

REVISTA 2024

2024 ALDIZKARIA





Fundación
**Síndrome de
DOWN**

y otras discapacidades intelectuales
País Vasco

ÍNDICE

Artículos

- Superando el miedo al futuro: Cómo la Fundación acompaña a las familias en cada paso del camino.** - Amaia Peula, Asesoramiento Familiar.....5
- La importancia del juego en el desarrollo infantil.** - Laura Campaña, Izaskun Solaun y Mentxu Alday, responsables de Atención Individualizada y Grupo de Juego8
- Claves para el fomento de la autonomía: Las rutinas y los apoyos visuales** - Itsaso Larrieta, Responsable de PAP y seguimiento escolar.....11
- Donaciones que Transforman Vidas: Apoya a las Personas con Discapacidad Intelectual en el País Vasco** - Amaia Peula, Asesoramiento familiar.....14
- Entrevista a JURDANA MARTIN PEREZ, persona con discapacidad que realiza voluntariado en IBILKI.**16
- Compromiso de la Fundación por la igualdad: actividades y logros destacados** - Amaia Peula Alonso, Asesoramiento Familiar y participante de la comisión de igualdad.....18
- Vivienda con apoyo. ¿Quieres conocer nuestra experiencia?** - Virginia Ruíz, Gorka Martínez y Joseba Roldá, participantes de la vivienda de emancipación.....21
- DESDE MALTA HASTA BILBAO. Experiencia de un intercambio formativo.** - Carmen Alvarez y Rebeca Ibañez, responsables de FMA.....24
- El puente hacia la inclusión laboral en la empresa ordinaria: el rol esencial de la preparadora laboral en el programa LAN** - Idoia Murga, Nerea Zayas y Marta Gangoiti, trabajadoras del programa LAN.....26
- CONSULTA MONOGRAFICA PARA ADULTOS CON SD DEL HOSPITAL DE CRUCES. Atención coordinada desde el ámbito sanitario, psicopedagógico y social** - Alejandro Durán, Neurólogo del Hospital Universitario de Cruces y Nagore Nieto, Responsable del Centro de Atención Diurna y Envejecimiento de la FSDPVy Coordinadora de la Red Nacional de Vida Adulta y Envejecimiento de Down España28

Nuestro 2024.....33

ÍNDICE



ARTÍCULOS

ARTÍCULOS

ARTÍCULOS

ARTÍCULOS

ARTÍCULOS

ARTÍCULOS

ARTÍCULOS

Superando el miedo al futuro: Cómo la Fundación acompaña a las familias en cada paso del camino

El diagnóstico de una discapacidad intelectual o desarrollo trae consigo preguntas, miedos e incertidumbres sobre el futuro. ¿Qué pasará cuando los padres ya no estén? ¿Cómo asegurar una vida digna y plena para el ser querido? Estas inquietudes, comunes entre las familias, son el centro del acompañamiento que brinda la Fundación Síndrome de Down y otras discapacidades intelectuales del País Vasco.

En este artículo exploramos cómo la Fundación responde a estas preocupaciones, proporcionando apoyo integral, desde la infancia hasta la vida adulta, para que las familias puedan afrontar el futuro con confianza y tranquilidad.

El reto de las familias: El miedo al mañana

Para las familias, las etapas de desarrollo de sus seres queridos con discapacidad intelectual o del desarrollo pueden estar marcadas por preguntas como:

- ¿Cómo asegurar su inclusión en la sociedad?
- ¿Qué apoyos tendrán disponibles en la adultez?
- ¿Cómo prepararles para una vida autónoma?

El temor al futuro, especialmente cuando los padres ya no estén, es uno de los mayores desafíos emocionales. Además, la falta de información y los obstáculos burocráticos pueden agravar este miedo.

Acompañamiento en cada etapa de la vida

La Fundación ofrece un enfoque único y continuo, diseñado para adaptarse a las necesidades cambiantes de cada etapa:

- *Infancia*: Programas que fomentan el desarrollo de habilidades desde los primeros años, ofreciendo orientación a las familias sobre cómo potenciar el desarrollo físico, emocional y social de sus hijos.
- *Adolescencia y juventud*: A través de actividades educativas y sociales, la Fundación refuerza la autonomía, promoviendo una inclusión significativa en la sociedad.
- *Programas de Formación*: Actividades destinadas a preservar habilidades cognitivas, físicas y emocionales en la vida adulta, garantizando que las personas puedan disfrutar de una calidad de vida óptima durante más tiempo.

- *Adulterez y vida independiente*: Iniciativas como el programa Etxeratu para la vida independiente y LAN para la inclusión laboral, garantizan que las personas con discapacidades intelectual o del desarrollo tengan las herramientas necesarias para alcanzar sus metas.
- Centro de día: Este espacio está diseñado para personas adultas que requieren apoyo continuo. Ofrece actividades que fomentan el desarrollo personal, social y emocional, asegurando una vida activa y satisfactoria.
- Acompañamiento en el envejecimiento: La Fundación aborda las necesidades específicas de las personas mayores con discapacidad intelectual, promoviendo su bienestar físico y emocional mientras se adaptan a los retos del envejecimiento.
 - Consulta monográfica para personas adultas con Síndrome de Down en Osakidetza: Las revisiones regulares ayudan a realizar detecciones precoces y gestionar posibles cambios asociados al envejecimiento, como la enfermedad de Alzheimer u otros problemas asociados al colectivo en esta etapa.
- Tiempo libre y ocio inclusivo: Programas diseñados para garantizar que las personas con discapacidad puedan disfrutar de actividades recreativas y culturales, favoreciendo la socialización y el desarrollo de vínculos con la comunidad.

Testimonios que inspiran

Nada ilustra mejor el impacto de la Fundación que las historias de quienes han encontrado en ella un apoyo invaluable, por ello queremos que conozcáis el testimonio de María Iglesias, ama de Mar e Izan Yáñez Iglesias, personas usuarias del centro de Amorebieta:

“Cuando te sientes perdido, cuando nadie parece entenderte y la desesperación se apodera de ti, es fácil temer por el futuro de tus hijos: imaginar que podrían quedar aislados, sin apoyo ni amor. Vas de un lugar a otro (médicos, psicólogos, la escuela) y nadie parece comprender lo que intentas comunicar.

En uno de esos momentos de angustia, encontré la Fundación Síndrome de Down y otras Discapacidades Intelectuales del País Vasco. Ellos me ayudaron a entender qué estaba ocurriendo con mis dos hijos, Mar Yáñez Iglesias e Izan Yáñez Iglesias. El retroceso que habían experimentado tras estar dando vueltas durante dos años finalmente tenía un nombre, y gracias a la Fundación, se abrió un camino mejor para ellos.



Estoy especialmente agradecida al equipo y a la psicoterapeuta que me acompañó en todo momento. Gracias a ellos, mi hija Mar, a sus doce años, finalmente obtuvo su diagnóstico: síndrome de Asperger. Nos sentimos protegidos y comprendidos, y aprendimos que no estamos solos. Los temores que teníamos sobre nuestros hijos resultaron ser normales, y muchas otras familias pasan por lo mismo.

La Fundación nos enseñó que, si se está en el lugar adecuado, siempre se puede abrir un camino mejor para nuestros hijos. Agradezco de corazón el acompañamiento y la comprensión que nos brindan cada día. Con ellos, siento que mis hijos están donde deben estar.”

Un futuro con esperanza

La Fundación no solo trabaja con las personas usuarias, sino también con sus familias. Ofrecen apoyo emocional, asesoramiento y herramientas prácticas para planificar el futuro, asegurando que cada decisión esté guiada por la confianza y el conocimiento.

Además, fomentan redes de apoyo entre familias, creando espacios donde compartir experiencias, dudas y soluciones.

Superar el miedo al futuro es un camino que se construye día a día, y en ese trayecto, la Fundación está al lado de cada familia. Su compromiso es claro: garantizar que las personas con discapacidad intelectual y sus seres queridos tengan las herramientas, el acompañamiento y la tranquilidad para vivir una vida plena.

Si tú o un ser querido buscáis apoyo, recursos y una comunidad comprometida con la inclusión, no dudéis en uniros a la Fundación Síndrome de Down y otras discapacidades intelectuales del País Vasco. Juntos podemos construir un futuro lleno de oportunidades y esperanza.

