

Discapacidad y salud mental

● Con la llegada del verano, es fundamental reflexionar sobre el bienestar integral de las personas en situación de discapacidad intelectual. 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, promover la autonomía y participación en tareas cotidianas con experiencias recreativas adaptadas e in-

clusivas. 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
Universidad Central