Cómo ayudar a los niños en edad preescolar cuando un hermano o hermana está en el hospital

(When a brother or sister is in the hospital: helping preschoolers cope)

Su hijo podrá tener cambios de comportamiento cuando un hermano o hermana se enferma. Esto sea quizás una forma de afrontar la situación. Como padre o madre, esto puede preocuparle. Hay algunas cosas que usted puede hacer para ayudar.

Cambios comunes que podrá observar en su hijo

- Tiene miedo a que usted se vaya (está más aferrado a usted que de costumbre)
- Pide ayuda para hacer cosas que antes hacía por sí solo
- Rabietas (muerde, pega o patea)
- Se orina en la cama
- Cambio en los hábitos alimenticios
- Cambio en su patrón del sueño (puede tener pesadillas)
- Celos del hermano/a hospitalizado
- Vuelve a tener comportamientos pasados (se chupa el dedo, habla como un bebé o se orina en la cama)
- Se siente culpable aun cuando no lo es de la hospitalización de su hermano/a

Cómo ayudar a su hijo a enfrentar la situación

- Mantenga la rutina de su hijo lo más estable posible.
- Dígale que está bien que exprese sus sentimientos. Ayúdele a encontrar la manera de expresarlos de forma segura. Si está enojado, puede darle:
  - Plastilina *(Play-Doh)* para que aplasten
  - Almohadas para que golpee
  - Papel para que rasgue
- Dígale que lo que siente es normal. Ayúdele a usar las palabras adecuadas para explicar lo que siente. Puede decirle, «te ves enfadado» o «qué difícil debe ser no tener a mamá en casa».
- Pase tiempo a solas con su hijo. Dígale que lo extraña, y lo importante que es para usted.
- Hable con su hijo de su hermano/a en el hospital. Lo que él se imagina puede ser peor que la realidad. Dele información sencilla, que incluya sus sentidos (lo que puede ver, oír, sentir, oler o saborear)
- Recuérdele que no hizo nada para causar la enfermedad del hermano/a o su hospitalización.
- Recuerde respetarle sus tiempos. Está bien si todavía no quiere hablar de su hermano/a y prefiere ir a jugar.
- Podrá entender mejor jugando al doctor o escuchando un cuento acerca del hospital.
- Hágale preguntas. Escuche lo que su hijo sabe sobre su hermano/a, el hospital y los cambios en casa.

Si tiene alguna preocupación urgente o una emergencia, llame al 911 o vaya de inmediato a la sala de urgencias más cercana.

 ©2025 Children's Healthcare of Atlanta, Inc. All rights reserved.

- Si él quiere ayudar, inclúyalo en el cuidado del hermano/a. Déjelo:
  - Ir de visita al hospital
  - Pintar algo para el cuarto del hospital
  - Enviar fotos
  - Llamar al hospital todos los días
- Para ayudarle a dormir por la noche, ofrézcale una luz de noche o su juguete favorito.
- Si su hijo va a la guardería, explíquele a la maestra la situación de su hermano/a. De esta manera estará al tanto de los posibles cambios de comportamiento y podrá ayudar a su hijo con sus sentimientos.
- Recuerde a su hijo que alguien va a cuidar de él, aun cuando usted esté en el hospital.

Recuerde: su hijo es el mismo niño de siempre, aun cuando actué diferente durante la enfermedad de su hermano/a. Estos cambios de comportamiento son comunes y suelen desaparecer. Es la forma de su hijo de sobrellevar la enfermedad de su hermano/a y la hospitalización.

Esta hoja informativa contiene sólo información general. Hable con el médico o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico de su hijo.

Si tiene alguna preocupación urgente o una emergencia, llame al 911 o vaya de inmediato a la sala de urgencias más cercana.

 ©2025 Children's Healthcare of Atlanta, Inc. All rights reserved.