La importancia del juego en el desarrollo infantil

El juego es una actividad gratuita, lúdica y placentera, a través de la cual podemos aprender, divertirnos, explorar, descubrir nuevas experiencias y emociones y socializar bien con otras personas. El juego como actividad inherente al ser humano, nos acompañará durante toda nuestra etapa vital, desde pequeños hasta adultos. No es solo una actividad de la infancia, aunque a veces se vincula intrínsecamente a ella, en la edad adulta también buscaremos el placer del juego y de las sensaciones y beneficios que éste nos aporta.

Cuando los niños y las niñas juegan, se activan y se ponen en marcha un gran número de funciones cognitivas, que van mejorando con la puesta en práctica de dichas actividades y va haciendo que el juego, así como el desarrollo, vayan evolucionando. Piaget destacó cuatro fases ligadas al desarrollo cognitivo normotípico de los niños y las niñas, que comenzaban con el nacimiento. Todas ellas, son importantes para ir elaborando en cada una de ellas, diferentes tipos de juego, hasta llegar al juego adulto. Hoy en día, estas fases fundamentan los hitos del desarrollo psicomotor, y se continúan usando en las valoraciones específicas del desarrollo infantil.

- Fase sensoriomotora. En esta primera etapa que culmina a los 2 años de edad, el niño y la niña, se encuentran en un momento de exploración mediante el movimiento y los sentidos. Momento de gateo, golpeteo, chupar, pegar o morder.
- Fase preoperacional. Es a partir de los dos años cuando se espera que aparezca el juego simbólico. Este tipo de juego se caracteriza por la capacidad del niño o la niña de simbolizar y representar actividades cotidianas en su juego.
- Fase de operaciones concretas. En esta fase, de 7 a 11 años, suelen mostrar más interés por juegos de lógica, aquellos en los que haya que seguir las reglas y las normas. Con una dimensión más social.
- Fase de las operaciones formales. A partir de los 12 años, se va adquiriendo una visión más abstracta de aquello que les va rodeando, lo que da lugar al razonamiento lógico.



El juego no solo impacta en el área cognitiva, sino que también en el resto de las áreas; ya sea la emocional, la comunicativa o la motora. Jugar es una forma excelente de aprender y tiene numerosos beneficios entre los que destacan:

Mejora las habilidades de lenguaje y comunicación: cuando se combina la estimulación del lenguaje con actividades lúdicas se crea un entorno de aprendizaje óptimo para la adquisición de habilidades lingüísticas y comunicativas (desarrollo del vocabulario, turnos conversacionales, normas sociales del lenguaje, desarrollo de historias, etc.) Un correcto desarrollo del lenguaje y de la comunicación implica confianza, una buena autoestima, bienestar y autonomía.

- Estimula el desarrollo cognitivo: favorece estados de atención, aprendizaje y memoria. El juego simbólico como herramienta para la intervención con los niños y las niñas es imprescindible, y no sólo como mediador de la relación entre la profesional y el niño o niña, ya que es una herramienta de comunicación en las que las personas plasman y representan sus emociones, situaciones vividas, etc., que no son sencillas de organizar y verbalizar con las competencias lingüísticas que una persona de esa edad tiene, sino para la elaboración y desarrollo de habilidades cognitivas instrumentales (lectura, escritura, cálculo, competencias lingüísticas, relaciones sociales).
- Potencia las habilidades motoras: el juego puede implicar movimiento, favoreciendo el equilibrio, la coordinación, etc.
- Potencia la imaginación y la creatividad creando mundos de fantasía, buscando alternativas y estrategias que podrán aplicar en su día a día.
- Contribuye a su bienestar emocional reduciendo la ansiedad y regulando el estado de ánimo. Fortalece la autoestima conociéndose a sí mismo.



Por todo ello, es muy importante despertar y fomentar el interés por el juego, y ofrecer oportunidades de juego enriquecedoras.

Desde la Fundación, tanto en las sesiones individuales como en el programa propio de Grupo de Juego, damos un espacio vital para el juego, viéndolo como un vehículo de aprendizaje e intrínsecamente motivador. Esta intervención grupal, tiene como objetivo principal potenciar el desarrollo personal y emocional de las personas usuarias, mediante el fomento de las habilidades sociales y la relación con los iguales: el sentimiento de pertenencia a un grupo, el fomento de la comunicación, el respeto, la sensación de ganar y de perder en el juego, compartir normas y turnos.

Todo niño o niña necesita tiempo de juego, estos momentos tienen que estar incluidos como parte de sus rutinas diarias. Jugar, no solo es diversión, sino que es la principal forma de aprendizaje y de establecer vínculos afectivos en etapas tempranas que es cuando se produce el máximo desarrollo neuronal. No debemos olvidar que jugar es un derecho de la infancia y es nuestra responsabilidad respetarlo y dar esos espacios. En la actualidad, el uso de dispositivos electrónicos, están suprimiendo el juego libre y espontáneo del niño o niña, desde la Fundación abogamos por un juego que potencia las relaciones familiares y el crecimiento personal del niño.

Las vacaciones es un momento ideal para buscar espacios de juego y de diversión compartida.

Claves para el fomento de la autonomía: Las rutinas y los apoyos visuales

Todos deseamos que nuestros hijos e hijas sean personas autónomas e independientes, pero a menudo nos encontramos preguntándonos por dónde comenzar. La respuesta a esta inquietud se puede resumir en una sola palabra: rutinas.

¿Qué son las rutinas?

Las rutinas son aquellas actividades que por medio de su repetición acaban convirtiéndose en una costumbre o hábito y pasan de este modo a ser actividades de la vida diaria.

¿Qué beneficios aportan las rutinas?

Fundamentalmente las rutinas aportan estabilidad, y nos permiten estructurar y anticipar qué hay que hacer y qué actividad viene después. Esto hace que disminuya el nivel de incertidumbre y que se pueda aumentar la iniciativa.



En muchas ocasiones el no saber qué tengo que hacer y que voy a tener que hacer luego, crea una sensación de incertidumbre y de inseguridad que en el caso de las personas con discapacidad intelectual puede manifestarse en forma de agitación y nerviosismo. O incluso derivar en comportamientos difíciles de gestionar.

El vivir en un entorno estructurado y predecible va a facilitar que disminuyan estas sensaciones que nos ocasionan malestar. Un entorno estructurado va a generar oportunidades de aprendizaje, ya que una vez tenemos unas rutinas construidas podemos generar pequeños cambios que dan oportunidad de aprendizaje, mejorar la flexibilidad cognitiva, aumentar la participación, la seguridad de lo que va a ocurrir o el manejo del tiempo.

Cuando sabemos qué tengo que hacer antes y después de una actividad, nos permite anticiparnos a los apoyos u órdenes verbales, con lo que ganamos en autonomía e iniciativa.

Un ejemplo, si sé que después de cenar me tengo que lavar los dientes y dejar la mochila de clase preparada, va a llegar un momento en que no voy a necesitar que ama o aita me lo estén recordando; sino que lo voy a hacer yo solo o sola, y además voy a poder pasar de una actividad a otra sin tener que esperar a la supervisión u orden.

Cómo elegir las rutinas a establecer:

Cada familia tiene un funcionamiento y unas necesidades diferentes, por eso es muy importante que cada una piense cuáles son las rutinas que le interesan más establecer. Las rutinas para que sean eficaces tienen que estar bien planificadas, tienen que ser claras, que todas las personas entendamos lo mismo, tienen que ser regulares porque se van a convertir en la vida cotidiana de la familia, y por último tienen que ser predecibles, tienen que sucederse en un orden predeterminado.

Es importante cuidar la información que vamos a presentar y recordar que cantidad no es sinónimo de calidad. Un recurso con muchos apoyos visuales puede resultar sobreestimulante.

¿Qué herramientas podemos utilizar? Los apoyos visuales

Una forma muy sencilla de tener presente las rutinas y conocer la secuencia de actividades es contar con apoyos visuales.

Los apoyos visuales son herramientas que ayudan a trasladar la información verbal en visual con el fin de mejorar la comprensión, y además no desaparecen como la palabra oral, sino que permanecen en el tiempo. Así, podemos usar fotografías, pictogramas, órdenes escritas...

En el caso de las rutinas, los pictogramas y fotos es una de las formas más breve, cómoda y accesible de presentar y recibir la información.

Se puede iniciar en las rutinas a través del modelado, primero con modelo, ejemplo, consecución del ejemplo. De esta manera, ayudamos a comprender en qué consisten y ayudamos a interiorizar la acción.

