



Plena  
inclusión  
Cantabria

Tener un hermano con discapacidad  
intelectual o del desarrollo



Edita: Plena inclusión Cantabria.  
Santander. 2021.  
Calle Ruiz de Alda 13 bajo.  
Código postal 39009. Santander.  
[info@plenainclusioncantabria.org](mailto:info@plenainclusioncantabria.org)  
[www.plenainclusioncantabria.org](http://www.plenainclusioncantabria.org)  
Imágenes del documento: Freepik.



Programa de interés social financiado con cargo a la asignación tributaria del IRPF

## **Tener un hermano o hermana con discapacidad intelectual o del desarrollo**

Muchos niños y niñas de tu colegio o con los que juegas en el parque tienen hermanos, pero puede que no conozcas a ninguno que como tú tenga un hermano con discapacidad.

Puede que no lo sepas porque muchas veces la discapacidad no se ve a simple vista.

Aunque no los conozcas hay más niños y niñas, que como tú, tienen un hermano o hermana con discapacidad.

Tu hermano puede necesitar más ayuda para aprender cosas. Probablemente vaya a terapia, como logopedia o fisioterapia, visite más al médico o tome medicinas y seguramente tu madre y tu padre le prestan bastante atención. Todo esto le hace especial o diferente a los demás hermanos o hermanas. Por eso, es normal que a veces tu también te sientas diferente a los otros niños.

Ser hermano o hermana es divertido cuando jugáis o hacéis cosas juntos, pero a veces puede ser difícil, como cuando ves que no hace las mismas cosas que el resto de los niños.

Aunque quieras a tu hermano o hermana, es normal que a veces te sientas triste, celoso, avergonzado o culpable por sentir "cosas feas". Esto también le sucede a otros niños y niñas con hermanos con discapacidad.

## La discapacidad intelectual o del desarrollo

Que un niño tenga discapacidad intelectual o del desarrollo significa que le cuesta más que a los demás hacer algunas cosas como caminar, hablar, aprender o comunicarse con otras personas.

Pero recuerda que además de capacidades **todos tenemos algunas limitaciones** que hacen que necesitemos ayuda para hacer algunas cosas.

Algunos niños a veces se comportan de manera diferente al resto. Los que no les conocen dicen que se portan mal porque chillan, tiran del pelo o pellizcan a los demás, pero no es eso, es su forma de ser y de expresarse.

**La discapacidad no es una enfermedad**, ni se pega como la gripe. Los niños y las niñas que tienen discapacidad han nacido así, o se han puesto muy enfermos, o puede que hayan tenido algún accidente.

Hay algunas discapacidades que tienen un nombre, como el autismo, la parálisis cerebral o el Síndrome de Down, pero otras no. Y hay personas por todo el mundo que investigan porqué suceden para conseguir que a otros niños no les pase.

Aunque un niño con discapacidad no pueda hacer algunas cosas, hay otras muchas que sí puede hacer, como jugar, divertirse, los macarrones, los abrazos, que les quieran y estar con otras personas, como a los demás niños y niñas.

## Sentimientos que puedes tener

Aunque **todas las personas somos diferentes**, tener un hermano o hermana con discapacidad puede hacer que te sientas más diferente al resto de niños y niñas que conoces, y que no tienen ningún hermano con discapacidad.

Puede que a veces te sientas enfadado, triste, que te dé vergüenza las cosas que hace tu hermano o que te sientas confuso porque no entiendes qué le pasa. Quizá también sientas que tu padre y tu madre le hacen más caso que a ti o que le consienten más y le riñen menos.

Estos sentimientos pueden hacer que te sientas culpable y pienses que eres un mal hermano o que no eres bueno con tus padres, pero son normales y seguro que también sientes otras muchas cosas como alegría, orgullo, felicidad o amor por tu hermano o hermana. **Esto que te pasa a ti les sucede también a muchos otros niños como tú, con un hermano con discapacidad.**

Todos los sentimientos son normales, no son buenos ni malos y nos ayudan a vivir y a comprender las cosas que nos pasan.

A veces puede que te cueste un poco saber qué es lo que sientes y tengas varias emociones contrarias a la vez, por eso, es importante que conozcas bien cada sentimiento y sepas identificarlo.

Seguramente has tenido algunos de estos sentimientos:



### **Tristeza o pena**

Te hace sentir sin ganas de hacer nada, incluso con ganas de llorar.

Puedes sentirte así porque tu hermano no puede hacer las mismas cosas que los demás niños, o porque no puedes jugar con él como hacen otros hermanos y te gustaría que esto no fuera así.

La tristeza también se va y puedes hacer cosas que te gustan para estar de buen humor.



