NATIONAL MARROW DONOR PROGRAM®

Apoyo para los **hermanos**

Los hermanos de los pacientes que reciben un trasplante pueden ser especialmente vulnerables al estrés emocional del trasplante. Tiene mucho en que pensar ahora, pero hay varias cosas sencillas que puede hacer cada día para ayudar a los hermanos. Hacer pequeñas cosas cada día ayudará a evitar que se preocupen o se resientan.

"¿Yo tengo la culpa?" ¿Y si tienen miedo?

- Asegúrese de decirles: "No es culpa tuya". Explíqueles que las personas se pueden enfermar sin motivo.
- Dígales que también se están haciendo planes para ocuparse de ellos. Explíquele todo lo que sepa sobre quién los cuidará mientras usted se ausente.
- Está bien decirle: "Para mí también es nuevo esto", y que toda la familia colaborará para seguir entendiéndolo.

La rutina: cuando nada es rutinario

- A los niños los tranquiliza saber lo que va a pasar. Trate, lo más que pueda, de encontrar algo que será igual todos los días. Podría ser la hora de la comida siempre a las 6:00 p. m., o una llamada todos los días a la misma hora.
- Haga un calendario familiar para que sepan qué es lo que viene.
- Dígales si ha habido un cambio de planes.

Las sorpresas sólo divierten en los cumpleaños

Lo desconocido causa temor y los niños generalmente temen lo peor. Siempre que pueda, póngalos al tanto con palabras que puedan entender a su edad.

- Los cuartos de hospital pueden causar temor. Explíqueles con detalles qué hay en el cuarto del hospital y cómo todo eso ayudará a su hermano.
- Antes de las visitas de los hermanos, dígales cómo luce su hermano o hermana, si su aspecto cambió.

"¿Y yo? ¿Importo?"

Es normal que los hermanos tengan celos o estén resentidos por toda la atención que recibe de usted su hermano o hermana. Quizá no se lo digan, pero ellos también necesitan saber que son importantes. Estas ideas pueden ayudarlos:

- Dedique un momento cada día, aunque sea breve, para preguntarles cómo les fue en la escuela u otras actividades, y sobre sus amigos. Si no puede hablar con ellos en persona, entonces pregúnteles por teléfono o en línea.
- Hágales una pregunta y luego escuche lo que dicen.
- Demuestre su entusiasmo por sus logros, sean grandes o pequeños.
- Pídale a un familiar o amigo que pase tiempo de calidad con su hijo cuando usted no pueda hacerlo.
- Si tienen un mal día, demuestre comprensión por sus dificultades y bríndeles apoyo.

Está todo bien, ¿no?

Muchos niños no le dirán cómo se sienten. Si les pregunta "¿Cómo estás?" quizá le digan "bien", pero pruebe estos consejos para ver si hay algo más:

- Pídales que hagan un dibujo de cómo se sienten ese día. Pídales que describan lo que dibujaron.
- Pregúnteles si hoy se sintieron felices o con miedo.
- Escúchelos y no trate de minimizar lo que sienten.
- Use las hojas de actividades *Comparte tus sentimientos* y *Te mando un saludo* como ayuda.

"Los padres pueden ayudar a que los hijos que quedan en la casa también se sientan importantes, hablándoles todos los días, preguntándoles cómo les fue, qué hicieron, qué pueden hacer mamá o papá para ayudarlos".

—Jaime, especialista en niños

Compartir amor: un poco cada día

- Los hermanos pueden olvidar cuán amados son. Un poco de amor sólo para ellos cada día se los recordará.
- Dígale a cada niño qué cosas especiales ama de ellos.
- Agradezca a los niños sus contribuciones especiales.
- Señale la relación especial que tienen con su hermano o hermana, cómo pueden brindar un apoyo que nadie más puede dar.
- Aliente a los familiares y amigos a que incluyan a todos sus hijos en sus visitas y buenos deseos para la familia.

©2010 National Marrow Donor Program
12785; OCT 2010; SPANISH