



MASSACHUSETTS
GENERAL HOSPITAL



MassGeneral Hospital
for Children™

DOWN SYNDROME PROGRAM
www.massgeneral.org/downsyndrome

Aprendiendo a bañarme o ducharme solo



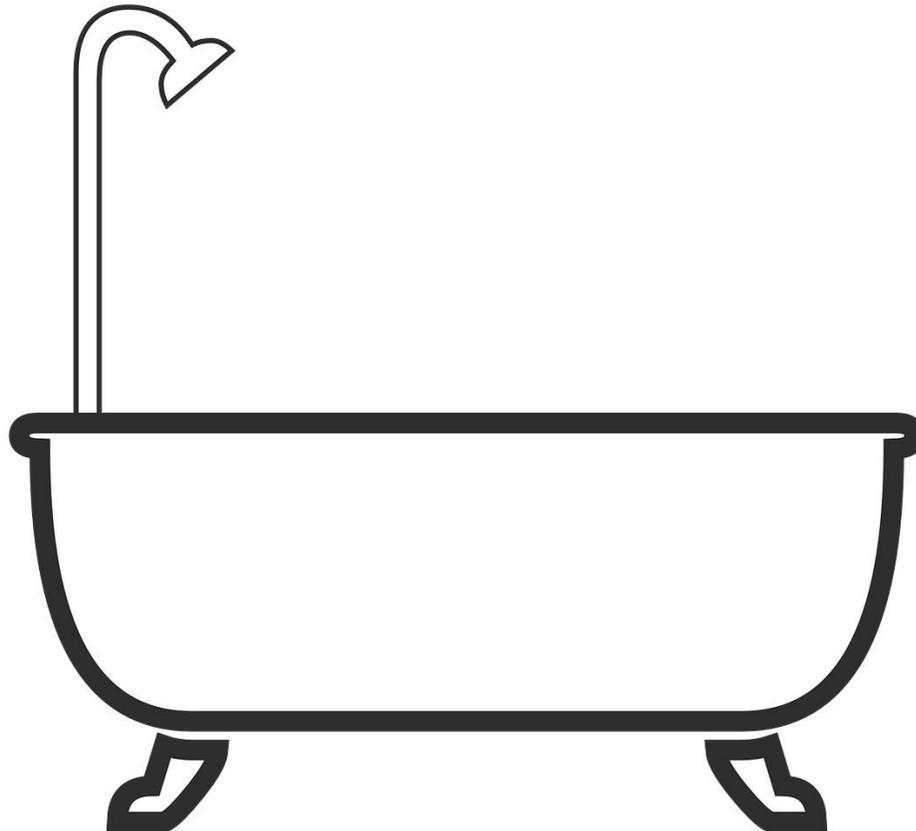


MASSACHUSETTS
GENERAL HOSPITAL



MassGeneral Hospital
*for Children*SM

DOWN SYNDROME PROGRAM
www.massgeneral.org/downsyndrome



Estoy listo para aprender a darme un baño o ducharme solo.



DOWN SYNDROME PROGRAM
www.massgeneral.org/downsyndrome

Antes de mi baño o ducha, tengo que tener listas algunas cosas.
Necesitaré:

- Una toalla
- Mi champú
- Mi jabón o gel favorito.

Puedo pedir a mi familia que me ayude a preparar todas estas cosas. Debería colgar la toalla de un gancho. También la puedo poner en el suelo fuera de la bañera o del plato de ducha.

Después, debería poner mi champú y jabón en la bañera o ducha donde pueda alcanzarlos.





