

The logo features a large stylized number '21' in red and blue. Inside the red '2' is a white heart shape containing a red silhouette of the world map.

World Down Syndrome Day 2026

Una guía sobre el tema,
Juntos contra la soledad



Escanee para
visitar el sitio
web de WDSD:



SCAN HERE



¿Por qué necesitamos hablar de la soledad?

Todos nos sentimos solos a veces. Pero para muchas personas con síndrome de Down y otras discapacidades intelectuales, la soledad es una experiencia más común y dolorosa.

Sus familias también pueden sentirse solas y aisladas y sin apoyo.



La soledad puede sentirse de diferentes maneras:

No tener un grupo de amigos o una comunidad a la cual pertenecer.

No tener una persona cercana y especial con quien compartir tus sentimientos.

La soledad es un problema serio.

- La soledad no es sólo un sentimiento triste.
- Es malo para nuestra salud y felicidad.
- Puede causar ansiedad o depresión. También puede perjudicar la salud física.

Un estudio descubrió que la soledad puede ser tan mala para nuestra salud como fumar 15 cigarrillos al día.



La soledad es un problema de derechos humanos: la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (CDPD) trata sobre estar conectado con otras personas y pertenecer:



- Vivir en la comunidad
- Casarse, tener relaciones y ser parte de una familia.
- Ir a una escuela inclusiva
- Tener un trabajo inclusivo
- Participar en la vida cultural, el deporte y el juego.

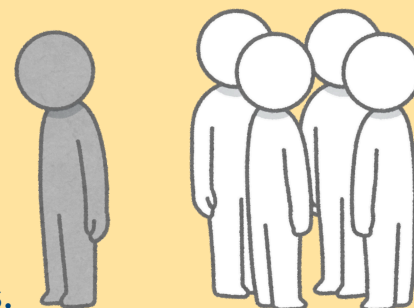
La soledad no es una elección.

La soledad ocurre cuando las personas no reciben apoyo para construir y mantener conexiones con otras personas.

A veces, las personas con síndrome de Down pueden estar en la misma habitación que otros y aún así sentirse solas.

Estar presente no es lo mismo que estar incluido.

Las personas pueden sentirse solas incluso cuando están rodeadas de otros si no están verdaderamente conectados.



La soledad también es causada por el estigma y la discriminación.

La soledad ocurre cuando las personas quedan excluidas de las escuelas, los lugares de trabajo y la vida comunitaria.



La respuesta es la inclusión real.

Se trata de tener buenas amistades y relaciones.

Es el sentimiento de ser valorado y saber que perteneces.

Este es un problema que podemos resolver y “Juntos contra la soledad” es nuestro llamado a la acción.

Queremos hablar sobre el problema de la soledad y cómo ayudamos a las personas a sentirse conectadas y pertenecientes.



Lo que todos necesitan para sentirse conectados y pertenecer

Para acabar con la soledad, cada persona necesita:



Inclusión real

Ser verdaderamente incluido en la escuela, el trabajo y la vida comunitaria. No solo "estar presente", sino participar.



Espacios acogedores

Sentirse bienvenido y valorado, ser invitado a participar y estar a salvo del estigma.



Relaciones significativas

Tener relaciones sólidas, de apoyo y significativas con amigos, familiares y parejas.

Cómo podemos ayudar todos

Todos tenemos la responsabilidad de actuar juntos contra la soledad:

Todos

Sé quien crea un espacio acogedor.
Invita a alguien a una conversación, un juego o un grupo. Y desafía la exclusión cuando la veas.



Autodefensores

Sus voces son lo más importante.
Comparte tus opiniones sobre lo que necesitas para sentirte conectado y sentirte parte del grupo.



Familias

Hablen con su hijo o hija sobre sus sentimientos. Apóyenlos para que se expresen. Y conéctense con otras familias para construir una comunidad sólida y abogar por mejores servicios.



Organizaciones

Crear oportunidades de conexión, como eventos y grupos. Liderar campañas de defensa y brindar a los autogestores y a las familias una plataforma para expresarse.



Comunidades, escuelas y empleadores

Organiza clubes, deportes y grupos inclusivos que ayuden a las personas a conectar. Modifica activamente tus políticas para eliminar las barreras que impiden que las personas se unan.



Gobiernos y líderes

Exigimos que transformen la CDPD de palabras a hechos. Creen políticas y proporcionen fondos para erradicar la segregación, detener la discriminación y construir una sociedad verdaderamente inclusiva.



Juntos podemos hacer la diferencia.

Unámonos 'contra la soledad'.

The logo features a large stylized number '21' in blue. The '2' is composed of two parts: a red heart shape on the left and a blue '2' on the right. Inside the red heart, there is a white silhouette of a world map. To the right of the '21' is the text 'World Down Syndrome Day' in blue, with '2026' in red below it.

World Down Syndrome Day 2026

¿Quienes somos?

El Día Mundial del Síndrome de Down es un día de concienciación mundial que las Naciones Unidas celebran oficialmente desde 2012.

El 21 de marzo de cada año creamos una única voz mundial que aboga por los derechos, la inclusión y el bienestar de las personas con síndrome de Down.

Visita worlddownsyndromeday.org para obtener más información.

El sitio web del Día Mundial del Síndrome de Down y las actividades asociadas están coordinadas por Down Syndrome International en colaboración con National Down Syndrome Society y Down's Syndrome Association.



Visita
worlddownsyndromeday.org
para obtener más información.



Visita ds-int.org



Visita ndss.org



Visita downs-syndrome.org.uk



Juntos contra la soledad