



Mi hijo con síndrome de Down. Nuevos Padres ó Nuestros sentimientos

¿Qué ocurre si no queremos tener a nuestro bebé?

Es habitual que al conocer la noticia de que el hijo que va a nacer tiene síndrome de Down experimentéis sentimientos de rechazo, desconcierto, desánimo, rabia o culpa. Es normal sentir angustia hacia lo desconocido y desilusión ante una realidad que no esperabais. Sin embargo, antes de tomar cualquier decisión, es fundamental que os pongáis en contacto con alguna asociación de personas con síndrome de Down de vuestra zona (ver listados en apartado Comunidad/Direcciones útiles), donde os informarán ampliamente sobre todos los aspectos relacionados con esta discapacidad intelectual. También puede seros de gran ayuda hablar con otros padres de niños con síndrome de Down que podrán contaros su experiencia en primera persona. No temáis buscar respuestas a vuestras preguntas, pero debéis tener presente que es una decisión que sólo vosotros podéis tomar.

¿Qué ocurre si yo quiero tener el bebé pero mi pareja no?

El proceso de asimilación puede ser distinto para cada uno de vosotros y debéis aceptarlo así. Tomaos el tiempo necesario para meditarlo, informaos bien de cómo es esta discapacidad, visitad alguna asociación local y pedid consejo a otros padres de niños con síndrome de Down. Después de un tiempo podéis volver a tratar este asunto y valorar si vuestros sentimientos han cambiado. En último término, en España la legislación confiere a la madre el derecho a decidir sobre el nacimiento de su bebé.

¿Podemos dar a nuestro hijo en adopción?

Sí, podéis entregarlo en adopción. Debéis informaros en vuestra Comunidad Autónoma de los trámites a realizar; la Administración se hará cargo de la tutela del niño hasta que se entregue a una familia en acogimiento temporal o adopción. DOWN ESPAÑA colabora en este proceso con el proyecto 'Padres que ACOGEN', poniendo en contacto a personas interesadas en la adopción de un niño con síndrome de Down con las administraciones públicas que los tutelan y apoyando a las familias en el proceso de adaptación.

Si queréis tener más información del proceso podéis consultar el siguiente [enlace](#).

Si queréis conocer los testimonios de los padres adoptivos que ya han participado en el proceso, podéis leer el siguiente [reportaje](#).

¿Qué reacciones puedo esperar de mis hijos?

Debéis transmitir a los hermanos que van a tener un papel clave en la vida del bebé. Hablad con ellos y explicadles, según su edad y madurez, cómo va a ser el nuevo miembro de la familia. Es vital que se involucren desde los primeros momentos en su cuidado y compartan sus juegos.



Tratadle como a un miembro más de la familia y aunque en un principio volquéis buena parte de vuestra atención en él, no desatendáis a sus hermanos.

Este proceso de adaptación se produce en todos los miembros de la familia, por tanto tened en cuenta que los hermanos requerirán también un tiempo de asimilación y adaptación.

¿Cómo reaccionará el resto de la familia?

No todas las familias reaccionan de la misma forma ante una dificultad. Puede ser que, como vosotros, vuestros padres y hermanos estén desconcertados ante la noticia, a la vez que desalentados y preocupados. Quizá lo asimilen de forma más positiva y os ofrezcan apoyo y fortaleza. En cualquier caso, dadles toda la información que tengáis y habladles de vuestros sentimientos, dudas y preocupaciones. Ellos también serán una parte importante en la vida de vuestro hijo.



"Al principio mi madre no quería coger al niño, pero a otros bebés de la familia sí los cogía. Poco a poco fue cambiando de actitud y ahora le cuida y le quiere con locura".

Pilar (Valencia, España)

¿Qué tipo de sentimientos podemos experimentar?

Cada persona es diferente y afronta las situaciones de una manera única, si bien es común experimentar algunos sentimientos o reacciones como los que detallamos a continuación. Pueden darse varios a la vez, predominar uno de ellos o bien ir cambiando a medida que pasa el tiempo.

Como pareja, podéis experimentar un mismo sentimiento o, por el contrario, reaccionar de forma opuesta ante esta situación. Respetad vuestro proceso y apoyaos mutuamente.

