



Sábado 21 de Marzo de 2026

El Longino

www.diariolongino.cl

9

Día del Síndrome de Down



Día Mundial del Síndrome de Down:

Cómo fomentar la autonomía y fortalecer la autoestima desde la infancia

En Chile, nacen en promedio 2,7 niños por cada mil habitantes con esta alteración, el doble de la tasa mundial, lo que evidencia la necesidad de que las familias, las escuelas y la comunidad generen espacios que fomenten la participación activa, la toma de decisiones y la superación de barreras sociales y mitos que limitan su desarrollo integral.

Cada 21 de marzo se conmemora el Día Mundial del Síndrome de Down, una fecha establecida por la ONU para generar conciencia sobre esta condición genética y destacar la importancia de la inclusión y el respeto hacia las personas con discapacidad intelectual. En Chile, se estima que nacen en promedio 2,7 niños por cada mil habitantes con esta alteración, cifra que duplica la tasa mundial. Según explicó Camila Navarrete, académica de la Facultad de Psicología de la Universidad UNIACC, “uno de los mitos más extendidos es que las

personas con Síndrome de Down siempre serán dependientes o que su desarrollo tiene un límite muy bajo. También persiste la idea de que son eternos niños o que siempre están felices, lo que invisibiliza su complejidad emocional y su individualidad”. La especialista agregó que “el diagnóstico no define la personalidad, los intereses ni el proyecto de vida. Cada niño es único. Muchas de las limitaciones que observamos no están en la condición genética, sino en las barreras sociales, en las bajas expectativas y en

la falta de oportunidades reales para participar”. Respecto a los errores más frecuentes de las familias al sobreproteger a sus hijos con esta afección genética, aseguró que “en nuestra cultura existe una tendencia asistencialista hacia la discapacidad: creemos que ayudar siempre es hacer por el otro. Desde el amor y el deseo de proteger, muchas veces los adultos nos anticipamos a las necesidades del niño y resolvemos por él aquello que podría intentar hacer con apoyo”. Además, advirtió que cuando los adultos

intervienen constantemente en tareas que el niño podría practicar — como vestirse, expresar una opinión o asumir pequeñas responsabilidades— “se reducen oportunidades de desarrollo”. Por ello, afirmó que “el desafío no es dejar de cuidar, sino transformar el cuidado en acompañamiento que promueva autonomía, que no es un premio que se concede cuando esté ‘preparado’, sino es una habilidad que se construye practicándola desde la infancia. Y toda persona, independiente de su condición, tiene derecho

a participar activamente en su propia vida”.

“La autoestima no se construye con elogios permanentes, sino con experiencias reales de logro. Desde pequeños, es fundamental permitir que exploren, que tomen pequeñas decisiones, que asuman responsabilidades acordes a su edad y que participen activamente en su entorno.” añadió la profesional.

En este sentido, la psicóloga infanto-juvenil de la UNIACC aclaró que “un niño que está construyendo una autoestima saludable suele mostrarse dispuesto a intentar tareas nuevas, aunque no siempre resulten perfectas. Se atreve a participar, expresa sus preferencias, acepta ayuda cuando la necesita y, progresivamente, aprende a tolerar la frustración como parte del proceso de aprendizaje”.

En relación a cómo los padres pueden equilibrar el cuidado con la promoción de independencia, señaló que “se logra ofreciendo apoyo ajustado: dar instrucciones claras, dividir tareas en pasos, modelar primero y luego permitir que el niño lo intente. Es importante tolerar la lentitud, el error y la frustración como parte natural del

aprendizaje. La independencia no se enseña resolviendo todo por el niño, sino acompañándolo mientras aprende a hacerlo”.

Adicionalmente, la especialista fue enfática en afirmar que “las expectativas del entorno influyen profundamente en el desarrollo. Cuando familia, escuela o comunidad transmiten que no podrá, el niño internaliza ese límite. Las bajas expectativas reducen oportunidades de aprendizaje y participación. En cambio, cuando existen expectativas altas acompañadas de apoyos adecuados, el desarrollo se potencia”.

Respecto al rol que deberían cumplir los establecimientos educacionales para fortalecer la autonomía y la autoestima de estos niños, Navarrete aseguró que “no basta con la integración física en el aula; es necesario promover participación real, responsabilidades concretas y expectativas desafiantes con apoyos adecuados. La inclusión no es solo acceso, es pertenencia. Y la pertenencia se construye cuando el estudiante es considerado capaz, cuando su voz es escuchada y cuando participa activamente en decisiones que lo involucran”.