

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 dichos cambios pueden preocuparle. Hay algunas cosas que puede hacer para ayudar.

Cambios comunes que puede notar en su hijo:

- Se porta mal, grita o se niega a ayudar
- Quiere más atención
- Pasa menos tiempo con los amigos
- Pide ayuda para hacer aquellas cosas que antes hacía solo
- Cambios en los hábitos alimenticios
- Cambios en su patrón de sueño (puede tener pesadillas)
- 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(a)

Cómo ayudar a su hijo a afrontar la situación:

- Mantenga la rutina de su hijo lo más normal posible.
- Díglele que está bien expresar sus sentimientos. Ayúdele a encontrar la manera de expresarlos de una forma que sea segura. Si está enojado, dele:
 - Plastilina o Play-Doh para aplastar
 - Almohadas para golpear
 - Papel para romper
- Díglele que lo que siente es normal. Ayúdele a usar palabras para expresar lo que siente. Puede decirle: “Te ves enfadado” o “Qué difícil debe ser no tener a mamá cerca”.
- Pase tiempo a solas con su hijo. Díglele que lo extraña y lo especial que es.
- Hable con su hijo acerca de su hermano(a) y el hospital. Lo que él se imagina puede ser peor que la realidad. Dele información sencilla, que incluya sus sentidos (lo que él ve, oye, siente, huele o saborea).
- Recuerde ir al mismo ritmo de su hijo. Está bien si todavía no está listo para hablar de su hermano(a) y en vez de eso prefiere ir a jugar.
- Puede que él aprenda mejor si juega a ser médico o escucha un cuento acerca del hospital.
- Háglele preguntas. Averigüe lo que sabe de su hermano(a), así como del hospital y los cambios ocurridos en casa.

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

- Si él quiere ayudar, deje que participe en el cuidado de su hermano(a). Déjelo:
 - Ir de visita al hospital
 - Pintar algo para el cuarto del hospital
 - Enviar fotos
 - Llamar al hospital todos los días.
- Si es posible, avísele al niño cuando habrá cambios. Manténgalo informado sobre los cuidado de su hermano(a).
- Ofrezcale una lamparita o su juguete favorito para ayudarle a dormir por la noche.
- Explique a los maestros de su hijo lo que está pasando en casa. De esta manera los pondrá al tanto de posibles cambios en el estado de ánimo de su hijo, en su comportamiento o notas escolares.
- Mantenga al niño en comunicación con su hermano(a) mientras está en el hospital. Puede hacerlo por medio de llamadas telefónicas, conversaciones por video, tarjetas o fotos.

Recuerde: su niño sigue siendo la misma persona, aun cuando actúe diferente durante la enfermedad de su hermano(a). Estos cambios de comportamiento son comunes y suelen desaparecer. Es la forma que tiene su hijo de lidiar con 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 del equipo de atención médica sobre el cuidado específico de su hijo.