

Ayudando a los Hermanos a enfrentar la
Situación

A Parent's Guide to Helping Siblings Cope

Orientación por Nancy Frumer-Styron, Psicóloga y Directora del Contenido para Consejeros de Duelo para LA RED DE PADRES VALIENTES (COURAGEOUS PARENTS NETWORK)

Con sugerencias de otros padres

Es importante hablar desde el principio de los otros niños.

El minuto que un niño recibe su diagnóstico, todo el enfoque, toda la atención, todo el aprendizaje es dedicado a ese niño y esa situación. A veces, aunque nunca intencional, pero casi hasta el punto de descuidar a los otros niños. Los padres son absorbidos por la logística que requieren las necesidades del niño, pero tienen que tener en mente que los otros niños todavía tienen que ir a la escuela, todavía tienen que vestirse, todavía tienen que comer, necesitan ser recogidos o llevados a algún lugar. El reto es resolver como vamos a manejar los pedazos prácticos y los pedazos emocionales.

Aunque ellos comprenden totalmente que no fue intencional, los hermanos a menudo reportan sentirse casi abandonados: sienten que los pasan de una persona a la otra. Sí, siempre van a haber personas que los cuiden, personas que los alimenten, recogerlos, cuidarlos, ayudarles a hacer la tarea escolar, pero no fueron sus padres. Sienten que han sido empujados a un lado.

A veces pueden surgir los celos. De repente el niño enfermo está recibiendo todo tipo de regalos y gente visitándolos, y los otros niños se preguntan Porque Yo?

A veces, los hermanos sienten un poco de culpa de porqué esto le pasó a un niño y no al otro. Puede que también estén sintiendo alivio, pero no lo quieren decir. Se preocupan de ser otra carga más para sus padres, así que no están compartiendo lo que les está pasando.

Esto se puede manifestar de varias maneras: puede que tenga el niño perfecto en la parte atrás del salón de clases porque no quiere causar disturbios. Ellos saben que la familia ya está desconcertada, las cosas no están fáciles, así que ellos se van a portar super bien. Y entonces otras veces ve el que está muy preocupado, a veces portándose mal, o el que tiene ansiedad de separación – la cual posiblemente ha tenido siempre pero tal vez no – de repente no quiere que el padre se vaya, está teniendo problemas durmiendo o teniendo problemas en la escuela.

Tenemos que mantener una perspectiva sobre su estado de desarrollo, así que depende de que edad tienen los otros niños de los que estamos hablando. Es importante que los padres reconozcan que a veces salir del hospital mientras el niño está tomando una siesta para ir y estar en la casa con el otro niño es realmente importante.

Los padres necesitan darse cuenta de lo estresados que están y hasta compartir eso con los otros niños.

Dícales lo mucho que los quieren y que van a tratar de hacer lo mejor que puedan.

Usted no puede estar en dos lugares al mismo tiempo, y a veces va a sentirse culpable por tener que atender al niño que está enfermo y no poder estar con los otros niños. Es muy importante hablar de eso con los otros niños, para que entiendan que ustedes, sus padres, quieren estar con ellos también. Dícales que va a hacer lo más que pueda para dividir su tiempo. Dícales que si ellos estuviesen enfermos, usted estaría haciendo lo mismo con ellos.

Déjeles saber que si hay algo o un evento importante, por lo menos un padre va a tratar de estar allí.

Usted puede modelar y enseñarle a sus otros hijos las destrezas de como comunicarse mejor.

Dícales que es su trabajo dejarle saber cuando necesitan algo y que usted quiere que ellos le digan como se están sintiendo – que es seguro para ellos que hagan eso. Y asegúrese de tocar base con ellos todos los días, aunque solo sea por teléfono desde el hospital.

Si se está quedando en el hospital, asegúrese de llamar a casa para decir “Buenas Noches” o llamar y decir “Como te fue en la escuela? Cuéntame que hiciste hoy.” Puede usar Skype o FaceTime.

También les puede decir lo que ha estado haciendo en el hospital con su hermano. Esto ayuda a mantener a los otros niños al día, y dejarles saber lo que está pasando para que no se hagan ideas o se preocupen más de lo necesario.

Siempre dele un sentido de lo que en realidad está pasando e invítelos a participar.

Siempre queremos estar seguros de que los niños tienen información de una manera apropiada para su edad. No tiene que hacer esto usted solo; puede conseguir ayuda de un psicólogo, trabajador social, un especialista en la vida de los niños, o alguien en el hospital que puede ayudarle a comunicarle a los otros niños lo que en realidad está pasando y como ellos podrían participar también.

