



Apoyando a los hermanos y hermanas menores de edad

Las hermanas y los hermanos de personas con discapacidad intelectual o del desarrollo son **compañeros de vida** muy importantes.

Al tener más recursos que sus hermanos o hermanas, suelen recibir menos atenciones, pero tienen sus propias necesidades.

A continuación presentamos algunas ideas que os pueden ser útiles:

- Los hermanos no siempre tienen claro qué le pasa a su hermana o hermano y necesitan entender qué les sucede. Intentad compartid con ellos su situación con un lenguaje e información acorde a su edad. Es importante que sus preguntas tengan respuestas, aunque haya ocasiones en las que se tenga que decir “no lo sé”.
- Mantener una comunicación abierta en la familia, aceptar nuestros propios sentimientos y los de nuestros hijos, entenderlos y compartirlos nos ayuda a crecer. Podéis dedicar tiempos y espacios a hablar sobre ellos sin juzgar. Esto hará que comprendan y normalicen esos sentimientos que les desconciertan o que son difíciles de explicar.
- En la medida en que no suponga una sobrecarga, y acorde con su edad, es importante que participen en el apoyo y atención de su hermano o hermana con discapacidad. Le quieren y forman parte de una familia que comparte responsabilidades, se ayuda y se apoya.

- Si planificáis en familia las rutinas semanales, será más fácil entender las necesidades de cada uno y colaborar.
- Si los hijos reciben un trato igualitario:
 - Las diferencias entre ellos serán mínimas.
 - La autonomía del hijo o la hija con discapacidad se refuerza.
 - El reparto del tiempo con los otros hijos es más equitativo.
 - En un futuro, el hijo o hija con discapacidad será menos dependiente de su hermano o hermana.
- Puede que haya actividades que no podáis hacer en familia debido a la atención que necesita vuestro hijo con discapacidad. Por eso, en la medida de lo posible, si dedicáis tiempo exclusivo al hermano o hermana, le hará sentir que también es especial.
- Intentad tener contacto con otras familias con hijos con discapacidad para que vuestro hijo pueda ver que no es el único con un hermano con discapacidad. Hay asociaciones que facilitan estas relaciones y organizan talleres para hermanos y hermanas.
- Si vuestros hijos sienten que os cuidáis y disfrutáis, no sentirán el deber de compensaros o no tendrán sentimientos como la pena y la culpa. Debéis cuidaros, no solo para cuidar mejor, sino para enseñarle a vuestros hijos que cuidarse a uno mismo es respetarse y darse el valor que toda persona merece.