

Ayorando a los Hermanos de Niños con Discapacidades Hoja Informativa Para Padres de Virginia

Tener un hermano o una hermana con discapacidad puede influir en la vida de un niño de muchas maneras positivas. Los hermanos suelen desarrollar compasión, paciencia, aceptación, madurez y sólidas habilidades de defensa y de apoyo. Al mismo tiempo, los hermanos también pueden experimentar estrés, preocupación, confusión, vergüenza, celos, tristeza o sentimientos de ser ignorados.

Cada relación entre hermanos es diferente, y los hermanos pueden experimentar muchas emociones en distintos momentos. Las familias pueden ayudar a los hermanos a sentirse apoyados, incluidos y valorados creando oportunidades para la comunicación abierta, la conexión y la comprensión.

Sentimientos Comunes que Pueden Experimentar los Hermanos

Los hermanos de niños con discapacidades pueden:

- Sentirse orgullosos y protectores de su hermano o hermana
- Preocuparse por el futuro o la seguridad de su hermano o hermana
- Sentirse avergonzados o incómodos en situaciones sociales
- Sentirse excluidos debido a que los padres dedican tiempo adicional a atender necesidades médicas, conductuales o educativas.
- Sentir presión por “ser el hijo fácil”
- Sentir culpa por sentirse frustrados o resentidos
- Asumir responsabilidades de cuidado a una edad temprana
- Sentirse confundidos acerca de la discapacidad o sobre cómo explicarla a otras personas

Estos sentimientos son normales y no significan que un hermano o una hermana no ame a su hermano o hermana con discapacidad.

Señales de que un Hermano Podría Necesitar Apoyo Adicional

- Se aísla socialmente
- Muestra un aumento en ansiedad o tristeza
- Presenta cambios en el comportamiento
- Tiene dificultades académicas
- Se vuelve excesivamente responsable o perfeccionista
- Expresa enojo o resentimiento con frecuencia
- Parece sentirse abrumado por el estrés familiar

El apoyo puede incluir consejería, grupos de apoyo para hermanos, programas de mentoría o apoyo en el ámbito escolar.

Apoyando a los Hermanos de Niños con Discapacidades

Formas en que las Familias Pueden Apoyar a los Hermanos

Hablen Abierta y Honestamente: Proporcione información apropiada a la edad sobre la discapacidad y anime a los hermanos a hacer preguntas. Los niños a menudo imaginan que las situaciones son peores cuando no entienden lo que está pasando.

Reconozca los Sentimientos: Hágalos saber a los hermanos que está bien tener emociones encontradas. Evite desestimar sentimientos como la frustración, la vergüenza o los celos.

Dedique Tiempo Individual Juntos: Incluso pequeñas cantidades de tiempo individual con uno de los padres o cuidadores pueden ayudar a los hermanos a sentirse valorados y conectados.

Evite Poner Demasiada Responsabilidad en los Hermanos: Aunque los hermanos pueden ayudar de manera natural, no deben sentir que son responsables de cuidar o supervisar constantemente a su hermano o hermana.

Celebre las Fortalezas e Intereses de Cada Niño: Asegúrese de que los hermanos tengan oportunidades para dedicarse a sus propias actividades, amistades y metas.

Enseñe Autodefensa y Cómo Responder Preguntas: Ayude a los hermanos a aprender maneras simples de explicar la discapacidad de su hermano o hermana a amigos o compañeros de clase, si así lo desean.

Conéctelos con Otros Hermanos: Conocer a otros niños que tienen hermanos con discapacidad puede ayudar a reducir los sentimientos de aislamiento y a que los hermanos se sientan comprendidos.

Libros para Hermanos y Familias

Algunas familias encuentran útiles los libros para iniciar conversaciones sobre la discapacidad y las relaciones entre hermanos. Algunos ejemplos incluyen:

- *Mi hermano Charlie (My Brother Charlie)* by Holly Robinson Peete and Ryan Elizabeth Peete
- *Un manual para Marco (A Manual for Marco)* by Shaila Abdullah
- *El mundo de David (David's World)* by Dagmar H. Mueller

Los hermanos de niños con discapacidad a menudo desarrollan resiliencia, empatía y vínculos duraderos con sus hermanos y hermanas. Con apoyo, comprensión y oportunidades para expresar sus propios sentimientos y necesidades, los hermanos pueden prosperar junto a sus familiares con discapacidad.

La misión de PEATC se centra en construir futuros positivos para los niños de Virginia, trabajando en colaboración con las familias, las escuelas y las comunidades para mejorar las oportunidades de excelencia en la educación y el éxito en la escuela y en la vida comunitaria. Para más información sobre nosotros, por favor contacte:

www.peatc.org | 703-923-0010 | partners@peatc.org

Hablamos español. Asistencia gratuita y confidencial disponible en más de 300 idiomas.



Este contenido se desarrolló gracias a una subvención del Departamento de Educación de los Estados Unidos, #H328M250100. Sin embargo, este contenido no representa necesariamente la política del Departamento de Educación de los Estados Unidos, y no se debe asumir su respaldo por parte del Oficial de Proyectos del Gobierno Federal. PEATC no es una agencia de servicios legales y no puede proporcionar asesoramiento ni representación legal. La información aquí contenida no constituye asesoramiento legal y no debe utilizarse como sustituto del mismo.

