

El cuidado de los hermanos sanos

Cuando un niño está enfermo o lesionado, toda la familia se ve afectada. En ocasiones, esto puede ser difícil para los hermanos del niño enfermo (hermanos, hermanas y otros niños que viven en el hogar). Los hermanos sanos pueden no entender lo que está sucediendo o cómo lidiar con sus sentimientos. Además, a los padres les puede resultar difícil saber cómo ayudar a los hermanos sanos. Aquí se incluyen algunas maneras en que usted puede apoyar a toda su familia durante una enfermedad o lesión.

Prepare a su niño sano para visitar el hospital

Para ayudar a sus otros niños a prepararse para una visita al hospital:

- Tome una fotografía de su niño enfermo en el hospital.
- Pregunte a su niño si le gustaría ver la fotografía. Si es así, muéstresela. De lo contrario, dígale que la tendrá si desea verla.
- Hable con su niño acerca de lo que ve en la fotografía y lo que podría ver en el hospital, como tubos, máquinas, cunas o camas.
- Enseñe a su niño para qué son las cosas que ve en la fotografía. Por ejemplo, el tubo es para los alimentos o para respirar, o la máquina les indica a los médicos y enfermeras el estado del cuerpo del niño enfermo.
- Si es posible, dele a su niño la oportunidad de visitar a su hermano, pero recuerde que es importante permitirle elegir si desea visitarlo o no. En cualquier caso, ayúdale a entender lo que sucede en el hospital.
- Recuerde que su niño sano podría sentirse abrumado durante la visita y podría necesitar tomar un descanso. Respete su necesidad de retirarse de la habitación.



Otras cosas que podría hacer para brindar apoyo a su niño sano

Hable con su niño y otras personas:

- Sea abierto y honesto cuando prepare a su niño para la visita al hospital y al responder sus preguntas. Está bien decir "No sé" cuando no sabe la respuesta.
- Hable con el hermano sano acerca de lo que sí sabe sobre su niño o bebé enfermo. Por ejemplo, por qué está en el hospital y durante cuánto tiempo estará allí.
- Manténgalo al tanto de lo que sucede en el hospital.
- Dígale a su niño sano cómo se siente. Él necesita saber que está bien sentir temor, tristeza o inseguridad.
- Practique responder preguntas con su niño sano acerca de su hermano enfermo. Esto puede

ayudar a su niño sano a sentirse más cómodo al hablar con los demás. Por ejemplo, ayúdale a responder la pregunta: "¿Cómo está tu hermana?"

- Programe reuniones familiares y dele al hermano la oportunidad de hacer preguntas y expresar sus sentimientos.
- Tranquilice a su niño sano diciéndole que no contraerá lo que su hermano tiene si es que no puede contraerlo y no es hereditario.
- Preste atención al hablar por teléfono en presencia de su niño sano. Escuchará su conversación pero no la de la otra persona. Lo que oye podría causarle confusión.
- Informe a los maestros de su niño sano acerca del hermano enfermo. Esto ayudará a los maestros a mostrarse sensibles y entender los sentimientos e inquietudes que su niño sano pueda tener.

Sea lo más coherente posible:

- Siga sus rutinas diarias en casa. Trate de mantener un horario normal para la hora de acostarse, de ir a la escuela, de las lecciones y de las tareas escolares.
- Respete las reglas de su familia. Es importante ser flexible, pero los niños también necesitan saber qué espera usted de ellos.
- Pida a su familia y amigos ayuda para cuidar a su niño sano. En la medida de lo posible, elija cuidadores que puedan brindar apoyo constante a su niño cuando usted tenga que ausentarse.



Cree una conexión entre la casa y el hospital:

- Hable con su niño sano acerca de cómo su hermano lo extraña y lo ansioso que está por verlo o reunirse con él.
- Envíe a casa elementos del niño enfermo, como huellas, cartas, una fotografía o un pequeño regalo.
- Ayude a su niño sano a crear elementos o pídale que elija elementos para dejarle a su niño o bebé enfermo en el hospital, como cartas, dibujos, juguetes, libros o una manta.
- Use Skype o FaceTime para que los hermanos puedan verse y conversar.

Ayude al niño sano a sobrellevar la situación de formas apropiadas:

- Los niños pequeños pueden no tener las palabras adecuadas para expresar sus sentimientos, así que es posible que se comporten mal.
- Enseñe a su niño sano maneras de sobrellevar sus sentimientos.
 - Está bien si su niño patea una pelota, grita en una almohada, pisotea una envoltura de burbujas, aplasta la plastilina, derriba bloques, choca automóviles o hace dibujos.
 - Aliente a sus niños mayores a escribir en un diario, hablar con un amigo o cuidador en quien confíe o usar el arte, la música o los deportes para ayudarle a sobrellevar la situación.