Otra forma de presentar y ordenar la información con apoyos visuales son las historias o guiones sociales. Las historias sociales son narrativas breves que describen situaciones sociales específicas y sus correspondientes respuestas adecuadas. Estas historias actúan como guías para el comportamiento, enmarcando interacciones sociales y ayudando a las personas a anticipar y gestionar diversas situaciones. Al proporcionar contextos claros y ejemplos concretos, las historias sociales pueden mejorar las habilidades de interacción y fomentar la empatía, elementos cruciales para la integración social. En estas historias podemos presentar qué se va a hacer, dónde, con quién, qué pasos tenemos que dar, cuáles son las normas sociales, anticipar respuestas personales de nuestro hijo o hija, sistemas de autorregulación...

En el caso de que nuestra rutina se tenga que ver modificada de manera puntual también recomendamos que se realice con un apoyo visual utilizando por ejemplo un panel de cambio. En este panel, se identifica la actividad que teníamos prevista y que no podemos hacer, generalmente en una zona en rojo y en la que se tacha, y seguido en verde y un tip de bien hecho u ok, la actividad por la que la vamos a cambiar, o la nueva secuencia que vamos a realizar.

Para poder realizar estos materiales podemos encontrar pictogramas o incluso secuencias o historias sociales ya elaborados en internet, como por ejemplo en el portal de ARASAAC.

Por último, para que se cree hábito, y estemos motivados para seguir intentándolo y para asumir nuevos retos es muy importante que marquemos rutinas de forma paulatina, y que reforzemos siempre. No vamos a hacer grandes logros de forma inmediata, sino que van a ser pequeños pasos, y tenemos que reconocer y reforzar cada uno de estos pequeños logros.



Donaciones que Transforman Vidas: Apoya a las Personas con Discapacidad Intelectual en el País Vasco

En la Fundación Síndrome de Down y otras discapacidades intelectuales del País Vasco, trabajamos incansablemente para crear un futuro inclusivo, en el que cada persona con discapacidad intelectual pueda desarrollar su potencial, lograr autonomía y formar parte activa de la sociedad. Sin embargo, muchos de estos esfuerzos no serían posibles sin el apoyo generoso de nuestros donantes.

Las donaciones son un pilar fundamental para que podamos garantizar que nadie quede atrás, independientemente de sus recursos. Cada euro donado tiene un impacto directo y tangible en el bienestar de las personas con discapacidad intelectual y sus familias, quienes encuentran en la Fundación el apoyo que necesitan para prosperar.

¿A qué se destinan las donaciones?

Becas para acceso a programas especializados

Gran parte de las donaciones que recibimos se destinan a financiar becas para que las personas con discapacidad intelectual puedan acceder a nuestros programas sin que el coste sea una barrera. Gracias a estas ayudas, los beneficiarios y sus familias acceden a terapias, talleres y actividades educativas que fortalecen su desarrollo físico, emocional y social.

Apoyo en la atención temprana para familias vulnerables

La intervención temprana es crucial para que los niños con discapacidad intelectual desarrollen las habilidades necesarias desde los primeros años. Las donaciones permiten que las familias en situación de vulnerabilidad reciban el acompañamiento profesional adecuado, asegurando que sus hijos tengan un comienzo sólido en su proceso de desarrollo.

Formación y empleo para una vida autónoma

Muchos jóvenes y adultos con discapacidad intelectual sueñan con trabajar y vivir de forma independiente. Con tu ayuda, podemos ofrecerles programas de formación adaptada y empleo con apoyo, dándoles las herramientas para integrarse en el mercado laboral y mejorar su autoestima. Estas iniciativas no solo impactan en su desarrollo profesional, sino que fortalecen su sentido de pertenencia y su inclusión en la comunidad.

Apoyo familiar y acompañamiento emocional

Las familias de personas con discapacidad intelectual enfrentan retos significativos, tanto emocionales como logísticos. Parte de las donaciones se destinan a programas de apoyo emocional y asesoramiento, ayudando a que estas familias puedan enfrentar los desafíos con mayor seguridad y preparar el futuro con confianza.

Un ejemplo de impacto: Fundación Carmen Gandarias

La colaboración con entidades como la Fundación Carmen Gandarias es un ejemplo de cómo el apoyo financiero transforma vidas. Gracias a sus donaciones, hemos podido ampliar nuestro alcance, ofreciendo becas que permiten a familias de escasos recursos beneficiarse de nuestros programas y construir un camino hacia una vida más plena y autónoma.

Cómo contribuir a esta transformación

Con una donación única o recurrente, puedes formar parte de esta misión. Además, a lo largo del año organizamos eventos y campañas en los que podrás ver de cerca cómo tu aportación cambia vidas y escuchar las historias de quienes se benefician de tu generosidad.

Haz una donación y sé parte del cambio

Cada donación cuenta. Cada gesto solidario significa más oportunidades, más inclusión y más esperanza para las personas con discapacidad intelectual y sus familias. Te invitamos a contribuir y a ser parte de una comunidad que valora la igualdad y la inclusión.

Entrevista a JURDANA MARTIN PEREZ, persona con discapacidad que realiza voluntariado en IBILKI

- ¿Cómo empezaste en el grupo de senderismo?

Soy Jurdana, empecé con la actividad de senderismo porque me gusta mucho la naturaleza y respirar aire puro y para desconectar de la semana laborable.

- ¿Qué te animó a pasar de ser usuaria a voluntaria?

Me animo mi pasado porque cuando termine las prácticas del curso de tiempo libre me quede de voluntaria 10 años en la asociación donde las hice, que también era de diversidad funcional.

- ¿Cómo te sentiste al tomar esa decisión?

Cuando me disteis la oportunidad de ser voluntaria me hizo mucha ilusión porque me es muy gratificante ayudar y enseñar a toda la gente que está dispuesta y se deja.

También me sirve para abrir los ojos a esa pequeña parte de la sociedad que piensa que la gente con diversidad funcional no hace casi nada.



- ¿Qué tareas realizas como voluntaria en las actividades?

Las actividades que realizo son ayudar cuando me lo piden o veo yo que lo necesitan; si hay alguna trifulca intento resolverla y si no puedo pido ayuda a los demás voluntarios animándolos cuando están cansados etc,

- ¿Cómo ayudas a las personas durante las caminatas?

En las caminatas ayudo cuando hay barro o les agarro de la mano y vamos poco a poco cada uno con un bastón o me pongo yo delante con dos bastones cada uno y le digo que se fije donde piso yo.

- ¿Tienes alguna anécdota especial que quieras compartir con nosotros?

Tenemos una anécdota de mis primeras veces de voluntaria que cada vez que nos acordamos nos reímos: bajando de la cumbre había barro y dejamos una bota incrustada, y entre tres personas, tuvimos que pedir ayuda para que nos la sacasen porque no podíamos y la persona que las saco terminó con el brazo lleno de barro y con motitas en la cara.

- ¿Qué es lo que más te gusta de ser voluntaria en el grupo?

Lo que más me gusta de ser voluntaria en el grupo es que me dan la oportunidad de todo lo que me propongo.

Pues ayudo cuando me lo piden o veo que lo necesitan; si hay alguna trifulca intento ayudo a resolverla si no puedo pido ayuda a los demás voluntarios etc,



Compromiso de la Fundación por la igualdad: actividades y logros destacados

La Fundación, fiel a su compromiso con la igualdad de género, ha desarrollado a lo largo del año diversas iniciativas orientadas a concienciar y promover la equidad entre hombres y mujeres. Desde el Plan de Igualdad hasta campañas como "**No apagues mi luz**", cada acción ha puesto de manifiesto la importancia de erradicar la violencia y visibilizar el papel de las mujeres, especialmente aquella con discapacidad. Para poner y llevar a cabo todas estas campañas, se debe agradecer la implicación de todas las personas que conforman la Entidad, y cabe destacar las iniciativas impulsadas desde los programas de formación para personas adultas (FMA).

A continuación, se presenta un resumen de las diferentes iniciativas puestas en marcha desde la Entidad:

- En el marco del **Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres**, la Fundación lanzó la campaña "**No apagues mi luz**". A través de talleres y actividades, personas usuarias de todas las edades reflexionaron sobre la violencia y la necesidad de respetar el brillo único de cada mujer.

Esta campaña fue un espacio para alzar la voz ¿Qué significa respetar el brillo de los demás? ¿Somos conscientes de las violencias que no dejan marcas visibles, pero apagan la confianza y los sueños de muchas mujeres?

