

## Sesión de formación Escuela de Familias

**ASOCIACIÓN SÍNDROME DE DOWN a-DOWN** en colaboración con **DOWN ESPAÑA** y **FUNDACIÓN MAPFRE**, organiza esta sesión de formación que pretende dinamizar a las asociaciones de padres y madres promoviendo encuentros y actividades comunes que potencien el protagonismo social de las familias así como favorecer el diálogo con los y las profesionales para seguir de cerca los modelos de intervención educativa con sus hijos e hijas.

Estará presentada por D. Gonzalo Berzosa Zeballos, Director académico del proyecto Escuelas de Familias Fundación MAPFRE. Psicólogo y Gerontólogo. Licenciado en Filosofía y Letras. Diplomado en Educación Permanente de Adultos. Director del Instituto de Formación en Gerontología y Servicios Sociales (INGESS). Director del Master en Gerontología Educativa y Social de la Universidad Complutense de Madrid.

La sesión tendrá lugar el **Sábado 15 de diciembre de 2012** en la Sede de la Asociación Síndrome de Down a-down en C/ Bataneros, 7 de Valdepeñas.

### **10:00 h. – 13:00 h. Familia y Asociación, un equipo eficaz**

En esta sesión se analizará que la Asociación no es algo ajeno a padres y madres, ni únicamente un proveedor de servicios individuales ni tampoco un competidor con los intereses de las familias. Al terminar la sesión las familias deben estar más motivadas para acercarse a la asociación con el convencimiento que participar es tomar parte, dar mi parte y recibir una parte.

### **13:30 h – 16:00 h. Comida - Aperitivo**

### **16:30 h. – 19:30 h. Pensar bien, para sentirse mejor**

Uno de los retos en la atención a personas en situación de dependencia es el papel que cumple la persona que le acompaña. En las familias esta tarea tiene género y número, género femenino y número singular: cuida la mujer. Este rol del cuidador/cuidadora informal conlleva una serie de desajustes personales que se traducen en lo que vulgarmente llamamos “el cuidador quemado”. Capacitar a las personas que acompañan en técnicas de autocuidado es el objetivo de esta sesión de trabajo.

<b>Tema:</b>	<b>ESCUELA DE FAMILIAS</b>
<b>Lugar:</b>	<b>Sede de la Asociación Síndrome de Down a-down en C/ Bataneros, 7 de Valdepeñas</b>
<b>Día:</b>	<b>Sábado 15 de diciembre de 2012</b>
<b>Hora:</b>	<b>De 10:00 h. a 13:00 h. y de 16:30 h. a 19:30 h.</b>

Más información y cómo inscribirse para participar en ésta ESCUELA DE FAMILIAS en [www.adown.es](http://www.adown.es)  
**Inscripción abierta para familiares de personas con discapacidad y/o profesionales e interesados.**  
**Los impresos de inscripción estarán disponibles en el Centro de Servicios Sociales en C/ Manuel León, 3 y en la Sede de la Asociación Síndrome de Down a-down en C/ Bataneros,7 de Valdepeñas.**

## Impreso de inscripción Escuela de Familias

La sesión tendrá lugar el **Sábado 15 de diciembre de 2012** en la Sede de la Asociación Síndrome de Down a-down en C/ Bataneros, 7 de Valdepeñas.

10:00 h. – 13:00 h. Familia y Asociación, un equipo eficaz

13:30 h – 16:00h. Comida-Aperitivo.

16:30 h. – 19:30 h. Pensar bien, para sentirse mejor

**NOMBRE:** \_\_\_\_\_ **APELLIDOS:** \_\_\_\_\_

**DOMICILIO:** \_\_\_\_\_ **LOCALIDAD:** \_\_\_\_\_

**TEL.:** \_\_\_\_\_ **CORREO ELECTRÓNICO:** \_\_\_\_\_

**ASOCIACIÓN:** \_\_\_\_\_

**NOMBRE:** \_\_\_\_\_ **APELLIDOS:** \_\_\_\_\_

**DOMICILIO:** \_\_\_\_\_ **LOCALIDAD:** \_\_\_\_\_

**TEL.:** \_\_\_\_\_ **CORREO ELECTRÓNICO:** \_\_\_\_\_

**ASOCIACIÓN:** \_\_\_\_\_

Indicar si se trata de profesional o interesado.