Los estados de ánimo por los que pasaréis variarán desde la tristeza, negación, culpabilidad, rabia, frustración, hiperactividad o depresión, hasta la alegría y aceptación, y podrán regresar pasado un tiempo. No os desalentéis, es normal que esto suceda.

- **Tristeza:** Algunos padres pasan un proceso de duelo porque el hijo soñado y esperado no va a nacer. Poco a poco, van aceptando al bebé, gracias al contacto y a su demanda de cuidados y cariño. El sentimiento de tristeza puede volver más adelante, incluso cuando penséis que está superado, pero se irá difuminando con el tiempo y un día, quizás antes de lo que esperáis, comenzaréis a disfrutar plenamente de vuestro hijo.
- **Negación:** Es una de las reacciones más comunes. Sentir que este problema no está ocurriendo ("esto no me puede pasar a mí"), es un recurso psicológico que os permite tomaros un tiempo antes de ser capaces de afrontar la situación real.
- **Culpabilidad:** No olvidéis nunca que el hecho de que vuestro hijo nazca con síndrome de Down no es culpa vuestra ni está condicionado por factores externos o ambientales. Esta alteración genética se produce de forma aleatoria en una de cada 750 concepciones que se producen en el mundo.
- **Rabia y frustración:** "¿Por qué me ha tocado a mí?" Los sentimientos de rabia o frustración son también muy comunes. Se aliviarán conforme vaya transcurriendo el



tiempo y seáis conscientes de que vuestra energía y optimismo son vitales para el desarrollo y bienestar de vuestro bebé.

- **Depresión:** Si el sentimiento de pena es muy fuerte y os sentís desamparados y abrumados por esta situación, es posible que se produzca una depresión. En este caso es conveniente buscar la ayuda de un psicólogo o experto que os oriente. La familia y vuestra pareja serán también puntos de apoyo fundamentales para superarlo.
- **Hiperactividad:** Otra reacción frecuente en muchos padres es la de ocuparse en multitud de tareas para no afrontar sus sentimientos. Internet ofrece una fuente inagotable de datos que pueden ser excesivos para los primeros momentos. Dedicar todo vuestro tiempo y energía a recabar información acabará agotándoos, por lo que os conviene continuar con vuestra rutina: pasear, ir al cine, cenar con amigos o viajar os ayudará en este proceso.
- **Alivio y alegría:** Superado el desconcierto inicial y con la asesoría de otros padres o expertos, podréis sentir cierto alivio al conocer las aptitudes y posibilidades de las personas con esta discapacidad, así como alegría por la nueva vida que esperáis.
- **Aceptación:** Pasado un tiempo asumiréis la nueva situación y estaréis en condiciones de disfrutar de vuestro bebé. Vuestra actitud positiva y creativa para ofrecer al niño diferentes oportunidades de aprendizaje serán básicos para su desarrollo y bienestar.

Me dieron la noticia a los dos días, en el hospital, sin ninguna delicadeza, fue una pesadilla hasta que llegamos a una asociación, donde nos comprendieron y ayudaron".

Mari Ángeles (Buenos Aires, Argentina)

¿Cómo me enfrento a estos sentimientos?

Es importante que deis prioridad a vuestra salud, puesto que cualquier bebé requiere de una gran cantidad de energía y es necesario cuidarse (¡y dormir!) antes del nacimiento.

Os damos algunas recomendaciones:



- Visitad asociaciones de atención a personas con síndrome de Down; en ella, conoced a los niños y hablad con los padres y expertos (incluimos un listado de asociaciones españolas por Comunidades Autónomas y de asociaciones iberoamericanas).
- Informaos sobre esta discapacidad intelectual.
- Manifestad vuestras emociones y permitíos llorar si os hace falta.
- Esperad buenos y malos días.
- Ignorad comentarios que no sean constructivos.
- Descansad.
- Ocupaos en tareas y actividades que os gusten.
- Procurad que el niño no sea vuestro único tema de conversación.
- Preparad la canastilla: Ropa, coche de paseo, bañera, cambiador...
- Decorad el cuarto del bebé y disfrutad con los preparativos.
- Visitad las guarderías de vuestra zona en caso de que vayáis a necesitar una.
- En suma, cuidaos mucho. Sois lo más importante para vuestro hijo.