

Las hermanas y los hermanos de personas con discapacidad intelectual o del desarrollo son compañeros de vida muy importantes.



Al tener más recursos y menos necesidades de apoyo que sus hermanos o hermanas, suelen recibir menos atenciones, pero tienen sus propias necesidades.

Estos días tenemos que quedarnos en casa por el coronavirus y pasamos más tiempo en familia. Puede ser una buena oportunidad para dedicarnos tiempo, escucharnos y comunicarnos un poquito más.

## Algunas ideas que pueden ayudar



### **Somos un equipo y vamos a cuidarnos.**

Es importante que la discapacidad no sea el centro de nuestra organización familiar y que cada miembro de la familia pueda tener su espacio y momento de protagonismo.

### **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 quizá no les corresponden.

### **Planificar en familia las rutinas semanales.**

¡Será mucho más divertido!

Y como las habremos construido entre todos será más fácil entender las necesidades de cada miembro de la familia y colaborar.

### **Agradecemos siempre la ayuda.**

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

¡Démonos las gracias!

**Tratar de la forma más igualitaria posible a los hermanos**, tengan o no discapacidad, para que las diferencias sean las mínimas entre ellos.

### **Reforzar la autonomía del hijo o la hija con discapacidad.**

Las hermanas y hermanos pueden acompañar toda la vida pero también se trata de conseguir que, en un futuro, los hijos e hijas con discapacidad sean menos dependientes de su hermano o hermana.

### **Compartir con el hijo o la hija sin discapacidad la situación de su hermana o hermano con discapacidad.**

Los hermanos y las hermanas no siempre tienen claro que le pasa a su hermana o hermano y necesitan entender qué les sucede.

### **Mostremos nuestros sentimientos.**

Todos los sentimientos son necesarios y forman parte de la vida.

Entenderlos y compartirnos nos ayuda a crecer.

Podemos dedicar tiempos y espacios a hablar sobre ellos sin juzgar.