

¿Qué hay de los hermanos?: Cómo ayudar a mi familia a afrontar la situación



Cuando los niños están gravemente enfermos o heridos, las familias suelen preocuparse con su hijo(a). Las rutinas habituales suelen quedar de lado para hacer espacio para las visitas al médico y al hospital. Esto puede afectar al niño, a los padres y cuidadores, y también a los hermanos y hermanas.

¿Qué debo esperar después de una enfermedad o lesión?

Cuando un hermano o hermana están gravemente enfermos o lesionados, los niños pueden sentirse confundidos, disgustados, temerosos, vacíos o preocupados. Los hermanos necesitan tiempo para adaptarse a las necesidades y tratamiento médicos de su hermano o hermana. La mayoría de los hermanos de niños enfermos o lesionados reaccionan de maneras muy positivas, con amor, afecto y apoyo. Suelen describir sentirse contentos de poder ayudar en casa y brindar apoyo a su hermano(a). Sin embargo, a algunos les costará mucho adaptarse a esta situación nueva y difícil.

Algunas cosas que les pueden estar sucediendo a sus otros hijos:

1. Lo(a) extrañan a usted y a su hermano o hermana
2. Solo entienden la situación a medias
3. Quieren ayudar, pero no saben cómo
4. Se sienten enojados, celosos, culpables y no saben si eso es aceptable

Podría notar:

En niños más pequeños:

- Se aferran a los padres y otros cuidadores
- Rabietas y berrinches
- Vuelven a hacer cosas que habían dejado de hacer, como mojar la cama
- Tienen dificultad para dormir, tienen pesadillas o miedo de la oscuridad

En niños mayores y adolescentes:

- Quieren estar solos o con usted todo el tiempo
- Se sienten fácilmente abrumados, nerviosos o irritables
- Cambios en el comportamiento, más sensibles o silenciosos, o contestan y pelean
- Tienen dificultad para dormir o pesadillas
- Extrañan a sus amigos o sienten dejados de lado.
- Problemas en la escuela

Si estas cosas continúan durante más de unas pocas semanas o fastidian mucho a su hijo(a), puede buscar ayuda adicional.



10 consejos para ayudar a los hermanos a enfrentar la situación

- 1 Sea paciente y deles a todos tiempo para adaptarse.** Los miembros de una misma familia pueden tener reacciones muy distintas y necesitan tiempo para adaptarse a los cambios. Converse como una familia sobre cómo la enfermedad afecta a todos.
- 2 Mantenga las rutinas diarias.** Tratar de conservar algunas rutinas diarias puede ayudar a que todo parezca más normal en el hogar. El tener rutinas habituales (por ejemplo, horarios para comer y dormir, tareas domésticas) y actividades les dan a los hermanos cosas que esperar y ansiar.
- 3 Establezca límites como de costumbre.** Puede ser tentador ser más flojo(a) con las reglas familiares para que los hermanos se sientan especiales o para compensarlos por los momentos difíciles. Sin embargo, suele ser mejor mantener la mayoría de las reglas y expectativas familiares.
- 4 Ayude a sus otros hijos a comprender lo que está sucediendo.** Una enfermedad o lesión graves pueden ser confusos y temibles para un hermano. Los niños tienen una imaginación activa y pueden tener una idea equivocada de lo que está sucediendo. Haga preguntas para averiguar qué sabe su hijo(a) y brinde información de maneras claras y adecuadas para la edad.
- 5 Incentive a sus otros hijos a compartir sus sentimientos.** Existen muchas maneras de compartir sentimientos (hablando, dibujando, contando cuentos, abrazando) en distintos momentos (en la cena, a la hora de dormir) y en diferentes lugares (en el automóvil, en casa, en el hospital). Ayude a sus hijos a darle nombre a sus sentimientos, tales como sentirse tristes, asustados, enojados, celosos o culpables. Comparte sus propios sentimientos y sea un buen oyente, aunque lo que tengan para decirle sea difícil de oír.
- 6 Pase tiempo con sus otros hijos.** Es importante que atienda a su hijo(a) enfermo(a) o lesionado(a). Pero recuerde que sus otros hijos lo(a) extrañan. Trate de hacer planes para pasar tiempo solo(a) con sus otros hijos. Si sale mucho, llame a cada rato para mantenerse en contacto.
- 7 Ayude a los hermanos a sentirse incluidos.** Permítales participar en el cuidado del hermano(a). Planee una visita al hospital y preséntelos al equipo médico. Permítales elegir qué juguetes y juegos llevar al hospital. Y asegúrese de hacerles saber cuánto valora las cosas que hacen para ayudar.
- 8 Ayúdelos a mantenerse en contacto.** Si su hermano(a) enfermo o lesionado(a) no está en casa, busque maneras de ayudar a sus otros hijos a mantenerse en contacto. Haga tarjetas, escriba cartas, haga dibujos, haga videos o haga arreglos para que chateen por video, grabe a un hermano o una hermana leyendo un cuento. Si fuera posible, permítales visitar a su hermano o hermana en el hospital.
- 9 Incentive a los hermanos a que se diviertan.** Los hermanos suelen sentirse culpables de querer divertirse. Recuérdeles que está bien que hagan cosas que les gustan, como estar con amigos, dedicarse a sus hobbies o actividades extracurriculares.
- 10 Busque ayuda.** Si sus otros hijos parecen estar pasando por dificultades, converse con el médico de su hijo(a) sobre cómo obtener ayuda de un profesional de salud mental como, por ejemplo, un psicólogo o un trabajador social.