DOWN SYNDROME PROGRAM
www.massgeneral.org/downsyndrome

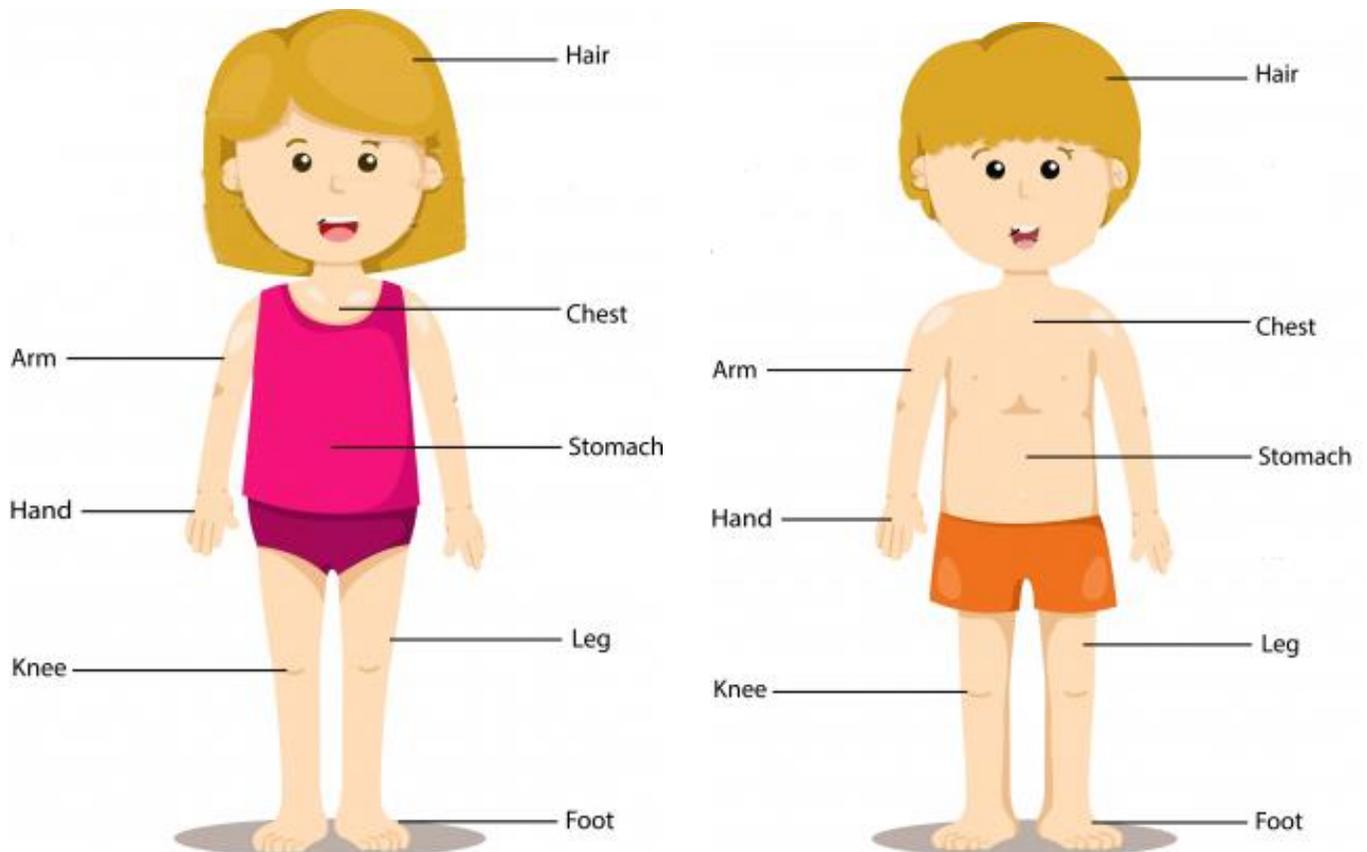


Cuando mis cosas estén listas, puedo quitarme la ropa y encender el agua. En algunas bañeras y duchas, el rojo significa caliente y el azul frío. Tengo que comprobar como de caliente o fría esta el agua antes de meterme.

Puedo cambiar como de caliente o fría esta el agua. Esto es cierto incluso cuando estoy dentro de la bañera o ducha.