Las imágenes compartidas en redes sociales visibilizaron mensajes de fuerza y unión, como el de una mujer desfilando con valentía, demostrando que ninguna barrera debe pagar sus sueños.

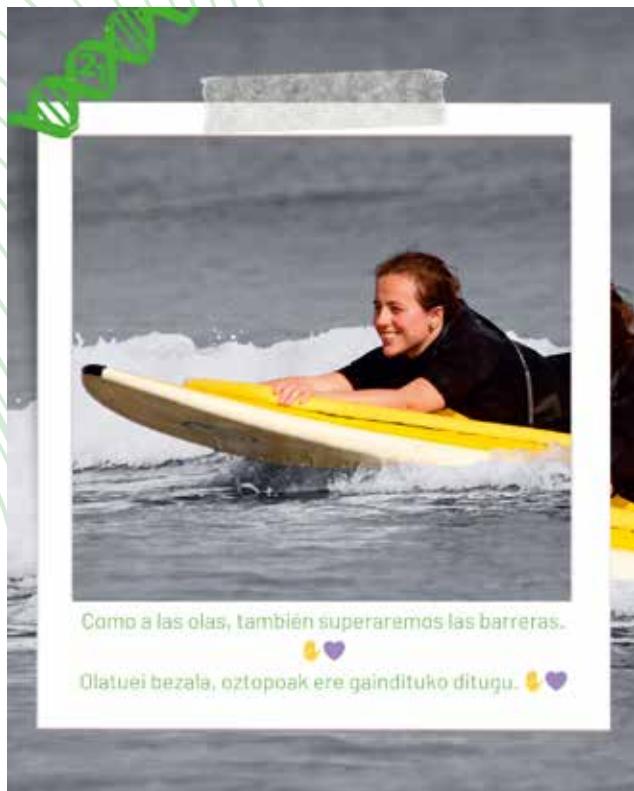


- En **Módulos Generales de Tarde**, los participantes trabajaron temas relacionados con la **sexualidad, intimidad y relaciones** dentro del marco del 25N. Además, con la ayuda de una profesional de Fondo Formación, realizaron la actividad **“Mikromatxismoak: zure eguneroko matxismoa”**, que les ayudó a identificar y cuestionar comportamientos y actitudes machistas presentes en el día a día.

Esta jornada puso sobre la mesa debates necesarios. ¿Cuántas veces normalizamos estos micromachismos sin darnos cuenta? ¿Cómo podemos comenzar a detectar y eliminar estas actitudes desde nuestro entorno más cercano?

- El grupo **MGM-D** llevó a cabo diversas actividades prácticas para fomentar la igualdad y los buenos tratos. Clasificaron frases y pictogramas entre **igualdad vs. desigualdad**, analizaron imágenes de profesiones para romper estereotipos y debatieron sobre maneras de tratarnos bien o mal. Además, trabajaron en un proyecto muy especial: **realizaron entrevistas en vídeo a trabajadoras y personas usuarias de la Fundación** sobre igualdad y empleo, con las que elaboraron un cartel reivindicativo.

Estas actividades ayudan a interiorizar valores de respeto e igualdad. ¿Qué pequeños gestos podemos adoptar en nuestro día a día para fomentar un buen trato? ¿Cómo podemos visibilizar las desigualdades que aún persisten?



- El pasado **8 de marzo**, las estudiantes **Laura, Haizea, Paola y Mirari**, junto a la clase MG-C, participaron en un taller creativo en colaboración con la asociación de mujeres **EMARGI**. Realizaron carteles reivindicativos que, por la tarde, formaron parte de la marcha del 8M. Esta actividad les permitió expresar, desde la creatividad, su compromiso con la igualdad y su apoyo a todas las mujeres que luchan cada día. Acciones como estas muestran la importancia de involucrarse activamente. ¿Qué significado tiene para cada persona participar en una marcha por la igualdad? ¿Cómo podemos seguir sumando esfuerzos para construir una sociedad inclusiva?

Por todo ello, a través de campañas como "**No apagues mi luz**" y actividades en el aula, la Fundación ha demostrado que la igualdad no es solo un objetivo, sino un compromiso diario. El trabajo realizado por personas usuarias de todas las edades en torno al 25N y al 8M ha sido clave para reflexionar, visibilizar y dar voz a quienes más lo necesitan.

La luz de cada persona es única y merece ser respetada. Gracias a estas iniciativas, damos pasos firmes hacia una sociedad donde la igualdad sea una realidad y ningún acto de violencia apague el brillo de nadie. ¿Qué podemos hacer, individual y colectivamente, para proteger esa luz y fomentar un futuro justo para todas las mujeres?



Vivienda con apoyo. ¿Quieres conocer nuestra experiencia?

Actualmente en la Fundación Síndrome de Down del País Vasco y otras discapacidades intelectuales, contamos con dos viviendas dentro del Programa Etxeratu, una vivienda de estancia indefinida y una vivienda de preparación para la vida independiente.

Las dos viviendas tienen como objetivo el favorecer las habilidades necesarias para la vida autónoma. Pero, ¿Cómo es la experiencia de vivir en una de las viviendas? ¿Qué significa el compartir piso? ¿Qué aprendemos? ¿Qué dificultades nos encontramos? ¿Merece la pena la experiencia?

Estas son algunas de las preguntas que surgen cuando las personas nos preguntan por el programa Etxeratu.

Virginia Ruiz, Gorka Martínez y Joseba Roldán, personas que actualmente conviven en una de las viviendas, se han juntado para reflexionar y dar respuesta a todas estas cuestiones desde su experiencia.

¿Qué os esperabais de Etxeratu antes de comenzar?

Antes de comenzar nos esperábamos vivir una aventura y experiencia nueva para aprender a ser personas independientes y autónomas.



¿Qué es lo que os ha aportado? ¿Qué habéis aprendido?

Hemos aprendido muchas cosas sobre todo a mejorar en todo lo relacionado con la vida autónoma como hacer la compra, cocinar, saber utilizar los diferentes electrodomésticos (lavadora, horno, vitrocerámica, lavavajillas...), aprender a realizar las diferentes tareas del hogar (la limpieza de las diferentes zonas de la vivienda como el baño, la cocina, la sala...).

También hemos aprendido todo lo relacionado con las gestiones del día a día: hacer las cuentas de los gastos semanalmente, gestionar nuestro propio dinero, nuestras citas médicas, nuestras emociones y resolver nuestros conflictos.

Ahora conocemos mejor nuestro entorno y sabemos desplazarnos de forma autónoma aprendiendo a coger los diferentes medios de transporte (metro, autobús y tranvía).

¿Cómo ha sido la experiencia de compartir piso?

La experiencia de compartir piso ha sido muy buena, aprendes a convivir con otras personas y a hacer todo lo necesario entre todos. Hay mucho compañerismo y si hay algún conflicto o problema lo podemos resolver en la reunión de convivencia que hacemos una vez a la semana. En esta reunión hablamos sobre los problemas de la semana y pensamos soluciones.

Las decisiones del piso las tomamos en grupo, elegimos nuestro propio menú entre todos y aprendemos a comer lo más saludable posible.

¿Cuáles han sido las principales dificultades?

Lo mejor ha sido en convivir con otras personas, pero también ha sido lo más difícil.

Como en toda casa de vecino hay roces y cada persona es un mundo, por lo que a veces saber compartir espacios comunes es todo un reto y resulta complicado.

También nos ha parecido difícil tomar decisiones en conjunto sobre todo a la hora de elaborar el menú semanal o qué ver en la televisión, por ejemplo.

Las tareas del hogar las realizamos entre todos, cada semana uno es el responsable de una tarea y esto muchas veces ha generado muchas discusiones, cada uno no es responsable de lo suyo. Es muy importante que cada persona lleve a cabo sus responsabilidades y tareas asignadas.

La cocina es otra de las cosas que nos parece difícil. Sobre todo, el saber medir las cantidades a la hora de cocinar. Saber las cantidades es algo que cuesta, ahora utilizamos herramientas como medidores y también nos apoyamos de las personas de referencia.

¿Cómo os apoyan las personas de apoyo en la vivienda?

Nos ayudan tanto con las tareas, cómo con los problemas personales.

Cuando tenemos dudas sobre cómo funciona algo del piso, cómo hacer alguna receta o cómo pedir una cita para el médico, podemos preguntarlo y nos ayudan.

Cuando tenemos algún problema personal también podemos hablarlo con ellos y nos ayudan a pensar las formas que tenemos de resolverlo.

