

# Apoyo a los Hermanos Adolescentes

## Edad 13 a 18 años

Independientemente de su edad, los hermanos de niños con una lesión o enfermedad crónica que les haya cambiado la vida también necesitarán su apoyo y comprensión.

### Lo que necesitan los hermanos

Los hermanos necesitan:

- Reconocer y aceptar sus emociones.
- Proporcionarles información sobre el diagnóstico o la lesión de su hermano.
- Crear un ambiente familiar estable con rutinas y límites.



A medida que los hermanos crecen, sus necesidades y el tipo de apoyo que necesitan cambian.

### Programa Sib2Sib de Cook Children's™

Este programa ofrece a los hermanos la oportunidad de:

- Reconocer sus cualidades y talentos únicos.
- Divertirse fuera de su rutina diaria.
- Recibir el apoyo de adultos que los animen.
- Expresar sus sentimientos acerca de tener hermanos o hermanas con enfermedades crónicas.
- Establecer relaciones con otros hermanos que están pasando por situaciones parecidas.

## Proyecto de Apoyo a los Hermanos

Este es un recurso para hermanos de todas las edades. <https://siblingsupport.org> o



## Solicitar ayuda para los hermanos

Envíenos un correo electrónico a: [sibprogram@cookchildrens.org](mailto:sibprogram@cookchildrens.org) o pida hablar con un especialista en vida infantil.

Puede solicitar tiempo individual para usted o los hermanos para reunirse con un especialista en vida infantil sobre preocupaciones o necesidades específicas de los hermanos. Si no se encuentra en el hospital, estaremos encantados de hablar con usted por teléfono.

Pida a un miembro del equipo médico de su hijo que le ponga en contacto con un especialista en vida infantil o llame al departamento de Vida Infantil al 682-885-4048.

## Libros para los hermanos

"Just Because", por Rebecca Elliott. Edades de 3 años y mayores.

"Sometimes" por Rebecca Elliott. Edades de 5 a 7 años.

“Hi, My Name is Jack” por Christina Beall-Sullivan”. Edades de 3 a 12 años.

“Views from Our Shoes: Growing Up with a Brother or Sister with Special Needs”. Por Donald Joseph Meyer. Edades de 9 a 12 años.

“The Sibling Slam Book: What It's Really Like To Have A Brother Or Sister With Special Needs” por Don Meyer. Para preadolescentes y adolescentes.

## Comportamientos, sentimientos y reacciones comunes

	Sentimientos y reacciones comunes	Cómo puede ayudar
<b>Información</b>  <b>Preguntas sobre el futuro</b>	<p>A esta edad, los adolescentes son capaces de entender mejor el diagnóstico de su hermano. Ellos pueden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexionar sobre las razones del diagnóstico.</li> <li>• Estar interesados en saber más sobre el diagnóstico y los cuidados de su hermano.</li> <li>• Haber escuchado conversaciones sobre su hermano.</li> <li>• Intentar buscar información por su cuenta.</li> </ul> <p>Los adolescentes pueden estar pensando en el futuro, tanto en el de su hermano como en el suyo propio.</p> <p>Empiezan a pensar en cómo serán las cosas cuando sean adultos.</p>	<p>Si los adolescentes desean aprender, proporcíóneles explicaciones concretas que les ayuden a entender el diagnóstico y los cuidados de su hermano. Empiece con información sencilla y luego dé más detalles si los adolescentes quieren saber más.</p> <p>Animar a los adolescentes a que acudan a usted o a otro adulto de confianza si tienen preguntas sobre su hermano y el diagnóstico en lugar de buscar respuestas en Internet.</p> <p>Buscar de forma proactiva oportunidades para mantener conversaciones informales con los adolescentes sobre las preguntas que puedan tener y cómo les va. Busque un momento en el que las conversaciones puedan surgir de forma natural.</p> <p>Aprovechar también este momento para saber qué piensan los adolescentes sobre el futuro.</p>
<b>Responsabilidad</b>	<p>Ayudar en casa es bueno para los adolescentes, pero aún no están preparados para asumir responsabilidades de adultos.</p>	<p>Ofrecer a los adolescentes una forma de ayudar a su hermano adecuada a su edad.</p>
<b>Interacciones sociales:</b>	<p>Los compañeros de clase y otras personas pueden hacer preguntas a los adolescentes sobre su hermano. Los adolescentes pueden no saber cuál es la mejor manera de responder a estas preguntas. Los adolescentes pueden sentirse avergonzados por su hermano.</p>	<p>Ayudar a los adolescentes a idear formas de responder a las preguntas de los demás.</p> <p>Ayudarles a encontrar posibles soluciones para las cosas que les resultan vergonzosas.</p>
<b>Compañeros</b>	<p>La amistad con los compañeros es una parte importante de la vida de un adolescente. Tener oportunidades para desarrollar esas amistades es importante.</p>	<p>Ayudar a los adolescentes a pasar tiempo con sus compañeros.</p>

## Sentimientos encontrados

Los adolescentes pueden sentir muchas emociones diferentes, como celos, preocupación, enojo y culpabilidad. También manejan todas las demás emociones que surgen en la adolescencia.

Reconocer todas las emociones diferentes que puedan tener y las cosas que contribuyen a esos sentimientos.  
Ayudar a los adolescentes a encontrar formas sanas de afrontar estas emociones.

## Cosas que los adolescentes quieren que los padres sepan

### **Nosotros también tenemos problemas y preocupaciones, así que no dejen de hablar con nosotros.**

- No siempre es fácil mantener nuestras calificaciones, así que trata de ser amable con nosotros.
- Ser conscientes de nuestras emociones.
- No me compares con mis hermanos.
- A veces puede resultar difícil compartir con nosotros nuestras preocupaciones y temores sobre nuestro hermano. Pero queremos la verdad.

### **Déjanos saber que no estamos solos, que están aquí para ayudarnos.**

- Llorar juntos está bien. Es difícil de ver, pero tiene un cierto tiempo y lugar.
- Dedicar tiempo a las conversaciones privadas; el carro es un lugar ideal para hacerlo.
- Díganos cómo podemos ayudar.
- Quiero ayudar, pero no puedo asumir toda la carga. No puedo ser el padre.

### **Cuéntenos qué le pasa a nuestro hermano, sobre todo si algo cambia.**

- No lo oculten. Estamos dispuestos a entender.

### **Si pasa algo**

- Escuchar las dos versiones de lo sucedido.
- No asumas que es culpa mía o que mi hermano no tiene culpa.

### **Dar responsabilidades a mi hermano también**

- Hacer planes para el futuro de mi hermano y hablar conmigo de esos planes.
- Ayudarles a prepararse para ser lo más independientes posible.

Para contactos y ubicaciones, visite: [cookchildrens.org/patients-families/healthcare-team/child-life-specialists/](https://cookchildrens.org/patients-families/healthcare-team/child-life-specialists/) o



Estas instrucciones sólo son guías generales. Su proveedor de atención médica puede darle instrucciones especiales. Por favor, hablele a su proveedor de atención médica si tiene cualquier pregunta o preocupación.