

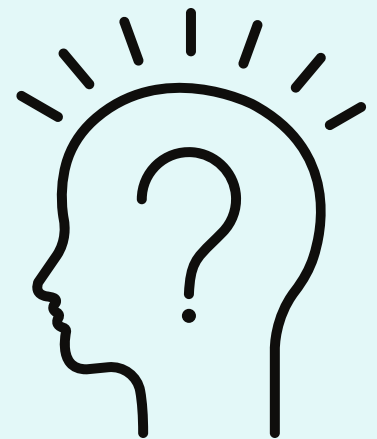
Recuerde y lea: Apoyo para los hermanos durante la pandemia de la COVID-19

Página 1/2

Mientras las familias permanecen en casa como medida de protección contra la COVID-19, los factores estresantes y los desafíos cotidianos se multiplican. Puede ser difícil pasar tiempo individualmente con cada niño, especialmente cuando hay un niño con autismo en la familia. A continuación, encontrará algunos consejos rápidos para apoyar a los hermanos en tiempos difíciles. En la primera sección de este recurso, "Recuerde", se enumeran algunas cosas que pueden tenerse en cuenta para apoyar a los hermanos. En la segunda sección, "Lea", se incluye una lista de libros que podrían ser de utilidad para apoyar a los hermanos.

Recuerde:

- Los hermanos de niños con necesidades especiales suelen sentirse confundidos en cuanto a su papel en la familia. Pueden ser descuidados involuntariamente, se espera que se comporten siempre de la mejor manera y se espera más de ellos. Una forma de hacer que se sientan incluidos es darle al hermano un trabajo que implique hacer algo positivo con o por su hermano con necesidades especiales. Por ejemplo: El niño con necesidades especiales tiene un juguete que le proporciona seguridad. El trabajo del hermano es asegurarse de que el juguete especial esté siempre en su lugar. Si el juguete no está en su lugar, el hermano puede dirigir un grupo de búsqueda para ayudar a encontrarlo.
- Los hermanos pueden portarse mal debido al estrés de la dinámica familiar. Asegúrese de interactuar con ellos a menudo durante los momentos de tensión. Por ejemplo: "Te amo. Puedo ver que estás molesto(a). Gritar no resuelve las cosas. ¿Cómo podemos trabajar juntos como un equipo para que la situación no llegue a este nivel la próxima vez?".
- Cuando el hermano no respete un límite, sea comprensivo, pero no deje de ser coherente en cuanto a la aplicación de las consecuencias. Ayúdele a entender la regla y el comportamiento. Por ejemplo: "Aprecio que hayamos hablado de lo que estaba pasando; sin embargo, tengo que recordarte que aun así perdiste los 30 minutos de tiempo frente a la computadora".
- Al igual que usted, los hermanos se estresan, se cansan y necesitan más apoyo. Es muy importante tomarse el tiempo para reconocer al hermano y sus pensamientos, necesidades y los factores que le generan estrés. Procure compartir diariamente con el hermano al menos un momento en que le preste atención personalizada solo a él. Además, trate de planificar al menos una actividad mensual con el hermano. Por ejemplo, cocinar juntos, hacer actividades artísticas o manualidades, o un día al aire libre haciendo algo divertido
- Elogie al hermano a menudo. ¡Incluso los pequeños detalles cuentan! Asegúrese de ser específico con sus elogios cuando el hermano haga las cosas bien. Un ejemplo sería: "Hoy fuiste muy paciente y cuidadoso. Realmente tu ayuda fue muy importante durante la consulta de telesalud en línea".



Recuerde y lea: Apoyo para los hermanos durante la pandemia de la COVID-19

A continuación, encontrará una lista de libros que podrían ser útiles para enseñar y apoyar al hermano de una persona con autismo:

Lea:

- *When my Worries get too Big- A Relaxation Book for Children Who Live with Anxiety*; Kari Dunn Buron
- *Rules*; Cynthia Lord
- *Views from our Shoes-Growing up with a Brother or Sister with Special Needs*; Donald Joseph Meyer
- *In My Mind-The World through the Eyes of Autism*; Adonya Wong
- *What about Me? A Book For and By An Autism Sibling*; Brennan Farmer
- *A is for Autism, F is for Friend-A Kid's Book on Making Friends with a Child who has Autism*; Joanna L. Keating-Velasco
- *My Sister has Autism*; Stephanie y Sherry Ham
- *The Friendship Puzzle*; Julie L. Coe
- *Ben has Autism. Ben is Awesome*; Meredith Zolty
- *Autism, the Invisible Cord A Siblings Diary*; Barbara S. Cain
- *The Ride Together: A Brother and Sister's Memoir of Autism in the Family*; Paul Karasik y Judy Karasik
- *Special People Special Ways*; Arlene Maguire
- *Siblings of Children with Autism: A Guide for Families*; Sandra L. Harris
- *Sometimes My Brother: Helping Kids Understand Autism Through a Sibling's Eyes*; Angie Healy