¿Cómo os imagináis vuestro futuro cuando acabe la estancia en la vivienda?

En un futuro nos vemos viviendo solos/as, compartiendo piso en pareja o con amistades. Aunque las viviendas hoy en día están muy caras y está complicada la cosa. Nos gustaría poder seguir viviendo de forma independiente y con apoyos puntuales. Nos encantaría que nos tocara un piso en alquiler social, cuando salen sorteos nos apuntamos.

Cuando pensamos en el futuro, nos preocupa la dificultad que hay a la hora de encontrar un trabajo bien remunerado e indefinido. Tener un trabajo es importante para independizarse.

Gorka comenta: “Yo he estado en varios trabajos y he tenido la suerte de que al final, y con mucho esfuerzo he encontrado uno en el que me siento valorado y estoy a gusto”.

¿Recomendaríais a otras personas a vivir la experiencia?

Sí, recomendamos esta experiencia y animamos a todo el mundo a vivirla.

Merece la pena, aprendes muchas cosas.



“Es algo que te hace mejorar y te sirve para la vida, para una vida autónoma”.

DESDE MALTA HASTA BILBAO. Experiencia de un intercambio formativo.

La FSDPV lleva más de 30 años trabajando para la formación de las personas con discapacidad intelectual, actualmente dentro del área de formación para personas adultas encontramos la formación para la autonomía (módulos generales de mañana) y la formación para el empleo (perfiles profesionales).

En los entornos formativos ordinarios puede resultar habitual que el alumnado tenga experiencias prácticas de formación en otros países, sin embargo, en el ámbito de la discapacidad es menos frecuente contar con este tipo de experiencias.

Desde la FSDPV apostando por la innovación y con el objetivo de continuar dando pasos hacia delante en materia de formación e inclusión, hemos participado en un programa de intercambio formativo con alumnado de Malta, en colaboración con el centro educativo San Viator.

Este intercambio ha tenido una duración de una semana, y el objetivo del mismo ha sido desarrollar la formación del alumno a nivel práctico en otro país, favoreciendo de esta manera sus habilidades sociolaborales. Para ello, por un lado, ha participado en las actividades formativas que se realizan dentro de los módulos generales de mañana, y por otro lado ha realizado diferentes tareas administrativas.



A lo largo de este artículo nos gustaría compartir la experiencia de intercambio vivida con Jordan, alumno de intercambio, y las reflexiones que han surgido tras la misma.

En cuanto comentamos con el alumnado la visita que íbamos a tener desde Malta, lo primero que nos dijeron fue “Hay que realizar una dinámica de presentación y hay que enseñar las instalaciones”. Varios de nuestros alumnos pasan temporadas fuera de casa por campeonatos o por otras actividades, y fruto de esa vivencia consideran que lo primero que necesita una persona cuando está fuera es sentirse cómo en casa.

Durante toda la semana de intercambio, el grupo compartió momentos de clase, módulos y prácticas y también los momentos de descanso, espacios en los que podían conocerse más.

Tras la experiencia reflexionamos con el grupo sobre lo vivido, la clase nos trasmite que fue una “experiencia corta” y que en poco tiempo tuvieron que adaptarse a una persona nueva, que además no hablaba su idioma. Esto no fue un impedimento sino todo lo contrario, fue oportunidad para practicar y aprender con nuevos dispositivos que nos facilitaron la comunicación en este sentido, plataformas que traducían los diálogos y que nos facilitaban la interacción entre ambas realidades. Muchas veces el idioma no es tanto el impedimento, sino lo son las barreras que nos ponemos como personas. En clase la mímica, los gestos y las risas fueron las protagonistas esos días.

Otro aspecto interesante fue el encontrar puntos de unión entre ellos, y tras las presentaciones oportunas se fueron dando cuenta de que Jordan, era más parecido a ellos de lo que pensaban. Aunque venga de Malta, y se comunique en otro idioma, le gustan las mismas cosas: disfruta mucho de la música, el deporte, participa en un equipo de baloncesto, y ¡hasta conocía el Athletic! Además, también se está formando a nivel profesional y comparte las mismas aspiraciones de futuro.

Después de la experiencia, la mayoría del alumnado quería volver a contar con una persona de intercambio en el aula. También, algunos verbalizaron su inquietud por poder vivir esa experiencia en primera persona, y al igual que Jordan poder visitar otros países completando su formación. Esta idea resulta muy atractiva, pero a la vez aparecían también miedos a lo desconocido, a la lejanía y a dejar la familia.

Así como Jordan se ha enfrentado a todos esos miedos siendo un ejemplo de superación, creemos que nuestro alumnado también puede hacerlo. Apostamos porque puedan participar de estas experiencias para favorecer su desarrollo personal y formativo, demostrándonos como siempre que romper barreras es posible.

El puente hacia la inclusión laboral en la empresa ordinaria: el rol esencial de la preparadora laboral en el programa LAN

En el programa LAN, liderado por la Fundación Síndrome de Down y otras discapacidades intelectuales del País Vasco, hay una figura clave que hace posible el éxito de las incorporaciones laborales: la preparadora laboral. Su labor no solo transforma la experiencia de los trabajadores con discapacidad intelectual, sino que también redefine la cultura organizacional de las empresas participantes.

En la experiencia vivida en Durango Sport Club, tuvieron el privilegio de colaborar con una preparadora laboral cuya contribución fue esencial desde el primer momento. Su papel se extendió mucho más allá de lo técnico, actuando como un puente entre los valores del programa y la dinámica real de la empresa.

Desde las primeras semanas, su presencia fue constante y estratégica. A través de sesiones personalizadas y un seguimiento cercano, se encargó de alinear las expectativas del equipo con las capacidades de Leire Carranza, su nueva compañera. Su enfoque fue metódico pero empático, ofreciendo soluciones claras a los desafíos iniciales que surgieron durante el proceso de adaptación.



La preparadora no solo se centró en la formación técnica de Leire, sino que también fue una guía para ellos como empleadores. Con paciencia y dedicación, les enseñó a identificar las fortalezas de su nueva trabajadora y a construir un ambiente donde la colaboración y el respeto fueran la norma. Les mostró cómo pequeños ajustes en las tareas o en la comunicación podían tener un impacto significativo en la confianza y el rendimiento de Leire.

Pero su influencia no terminó ahí. Los seguimientos posteriores, realizados de manera regular, no solo aseguraron que Leire continuara creciendo en su rol, sino que también ayudaron a consolidar un ambiente laboral más inclusivo y a valorar y aprovechar la diversidad como un motor de mejora en el trabajo en equipo.

Lo más destacable de su labor fue la manera en que combinó profesionalismo y humanidad. No solo aportó herramientas prácticas para la inclusión laboral, sino que también promovió un cambio de mentalidad en el trabajo. Su entusiasmo y su fe en el potencial de las personas con discapacidad intelectual sirven de inspiración para ser más conscientes de las actitudes y a adoptar un enfoque menos individualista y más colaborativo, no solo dentro del equipo, sino también en la relación con los clientes.

La figura de la preparadora laboral es, sin duda, un eje central en el éxito de este tipo de programas. Su trabajo no solo beneficia a las personas con discapacidad que se incorporan al mercado laboral, sino que también impacta profundamente en las empresas, transformándolas en espacios más inclusivos y enriquecedores para todos.

En Durango Sport Club, la experiencia con la preparadora laboral permitió acompañar a Leire en su desarrollo profesional y enseñó que la inclusión no es un desafío, sino una oportunidad de crecimiento colectivo.

CONSULTA MONOGRAFICA PARA ADULTOS CON SD DEL HOSPITAL DE CRUCES

**Atención coordinada desde el ámbito sanitario,
psicopedagógico y social**



Respuesta a una nueva realidad

Las trayectorias vitales de las personas con síndrome de Down han ido cambiando considerablemente en las últimas décadas, aumentando de manera significativa tanto su esperanza, como su calidad de vida. Esta realidad ha ido generando nuevas oportunidades, pero también nuevas necesidades a las que tenemos que dar respuesta desde diferentes ámbitos.

Las respuestas a los retos que se nos plantean ante esta nueva situación difícilmente se van a poder atender de manera adecuada con un modelo asistencial clásico centrado en el concepto de dependencia si queremos seguir garantizando y promoviendo su autodeterminación, autonomía e inclusión. Para ello, son necesarios enfoques más centrados en la persona, que tengan en cuenta sus diferentes entornos, recursos, etc. y garantice los apoyos precisos en cada caso.