### **Felicidad**

Te sientes feliz y contento cuando te salen bien las cosas, te diviertes, lo pasas bien con tu familia, o tu hermano consigue algo que le ha costado mucho.

Es maravilloso sentirse feliz.



### **Culpa**

Es como te sientes cuando haces algo mal y te das cuenta. Todas las personas nos equivocamos.

Es importante darse cuenta y procurar hacerlo mejor la próxima vez.

Puede que te sientas culpable por cosas en las que no tienes nada que ver, como por ejemplo, cuando piensas que como tu hermano tiene más dificultades tú tienes que hacerlo todo bien, o cuando piensas que la discapacidad le ha tocado a él y no a ti.



### **Satisfacción**

Es cuando te sientes bien por algo que haces o que pasa. Las personas que tienen un hermano con discapacidad dicen que crecer a su lado ha hecho que sean más solidarios con los demás y que quieran ayudar a otras personas a sentirse bien.



### **Vergüenza**

Es el miedo a que los demás piensen mal de ti o que te miren mal porque haya algo en ti diferente a los demás. A veces tener un hermano con discapacidad te hace sentir un poco de vergüenza, como por ejemplo, cuando la gente le mira por la calle, o cuando chilla, salta o tira cosas delante de los demás.

También puedes sentir vergüenza cuando tus amigos te preguntan qué le pasa a tu hermano, pero si se lo explicas lo entenderán.



### **Empatía**

Es cuando quieres comprender los sentimientos y emociones de los demás y te pones en el lugar de la otra persona.

Algunos hermanos ya mayores dicen que tener un hermano con discapacidad o necesidades especiales hace que te crezca un radar que te hace darte cuenta de las dificultades que tienen algunas personas e intentes ayudarlas.



### **Orgullo**

Es como te sientes cuando has hecho algo bien o cuando has conseguido algo importante. También puedes sentirte orgulloso de tus padres, de un amigo y de tu hermano cuando consigue aprender cosas nuevas, o ves que otros niños y niñas lo pasan bien con él.



### **Preocupación**

Es cuando tienes algún problema y no le encuentras solución. A veces puedes preocuparte por tu hermano o hermana, porque tiene que ir mucho al médico o al hospital. También porque no habla, o no camina... y no sabes si podrá hacerlo. O porque ves a tus padres preocupados.

Hablar con tu familia de ello te hará sentir mejor.



### **Amor o cariño**

Es cuando quieres a alguien y te gusta pasar tiempo con esa persona, abrazarla, besarla o cuidarla.

Puedes sentir amor y cariño por tu madre, padre, amigos y otras personas que tengas cerca.

Sentir que queremos y que nos quieren nos hace sentir muy bien. Por eso a veces te puede doler que tu hermano o hermana no te diga que te quiere o incluso puede que te sientas molesto o triste porque su forma de expresarte su amor no sea como a ti gustaría que fuese. Pero todas las personas tenemos nuestra propia forma de expresar amor, solo hay que buscarla.





## Soledad

Es cuando sientes que no tienes a nadie a tu lado. Puedes sentirte solo cuando en ocasiones tus padres están muy ocupados, cansados, preocupados o vuelven tarde de trabajar, y por eso no pueden hacerte todo el caso que les gustaría.

También puedes sentirte así porque tu hermano no puede jugar o hacer cosas contigo, pero recuerda que hay muchos niños como tú, con hermanos con discapacidad.



## Enfado y rabia

Es cuando te sientes disgustado o algo te molesta mucho. Puede que te enfades cuando tu hermano no te deja hacer los deberes, si rompe algo que te gusta o esconde tus cosas. También puede enfadarte que tus padres pasen más tiempo con tu hermano que contigo, o que tengas que quedarte a cuidar de tu hermano o hermana cuando preferirías hacer otra cosa, como estar con tus amigos.

Todas las personas nos enfadamos a veces y es normal. Lo que no está bien es romper cosas ni decir cosas feas a los demás que no sientes de verdad.

Recuerda que es muy importante cuidarse a uno mismo y si te sientes mal y no se te pasa debes decírselo a tu madre, padre, abuelos, profesor o cualquier otro adulto para que puedan ayudarte.

