

# CONSEJOS PARA LOS NUEVOS PADRES

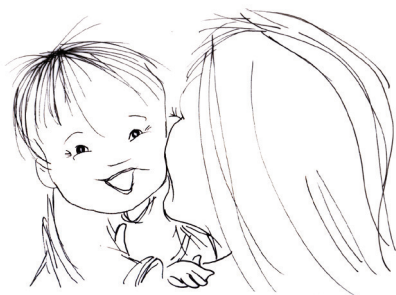


Cosas que hacer cuando descubre que su bebé tiene síndrome de Down...  
pero no es necesario hacerlos todos hoy!

Adaptado por la Asociación Síndrome de Down de Minnesota ([www.dsamn.org](http://www.dsamn.org))

- **Conéctese con otros padres de personas con síndrome de Down.** Busque un grupo de padres en su área. Llame al 8420-6144 y le trataremos de orientar. Nuestra página web es [www.asidown.org](http://www.asidown.org), y también estamos en facebook como ASIDOWN.

- **Disfrute de su bebé.** Juegue con él, léale cuentos, es importante mecerlo, abrazarlo, hablarle, cantarle, averiguar lo que le gusta. ¡Y hacerlo a menudo!



- **Más información sobre el síndrome de Down.** Usted probablemente tiene muchas preguntas sobre el diagnóstico de su hijo y lo que significa para el futuro. Hay mucha información disponible en Internet o materiales escritos actualizados. Tome en cuenta las fechas de derechos de autor, ya que hay publicaciones muy viejas que probablemente estén fuera de fecha y puede no ser útil por no estar actualizadas. Busque información sobre el desarrollo de la motricidad gruesa, el desarrollo de la motricidad fina, el desarrollo de habilidades de comunicación, la enseñanza de la lectura y las matemáticas, y las preocupaciones médicas y quirúrgicas.

- **Averigüe sobre los programas de estimulación temprana en su área.** Cada provincia tiene un Programa de Estimulación Temprana para bebés desde el nacimiento hasta el tercer cumpleaños.

- **Cúidese a sí mismo.** Si bien es probable que sea la última cosa en su "lista de cosas que hacer" en este momento, usted puede mejorar el cuidado de su niño si usted se preocupa por usted mismo. Pase tiempo con su pareja, otros familiares y amigos. Acepte ayuda cuando se la ofrezcan.

- **No tenga miedo** de sentir tristeza, desconcierto, preocupación por el nacimiento de su hijo con síndrome de Down. Estos sentimientos son parte de un proceso normal de adaptación a una situación diferente e inesperada. La gente se expresa de manera diferente - tristeza, lágrimas, ira, miedo, depresión o retiro-. Está bien llorar. El bebé que nació probablemente no es el bebé de sus sueños.

Muchos padres de niños con síndrome de Down se sienten así pero la mayoría también aprenden que, como padres de familia, se pueden tener nuevos sueños e ilusiones y formar un hogar feliz.