Se han conseguido planes estructurados de salud en la infancia, con resultados muy positivos, sin embargo aún queda mucho trabajo por recorrer en cuanto a la implantación de dichos planes en el colectivo adulto con síndrome de Down que puedan impactar en cada etapa vital.

En concreto, existen cambios específicos a partir de los 40-45 años que podemos empezar a observar y que es preciso tratar de forma adecuada con profesionales especializados en la materia, herramientas concretas y planes de actuación específicos. Estos cambios están muy enfocados a la aparición de deterioro cognitivo a partir de estas edades, en la mayoría de ocasiones secundario a la aparición de una enfermedad de Alzheimer, dolencia que estos pacientes tienen genéticamente determinada, que es preciso que conozcamos, diagnostiquemos e intervengamos, tratando de manera adecuada todos aquellos problemas que sean tratables o mejorables.

Unido a estos conocimientos, en nuestra intervención diaria eran numerosas las familias que demandaban información acerca de los cambios que estaban viviendo sus familiares a la vez que referencias sobre especialistas a los que poder acudir, puesto que sus experiencias estaban siendo poco satisfactorias, y en ocasiones muy negativas.

Esta realidad y la necesidad de dar respuesta tanto a las personas con síndrome de Down a lo largo de todo su ciclo vital como a sus familias, nos llevó a apostar por una consulta especializada dentro de Osakidetza, a la vez que elaboramos un Protocolo de Evaluación y Seguimiento en la etapa adulta.

Este protocolo nos permite recoger de manera longitudinal información de cada persona atendiendo a aspectos como su grado de autonomía y habilidades, indicadores de deterioro percibidos o aspectos médicos y personales significativos. Todo ello, se complementa con datos obtenidos de escalas neuropsicológicas estandarizadas con el objetivo de poder detectar cuanto antes cualquier cambio en la persona y poder intervenir en cada caso.

Toda esta información junto con la recogida por las profesionales de referencia, de fuentes como la familia, su entorno formativo o laboral, entre otros, permite conocer mejor a cada persona y puede servir de ayuda al ámbito sanitario a la hora de realizar los diagnósticos en cada caso.

Consulta monográfica para personas adultas con Síndrome de Down

Esta consulta, iniciada en febrero de 2022 en el Hospital Universitario de Cruces, es el resultado de meses de esfuerzo y trabajo coordinado por parte de Osakidetza y la FSDPV.

El objetivo inicial de la creación de esta consulta fue el de atender, realizar una adecuada identificación, diagnóstico, seguimiento y tratamiento del colectivo de pacientes adultos con síndrome de Down que presentan un deterioro cognitivo, por lo general secundario a la aparición de una Enfermedad de Alzheimer. No obstante, los objetivos se han ido ampliando con el desarrollo de la consulta en los meses ulteriores.

Actualmente continuamos con este perfil, pero también atendemos a pacientes con demencia y deterioro cognitivo leve, así como a pacientes asintomáticos con riesgo por grupo etario de presentar un deterioro cognitivo, pacientes con otros problemas neurológicos o incluso pacientes más jóvenes en los que simplemente merece la pena realizar un seguimiento activo. Se trata no sólo de centrar la actuación en aquellos pacientes con Enfermedad de Alzheimer, sino también poder realizar un adecuado diagnóstico diferencial entre dicha enfermedad y otras causas de retroceso cognitivo, así como valorar otras comorbilidades tanto neurológicas como de otras especialidades que precisen una actitud más proactiva que la que habitualmente se suele tomar en las consultas especializadas de los hospitales.

Además, otro de los objetivos importantes que nos planteamos es la idea de servir de enlace con el resto de especialidades médicas o quirúrgicas del ámbito hospitalario e igualmente con todos los actores sociales que puedan manejar a estos pacientes fuera del ámbito sanitario.

Necesidad de una atención integral

En la consulta adquieren gran importancia los aspectos médicos, pero también considera las dimensiones psicosociales y sociales de la persona.

En ella, participan un neurólogo del Hospital de Cruces y una psicopedagoga de la Fundación Síndrome de Down y otras discapacidades intelectuales del País Vasco, y responsable del Programa de envejecimiento de la entidad, lo que permite compartir información relevante que ayuda a identificar mejor las necesidades específicas en cada caso y facilitar la consecución de diagnósticos diferenciales.

Al integrar la atención médica y psicosocial, se pueden identificar mejor las necesidades específicas de cada persona, lo que facilita la creación de planes de intervención personalizados. Esto es crucial para abordar no solo los problemas de salud física, sino también los aspectos emocionales, sociales y educativos que impactan la calidad de vida de las personas con síndrome de Down en esta etapa.

Además, una colaboración efectiva entre profesionales de la salud y entidades psicosociales puede potenciar el acceso a recursos y servicios, promoviendo la inclusión y el desarrollo personal.

En resumen, una atención holística y coordinada es clave para mejorar la vida de las personas adultas con síndrome de Down, asegurando que reciban el apoyo necesario para alcanzar su máximo potencial.

Esta coordinación entre el ámbito psicosocial y el sanitario facilita:

- Atención integral, en la que se tienen en cuenta no sólo las necesidades físicas o médicas de la persona, sino que incluye también aspectos emocionales, sociales y de desarrollo personal, favoreciendo planes de intervención más completos y coherentes.
- Mejoras en la comunicación efectiva entre los diferentes profesionales involucrados en la atención. Esto asegura que todos estén informados acerca de la situación de la persona, sus necesidades y los tratamientos que se están llevando a cabo. La comunicación fluida ayuda a evitar duplicidades en los servicios y a garantizar que se brinde una atención continua y coherente.
- Prevención y Detección de Problemas de Salud: La colaboración entre los equipos psicosociales y sanitarios puede ayudar a identificar y abordar problemas de salud antes de que se conviertan en complicaciones graves.
- Apoyo Emocional y Psicológico: Las personas con síndrome de Down pueden enfrentar desafíos emocionales y psicológicos que requieren atención especializada. La coordinación entre los servicios de salud mental y los programas de apoyo psicosocial asegura que se brinde el apoyo necesario, ayudando a mejorar la salud mental y el bienestar general de la persona.
- Fomento de la autonomía: Cuando los servicios psicosociales y sanitarios trabajan juntos, se pueden desarrollar programas que empoderen a las personas con síndrome de Down, fomentando su autonomía y habilidades para la vida. Esto incluye la educación sobre la salud, la promoción de hábitos saludables y el desarrollo de habilidades sociales, lo que contribuye a su bienestar general.
- Apoyo a las Familias: Esta coordinación también beneficia a las familias, que a menudo son el principal apoyo de las personas con síndrome de Down. Al trabajar juntos, los profesionales pueden ofrecer recursos y orientación a las familias, ayudándolas a entender mejor las necesidades que se van presentando y a acceder a los recursos existentes.

Para garantizar en nuestro colectivo una atención eficaz centrada en la persona se requiere de nuevos planteamientos y de prácticas colaborativas entre diferentes organizaciones. En este caso, la colaboración entre el Hospital de Cruces y la Fundación síndrome de Down y otras discapacidades intelectuales del País Vasco puede ser buen ejemplo de un modelo de atención innovador que está teniendo resultados muy positivos.

CAMPAÑA DE CAPTACIÓN

La Fundación Síndrome de Down y otras discapacidades intelectuales del País Vasco, es una entidad de interés social sin ánimo de lucro que apoya desde los primeros momentos de vida tanto a peques como adultos con discapacidad que potencia sus capacidades, dotándoles de herramientas y trabajando por la inclusión con sus iguales.

Por ello, la ayuda de todos los colaboradores que nos rodean es indispensable para llevar a cabo nuestra labor. Con la intención de buscar nuevos apoyos, lanzamos una campaña de fin de año en diciembre.

Todavía puedes apoyar a personas como Rubén, Enara, Amaia y Vera a través del código **bizum 03785** para que puedan desarrollar sus proyectos de vida.

¡Entre todos hacemos la diferencia!



NUESTRO 2024

NUESTRO 2024

NUESTRO 2024

NUESTRO 2024

NUESTRO 2024

NUESTRO 2024

NUESTRO 2024

NUESTRO 2024

NUESTRO 2024

NUESTRO 2024

NUESTRO 2024

ATENCIÓN TEMPRANA: NUESTRO TRABAJO DESTACADO EN EL CORREO

En los primeros años de vida, cada pequeño gesto de apoyo cuenta, y nuestro compromiso con la Atención Temprana ha sido reconocido en las páginas de El Correo. Tanto en su edición impresa como online, ha destacado nuestra labor en favor de un desarrollo pleno para niños y niñas, así como el acompañamiento integral a sus familias.

