



**MANIFIESTO DÍA MUNDIAL DEL SÍNDROME DE
DOWN
21 DE MARZO 2026**

NO SOY YO...ERES TÚ

CREES QUE NO PUEDO CUIDARME...
PERO YO SOLO ORGANIZO MI MEDICACIÓN

CREES QUE NO PUEDO COCINAR...
PERO ESTOY PRACTICANDO, PARA HACERLO SOLO

CREES QUE NO SE COMO OCUPAR MI TIEMPO LIBRE...
PERO PUEDO ELEGIR LA PELÍCULA QUE ME GUSTA
ME GUSTA HACER LAS MISMAS COSAS QUE A TI,
IR DE VERMU CON MIS AMIGOS

CREES QUE NO PUEDO COMPRAR SOLO...
PERO CONOZCO EL DINERO, Y SE ELEGIR LO QUE
ME GUSTA

CREES QUE NO PUEDO LEER...
PERO ME ENCANTA HACERLO, A MI RITMO

CREES QUE ME TIENES QUE ACOMPAÑAR SIEMPRE...
PERO HE APRENDIDO A COGER EL AUTOBUS
Y CONOZCO MI CIUDAD

CREES QUE SI ME DEJAS SOLO, ALGO MALO ME PASARÁ...
PERO NECESITO MI ESPACIO, A VECES ME
GUSTA ESTAR SOLO

A VECES CREES QUE NO SOY CAPAZ, PERO NO SOY YO,
ERES TÚ

USUARIOS Y USUARIAS DEL CENTRO OCUPACIONAL I
FUNDACIÓN DOWN ZARAGOZA