

# **PROYECTO DE VIDA INDEPENDIENTE: EXPERIENCIA EN HUESCA**

**José Borrel Doz**

**Asociación Down Huesca**

# Objetivos

El piso en el que vivo forma parte del proyecto de vida independiente de la Asociación Down Huesca. Los objetivos de este proyecto son los siguientes:

- Adquirir y generalizar habilidades para la vida independiente y desarrollar hábitos de autonomía en el hogar.
- Responsabilizarnos de nuestras decisiones.
- Adquirir y generalizar habilidades sociales para convivir con otros compañeros/as de edades similares.
- Compartir con otros/as compañeros/as actividades de ocio y tiempo libre.
- Adquirir autonomía e independencia en los desplazamientos.
- Mejorar la autoestima y la autodeterminación.

# Objetivos

En relación a los estudiantes de Magisterio:

- Comprender, aceptar y respetar la diversidad humana en toda su amplitud.
- Valorar la normalización de las personas con discapacidad en todas las facetas de la vida.
- Enriquecerse de la convivencia con otras personas con capacidades diversas.

En relación con la comunidad:

- Integrar a la persona con discapacidad en la sociedad.
- Fomentar un mayor respeto, conocimiento y aceptación de las personas con discapacidad.

# Promotores

Este proyecto lo gestiona el proyecto la Asociación Down Huesca, en colaboración con la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad de Zaragoza

# Participantes en el proyecto

En cada piso convivimos:

- dos jóvenes de la Asociación y
- dos estudiantes universitarios.

El papel de los jóvenes universitarios es fundamentalmente el de convivir y colaborar con nosotros en las distintas actividades de la casa y ayudarnos en aquellas cuestiones que se nos hacen difíciles. En el piso todos aprendemos en cooperación.

# Coordinación del proyecto

- La coordinación de este proyecto la lleva a cabo un trabajador de la Asociación Down y una profesora de la Universidad de Zaragoza.
- Tenemos una reunión a la semana de todos los participantes del piso y otra reunión con Lidia y Loreto que viven en otro piso.

# Contenidos del programa: Actividades que se desarrollan

Los contenidos y actividades que realizamos en el piso están relacionados con:

- Habilidades de relación interpersonal
- Habilidades de la vida diaria relacionadas con el vestido, el aseo personal, la alimentación
- Responsabilidad y autonomía en el desempeño de las tareas domésticas
- Planificación y uso del tiempo libre

## **Duración de la convivencia**

La convivencia se plantea con una duración de 9 meses, de septiembre a junio. Y al siguiente año repetimos si queremos. Este es mi tercer año y me gustaría seguir así.

# Habilidades de relación interpersonal

**Algunos ejemplos de habilidades sociales que hemos trabajado son:**

- **iniciar y mantener una conversación,**
- **aceptar la ayuda de los demás y ofrecer ayuda**
- **pedir ayuda,**
- **dar las gracias,**
- **saber escuchar a los demás,**
- **compartir cosas,**
- **dar información de uno mismo,**
- **conocer y practicar las normas de educación social,**
- **etc.**

## Habilidades de la vida diaria relacionadas con el vestido, el aseo personal y la alimentación

**Dentro de estas habilidades se trabajan las siguientes:**

- **saber seleccionar la ropa adecuada para cada momento y cada época del año,**
- **ser capaz de llevar a cabo las tareas de aseo personal,**
- **mantener una conducta apropiada en la mesa,**
- **valorar el aspecto físico personal**
- **etc.**

## Responsabilidad y autonomía en las tareas domésticas

- **poner y quitar la mesa,**
- **manejar el teléfono,**
- **poner la lavadora,**
- **hacer comidas sencillas,**
- **realizar la compra en algún comercio próximo,**
- **lavar los platos,**
- **ordenar la habitación,**
- **hacer las tareas de limpieza de la casa,**
- **etc.**

# Planificación y uso del tiempo libre

**En relación a la planificación y uso del tiempo libre, algunos contenidos que se proponen son los siguientes:**

- **compartir aficiones,**
- **conocer la programación de la tv. y compartirla con los compañeros de piso,**
- **ir al cine,**
- **ir a tomar un café con los amigos,**
- **salir de fiesta**
- **etc**

# Aspectos organizativos

Cada semana nos distribuimos las tareas. Existen en el piso dos tipos de tareas:

- Tareas personales
- Tareas que se hacen por parejas

Para realizar las tareas por parejas acordamos un horario semanal para estar los dos juntos.

Las tareas comunes realizadas en pareja se van turnando.

Cada semana tenemos que completar unas fichas personales para valorar el cumplimiento de las actividades.

# Reuniones con los padres

- Se mantiene una buena relación con los padres a lo largo de la duración del proyecto.
- Organizamos una o dos reuniones al inicio y una reunión al final, en la que se valora el desarrollo del proyecto. También hacemos alguna reunión durante el curso.
- En alguna ocasión hemos invitado a los padres a cenar en el piso. Y otras veces nos vamos a cenar con ellos y con los del otro piso a un restaurante.

## PARA FINALIZAR, UN PAR DE COMENTARIOS SOBRE LA EXPERIENCIA

- Este paso por el piso nos está permitiendo iniciar el viaje hacia una vida independiente, que nos puede conducir a compartir piso con otros amigos y amigas, vivir en pareja o vivir solo, con los apoyos que sean necesarios.
- Este proyecto representa una oportunidad para el aprendizaje de habilidades para la autodeterminación y la vida independiente y por ello supone un paso más en el desarrollo de la inclusión social de las personas con discapacidad intelectual.

# Reflexión

- Aunque en los últimos años se ha avanzado mucho respecto a la inclusión de las personas con discapacidad en sus comunidades, todavía nos queda mucho por hacer hasta que experimentemos una inclusión, igualdad y autodeterminación completas. Experiencias como esta que vivimos y otras nuevas que habrá que llevar a cabo son necesarias para conseguir que podamos alcanzar una mayor calidad de vida.

# El futuro

Este año hemos tenido tres charlas con jóvenes de la Asociación de 16 a 20 años y con sus padres para explicarles nuestra experiencia, que puede ser también una futura realidad para sus hijos; ellos también la conocen y quieren vivir en pisos similares en un futuro próximo. Estas charlas las dimos en Huesca, Monzón y Barbastro. Y explicamos cómo vivimos en los pisos de vida independiente y cómo nos gustaría seguir viviendo.

**Mahón, 30 de octubre de 2011**

**GRACIAS POR ESTAR AQUÍ Y  
GRACIAS POR LLEVAR A CABO  
LOS PROYECTOS DE VIDA  
INDEPENDIENTE.**

**Y GRACIAS A DANIEL POR  
HABER COMPARTIDO EL PISO  
CONMIGO.**