DOWN SYNDROME PROGRAM
www.massgeneral.org/downsyndrome



Tengo que lavarme todo el cuerpo. Esto es verdad incluso cuando me lavo partes del cuerpo difíciles de llegar, como mi espalda.

Puedo pedir ayuda a mi familia si necesito ayuda para recordar que debo lavarme.



MASSACHUSETTS
GENERAL HOSPITAL



MassGeneral Hospital
for Children™

DOWN SYNDROME PROGRAM
www.massgeneral.org/downsyndrome



Solo debo usar una pequeña cantidad de jabón. Y también tengo que asegurarme de que aclaro bien todo el jabón.



DOWN SYNDROME PROGRAM
www.massgeneral.org/downsyndrome



Después, debo lavarme el pelo. Tengo que mojarme todo el pelo antes de lavármelo.

Debo usar una pequeña cantidad de champú. Debería frotarme bien todo el pelo y ¡hacer grandes burbujas! Después, me aclararé bien todo el champú.



MASSACHUSETTS
GENERAL HOSPITAL



MassGeneral Hospital
for Children™

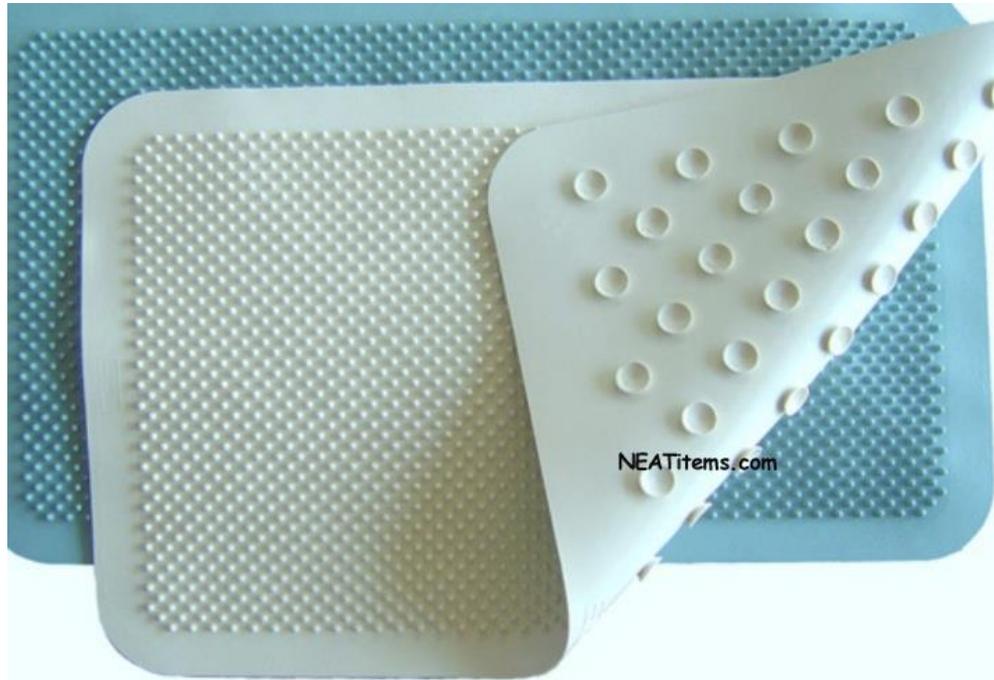
DOWN SYNDROME PROGRAM
www.massgeneral.org/downsyndrome



Si se me mete mucho agua o jabón en el ojo, puedo usar la toalla para limpiármelo. El jabón puede escocerme un poco en los ojos, pero no es peligroso.



DOWN SYNDROME PROGRAM
www.massgeneral.org/downsyndrome



La bañera o la ducha pueden ser resbaladizos. Tengo que tener cuidado cuando me bañe o me duche. Puedo usar una alfombrilla de goma en la bañera o ducha para que me ayude a mantenerme en pie.

Debo tener cuidado y no salpicar agua fuera de la bañera o ducha. El agua hace resbaladizo el suelo. Esto puede ser peligroso. Si salpico agua al suelo, puedo secarlo con mi toalla.

