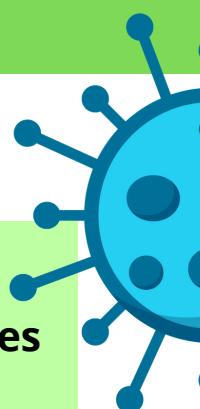
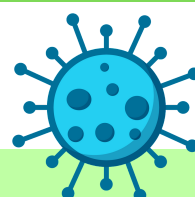


# LES GERMANES I ELS GERMANS DE PERSONES AMB DISCAPACITAT

ALGUNES RECOMANACIONS PER EL DIA A DIA EN FAMILIA

Les germanes i els germans són companys de vida molt importants

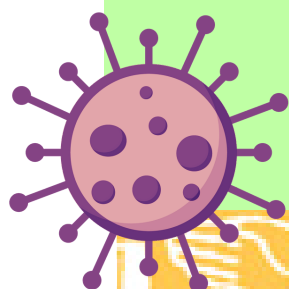
Aquests dies ens hem de quedar a casa a causa del coronavirus.



Ja que estarem juntes i no tindrem tanta pressa, podem aprofitar per dedicar més temps a descobrir rutines que ens ajuden a totes i tots en el nostre dia a dia.

És molt comú que les germanes i germans de persones amb discapacitat, rebin menys atencions, perquè es considera que tenen més recursos o menys necessitats de suport, però... encara que pot ser que no es fasin front a les mateixes dificultats, també tenen les seves necessitats.

Aquesta pot ser una bona oportunitat per dedicar-nos temps, escoltar-nos i conèixer-nos una mica més.



HEM RECOPILAT ALGUNES IDEES QUE POTSER US PODEN AJUDAR:

## 1. Totes som un equip i hem de cuidar-nos!

És important no posar la discapacitat al centre de la nostra organització familiar. És bo que cada persona pugui tenir el seu espai i el seu moment de protagonisme.

## 2. Respectar la seva llibertat

Les germanes i germans de persones amb discapacitat acostumen a tenir més responsabilitats que altres nenes i nens de la seva edat. Hem d'estar atents per si els estem demanant aquelles responsabilitats que no els hi corresponen.

## 3. Planificar entre totes les rutines setmanals.

Serà molt més divertit! I com ho hem fet entre totes serà més fàcil entendre les nostres necessitats i col·laborar.

## 4. Agrair-nos sempre l'ajuda.

Som un equip i a tothom li agrada sentir que pot aportar coses. Donem-nos les gràcies!

## 5. No consentir al fill amb discapacitat.

Això augmenta les diferències entre germans.

## 6. Reforçar l'autonomia del fill amb discapacitat.

Els germans poden ser companys per tota la vida però també es tracta de conseguir, que en un futur, el fill amb discapacitat sigui menys dependent del seu germà.

## 7. Fer partíceps als fills sense discapacitat de la situació del seu germà amb discapacitat.

No sempre tenen clar què li passa al seu germà i necessiten entendre.

## 8. No amagar els sentiments.

Tots són necessaris i formen part de la vida. Entendre'ls ens ajuda a créixer.