Cuota de inscripción a ingresar en la cuenta de **CCM nº 2105 0205 06 1242005471** de la Asociación Síndrome de Down a-down, INDICANDO en el concepto “escuela de familias” y el nombre y apellidos de la persona que figure en el primer lugar de éste impreso.

Cuota de inscripción Socio Asociación Síndrome de Down a-down.....	6,00€.
Cuota de inscripción familiares otras asociaciones.....	8,00€.
Cuota de inscripción de profesionales y otros interesados no familiares.....	10,00€.

La cuota de inscripción incluye la comida/aperitivo.

**NOTA: Si se precisa servicio de ludoteca-guardería háganoslo saber. Le informaremos del costo del mismo.**

**SI** estaría interesado en el servicio de ludoteca-guardería.  
Nº \_\_\_\_\_ y edades \_\_\_\_\_

**NO** estaría interesado en el servicio de ludoteca-guardería.

**FIRMA:**



e  
f

escuela de

familias

FUNDACIÓN **MAPFRE**

**DOWN**  
España

Federación  
Española  
de Síndrome  
de Down

# finalidad

**La Escuela de familias es un proyecto desarrollado conjuntamente por la Fundación MAPFRE y DOWN ESPAÑA.**

Constituye una oportunidad para conseguir **una doble finalidad:**

- **Dinamizar las asociaciones** de padres y madres promoviendo encuentros y actividades comunes que potencien el protagonismo social de las familias.
- **Favorecer el diálogo con los profesionales** para seguir de cerca los modelos de intervención educativa con sus hijos. Hoy más que nunca es necesario aunar iniciativas, innovar las formas de intervención y estar abiertos al nuevo escenario de ideas que supone la sociedad del conocimiento.

Llevamos cierto tiempo abordando desde un modo diferente la situación de las personas con dificultades para realizar una vida autónoma y con especiales necesidades de apoyo para realizar las tareas de la vida diaria. Frente a un abordaje basado en modelos deficitarios –centrado en la patología, la deficiencia, la limitación–, hemos pasado a intervenir desde modelos no-deficitarios, basados en las potencialidades que toda persona tiene, en su valor social, en las oportunidades que ha de ofrecerle su entorno, en favorecer su participación ciudadana y facilitar el ejercicio pleno de sus derechos de ciudadanía aún en condiciones de gran dependencia, o de necesidad de apoyos muy intensos.

Desde esta perspectiva se entiende que desarrollar el proyecto **Escuela de Familias Fundación MAPFRE** es una inversión de futuro que redundará en nuevas respuestas institucionales, nuevas imágenes sociales y nuevos planteamientos profesionales que seguirán promoviendo el bienestar y la calidad de vida de las personas con dificultades para desarrollar su vida de manera autónoma.

**La Escuela de Familias Fundación MAPFRE** será una realidad para muchos padres y madres que desean desempeñar un rol activo en el proceso educativo de sus hijos.

## OBJETIVOS

**La Escuela de Familias Fundación MAPFRE** nace con el objetivo general de apoyar el papel que desempeñan las familias para conseguir el crecimiento personal de sus hijos e hijas que se traduce en la búsqueda, promoción y mantenimiento de ámbitos de autonomía. Este objetivo general se canaliza a través de tres **objetivos específicos** que desarrollan las familias con el apoyo de las asociaciones y de los/las profesionales que trabajan en las entidades:

- Promover el bienestar personal de las personas con síndrome de Down a través del desarrollo de programas de educación en hábitos saludables.
- Fomentar vidas independientes y relaciones de comunicación entre padres e hijas/as, entre hermanos/as y entre familiares, amigos y compañeros, así como otras personas referentes de su comunidad, a través del desarrollo de programas que capaciten en habilidades sociales y en conciencia de autovaloración de la propia imagen personal de la persona con síndrome de Down.

- Favorecer la presencia de las personas con síndrome de Down en la vida comunitaria, en sus relaciones con el entorno vecinal a través de programas que incorporen su vida cotidiana al contexto social, al tejido laboral, cultural y social.