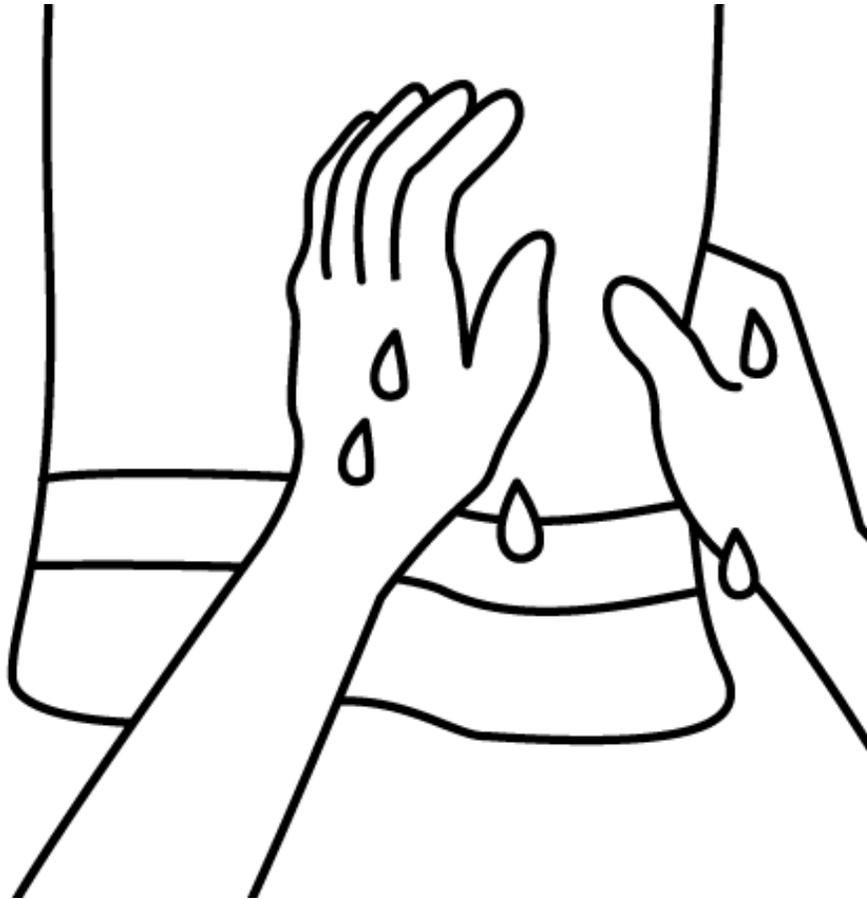


DOWN SYNDROME PROGRAM
www.massgeneral.org/downsyndrome



Puedo cantar en la ducha o jugar con mis juguetes en la bañera.
Pero debo recordar que lo importante es lavarse.

Intentaré que mis duchas sean cortas. No llenaré la bañera con
demasiada agua.



Puedo pedir privacidad a mi familia cuando me duche o bañe. Y también puedo pedirles ayuda cuando lo necesite.

Cuando esté listo, apagaré el grifo o vaciaré la bañera. ¡Usaré mi toalla para secarme! Después me vestiré y prepararé.



MASSACHUSETTS
GENERAL HOSPITAL



MassGeneral Hospital
for Children™

DOWN SYNDROME PROGRAM
www.massgeneral.org/downsyndrome

Escrito por Jennifer Dever

Rev. 12/2016 *Imágenes cortesía de Pixabay® y de Wong-Baker FACES® Foundation.*

Down Syndrome Program

Para más información por favor llame

MassGeneral Hospital for Children
55 Fruit Street, Suite 6C
Boston, MA 02116

617-643-8912

www.massgeneral.org/downsyndrome

888-MGHfC4U (888-644-3248) | massgeneralforchildren.org

A FOUNDING MEMBER OF **PARTNERS**
HEALTHCARE