Donde sea posible, invite a sus niños a que le ayuden. A los chicos les gusta ayudar. No quieren sentirse excluidos, así que use los recursos que tiene disponibles en el hospital, o la clínica o donde sea que se va a llevar a cabo el cuidado/tratamiento para que ellos sean parte.

Si su hijo está en el hospital, aún el estar en el hospital solo una hora para que puedan ver lo que está pasando puede ser de mucha ayuda. Traiga a sus otros niños para que vean que no es un lugar que mete miedo. El excluirlos solo aumenta sus fantasías de que algo malo está ocurriendo.

Van a tener preguntas. Es importante no mentirles.

Dependiendo de la edad que tengan, sus hijos puede que hagan muchas preguntas. Puede que le hagan un par de preguntas, irse y regresar unos pocos días después.

Es importante no mentirles. Dele pedazos pequeños de información. Deje que la absorban y piensen sobre ella, y si regresan y le dicen “Te acuerdas cuando dijiste. . .?— ahora, ahora tienen otra pregunta.

Ayuda el prepararse para las preguntas.

Los niños pueden ser muy atrevidos y tener muchas menos inhibiciones que los adultos, lo cual quiere decir que a veces hacen preguntas muy difíciles desde un principio, y le puede sacar de quicie a usted como padre cuando hagan las preguntas. Por ejemplo, oyen que su hermano está muy enfermo y en el hospital—puede que le pregunte, “Se va a morir ella?” Dependiendo de su edad cuando hacen esta pregunta, probablemente no están preguntando si su hermana podría morir, sino que si se va a morir ella pronto (hoy, esta semana).

El oír a su hijo hacer esas preguntas pueden alarmarle, y puede ayudar el buscar a un profesional – como un psicólogo o trabajadora social – para ayudarle a anticipar cuales podrían ser algunas de esas preguntas. Entonces se puede

preparar para como las quiere contestar, que es lo que quiere que su hijo sepa. Preparándose, usted puede dar respuestas de una manera compasiva y amable pero con confianza, para que no asuste al niño, aún cuando sea información difícil de escuchar; y así usted no siente pánico de que en ese momento vaya a decir algo incorrecto

Tenga cuidado: es importante saber lo que el niño en realidad está preguntando. No les de información que en realidad no es lo que han preguntado.

A veces, cuando el niño pregunta “Se va a morir?” lo que en realidad están preguntando es, “Se va a morir hoy?” y si la respuesta a esa pregunta es claramente No, eso es en realidad todo lo que están preguntando, y les puede contestar “No.”

También es importante averiguar que es lo que su hijo está pensando y ya sabe.

Los niños aprenden cosas de muchos lugares y puede que tengan más conocimientos de los que usted cree que tienen. Así que es muy importante entender que es lo que sabe su hijo aún si usted no ha sido el que le ha dado esa información.

También, si su hijo tiene una pregunta interesante sobre que pasa cuando alguien se muere, y usted tiene ideas muy específicas sobre eso, puede que acabe dándole mucha más información de la necesaria y que no es apropiada para un niño joven.

Para bregar con esto, trate de contestarle de esta manera: “Esa es una pregunta muy buena. Que crees tu?” Entonces usted puede averiguar lo que en realidad su hijo está pensando o ya sabe. Puede que ellos tengan toda una manera de pensar y una respuesta para la pregunta. Solo necesitaban hacérsela para ver si usted puede tolerar la pregunta.

Su hijo puede que también tenga una idea falsa o un malentendimiento y usted puede ayudar a aclararle su confusión, sin tener que darle una explicación grandísima que es más de con lo que ellos pueden bregar.

Selección de Consejos Adicionales de otros Padres

Nuestros hijos mayores ayudaron a darle la medicina a su hermano menor.

*Si no podíamos contestar una pregunta que tuviesen nuestros hijos sobre su hermano, le pedíamos al **especialista en la vida de niños** que la contestase.*

Nosotros le decimos a nuestra hija mayor, que tiene 13 años, todo lo de la condición de su hermana. **No nos retenemos información que no le decimos a ella.**

Yo le dije a mi hijo que estaba OK estar bien triste y llorar por la enfermedad que tenía su hermana menor. **Lloramos juntos.**

Le conseguimos terapia de duelo para nuestra hija mayor desde el principio, para que tuviese alguien con quien hablar, compartir su tristeza por si acaso nos estaba tratando de proteger.

Tuvimos que explicarle a las maestras de nuestra hija mayor la situación en la casa, para que ellas supieran por lo que ella estaba pasando en la casa con su hermano.

A veces dejábamos que otros miembros de la familia se quedasen en el hospital con nuestra hija, para nosotros poder estar en casa con nuestros otros niños.