La **Escuela de Familias Fundación MAPFRE** ofrecerá una serie de programas que darán respuesta a las principales **inquietudes** que padres y familiares han transmitido a DOWN ESPAÑA, entre las que señalamos las siguientes:

- Mejorar la convivencia cotidiana entre padres, hijos/as y hermanos/as con la persona con síndrome de Down.
- Desarrollar habilidades de trato y buena comunicación en el entorno familiar y vecinal.
- Favorecer las demandas de autonomía personal de hijos e hijas con síndrome de Down, entendida ésta como la capacidad de actuar con criterio propio, conocer y exigir sus derechos, hasta lograr su empoderamiento.
- Entender el desarrollo de la vida afectiva y sexual de hijos/as con síndrome de Down con una perspectiva positiva y sin angustias.
- Informar sobre la importancia del autocuidado y de la importancia de los apoyos naturales del entorno social en el que participa.
- Capacitar en técnicas de autocontrol, automotivación y pensamiento positivo y en el cuidador informal.
- Promover la participación de las familias en la vida asociativa como un recurso que garantiza la eficacia de los programas que se desarrollan en las entidades en que se agrupan.





## CONTENIDOS FORMATIVOS

La **Escuela de Familias MAPFRE**, comprende cuatro módulos formativos cuyo contenido se detalla a continuación:

### Módulo 1 (genérico):

#### **FAMILIA Y ASOCIACIÓN: UN EQUIPO EFICAZ**

Este tema responde a la necesidad de ir creando una *cultura de mayor participación y compromiso personal* de padres y madres en la dinámica de la vida asociativa como un recurso más, que garantiza el desarrollo eficaz de las personas con síndrome de Down, todo ello sin perjuicio de sus responsabilidades y competencias en la educación y fomento de la autonomía de sus hijos.

En esta sesión se analizará que la Institución no es algo ajeno a padres y madres, ni únicamente un proveedor de servicios individuales ni tampoco un competidor con los intereses de las familias. Al terminar la sesión las familias deben estar más motivadas para acercarse a la asociación con el convencimiento que *participar es tomar parte, dar mi parte y recibir una parte.*

### Contenido de la sesión:

- El rol que cumplen las asociaciones en la vida social
- El empoderamiento a través del asociacionismo
- Pautas para una participación eficaz en la vida asociativa
- Qué aportan las familias en la promoción e integración de las personas con síndrome de DOWN en la sociedad
- La imagen asociativa en la vida de los hijos e hijas. (Congruencia)
- Presencia activa de los hijos e hijas en la asociación como aprendizaje de protagonismo social
- Por qué fracasan las reuniones
- Beneficios que aporta a las familias una asociación activa, presente en la sociedad y relacionada con los recursos comunitarios.



## MÓDULO 2A (específico):

### HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

La familia es el núcleo emocional de la persona con síndrome de Down. Después de la satisfacción de las necesidades fisiológicas y de seguridad todos necesitamos cubrir las necesidades de relación, de reconocimiento y de realización personal.

Mantener un comportamiento equilibrado en las relaciones familiares ayuda a realizarse como persona individual. Esto exige tener una serie de habilidades para comunicarse eficazmente, saber empatizar con los sentimientos de los demás, ser asertivo y defender mis derechos sin agredir, manejar conflictos y automotivarse.

### Contenido de la sesión:

- La comunicación un recurso para mantener buenas relaciones familiares y personales.
- Principales dificultades para una comunicación eficaz.
- La escucha activa en las relaciones con hijos e hijas.
- Saber empatizar para mejorar las relaciones con los demás.
- Cómo comunicar temas relacionados con la sexualidad, los afectos y la vida emocional.
- Aprender a participar, a saber cuando decir que no y a identificar situaciones de riesgo y dar respuestas competentes.
- Principios para generar un clima emocional cálido a través de comunicación grupal.
- Cómo promover la información y comunicación en la Institución



### **MÓDULO 2B (específico):**

#### **SABER CUIDARSE PARA CUIDAR MEJOR**

Uno de los retos en la atención a personas en situación de dependencia es el papel que cumple la persona que cuida. En las familias esta tarea tiene género y número, género femenino y número singular: cuida la mujer. Este rol del cuidador/cuidadora informal conlleva una serie de desajustes personales que se traducen en lo que vulgarmente llamamos "el cuidador quemado". Los síntomas suelen ser físicos y psíquicos, dolores musculares, insomnio, agotamiento emocional, mal humor, decaimiento, conciencia de culpabilidad y cuadros depresivos. Capacitar a las personas que cuidan en técnicas de autocuidado es el objetivo de esta sesión de trabajo.

