

## Mi hijo con síndrome de Down. Etapa: Adolescencia – Futuro

La familia es una pieza clave en el futuro de la persona con síndrome de Down, ya que puede ser tanto la puerta de acceso a su autonomía como la barrera que le impida alcanzarla. Si procuráis educar sin sobreproteger, permitiendo que vuestro hijo tome sus propias decisiones y avance hacia la plena autonomía, podrá tener una vida independiente y, sobre todo, mucho más feliz.



### ¿Podrá trabajar nuestro hijo?

Es posible que sí. Algunos adultos con síndrome de Down encuentran trabajo en el mercado laboral, sin más condicionante que contar con las aptitudes y formación que el puesto requiere y pasar el proceso de selección.

Otros encuentran trabajo gracias a los programas de empleo con apoyo, en los que un preparador laboral (generalmente de una asociación de síndrome de Down) establece el contacto con la empresa, ayuda en el proceso de incorporación del joven y se encarga de su seguimiento, ocupándose de solucionar las incidencias que puedan surgir.

Hay muchas opciones para vuestro hijo, si desea trabajar. Generalmente la incorporación al mercado laboral es paulatina, de media jornada, mientras se continúa estudiando o asistiendo a un centro de apoyo para jóvenes y adultos.



## ¿Podrá independizarse?

La mayoría de adultos con síndrome de Down pueden dejar su entorno familiar si lo desean y si sus familias apoyan esta decisión. Como todos los adultos, las personas con síndrome de Down necesitan mantener relaciones afectivas. Algunos viven en pareja o se casan. Otros pueden vivir solos, pero para la mayoría será más sencillo hacerlo con ayuda.

DOWN ESPAÑA tiene experiencias muy positivas de vida independiente, con el proyecto Red Nacional de Escuelas de Vida, que apoya la independencia y forma a los jóvenes para afrontar este reto.

Podéis leer otra información en el siguiente enlace [www.mvai.org/](http://www.mvai.org/)

**Mi hija trabaja en un gran supermercado, no muy lejos de casa. Le gusta llevar uniforme y relacionarse con sus compañeros. Es mucho más independiente de lo que yo imaginaba.**

Pilar (Las Palmas de Gran Canaria, España)

## ¿Cómo son las personas con síndrome de Down en la actualidad?

Hace años había una idea errónea respecto a las personas con síndrome de Down, puesto que se creía que sus capacidades eran muy limitadas, cuando en realidad no se les daba la oportunidad de intentar hacer las cosas por sí mismos. Hoy sabemos que no es así y que si tienen la estimulación y la enseñanza adecuada, así como un entorno que les apoye, son capaces de desenvolverse con autonomía, tomar sus propias decisiones y tener una vida rica y plena.

En la adolescencia y juventud vuestro hijo debe continuar con sus revisiones médicas y los cuidados de salud habituales, siguiendo las pautas que su médico le indique. Paulatinamente él mismo deberá hacerse responsable del cuidado de su salud y desarrollar hábitos de vida saludable. Como padres debéis supervisarle pero, cada vez más, dejad que él mismo se ocupe y entienda que los buenos hábitos y la prevención lograrán que tenga mayor calidad de vida.