

# Reflexiones compartidas

ZooMate



## Madres y padres de 0 a 2 años

Mirar con confianza a nuestros hijos e hijas. Saber esperar. Respetar los tiempos de crecimiento. Manejar las ansiedades. No comparar. Responder desde el amor y la paciencia. Estar abiertos a la sorpresa y disfrutar.

## Madres y padres de 2 a 4 años

Aprender a convivir con los miedos. Animarse a poner límites, porque son necesarios y son importantes para aprender a respetar y crecer con seguridad. Fortalecer la comunicación, y dar apoyos para facilitarla.

## Madres y padres de 4 a 6 años

Es importante que el colegio y la familia trabajen juntos. Que haya mucha comunicación. Pensar estrategias conjuntas de manera creativa. Animarse a los desafíos. Fomentar las amistades.

## Madres y padres de 7 a 12 años

Es fundamental fomentar el uso de la tecnología en los hijos, más en el contexto que vivimos. También acompañar las emociones, escucharlos y generar espacios de diálogo. Ayudar a los hijos a poner “en palabras” lo que sienten.

## Madres y padres de 13 a 17 años

La preocupación es la adolescencia. ¡Cuántos cambios! Clave escuchar para conocer qué necesidades tienen. Respetar los tiempos de cada uno. Dar oportunidades. Confiar. No resolver, sino dar espacio al crecimiento.

## Madres y padres de 18 a 25 años

Hay que trabajar la autonomía: asignar responsabilidades. Dialogar mucho con los hijos, y tratarlos como adultos. Trabajar los miedos propios y confiar en que la vida independiente de los hijos es posible. Creer.



# Reflexiones compartidas

ZooMate



## Madres y padres mayores de 25 años

Acompañar a los hijos, sin invadir. Dar herramientas para su desenvolvimiento. Asumir los miedos, acompañar las decisiones y dar apoyo para que cumplan sus deseos.

## Abuelos

Padres y abuelos deben trabajar en equipo, y cuidar a la familia. Los abuelos deben alentar, acompañar y motivar. Y respetar las decisiones de sus “hijos - padres”.

## Hermanos

Se precisan más espacios para el encuentro de hermanos. Precisan recursos. A veces hay tensiones con los padres por la sobrecarga de tareas, en relación con los hermanos con síndrome de Down. Los miedos por el futuro son más de los padres: viven el vínculo de una manera diferente. ¡Son fuertes para incentivar la autonomía!

## Adolescentes con SD de 13 a 17 años

Los padres escuchan las decisiones, a veces; hay que asumir más responsabilidades para crecer: hacer la cama o ayudar en la cocina, por ejemplo. ¡Quieren vida independiente!

## Jóvenes con SD de 18 a 25 años

Es importante elegir y decidir cosas por uno mismo. “Ser nosotros mismos”. Cumplir sueños. ¡Es una etapa para practicar y entrenar habilidades para la autonomía!

## Adultos con SD mayores de 25 años

La independencia implica tomar decisiones y animarse. Es difícil, pero con apoyos es posible.