#### **Contenido de la sesión:**

- La inteligencia emocional al servicio del desarrollo personal
- Aprender a relativizar problemas
- Enseñar a los padres a disfrutar de sus hijos
- Sólo tiene problemas quien lo padece
- Pensar en positivo para sentirse mejor
- Técnicas de control de pensamientos erróneos
- Técnicas de control de estrés
- Aprender a delegar y compartir la relación de ayuda
- Recursos sociales y personas para cuidarse mejor

### **MÓDULO 2C (específico):**

#### **ESCUELA DE VIDA**

La nueva concepción de la discapacidad, incide cada vez en las potencialidades y capacidades de las personas con síndrome de Down. Entender y aceptar estos nuevos enfoques hace que las familias estén sometidas también a un gran número de demandas y de comprensión de las situaciones legales, económicas y formativas que conlleva la convivencia con una persona con discapacidad. Estas sesiones se dirigen a la resolución y orientación, marcando pautas de actuación, que contribuyan a resolver dudas y derivar la respuesta familiar hacia las mejores orientaciones posibles.

#### **Contenido de las sesiones:**

- Escuela de Vida: Una nueva manera de entender y enfocar el desarrollo vital de las personas con discapacidad
- La Convención Internacional de los Derechos de la Personas con Discapacidad: La garantía legal de los derechos humanos, del derecho de las familias y de las asociaciones al reconocimiento de sus funciones propias y las obligaciones de los poderes públicos, de reconocer y favorecer tales derechos
- El control de los propios asuntos económicos: Utilización de los Patrimonios Protegidos
- Los Servicios de Promoción de la Autonomía Personal

## DIRECTOR ACADÉMICO DEL PROYECTO

Gonzalo Berzosa Zaballos. Director académico del proyecto Escuelas de Familias Fundación MAPFRE. Psicólogo y Gerontólogo. Licenciado en Filosofía y Letras. Diplomado en Educación Permanente de Adultos. Director del Instituto de Formación en Gerontología y Servicios Sociales (INGESS). Director del Master en Gerontología Educativa y Social de la Universidad Complutense de Madrid. Se responsabilizará del diseño y desarrollo de contenidos de la Escuela de Familias, así como los materiales de apoyo.

## ORGANIZACIÓN DE CONTENIDOS

Los participantes en la Escuela de Familias Fundación MAPFRE recibirán como formación común e inicial para todas las ediciones el Módulo 1, cuyos contenidos son por tanto de carácter troncal.

En la segunda parte la actividad, en base a las necesidades formativas detectadas y a los intereses de la entidad y las personas participantes, se complementará con los contenidos con uno de los tres módulos específicos detallados (2A, 2B ó 2C).

El módulo 2C, por la diversidad de sus posibles contenidos, podrá organizarse en varias sesiones diferenciadas, según las necesidades y demandas que se planteen.

El programa básico por tanto para cada sesión será el siguiente:

### JORNADA ESCUELA DE FAMILIAS

**Sesión 1** (3 horas lectivas) de Módulo 1

**Sesión 2** (3 horas lectivas) Módulo específico: 2A, 2B y 2C

Las sesiones se organizarán preferentemente en días consecutivos de fin de semana, para facilitar al máximo la asistencia de las familias.

## METODOLOGÍA

La **Fundación MAPFRE y DOWN ESPAÑA han diseñado** un programa de “formación a lo largo de la vida” que a través de una metodología adecuada a la persona adulta, se traduce en técnicas activas y participativas que incorporan a las personas asistentes a los encuentros a una dinámica de diálogo y reflexión común.

Las jornadas se desarrollarán a través de:

- Información de contenidos teóricos con técnicas de power point.
- Ejercicios prácticos en grupos pequeños.
- Puesta en común y coloquio sobre los temas tratados.

En cada sesión se entregará un sencillo folleto, como un cuaderno de actividad, para que se pueda seguir reflexionando sobre algunos temas impartidos en las jornadas de trabajo.

Las sesiones se complementarán con la entrega de una documentación relacionada con los asuntos tratados. Esta documentación servirá a su vez como “cuaderno de prácticas” porque incorporará una serie de ejercicios que ayudarán a las familias a hacer seguimiento en la vida familiar de los temas tratados en las jornadas de trabajo.



# escuela de familias

FUNDACIÓN **MAPFRE**



Federación  
Española  
de Síndrome  
de Down

[www.sindromedown.net](http://www.sindromedown.net)