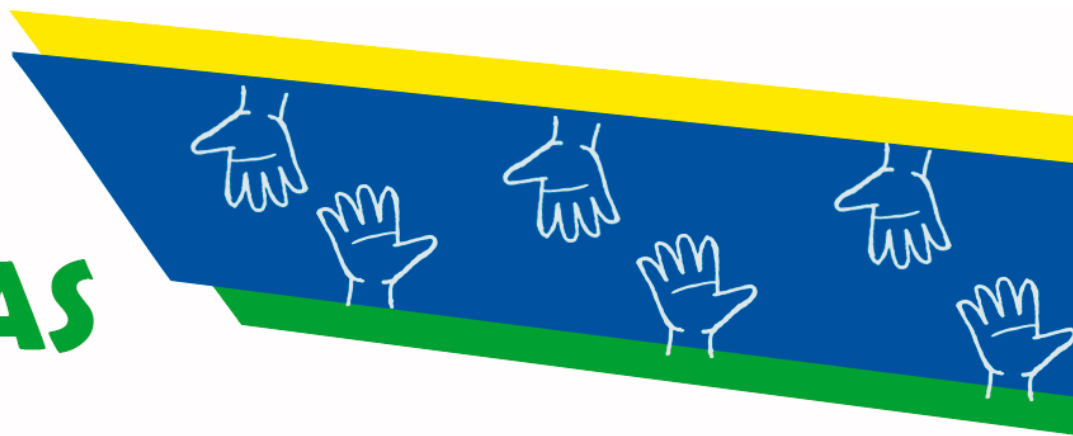




Actividades de ocio en adultos con síndrome de Down: un derecho para vivir plenamente

Hoy por hoy el ocio y la recreación, se asocian como un lujo y queremos dejar claro que es un derecho fundamental de todas las personas, incluyendo a los adultos con síndrome de Down. Disfrutar del tiempo libre a través de actividades culturales, recreativas o deportivas fortalece la autonomía, mejora la salud física y emocional, y abre caminos de inclusión en la comunidad.

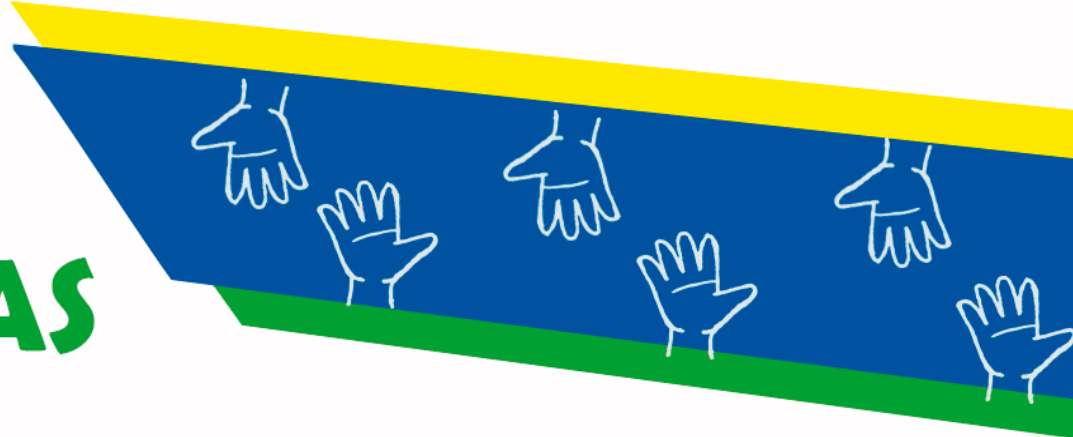
Las investigaciones en el campo de la discapacidad (Verdugo, Schalock y otros autores en estudios internacionales) muestran que las actividades de ocio tienen un impacto directo en la calidad de vida, ya que aumentan la autoestima, reducen el aislamiento social y fomentan habilidades de comunicación y socialización. En contextos donde las familias promueven rutinas de ocio, los adultos con síndrome de Down participan más activamente en la vida comunitaria y desarrollan mayor independencia.

Algunos estudios han demostrado que los adultos con síndrome de Down que participan activamente en actividades recreativas —como lectura, juegos mentales o grupos sociales— tienen mejor memoria y funcionamiento cognitivo y quienes pasan mucho tiempo sentado frente a la televisión, sin estímulo mental, se asocia con menor bienestar psicológico y salud física.

Es por esto que hemos visto el aumento de estas actividades de recreación y deporte, donde los parques, las caminatas y los encuentros al aire libre se convierten en escenarios de integración. Estos espacios no solo fomentan el cuidado físico, sino que también son oportunidades para crear amistades, descubrir talentos y vivir nuevas experiencias.

Cuando el ocio se vive en comunidad, las personas con síndrome de Down pueden expresar sus intereses, tomar decisiones y reforzar su autoestima. Además, se favorece la convivencia entre familias, vecinos y amigos, rompiendo barreras y construyendo una ciudad más inclusiva.

Boletín No. **FAMILIAS**



Si deseas fomentar estos espacios ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

1. Determina tiempos semanales para actividades de disfrute conjunto.
2. Permitir que la persona con síndrome de Down elija entre opciones como música, deporte, lectura, caminatas o actividades artísticas.
3. Aprovecha los espacios comunitarios como parques, bibliotecas, centros culturales y actividades recreativas sin costo en la ciudad.
4. Invitar a amigos, vecinos o familiares cercanos para fortalecer la interacción social.
5. **Valorar el disfrute como un derecho, entendiendo** que el ocio no es "tiempo perdido", sino parte del desarrollo integral y la inclusión.

El reto de las familias es abrir caminos donde el **tiempo libre se viva como un espacio de aprendizaje, alegría y ciudadanía activa**, reconociendo a sus hijos e hijas como protagonistas de su propio bienestar.

Referencia:

- Revista Síndrome de Down. (2023). *Actividades de ocio y tiempo libre en la vida adulta*. Revista Virtual Síndrome de Down, Down España. Recuperado de: <https://www.sindromedown.net/revista-virtual>
- OpenAI. (2025). Texto generado por modelo de lenguaje: «Actividades de ocio y conductas saludables en adultos con síndrome de Down».