



IDRD



OBLIGACIÓN (7)

mes de marzo

2026

EVIDENCIA (1.

Día Mundial del Síndrome de Daum).



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

BOGOTÁ
MI CASA
SIN TI
NO PASA

21 de marzo

Día Mundial del Síndrome de Down 46 + 1

Así de fácil puedes entender qué es el síndrome de Down.

- La mayoría de las personas tenemos **46** cromosomas.
- Quien tiene Síndrome de Down, tiene una **copia extra del cromosoma 21**.

Por eso el **21/3** **representa la trisomía 21**

- Ponte medias diferentes el 20 y 21 de marzo
- Tómate una foto
- Comparte tu foto al #sindromededown, #IDRD



BOGOTÁ
MI CASA
SIN TI
NO PASA

21 de marzo

Día Mundial del Síndrome de Down

21/3 simboliza la trisomía 21
Es inclusión, respeto y reconocimiento.

Descubre por qué ▶

BOGOTÁ
MI CASA
SIN TI
NO PASA

Celebramos
La diversidad

Las personas con **síndrome de Down** tienen derecho a participar plenamente en la sociedad, incluyendo espacios educativos, recreativos y deportivos. Desde el **Proyecto de Formación Integral** del IDRD **promovemos entornos** donde todos y todas puedan aprender, disfrutar y desarrollarse **a través del deporte**.

BOGOTÁ
MI CASA
SIN TI
NO PASA

Súmate
a la
Conmemoración

Usar **medias de colores o diferentes** es un **gesto simbólico** que representa la diversidad.

¡Alista tus medias!

- Tómate una foto
- Compártela con tu equipo
- amigos o familiares
- Usa :

#DíaDelSíndromeDeDown
#CelebremosLaDiversidad



IDRD



OBLIGACIÓN (7)

mes de marzo

2026

EVIDENCIA (2.
Juegos Intercolegiados.).



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

AQUÍ
SI PASA
MI CIUDAD
MI CASA

BOGOTÁ

Juegos Inter COLEGIADOS





IDRD



OBLIGACIÓN (7)

mes de marzo

2026

EVIDENCIA (3.
Higiene del Sueño).



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

Higiene del Sueño

Sensibilización virtual tips en higiene del sueño



Te invitamos a conocer claves sencillas para dormir mejor y despertar con más vitalidad.

Pequeños cambios en tu rutina pueden hacer una gran diferencia en tu calidad de vida.

**¡Dale a tu cuerpo el descanso
que merece!**



Durante la sesión abordaremos:

- Dormir bien no es un lujo, es salud
- El costo de no descansar
- ¿Qué pasa en tu cuerpo mientras duermes?
- ¿Cuánto debes dormir realmente?
- Enemigo del buen sueño
- Claves para dormir mejor

Miércoles

11

de
marzo



2:00 p.m.

Modalidad virtual



Conéctate en el
link adjunto

¡Te esperamos!