. La educación sexual es tarea de todos nosotros: familia, centro educativo, asociación...
2. Ten una actitud de escucha ante tu hijo/hija.
3. Responde siempre cuando te pregunten.
4. Responde con naturalidad.
5. Ofrece un ambiente de confianza.
6. Utiliza vocabulario sencillo, tenemos que huir de tecnicismos.
7. No ocultes información en la respuesta, adáptala a la edad de tu hijo/hija
8. Da respuestas correctas, si no la conoces, busca ayuda.
9. Ofrece un enfoque positivo de la información que transmitas.
10. No niegues una educación afectiva sexual a tu hijo/hija.
11. Busca apoyos en los profesionales de tu asociación.
12. Haz que tu hijo/hija aprenda a conocerse, aceptarse.
13. No busques sólo prevenir.
14. Además del conocimiento del propio cuerpo, debemos hablar de las "relaciones interpersonales", "la intimidad" y "los límites".
15. Tu hijo/hija tiene una identidad distinta a la tuya.
16. No le niegues el interés hacia otras personas.
17. Premia iniciativa/ inquietud.
18. No son siempre niños o niñas. Como cualquiera, crecen y se desarrollan y lo que necesitan es que se les acompañe en ese desarrollo.
19. Las personas con discapacidad intelectual experimentan su sexualidad de maneras diversas al igual que todas las personas.
20. La enseñanza en sexualidad y afectividad empieza apenas se nace.
21. No existe una educación sexual para tu hijo y otra distintas para tu hija.

Las personas “con discapacidad” tienen derecho a una vida afectiva y sexual plena, saludable y satisfactoria. Este es un aspecto fundamental para su bienestar y calidad de vida. La convención de Derechos de las Personas con discapacidad reconoce a estas como sujetos de derecho y por ello sus derechos sexuales y reproductivos son derechos humanos básicos como para el resto de personas en igualdad de condiciones y sin distinción alguna.

Conozco mi cuerpo, mi mundo y mis emociones



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:** Federación 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-Aynor · 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 · Downvnl-Treballant Junts

Síguenos en:

