



PROGRAMA SOBRE EL SÍNDROME DE DOWN  
[www.massgeneral.org/downsyndrome](http://www.massgeneral.org/downsyndrome)

## ¡Puedo lavar mi ropa yo mismo!





PROGRAMA SOBRE EL SÍNDROME DE DOWN  
[www.massgeneral.org/downsyndrome](http://www.massgeneral.org/downsyndrome)



Lavar la ropa es una tarea importante que quiero aprender a hacer por mi cuenta.

Algunas personas tienen lavadora y secadora en casa. Otras, lavan su ropa en una lavandería. Una lavandería es una tienda donde las personas pagan para lavar y secar su ropa.



PROGRAMA SOBRE EL SÍNDROME DE DOWN  
[www.massgeneral.org/downsyndrome](http://www.massgeneral.org/downsyndrome)



Comenzaré por ver a alguien más de mi familia lavar la ropa. Esto me ayudará a aprender a hacerlo por mi cuenta.

Cuando esté listo, intentaré lavar la ropa por mi cuenta.



PROGRAMA SOBRE EL SÍNDROME DE DOWN  
[www.massgeneral.org/downsyndrome](http://www.massgeneral.org/downsyndrome)



Lavar la ropa significa usar la lavadora y la secadora. Estos son los pasos que puedo seguir para usar la lavadora.

1. Primero, buscaré toda mi ropa sucia y la llevaré a la lavadora. Verificaré que no haya dejado nada dentro de los bolsillos.



PROGRAMA SOBRE EL SÍNDROME DE DOWN  
[www.massgeneral.org/downsyndrome](http://www.massgeneral.org/downsyndrome)



2. Después, organizaré mi ropa en 2 pilas. Una pila es para la ropa de color. La otra pila es para la ropa blanca.



PROGRAMA SOBRE EL SÍNDROME DE DOWN  
[www.massgeneral.org/downsyndrome](http://www.massgeneral.org/downsyndrome)



3. Luego puedo decidir qué pila quiero lavar primero. Colocaré estas prendas en la lavadora. Llenaré la lavadora hasta que esté casi llena. No debo llenarla del todo porque eso puede hacer que mi ropa no quede limpia. Si no entra toda la ropa, puedo separar un poco y lavarla luego.



MASSACHUSETTS  
GENERAL HOSPITAL



MassGeneral Hospital  
for Children™

PROGRAMA SOBRE EL SÍNDROME DE DOWN  
[www.massgeneral.org/downsyndrome](http://www.massgeneral.org/downsyndrome)



4. Después, necesitaré jabón para la lavadora. Este jabón también se conoce como detergente para ropa. Mi familia me puede ayudar a aprender cuánto detergente debo colocar.



PROGRAMA SOBRE EL SÍNDROME DE DOWN  
[www.massgeneral.org/downsyndrome](http://www.massgeneral.org/downsyndrome)



5. Ahora, cerraré la tapa. Es tiempo de encender la lavadora. Puede la lavadora tenga muchos botones. Puedo pedir a mi familia que me ayude a presionar los botones correctos.

Debo controlar la lavadora luego de 40 minutos para ver si ya terminó. Algunas lavadoras hacen ruido cuando han terminado.



PROGRAMA SOBRE EL SÍNDROME DE DOWN  
[www.massgeneral.org/downsyndrome](http://www.massgeneral.org/downsyndrome)



Ahora es momento de poner mi ropa en la secadora. Puedo usar la secadora siguiendo estos pasos.

1. Primero, organizaré mi ropa en 2 pilas. Una pila es para la ropa que se puede colocar en la secadora. La otra pila es para la ropa que colgaré para se seque al aire. Si no estoy seguro, puedo revisar las etiquetas de mi ropa o pedir ayuda a mi familia.



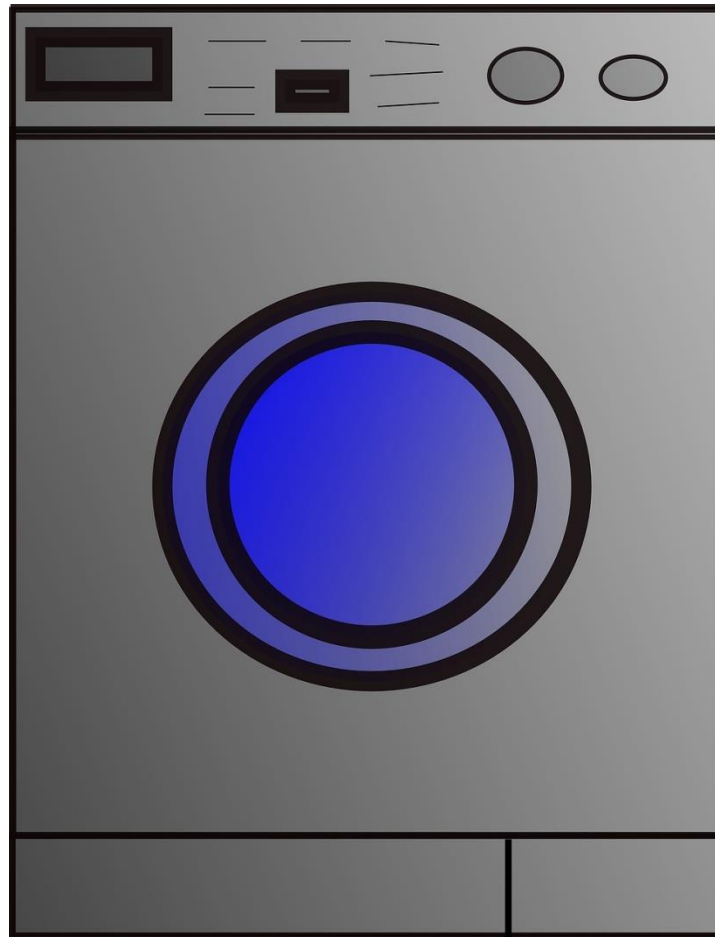
PROGRAMA SOBRE EL SÍNDROME DE DOWN  
[www.massgeneral.org/downsyndrome](http://www.massgeneral.org/downsyndrome)



2. Después, colocaré mi ropa en la secadora. También colgaré la ropa que no pueda ir en la lavadora en una rejilla de secado. Si no tengo una rejilla de secado, puedo colgar mi ropa en la bañera o en la ducha para que se seque.



PROGRAMA SOBRE EL SÍNDROME DE DOWN  
[www.massgeneral.org/downsyndrome](http://www.massgeneral.org/downsyndrome)

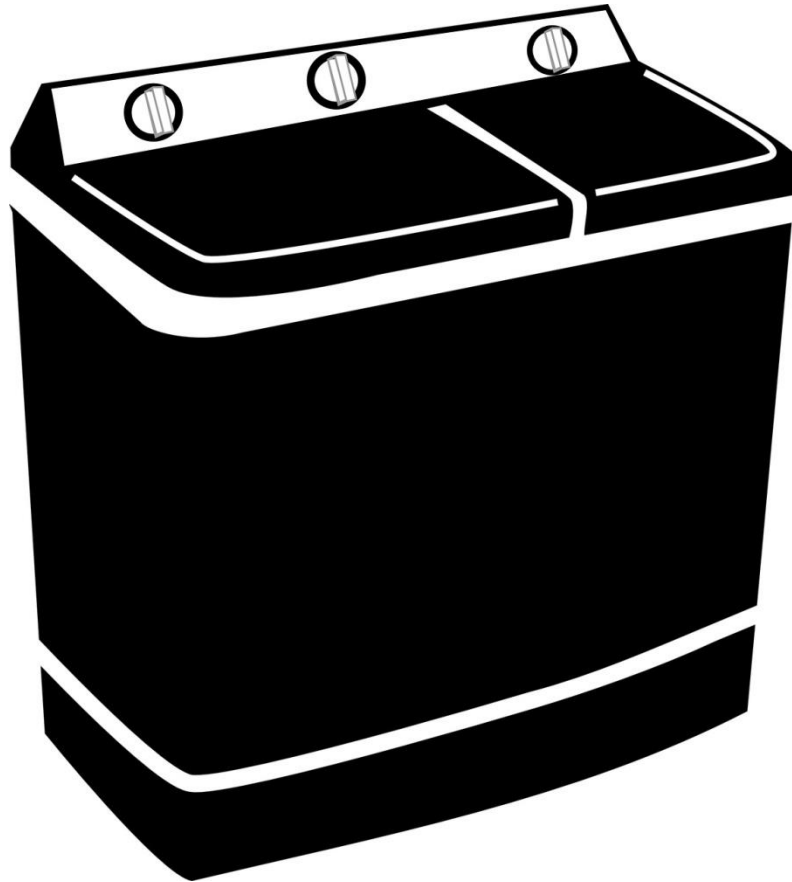


3. Al igual que la lavadora, quizás la secadora tenga muchos botones. Mi familia me puede ayudar a aprender qué botones presionar.

Si quiero, puedo agregar una toallita para secadora antes de encenderla. La toallita para secadora hace que mi ropa esté más suave y huela bien. No es necesario que use una toallita para secadora.



PROGRAMA SOBRE EL SÍNDROME DE DOWN  
[www.massgeneral.org/downsyndrome](http://www.massgeneral.org/downsyndrome)



4. Después de 1 hora aproximadamente, puedo verificar si mi ropa está seca. Algunas secadoras hacen ruido cuando han terminado.



PROGRAMA SOBRE EL SÍNDROME DE DOWN  
[www.massgeneral.org/downsyndrome](http://www.massgeneral.org/downsyndrome)



Cuando mi ropa esté seca, es momento de guardarla. Puedo doblar mi ropa o colgarla en mi armario.

Lavar la ropa es una tarea importante que puedo aprender a hacer por mi cuenta. Sé que será de gran ayuda para mi familia cuando lo logre.



MASSACHUSETTS  
GENERAL HOSPITAL



MassGeneral Hospital  
for Children™

PROGRAMA SOBRE EL SÍNDROME DE DOWN  
[www.massgeneral.org/downsyndrome](http://www.massgeneral.org/downsyndrome)

*Escrito por Jennifer Dever*

Rev. 6/2017    *Las imágenes son cortesía de Pixabay®, freedigitalimages.net y Allison Schwartz, MD.*

## Programa sobre el síndrome de Down

Para obtener más información, llame al

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

**617-643-8912**

[www.massgeneral.org/downsyndrome](http://www.massgeneral.org/downsyndrome)

**888-MGHfC4U (888-644-3248) | [massgeneralforchildren.org](http://massgeneralforchildren.org)**

A FOUNDING MEMBER OF  PARTNERS  
HEALTHCARE