La Atención Temprana como motor de cambio

La Atención Temprana es clave en los primeros años de vida, un período donde el desarrollo infantil tiene su mayor potencial. Desde la Fundación Síndrome de Down del País Vasco trabajamos con pasión para ofrecer intervenciones que abarquen tanto a los más pequeños como a sus familias, apoyándoles en cada paso hacia la inclusión.

La noticia de El Correo subraya la relevancia de este trabajo, recordándonos que nuestra labor trasciende los límites de la Fundación y llega al corazón de la sociedad. ¿Cómo podemos seguir difundiendo este mensaje para que llegue a más familias que lo necesitan?

Un respaldo mediático que impulsa la inclusión

El hecho de que El Correo haya compartido nuestro trabajo no solo es un honor, sino también una plataforma que amplifica nuestra misión. Este apoyo visibiliza la importancia de la Atención Temprana y refuerza la necesidad de construir un futuro inclusivo para todos. Las familias que forman parte de nuestra red encuentran en este tipo de reconocimiento un motivo de orgullo y esperanza.

¿Estamos, como sociedad, aprovechando suficientemente los medios de comunicación para promover la inclusión y el desarrollo infantil?
¿Qué otras acciones podemos emprender para que más personas conozcan la importancia de la Atención Temprana?

La presencia en El Correo reafirma nuestro compromiso con la igualdad y la inclusión, y nos motiva a seguir trabajando para ofrecer soluciones a quienes más lo necesitan. Si tú o alguien cercano requiere orientación, no dudes en contactarnos. Porque cada paso cuenta, y juntos podemos construir un futuro mejor para todos.



PROYECTO COMUNITARIO CON EL INSTITUTO URRITXE: SENSIBILIZACIÓN Y ACCESIBILIDAD EN AMOREBIETA

A lo largo del año, hemos colaborado con el Instituto de Urritxe en un proyecto comunitario innovador que busca fomentar la sensibilización y la inclusión. Dirigido a estudiantes de 1.º y 2.º de Bachiller, esta iniciativa ha combinado educación, análisis y acción comunitaria para generar un impacto positivo en el pueblo de Amorebieta.

Sensibilización y mapeo: Identificando barreras

El proyecto comenzó con charlas impartidas al alumnado, donde se abordaron conceptos clave sobre discapacidad, inclusión y accesibilidad. Posteriormente, los estudiantes junto con personas con discapacidad, realizaron un mapeo de las barreras arquitectónicas y sociales en el pueblo, identificando puntos críticos que dificultan la movilidad y participación de las personas con discapacidad.

Estos ejercicios no solo les permitieron aprender sobre la importancia de una sociedad accesible, sino que también les plantearon preguntas esenciales: ¿Cómo podemos contribuir a eliminar estas barreras? ¿Qué medidas podemos implementar para mejorar nuestro entorno inmediato?

Una experiencia transformadora y su impacto local

Como parte del proyecto, los alumnos visitaron la Fundación Síndrome de Down del País Vasco para convivir y relacionarse con personas con discapacidad. Este contacto directo no solo cambió percepciones, sino que fortaleció la empatía y el compromiso con la inclusión.

El proyecto culminará con una acción tangible: diversos comercios de Amorebieta recibirán un distintivo de accesibilidad otorgado por el propio instituto. Esta iniciativa refuerza el papel de los jóvenes como agentes de cambio, destacando la importancia de la colaboración entre instituciones, fundaciones y la comunidad.

El proyecto con el Instituto Urritxe demuestra que la sensibilización y la acción local pueden ir de la mano para construir una sociedad más inclusiva. Este esfuerzo no solo deja un legado en el pueblo, sino que inspira a los participantes a seguir promoviendo cambios positivos. Porque la accesibilidad no es solo una necesidad, es un derecho.



Agradecemos la participación del Instituto Urritxe, el alumnado y los comercios locales que se han sumado a este proyecto transformador.

PROGRAMA DE OCIO Y TIEMPO LIBRE: FOMENTANDO AUTONOMÍA, DEPORTE Y RELACIONES

El ocio y el tiempo libre son pilares esenciales para el desarrollo personal y la inclusión. En nuestro programa, trabajamos para que las personas con discapacidad sean protagonistas de sus propias decisiones, fomentando su autonomía y creando oportunidades para disfrutar de actividades deportivas, culturales y sociales. Cada paso que damos tiene un único objetivo: lograr que puedan autogestionar su ocio y participar activamente en la sociedad.

Ocio autogestionado: Decidir y crecer

En la Fundación, el ideal es que las personas con discapacidad no solo participen en actividades, sino que aprendan a planificarlas y gestionarlas. Trabajamos para que formen grupos de amigos con quienes puedan organizar sus propios planes, quedando fuera del entorno de la Fundación, mientras nosotros ofrecemos un apoyo puntual cuando lo necesiten.

Este aprendizaje incluye desde decidir qué actividades realizar hasta gestionar los detalles prácticos, como horarios y desplazamientos. Con acompañamiento y práctica, avanzan hacia una vida más autónoma, disfrutando de un ocio pleno. ¿Qué estrategias pueden facilitar aún más este proceso y reforzar su confianza en la toma de decisiones?

Actividades recreativas y eventos especiales

Durante este año, hemos llevado a cabo una amplia variedad de actividades, adaptadas a sus intereses y necesidades. Entre ellas destacan las quedadas semanales y quincenales, fiestas temáticas como Halloween, Navidad y fin de curso, así como vacaciones de verano a Salamanca y Burgos. También hemos disfrutado de salidas de fin de semana, como las realizadas a Lekeitio y Gasteiz, que han sido oportunidades únicas para fomentar relaciones y practicar la autogestión en un entorno real.

El ocio deportivo: Inclusión sobre el terreno

El deporte se ha convertido en una pieza clave de nuestro programa, con un crecimiento constante en los grupos inclusivos. Cada vez más personas con discapacidad forman parte de equipos dentro de federaciones y centros normalizados, participando activamente en competiciones y demostrando que el deporte también es un espacio para la inclusión. Disfrutando así del deporte en su plenitud (práctica, entrenamiento, competición, etc.).

Además de los beneficios físicos, esta participación fortalece el trabajo en equipo, la disciplina y el sentimiento de pertenencia. ¿Cómo podemos seguir animando a más clubes y federaciones a apostar por la inclusión deportiva?

Voluntariado: Reforzando el valor del compromiso

Muchas personas con discapacidad han dado un paso más allá, participando como voluntarias en actividades solidarias. Desde colaboraciones con el banco de alimentos hasta apoyo en eventos locales, su contribución es un claro ejemplo de que el ocio también puede ser un motor para aportar a la comunidad. Este voluntariado refuerza su confianza y les conecta con un propósito más amplio, demostrando que todos podemos ser agentes de cambio.

El Programa de Ocio y Tiempo Libre es mucho más que un conjunto de actividades; es un espacio para aprender, decidir, relacionarse y contribuir. Desde el ocio autogestionado y los grupos deportivos inclusivos hasta el compromiso solidario del voluntariado, este programa transforma vidas y fomenta una inclusión real. Porque el ocio no solo es un derecho, es una oportunidad para crecer.



PROGRAMA DE FORMACIÓN LABORAL PARA ADULTOS (FMA): PREPARANDO EL FUTURO CON INCLUSIÓN

El Programa de Formación Laboral para Adultos (FMA) ha continuado creciendo este año, brindando a las personas con discapacidad oportunidades para aprender, relacionarse y prepararse para su futuro laboral y personal. Con dos vertientes principales, este programa combina módulos generales y formación modular para adultos, siempre desde un enfoque inclusivo y práctico.

Módulos generales: Formación constante y experiencias enriquecedoras

Los módulos generales del FMA ofrecen actividades semanales diseñadas para fomentar el desarrollo integral de los participantes. Estas incluyen talleres de lectura fácil, clases de cocina y formación en habilidades prácticas. Pero este año, además de su formación habitual, los participantes han sacado tiempo para llevar a cabo actividades extraordinarias.

