

Cómo ayudar a los adolescentes cuando un hermano o hermana está en el hospital

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



Su adolescente puede tener cambios de comportamiento cuando un hermano (o hermana) está enfermo. Puede que estos cambios se deban al intentar enfrentar la situación. Como padre o madre, esto puede preocuparle. Usted puede ayudar de distintas maneras:

Cambios comunes que puede notar en su adolescente

- Cambios en su autoestima (cómo su adolescente se siente y piensa sobre sí mismo)
- Cambios en la cantidad de tiempo que pasa con los amigos
- Desea más atención o más tiempo para estar solo
- Pide ayuda con cosas que antes hacía por sí mismo
- Pierde interés en pasatiempos, como deportes u otras actividades
- Alteraciones en los hábitos de alimentación o sueño
- Se porta mal, ya sea negándose a ayudar o adoptando comportamientos arriesgados
- Se preocupa por su apariencia física
- Se preocupa o incluso se despreocupa por el hermano
- Se avergüenza por el hermano
- Asume el papel de otros familiares, como el del padre o la madre
- Se siente abandonado
- Se preocupa por el futuro

Cómo ayudar a su adolescente a enfrentar la situación:

- Dedique tiempo a hablar con su adolescente sobre el hospital. Involúcrelo en las conversaciones sobre los planes de cuidado para su hermano.
- Responda a sus preguntas con sinceridad y apertura.
- Anime a su adolescente a pasar tiempo con sus amigos.
- Expresé sus propios sentimientos o preocupaciones cuando sea apropiado y hágale saber a su adolescente que es normal sentirse de esa manera. Puede que sienta:
 - Temor
 - Celos
 - Enojo
 - Culpa
 - Vergüenza
- Háblele sobre distintas formas en que puede afrontar sus sentimientos:
 - Hablar con un adulto de confianza.
 - Escribir en un diario.
 - Hacer ejercicio.
- Dedique tiempo a solas con su hijo adolescente.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Cómo ayudar a los adolescentes cuando su hermano o hermana está en el hospital, continuación

- Asegúrese de que su adolescente sepa que lo ama. Ofrezca abrazos y consuelo.
- Ayúdelo a mantener su rutina normal, cuando sea posible (colegio, deportes u otras actividades).
- Permítale disfrutar de su adolescencia. Limite sus responsabilidades de cuidado.
- Si él quiere ayudar, inclúyalo en el cuidado de su hermano. Permita que:
 - Vaya de visita al hospital.
 - Pinte algo para la habitación del hospital o empaque algunas cosas desde casa.
 - Envíe fotografías
 - Llame, envíe mensajes de texto o haga video llamadas con su hermano
- 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 ayudarlo a manejar sus emociones.
- Designe a un adulto «al que puede recurrir» cuando los cuidadores primarios no estén disponibles.

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

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