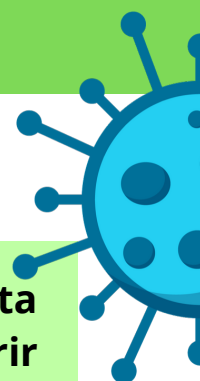
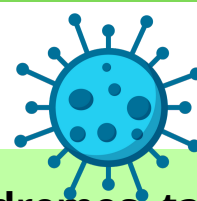


# LAS HERMANAS Y HERMANOS DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA EL DIA A DIA EN FAMILIA

Las hermanas y los hermanos son compañeros de vida muy importantes

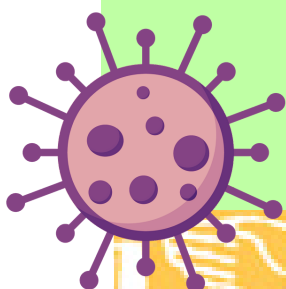
Estos días tenemos que quedarnos en casa a causa del coronavirus.



Ya que pasaremos más tiempo juntas y no tendremos tanta prisa, podemos aprovechar para dedicar más tiempo a descubrir rutinas que nos ayuden a todas y todos en nuestro día a día.

Es muy común que las hermanas y los hermanos de personas con discapacidad, reciban menos atenciones, porque se considera que tienen más recursos o menos necesidades de soporte, pero... aunque es posible que no tengan que enfrentarse a las mismas dificultades, también tienen sus propias necesidades.

Esta puede ser una buena oportunidad para dedicarnos tiempo, escucharnos y comunicarnos un poquito más.



HEMOS RECOPILOADO ALGUNAS IDEAS QUE QUIZÁS OS PUEDAN SER DE AYUDA:



## 1. Somos un equipo y vamos a cuidarnos!

Es importante no poner la discapacidad en el centro de nuestra organización familiar. Es bueno que cada persona pueda tener su espacio y su momento de protagonismo.

## 2. Respetar su libertad

Las hermanas y hermanos de personas con discapacidad suelen tener más responsabilidades que otras niñas y niños de su edad. Hemos de prestar atención por si les estamos pidiendo responsabilidades que no les corresponden.

## 3. Planificar entre todas/os las rutinas semanales.

Será mucho más divertido! Y como las habremos construido entre todas será más fácil entender las necesidades de cada una/o y colaborar.

## 4. Agradecemos siempre la ayuda.

Somos un equipo y a todo el mundo le gusta sentir que puede aportar cosas. Démonos las gracias!

## 5. No consentir al hijo/a con discapacidad.

Esto aumenta las diferencias entre los hermanos/as.

## 6. Reforzar la autonomía del hijo/a con discapacidad.

Los hermanos y las hermanas pueden ser compañeras para toda la vida pero también se trata de conseguir que, en un futuro, los hijos/as con discapacidad sean menos dependientes de su hermano/a.

## 7. Compartir con el hijo/a sin discapacidad la situación de su hermana/o con discapacidad.

No siempre tienen claro que le pasa a su hermana/o y necesitan entender.

## 8. No ocultar los sentimientos.

Todos son necesarios y forman parte de la vida. Entenderlos nos ayuda a crecer.