Entre estas, destacan las visitas a pueblos de compañeros, colaboraciones con residencias de mayores, voluntariados como la recogida de alimentos para el banco de alimentos y el apoyo a víctimas de la DANA. Estas experiencias han permitido a los participantes aprender desde la acción y fortalecer valores como la empatía y la solidaridad. ¿Qué otras actividades podrían integrar en el futuro para seguir enriqueciendo su aprendizaje?

Formación Modular: Hacia la certificación y la empleabilidad

La segunda vertiente del programa se centra en perfiles profesionales. Durante tres años, las personas con discapacidad estudian en entornos normalizados para obtener un certificado de profesionalidad de Lanbide Nivel 1. Este proceso formativo combina teoría y práctica, y en su último año, los participantes realizan prácticas en empresas, facilitando su transición al mundo laboral.

Este enfoque no solo les capacita, sino que también refuerza su confianza y les acerca a oportunidades reales de empleo. ¿Cómo podemos animar a más empresas a sumarse a este proyecto y apostar por estos futuros profesionales?

El Programa de Formación Laboral para Adultos (FMA) continúa transformando vidas, ofreciendo una formación completa que abarca tanto habilidades personales como profesionales. A través de sus módulos generales y su formación especializada, este programa es una apuesta por la inclusión y el futuro. Si eres una empresa interesada en colaborar o deseas conocer más sobre este programa, ¡contáctanos! Juntos, podemos seguir creando oportunidades.



PROGRAMA LAN: IMPULSANDO LA INCLUSIÓN LABORAL CON APOYO

Este año, nuestro Programa LAN ha seguido trabajando para alcanzar nuevos hitos en la inclusión laboral de personas con discapacidad. Gracias a la colaboración con empresas comprometidas, hemos logrado 10 nuevas incorporaciones laborales y ampliado nuestras prospecciones en el tejido empresarial. Estos resultados no solo refuerzan nuestra misión, sino que también evidencian un cambio en la percepción hacia la contratación inclusiva.

10 nuevos comienzos en un entorno laboral inclusivo

El Programa LAN continúa impulsando el empleo con apoyo, asegurando que las personas con discapacidad no solo accedan a un puesto de trabajo, sino que también cuenten con el acompañamiento necesario para adaptarse y crecer profesionalmente. Este año, 10 personas han dado el paso de incorporarse a empresas ordinarias, demostrando que el talento no tiene barreras.

A pesar de los avances, sabemos que aún hay empresas que dudan en dar este paso. ¿Qué factores les frenan? ¿Cómo podemos romper esos mitos y mostrar los beneficios de construir equipos más diversos?

60 historias de éxito en empresas ordinarias

Con más de 60 personas con discapacidad actualmente trabajando en entornos laborales ordinarios, nuestro Programa LAN sigue consolidándose como un referente en inclusión laboral. Cada caso es un ejemplo de cómo el empleo con apoyo no solo beneficia a las personas contratadas, sino que también aporta valor añadido a las empresas, promoviendo una cultura más inclusiva y colaborativa.

Por ello, animamos a las empresas que aún tienen reparos a acercarse a nosotros, conocer a las personas con discapacidad y descubrir cómo el empleo con apoyo puede marcar la diferencia. ¿Qué prejuicios podemos desmontar juntos para dar este paso hacia la inclusión?

El empleo es una herramienta poderosa para transformar vidas, y el Programa LAN sigue trabajando para construir puentes entre personas con discapacidad y empresas. Apostamos por el empleo con apoyo como motor de cambio y diversidad. Si eres una empresa interesada en dar un paso hacia la inclusión, contáctanos y trabajemos juntos por un futuro más equitativo, por el derecho a un trabajo digno.



PROGRAMA ETXERATU: FOMENTANDO LA AUTONOMÍA Y LA VIDA INDEPENDIENTE

El Programa Etxeratu es una de las iniciativas más completas para acompañar a las personas con discapacidad en su camino hacia la autonomía. Con dos tipos de viviendas adaptadas y una red de apoyos personalizados, este programa les ofrece la oportunidad de aprender, crecer y alcanzar la máxima independencia posible.

Vivienda de Preparación para la Vida Autónoma (VPVA): Aprender para ser independiente

La Vivienda de Preparación para la Vida Autónoma (VPVA) es un espacio temporal, donde las personas con discapacidad pueden vivir entre 3 y 6 meses. Durante este tiempo, aprenden a convivir con otras personas, realizar labores del hogar y gestionar la economía doméstica.

Con la ayuda de educadores, los participantes se enfrentan a los retos de mantener un hogar: desde cocinar y limpiar hasta planificar presupuestos y gestionar imprevistos. Este aprendizaje tiene un doble objetivo: prepararlos para una vida independiente o capacitarlos para colaborar de manera más activa en el hogar familiar. ¿Cómo podemos seguir perfeccionando esta experiencia para que cada paso sea un avance hacia la autonomía?

Vivienda de Emancipación (VEI): Viviendo con apoyo

Para quienes ya tienen un mayor grado de autonomía, la Vivienda de Emancipación (VEI) ofrece una solución a largo plazo. Este piso de larga estancia está diseñado para personas con discapacidad que necesitan un apoyo puntual para vivir de forma independiente.

El apoyo se adapta a sus necesidades específicas e incluye reuniones de convivencia, donde se abordan temas como la organización del hogar y la resolución de conflictos. Además, los educadores ayudan a superar las dificultades concretas que puedan surgir en el día a día. ¿Qué más podemos hacer para que estas viviendas sigan siendo un entorno seguro y enriquecedor para sus residentes?

Apoyos personalizados: Creando autonomía en todos los entornos

El programa también incluye una red de apoyos personalizados, tanto en el hogar como en el entorno. En el hogar, ayudamos a las personas con discapacidad a aprender tareas domésticas, independientemente de si viven con sus familias o de manera autónoma. Estos apoyos aseguran que puedan enfrentar con éxito los desafíos diarios de la vida doméstica.

En el entorno, el apoyo se centra en enseñarles a moverse de manera autónoma, como desplazarse de casa al centro escolar, a la Fundación o a cualquier lugar habitual. Estas habilidades no solo facilitan su día a día, sino que también refuerzan su confianza en sí mismos. ¿Qué nuevas estrategias podríamos implementar para que estos apoyos sean aún más efectivos?

El Programa Etxeratu es mucho más que un recurso habitacional; es un paso fundamental hacia la autonomía y la vida independiente. A través de las viviendas y los apoyos personalizados, ofrecemos a las personas con discapacidad las herramientas y la confianza necesarias para gestionar su día a día y participar activamente en su entorno. Porque creemos que la autonomía no es un objetivo, sino un derecho.



JORNADA DEL 21 DE MARZO: UN ENCUENTRO POR LA INCLUSIÓN

El pasado 21 de marzo, Día Mundial del Síndrome de Down, celebramos una jornada muy especial que reunió a familias, profesionales y aliados en torno a un objetivo común: fomentar la inclusión y visibilizar las capacidades de las personas con síndrome de Down. Este encuentro, respaldado por una participación entusiasta y un valioso intercambio de experiencias, dejó claro que juntos podemos construir un futuro más inclusivo.

Un espacio para el aprendizaje y la reflexión

La jornada ofreció un programa enriquecedor que incluyó charlas, talleres y testimonios en primera persona. Fue un momento para compartir conocimientos, entender los retos diarios de las familias y descubrir estrategias que fortalecen la autonomía y el desarrollo. El evento se difundió también en formato audiovisual, permitiendo que más personas se sumaran a esta causa desde cualquier lugar.

Con esta iniciativa, quisimos responder a preguntas clave: ¿Cómo podemos promover una inclusión real en todos los ámbitos de la sociedad? ¿Qué papel juega cada uno de nosotros en este proceso?



Impacto y continuidad

El video resumen de la jornada, disponible en nuestro canal de YouTube, refleja la emoción y el compromiso de todos los participantes. Estas imágenes no solo documentan lo vivido, sino que también son una invitación para que más personas se unan a próximas ediciones y sigamos generando un cambio positivo.

En definitiva, esta jornada nos dejó una enseñanza clara: cada acción cuenta y cada voz suma para avanzar hacia una sociedad más inclusiva. ¿Qué estás dispuesto a aportar para este cambio?

El éxito de la jornada del 21 de marzo nos motiva a continuar organizando actividades que inspiren y conecten a la comunidad. Si no pudiste asistir, aún puedes formar parte de este movimiento visitando nuestro video y sumándote a futuras iniciativas. Apostemos por formación, divulgación e investigación.

PATROCINADORES

