

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

(When a brother or sister is in the hospital: helping school age children cope)



Su hijo puede mostrar cambios de comportamiento cuando un hermano (o hermana) se enferma. Puede que estos cambios se deban al intentar afrontar la situación. Como padre o madre esto puede preocuparle. Hay maneras en que usted puede ayudar.

Cambios comunes que puede notar en su hijo:

- Desea hablar sobre su hermano todo el tiempo o, por el contrario, no quiere hablar de él en absoluto.
- Se porta mal, grita o se niega a ayudar
- Quiere más atención
- Pasa menos tiempo con los amigos
- Pide ayuda con cosas que antes hacía por sí mismo
- Cambios en los hábitos de alimentación o sueño
- Evita ir a la escuela o tiene dificultades en la escuela
- Tiene altibajos emocionales
- Retoma comportamientos pasados (tales como chuparse el dedo, hablar como bebé o mojar la cama)
- Teme a los sonidos, lugares o a cosas que normalmente no le asustan (tales como morir, enfermarse, quedarse solo o a oscuras)
- Se siente culpable, aun cuando no lo es, de la hospitalización de su hermano
- Tiene problemas para concentrarse en las tareas

Cómo ayudar a su hijo a afrontar la situación:

- Procure que la rutina y el entorno de su hijo sean lo más normales posible.
- Exprese sus propios sentimientos cuando sea apropiado. Hágale saber a su hijo que sus emociones, como el enojo, la tristeza o los celos son normales. Ayúdelo a usar palabras para describir lo que siente.
- Ayúdele a encontrar maneras seguras de expresar sus sentimientos. Si está enojado, fomente actividades físicas como correr, saltar o bailar, o dele plastilina para apretar o almohadas para golpear.
- Dedique tiempo a estar a solas con su hijo. Hágale saber que lo extraña y lo ama. Ofrézcale abrazos y consuelo.
- Hable con su hijo acerca de su hermano y el hospital. Lo que él se imagina puede ser peor que la realidad. Dele información sencilla, que incluya sus sentidos (lo que ve, oye, siente, huele o saborea).
- Recuerde respetar sus tiempos. Está bien si todavía no está listo para hablar de su hermano y en vez de eso prefiere ir a jugar.
- Es posible que aprenda mejor si juega a ser médico o escucha un cuento sobre el hospital.

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

Como ayudar a los niños en edad escolar cuando su hermano o hermana está en el hospital, continuación

- Deje claro que nadie es responsable de la enfermedad de su hermano. Los niños pequeños pueden culparse a sí mismos y es importante que sepan que no tienen ninguna culpa.
- Hágale preguntas. Averigüe lo que sabe sobre su hermano, sobre el hospital y los cambios ocurridos en casa.
- Dele la opción de participar en el cuidado de su hermano. Permita que:
 - Vaya de visita al hospital.
 - Pinte algo para la habitación del hospital o empaque cosas en casa.
 - Envíe fotografías.
 - Llame, envíe mensajes de texto o haga video llamadas con su hermano.
- Si es posible, avísele a su hijo cuando habrá cambios. Manténgalo informado sobre los cuidados de su hermano.
- Ofrezcale una lamparita o su juguete favorito para ayudarlo a dormir por la noche.
- Comunique a los maestros o consejeros escolares de su hijo lo que está ocurriendo en su familia. De este modo, podrán estar atentos a posibles cambios en el estado de ánimo, comportamiento o calificaciones de su hijo y podrán ayudarlo a manejar sus emociones.

Recuerde: su hijo sigue siendo la misma persona, aun cuando actúe diferente durante la enfermedad de su hermano. Estos cambios de comportamiento son comunes y suelen desaparecer. Es la forma que tiene su hijo de lidiar con la enfermedad de su hermano y la hospitalización.

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