

Después de la lesión o enfermedad: Consejos para hermanos



La historia de Rosa

El hermanito de Rosa está enfermo. Ha estado enfermo desde que ella tenía 6 años y él 4. A veces, debe quedarse en el hospital y ella no lo ve a él ni a su mamá demasiado. Los extraña a ambos. A Rosa le gusta a veces mirar una foto de su hermano cuando él no está. Esto hace que se sienta feliz y triste al mismo tiempo.

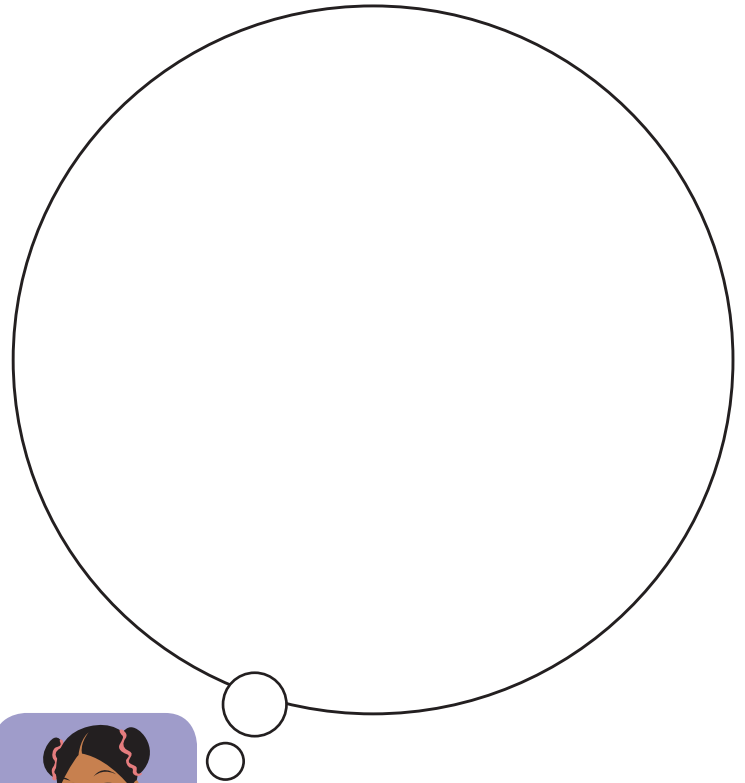
Rosa nunca sabe cuándo su hermano se va a enfermar. O cuándo estará bien y nuevamente en casa. Cuando se enferma, su hermanito recibe mucha atención de sus padres y eso hace que ella se enoje.

También se siente frustrada porque extraña a su hermano. Ella quiere ayudar y cambiar lo que sucede, pero no sabe qué hacer.

ACERTIJO – Busca la palabra

TEMEROSO	CELOSO	PREOCUPADO
ENOJADO	SOLO	ÚTIL
AMOROSO	APECTUOSO	OJALÁ FUERA YO
DISGUSTADO	EXTRAÑÁNDOSE	

E M U T I L T Z B O O A S A J
X X E E A F E C T U O S O T M
T E T M P F E A Q W A O J Y H
R E C E N O J A D O P R A B X
A C O R A S C M O H U O L V P
Ñ B E O U Ñ A O W S C S Á O P
Á Z A S T Y Á R F P O O F B R
N D S O O C U O O C E N U K E
D P D X O L E S D R R V E E O
O D C E B S O O T O O I R W C
T M O R E M E T A X T O A L U
E N T O K O R K M Ú J E Y N P
S T A D I S G U S T A D O V A
A M C E L O S O D S O L I M D
J P R K Q E C O Y Q Q Y X H O



Escribe o dibuja lo que
TÚ piensas o sientes.

Mira al reverso cómo Rosa se ayudó a sí misma a sentirse mejor.

¿Qué puede ayudar?



Cuando el hermano de Rosa debía ir con frecuencia al hospital, su Mamá y su Papá le hablaban a Rosa sobre cómo ella se sentía. Ahora Rosa y su Mamá separaron una vez a la semana solo para las dos. Van de compras o al parque. A veces, hasta van al cine juntas. Esto hace que Rosa se sienta especial.

Hay cosas que puedes hacer para cuidarte a ti misma y a tu familia.

La Mamá y el Papá de Rosa también la ayudan a mantener su rutina habitual. Se aseguran de que pase tiempo con sus amigos. También le prestan atención a Rosa cuando necesita hablar sobre sus sentimientos.

Puedes pedir ayuda si te sientes triste o disgustado.

¿Qué puede ayudarte a sentirte mejor?

Las flechas muestran lo que hizo Rosa para sentirse mejor. ¿Qué te ha molestado? Agréguelo a la lista, si fuera necesario. Luego dibuja una flecha que apunte a lo que crees que podría ayudar.

Cosas que puedo hacer:

Escuchar música

Conversar con mis padres

Divertirme con amigos

Volver a mis actividades habituales

Preguntar cómo puedo dar una mano y ayudar

Hacerles preguntas a mis padres

MÁS IDEAS:

Problemas/cosas que me fastidian:

No dejo de pensar en mi hermano / hermana

Tengo pesadillas sobre el hecho

Sentirme asustadizo, preocupado o nervioso

Celoso de toda la atención que recibe

No poder hacer algo que habíamos planeado

Me preocupa que no estén bien

Cosas que los demás pueden hacer:

Escucharme cuando quiero hablar

Simplemente, hacerme compañía

Hacer cosas divertidas juntos

Dejarme ayudar de alguna manera

Ayudarme a hacer cosas habituales

Estar allí para arroparme

MÁS IDEAS:

Recuerda:

1. Distintas personas pueden tener reacciones distintas. Esto es normal.
2. Hay cosas que puedes hacer para cuidarte a ti mismo.
3. Puedes pedir ayuda si te sientes preocupado o disgustado.