Sentimientos comunes de los niños con un hermano enfermo

El niño sano puede tener sentimientos diferentes mientras su hermano está en el hospital, como culpa, celos, ira, tristeza, temor y cariño. Está bien si tiene todos estos sentimientos.

- **Culpa.** Algunos niños se culpan a sí mismos por la enfermedad de su hermano. Pueden sentir que deberían haber protegido a su hermano de la enfermedad o lesión. Los niños más pequeños podrían pensar que hicieron enfermar o lesionar a su hermano al decirle o desecharle cosas malas cuando estaban enojados. Los niños pueden sentir culpa porque su hermano se enfermó o lesionó y ellos no.
- **Celos.** Debido a que los niños enfermos tienen necesidades adicionales, sus hermanos pueden sentir que no los quieren o no los necesitan. Pueden estar resentidos por la atención que su hermano recibe. Algunos niños pueden manifestar estos sentimientos, mientras que otros pueden volverse pacíficos o retraídos.
- **Vergüenza.** Los hermanos podrían sentir vergüenza por el modo en que el hermano enfermo se ve o actúa. Podrían preguntarse qué pensarán sus amigos y es posible que no quieran invitar a los amigos. Puede que no quieran pasar tiempo con su hermano como lo hacían en el pasado.
- **Soledad.** Los hermanos pueden sentirse solos porque sus padres y el niño enfermo no están presentes tan a menudo como les gustaría. También pueden sentirse solos porque perdieron las posibilidades de jugar con sus amigos.

- **Preocupación.** Algunos hermanos más pequeños pueden sentir temor de contagiarse la enfermedad del niño enfermo. A los niños mayores puede preocuparles que el niño que tengan en el futuro tenga la condición médica del niño enfermo. Algunos niños pueden preocuparse por tener que cuidar a un hermano enfermo ahora o en el futuro.
- **Presión.** A veces, los hermanos se sienten presionados a hacer tareas adicionales en la casa para ayudar a sus padres o a que les vaya bien en la escuela para que los padres no se preocupen por ellos. A veces, y sin darse cuenta, los padres pueden ejercer presión en sus niños.
- **Pena o tristeza.** Los hermanos pueden sentir tristeza o pena como una parte normal de tener que lidiar con los cambios en la familia.
- **Resentimiento.** Los hermanos pueden sentir resentimiento por tener mayores responsabilidades en la casa o debido a la falta de dinero por los gastos médicos. Pueden sentirse engañados o pueden pensar que, de alguna manera, es mejor estar enfermo que sano.
- **Dificultades en la escuela.** Algunos hermanos de niños enfermos tienen dificultad para prestar atención en la escuela. Pueden sentirse diferentes o aislados de otros niños en la escuela.



Los especialistas en vida infantil están a su disposición para brindar apoyo a su niño sano también

Los especialistas en vida infantil pueden ayudar a su niño sano al:

- Decirles por qué su hermano o hermana está en el hospital y que necesita mejorar. Esto puede ayudar a su niño sano a sentir menos preocupación o temor.
- Cubrir sus necesidades sociales y emocionales a través del juego.
- Mostrarles maneras de brindar apoyo a su hermano enfermo durante la visita, de la siguiente manera:
 - Jugando
 - Cantando una canción
 - Hablando con su hermano
 - Tomándole la mano
 - Leyendo una historia
 - Haciendo un dibujo



Ayudar a su niño sano a adaptarse a un bebé recién nacido en casa

- Enseñe al hermano sano sobre cualquier equipo médico que su hermano recién nacido pueda tener al llegar a casa. Explique cómo funciona el equipo y lo que puede tocar.
- Dígale a su niño mayor cómo puede tocar al bebé recién nacido, jugar con él y cuidarlo.
- Enseñe a los hermanos a lavarse las manos antes de tocar al bebé.
- Permita que los hermanos le ayuden a cuidar del bebé recién nacido. Pueden:
 - Ir a buscar las prendas de vestir o las mantas.
 - Ayudar a empujar el cochecito.
 - Ayudar a la hora del baño, cambiarle los pañales y alimentarlo.
- Intente brindar cuidados a la par de sus niños sanos. Mientras usted cuida al bebé, los niños sanos puede alimentar, vestir y acunar a un animal de peluche o un muñeco.

Caring for Well Siblings