

The background is a dark blue field decorated with various colorful socks and geometric shapes. The socks are in different colors (purple, teal, yellow, blue) and patterns (stripes, polka dots, hearts, argyle, smiley faces). There are also colorful triangles, stars, and a wavy line. The central text is on a white rectangular background.

# DESMONTANDO MITOS DEL **SÍNDROME DE DOWN**



# **NO ES UNA "ENFERMEDAD"**

Este es el mito más importante que debemos romper. El síndrome de Down no es una enfermedad, por lo tanto, no se busca una "cura" ni se "contagia".

Es una alteración genética. Los seres humanos tenemos cromosomas (como los "manuales de instrucciones" de nuestras células). Lo habitual es tener 46 cromosomas, pero las personas con síndrome de Down tienen una copia extra del cromosoma 21. Por eso también se le llama Trisomía 21.

# LOS "ETERNOS NIÑOS"

Seguro que has oído que las personas con síndrome de Down son "niños para siempre". ¡Falso!

Como cualquier otra persona, crecen, pasan por la adolescencia (con sus cambios de humor y sus ganas de independencia) y llegan a la edad adulta. Tienen proyectos, deseos de trabajar, de enamorarse y de vivir de forma autónoma. Tratarlos siempre como niños es restarles la dignidad y las oportunidades que merecen según su edad.

# "**TODOS SON CARIÑOSOS Y FELICES**"

Aunque parezca un cumplido, es un estereotipo. Decir que todos son "puro amor" es como decir que todos los que tienen el pelo castaño son expertos en matemáticas.

Las personas con síndrome de Down tienen toda la gama de emociones humanas: se enfadan, se ponen tristes, se frustran, tienen días de mal humor y días de mucha alegría. Tienen su propia personalidad, gustos y opiniones.

# **"CAPACIDADES LIMITADAS"**

A veces se piensa que no pueden estudiar o trabajar. La realidad es que, con los apoyos adecuados, los límites los pone la sociedad, no su genética.

- En el cole: Pueden aprender a leer, escribir y estudiar las mismas materias, a veces a un ritmo distinto o con adaptaciones.
- En la vida: Hay personas con síndrome de Down que son artistas, deportistas, conferenciantes y graduados universitarios.

# **LA SALUD Y LOS AÑOS**

Hace mucho tiempo se pensaba que las personas con síndrome de Down vivían muy pocos años. Sin embargo, gracias a que la medicina ha mejorado muchísimo, hoy en día llegan perfectamente a los 60 o 70 años. Son adultos que envejecen como cualquier otra persona, disfrutan de su jubilación, de sus amigos y de su tiempo libre durante mucho tiempo.

# **CAMPEONES**

A veces se cree que el deporte no es lo suyo debido a que suelen tener una musculatura un poco más relajada (llamada hipotonía). ¡Pero nada de eso! Hay deportistas con síndrome de Down que son auténticos fenómenos en natación, gimnasia, kárate o atletismo. Entrenan duro, compiten en campeonatos y ganan medallas demostrando que el esfuerzo es lo que realmente cuenta.

# **"SIEMPRE DEPENDIENTES"**

Mucha gente piensa que siempre tendrán que vivir con sus padres y que no pueden hacer nada solos. La verdad es que muchos jóvenes y adultos viven en sus propios pisos, a veces con amigos o compañeros. Aprenden a cocinar, a gestionar su dinero, a comprar y a organizar su casa. Al igual que tú querrás independizarte cuando seas mayor, ellos también tienen ese proyecto de vida.

# **"SIEMPRE DEPENDIENTES"**

Mucha gente piensa que siempre tendrán que vivir con sus padres y que no pueden hacer nada solos. La verdad es que muchos jóvenes y adultos viven en sus propios pisos, a veces con amigos o compañeros. Aprenden a cocinar, a gestionar su dinero, a comprar y a organizar su casa. Al igual que tú querrás independizarte cuando seas mayor, ellos también tienen ese proyecto de vida.