

## 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, dígame que la tendrá usted 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, ayúdele 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.
- Dígame 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, ayúdele 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.



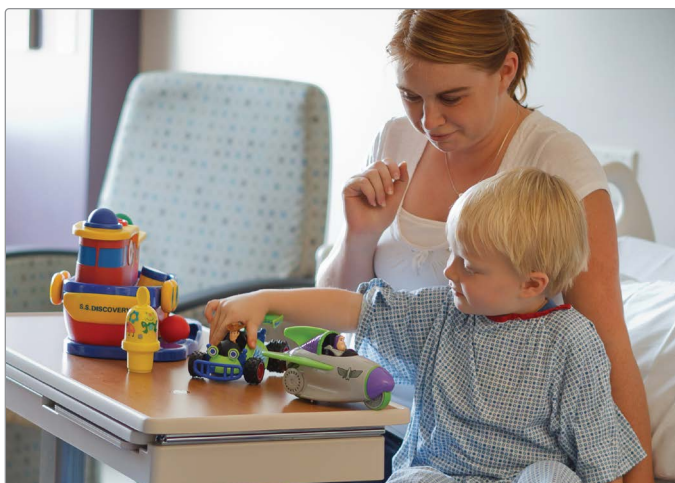
Cree una conexión entre la casa y el hospital:

- 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 patear 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 desearle 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.
- Dígame 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.