

CUANTO MÁS SABEMOS

**MEJOR PODEMOS
ABOGAR**



La Salud, La Inclusión, y La Comunidad

Semana 1: Participar en la Comunidad tiene impactos positivos en Nuestra Salud

Es importante recordar que la salud no solo depende de la comida que comemos, el ejercicio que hacemos, y los medicamentos/suplementos que tomamos, sino también de nuestra participación en la comunidad. Estar sano significa lo mismo para todas las personas, con o sin una discapacidad: estar y mantenerse bien para llevar una vida plena y activa.

La salud comienza donde vivimos, estudiamos, trabajamos, jugamos. Los avances en salud de las personas con síndrome de Down, les permite participar plenamente en todos los aspectos de su comunidad a lo largo de sus vidas, y les brinda la oportunidad de lograr todo lo que se propongan.

Fuentes Semana 1-5: La Salud, La Inclusión, y La Comunidad:



[Actividad física para niños y adolescentes con discapacidades: explicación de la política de la AAP - HealthyChildren.org](#)

[Vida saludable | Las discapacidades y la salud | NCBDDD | CDC](#)

[Actividad física para personas con discapacidades | CDC](#)



DSAGC Para Español: 513.490.2834

down syndrome association
of greater cincinnati

www.dsagc.com

CUANTO MÁS SABEMOS

MEJOR PODEMOS ABOGAR



Semana 2a: Los beneficios de Participar en la Comunidad
Participar en la comunidad proporciona muchos beneficios a las personas con síndrome de Down (10) (1-5):

1. Mejora la salud física y cognitiva



2. Mejora la capacidad pulmonar y la fortaleza muscular



3. Facilita el control del peso corporal



4. Mejora las habilidades de socialización



5. Mejora la salud mental, es decir, la manera en que pensamos, sentimos y actuamos al enfrentar la vida.



DSAGC Para Español: 513.490.2834

down syndrome association
of greater cincinnati

www.dsagc.com

CUANTO MÁS SABEMOS

MEJOR PODEMOS ABOGAR



Semana 2b: Los beneficios de Participar en la Comunidad
Participar en la comunidad proporciona muchos beneficios a las personas con síndrome de Down (10) (6-10):

6. Mejora el rendimiento en la escuela



7. Mejora el bienestar y la autoestima



8. Mejora el sueño y el comportamiento



9. Hay menor aislamiento y mayor sentimiento de inclusión en la comunidad



10. Mejora la independencia



DSAGC Para Español: 513.490.2834

down syndrome association
of greater cincinnati

www.dsagc.com

CUANTO MÁS SABEMOS

**MEJOR PODEMOS
ABOGAR**



Semana 3: La Inclusión abre oportunidades en la Comunidad

En el pasado, era normal aislar a personas con discapacidades en instituciones y programas diseñados sólo para ellas. Después de muchos años de trabajo, hoy en día hay muchas oportunidades para todos vivir y participar en la comunidad. Todos los individuos, incluyendo las personas con síndrome de Down, merecen participar en su comunidad, donde está su hogar y su familia, al nivel que deseen y de acuerdo a sus habilidades.

A nivel nacional, hay regulaciones que fomentan la inclusión y aseguran que personas con síndrome de Down puedan participar en la comunidad. Al mismo tiempo, cada individuo necesita el apoyo de su familia para aprovechar las oportunidades disponibles, gracias a estas regulaciones. Los padres de familia deben:

- Ser activos en buscar oportunidades para sus hijos con síndrome de Down
- Entender y saber comunicar las modificaciones o acomodaciones que sus hijos necesitan para participar en la comunidad
- Mantener una actitud positiva, ser flexible y trabajar con la comunidad para resolver los obstáculos que se presenten.

Es normal sentirse agobiado en el proceso de buscar las mejores oportunidades para sus hijos o su familia. ¡No olvide que hay muchas personas listas para ayudar!



DSAGC Para Español: 513.490.2834

down syndrome association
of greater cincinnati

www.dsagc.com

CUANTO MÁS SABEMOS

**MEJOR PODEMOS
ABOGAR**



Semana 4a: Oportunidades Para Construir y Fomentar una Comunidad

Los padres de familia pueden ofrecer a sus seres queridos con síndrome de Down, las mismas oportunidades que la población en general, de participar en todos los aspectos de la vida de la mejor manera posible. La escuela, el trabajo, y eventos en la comunidad son buenas opciones para conocer a gente diversa. Sabemos que tener una vida social es importante para la salud y las personas con síndrome de Down pueden participar en la comunidad como cualquier otra.



DSAGC Para Español: 513.490.2834

down syndrome association
of greater cincinnati

www.dsagc.com

CUANTO MÁS SABEMOS

MEJOR PODEMOS ABOGAR



Semana 4b: Oportunidades Para Construir y Fomentar una Comunidad : Formas de Participar en la Comunidad

Busque oportunidades de conocer a sus vecinos



Visitas a la biblioteca pública.



Participación en grupos de su iglesia



Asista a ferias de salud de su localidad



Participar en actividades programadas por la Asociación de síndrome de Down de Cincinnati-DSAGC



Hacer compras en el supermercado



Visitas al centro comunitario de su localidad, para actividades de recreación y deporte (Por ejemplo el YMCA)

Olimpiadas Especiales en Ohio/Kentucky ofrecen oportunidades de participar en deportes



Ser voluntario en una organización cercana a su residencia



DSAGC Para Español: 513.490.2834

down syndrome association
of greater cincinnati

www.dsagc.com

CUANTO MÁS SABEMOS

**MEJOR PODEMOS
ABOGAR**



Semana 5: Cómo encontrar Actividades en la Comunidad

Existen muchas organizaciones que brindan oportunidades de participación en la comunidad.

Es posible que haya oportunidades para su hija en su comunidad que usted no conoce. Es posible encontrar una actividad que se adapte bien a su hija, consultando por ejemplo con:

- El pediatra o médico de familia
- Personal del equipo IEP de la escuela de su hija,
- Facilitadores de servicios de cada uno de los condados del área metropolitana de Cincinnati (Hamilton, Warren, Butler, Clermont, Brown, Adams, Clinton, Highland) y el Norte de Kentucky.
 - <https://www.hamiltontdds.org/espanol/>
 - <https://dbhdid.ky.gov/ddid/>
- Personal de la Asociación de síndrome de Down de Cincinnati, DSAGC. Recuerde que DSAGC tiene fondos para apoyar a su seres queridos con síndrome de Down para participar en la comunidad Asistencia a las Familias - DSAGC

Recursos adicionales

También puede consultar oportunidades en:

Grupos de Apoyo en la Comunidad - DSAGC

Local Disability Organizations - DSAGC

As An Athlete | Special Olympics Ohio (sooh.org)

Cincinnati TOPSoccer | Schedule (cincytopsoccer.com)

Cincinnati Recreation Commission, OH - Splash (myvscloud.com)

Fun2BFit Exercise Program | Better Health and Nutrition (cincinnatichildrens.org)



DSAGC Para Español: 513.490.2834

down syndrome association
of greater cincinnati

www.dsagc.com