

## CARTAS AL DIRECTOR

ENVIAR A: [editor@elpinguino.com](mailto:editor@elpinguino.com)

### DISCAPACIDAD INTELECTUAL Y SALUD MENTAL EN VERANO

#### Señor Director:

Con la llegada del verano y la finalización de las actividades escolares e institucionales, es fundamental reflexionar sobre el bienestar integral de las personas en situación de discapacidad intelectual. Este período de receso, que muchos consideran un descanso merecido, puede representar un desafío significativo para esta población si no se abordan adecuadamente sus necesidades emocionales y de salud mental.

El cierre del año escolar o la interrupción de los programas educativos y sociolaborales implica la pérdida temporal de rutinas estructuradas, espacios de socialización y estímulos que contribuyen al desarrollo integral de las personas con discapacidad intelectual. Esta interrupción puede generar sentimientos de aislamiento, ansiedad y retrocesos en los avances logrados durante el año.

Mantener una buena salud mental durante el verano es clave para prevenir estos efectos adversos. Resulta imprescindible que las familias y cuidadores promuevan la continuidad de hábitos saludables, como la estructuración de actividades diarias o semanales utilizando calendarios con pictogramas, promover la autonomía y participación en tareas cotidianas con experiencias recreativas adaptadas e inclusivas.

Asimismo, es esencial que las comunidades generen instancias de participación accesibles, como talleres de verano con actividades artísticas, deportivas y de esparcimiento que no solo fomenten la diversión, sino también la interacción social y la estimulación emocional positiva. El derecho al juego, al ocio y a la participación cultural debe ser garantizado de manera inclusiva.

Otro aspecto a considerar es la sensibilización y formación de los equipos que trabajan en estos programas para que puedan responder adecuadamente a las necesidades de esta población, evitando actitudes capacitistas y promoviendo la dignidad y el respeto.

La salud mental es un componente esencial del bienestar y debe ser atendida de manera continua. Un acompañamiento adecuado durante el verano puede contribuir significativamente a la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual, asegurando un regreso a las actividades formales con mayor seguridad emocional y motivación. Promover la salud mental no es solo una responsabilidad individual, sino un compromiso colectivo que nos interpela a todos como sociedad inclusiva y empática.

**Cristina Orozco Canelo,  
Educación diferencial y  
académica U. Central**