## Algunas cosas que te pueden servir

- Si no sabes bien lo que le pasa a tu hermano o hermana y cuando te preguntan no sabes explicarlo, habla con tus padres. Ellos te contarán lo que necesitas saber.
- Que tu hermano tenga una discapacidad no quiere decir que no te puedas enfadar con él. Es normal que los hermanos os enfadéis y también que paséis momentos divertidos juntos.
- A veces quizá te cueste entender lo que sientes y esto puede hacer que te sientas mal. Hablar de ello con tu padre, madre, abuelos, amigos o profesores te ayudará a entender mejor lo que te pasa. Ellos están ahí para escucharte, apoyarte y ayudarte a comprender lo que sientes. Compartir tus sentimientos con ellos te hará sentir mejor.
- Recuerda que no estás solo, que lo que te ocurre a ti también le pasa a otros niños y niñas que tienen un hermano o hermana con discapacidad o necesidades especiales.
- Hay asociaciones que organizan talleres para hermanos y hermanas de niños con discapacidad como tú, para que podáis hablar y conoceros. Puedes pedirle a tus padres que busquen información sobre ello.

## Para saber más

Si quieres **saber más** sobre lo que piensan y sienten otros hermanos y hermanas de niños y niñas con discapacidad, puedes leer estos libros, que seguro te gustarán.

Mi HERMANA LOLA



Texto: Àngels Ponce  
Ilustraciones: Miguel Gallardo

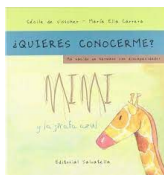
### **Mi hermana Lola. Àngels Ponce y Miguel Gallardo.**

Javier, un niño de 10 años, habla de qué es la discapacidad intelectual a través de su relación con su hermana Lola.



### **¿Qué le pasa a tu hermano? Àngels Ponce y Miguel Gallardo.**

Un manual práctico con actividades sobre las vivencias relacionadas con tener un hermano o hermana con discapacidad.



### **Mimi y la jirafa azul. Cécile de Visscher.**

Mimi es un cuento para niños y niñas con un hermano o hermana con discapacidad grave.



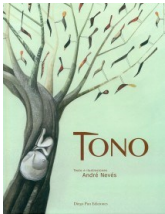
### **El reino de los mil escalones. Manolo Ferrero Del Moral.**

Cuenta la aventura de Agustina y sus amigos con parálisis cerebral.



**Mi hermano es especial. Mi hermano tiene Autismo. Marta Schmidt-Mendez, MA.**

La historia habla de lo que siente una hermana mayor al prepararse para su nuevo papel en la familia.



**Tono. André Nevés.**

El hermano de Tono no entiende porqué Tono es así. Pero un día serán capaces de vivir juntos un momento mágico, sin juicios ni miedo.



**Mi hermano Luca. Catalina Serna.**

Eugenia tiene un hermano que se llama Luca, juntos se divierten mucho, aunque a veces él prefiera estar solo.



**Mariluna. Ana Tortosa.**

Un cuento sobre una niña con autismo y la relación con su familia.



**Pepita es especial.**

**Fabiola Arroyo e Irene G. Lenguas.**

La historia de una niña de 3 años que tiene Síndrome de Down desde la perspectiva de su hermana mayor.



### **Cachito. Mike Bonales.**

Un cuento sobre la discapacidad, el miedo ante lo desconocido, la fuerza de un niño y de seres extraordinarios.



### **Mi hermano persigue dinosaurios. Giacomo Mazzariol.**

Es la historia de un niño al que a los 5 años le dicen que tendrá un hermanito que será especial y él cree que se trata de un superhéroe.



### **Otra vez palomitas. Sara Valverde.**

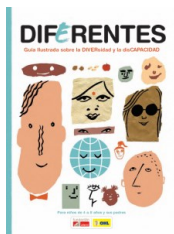
Una novela gráfica sobre cómo es vivir con una hermana con discapacidad intelectual.



### **Nuestra hermana Pepita. Fabiola Arroyo e Irene G. Lenguas.**

Pepita tiene ya 4 años, va al cole, tiene montones de amigos, le encanta el helado y las patatas fritas, le fascina la música y adora bailar.

Y si quieres saber más sobre discapacidad, tienes este libro, que es una guía para conocer a los niños y las niñas con discapacidad.



## **Diferentes. Guía ilustrada sobre la diversidad y la discapacidad.**

**Àngels Ponce y Miguel Gallardo.** Fundación Adecco.  
Guía con actividades para comprender las diferencias de cada uno, la diversidad y la discapacidad.

### **Plena inclusión Cantabria es la Asociación de entidades de Cantabria en favor de las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo y sus familias.**

Para obtener orientación e información sobre el apoyo que podemos ofrecerte, **puedes contactar con nosotros.**

Teléfono: 942 075 853 / 651 920 140

E-mail: [info@plenainclusioncantabria.org](mailto:info@plenainclusioncantabria.org)

**[www.plenainclusioncantabria.org](http://www.plenainclusioncantabria.org)**

Mis pensamientos

---

---

---

---

---

Hoy me siento...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

