

## Hermanos

### Tiempo de calidad para cada miembro de la familia

*“El trabajo, la compra, la casa, ir a logopedia, recogerles de la piscina... ¿De dónde sacamos el tiempo? Mi marido y yo nos dimos cuenta de que era importante que, aunque fuese un ratito al día, se lo dedicásemos a nuestra otra hija mayor. Parece imposible pero buscando huecos en el día y haciendo de ese rato algo especial se consigue, os lo aseguro.”*

#### **Yo, tú, nosotros, ellos, ellas... ¡tiempo para todos!**

Encontrar tiempo libre en las agendas de cualquier padre o madre a menudo parece algo imposible. Son muchas las cosas que solucionáis y os podéis sentir orgullosos y orgullosas de lo que conseguís hacer en vuestro día a día.

Intentar abarcar todo es complicado. Quizás ha llegado el momento de revisar todas las cosas que tenéis que hacer a lo largo del día, las que son verdaderamente prioritarias y las que no lo son. Esto os ayudará a organizaros, a delegar en otras personas y a encontrar tiempo, por poco que sea, para cada miembro de la familia.

- ❖ **Tiempo para el hermano sordo.** Vuestra hija o hijo sordo necesita vuestra atención y vuestros cuidados para sentirse querido. Además del tiempo que supone llevarle a las revisiones del médico, el cole, ir a logopedia... Es normal que le dediquéis tiempo. No olvidéis que echar mano de vuestros familiares, amigos, canguro... puede ser una buena idea para encontrar tiempo para otras cosas importantes.
- ❖ **Tiempo para el hermano oyente.** Con la llegada de un bebé sordo habrán notado muchos cambios, quizás se le hace menos caso, puede que se le exijan más cosas... Darle la información adecuada a su edad, resolver sus dudas y mostrarle comprensión y cariño es el mejor camino

para que disfrute de su hermano o hermana. Aunque sean quince minutos al día será su momento especial con mamá y papá, algo que necesita para vivir mejor todos estos cambios.

- ❖ **Tiempo para tu pareja.** Está claro que si estáis bien el ambiente familiar será mucho más agradable. Son muchas cosas las que hay que hacer pero cuidar a vuestra pareja es, sin duda, ¡una de las más importantes!
- ❖ **¡Tiempo para ti!** Toda esa energía que tienes desde que te levantas, todo el cariño que das a la familia, cómo luchas por salir adelante... para mantener todo eso que das te tienes que cuidar y mimar, y eso no es una pérdida de tiempo. Sal, ten tiempo para ti, cuídate, date un capricho y permítete relajarte. Será tiempo invertido.

### **Mamás y papás**

*Encontrar tiempo parece imposible pero seguro que con un poco de organización consigues sacar tiempo para ti y tu familia. Dedicar un rato a todos los miembros de la familia (incluidos a vosotros y vosotras) parece difícil pero seguro que os trae muchas alegrías. Será la mejor forma de dar a vuestra familia lo mejor.*

### **Hablan las familias...**

#### ***Es fundamental pedir ayuda: a los abuelos, a los amigos, a los tíos...***

A muchas familias les cuesta aceptar que hay veces que no podemos con todo. Reconocer que tenemos limitaciones es algo positivo y un gran paso para sentirnos mejor y recuperar las energías. Amigos, familiares... echad mano de todas aquellas personas que os puedan ayudar con pequeñas cosas para aliviaros la carga. Además será una oportunidad para relajarnos y así retomar el ritmo con energías renovadas.

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

### ***Dormir, comer bien, tener un rato para ti... son cosas que aprendí que eran importantes***

Sabemos que con todas las cosas nuevas que tenéis que hacer ahora os resulta difícil encontrar tiempo para otras cosas, pero igual de importante que ponerse a buscar soluciones lo es dedicarse un tiempo para uno mismo. La razón es muy sencilla: si papá y mamá están bien, vuestras hijas o hijos estarán mejor. Dedicaros tiempo para vosotros es algo importante y que con una buena organización se puede conseguir. Levantarse un pelín antes para desayunar tranquilos, darse un baño o escuchar un poco tu música favorita os recargará las pilas y con turnos (mientras uno descansa el otro lava a los niños) se puede conseguir.

### ***Recuerdo que nos sentíamos mal cuando nos íbamos de cena mi mujer y yo***

Salir a dar una vuelta, ver una película o hacer algo de deporte puede ayudaros a ver las cosas de otra forma, a hablar de otros temas y a desconectar un poco. Lejos de ser una pérdida de tiempo es algo fundamental para que os encontréis mejor: tendréis energías renovadas y estaréis con las pilas cargadas.

### ***Aprovechábamos el rato del coche cuando le llevábamos a la piscina***

Ya lo hemos visto: es complicado sacar tiempo para todo y aunque está claro que calidad y cantidad son importantes a la hora de pasar tiempo con vuestras hijas e hijos, hay muchos momentos que, aunque son cortos, pueden ser de gran calidad. Por ejemplo aprovechar el fin de semana, la hora del desayuno o ese rato en coche que tenéis para llevar a vuestras hijas e hijos a sus actividades extraescolares puede ser una ocasión estupenda para preguntarle por sus cosas. Hacerle sentir que ese rato "es solo vuestro" y es especial le hará valorarlo mucho.

## ***Siempre le preguntábamos qué tal en el cole, por sus amigos... Y nosotros también le contábamos cosas nuestras***

En su día a día hay muchas cosas importantes: lo que ha aprendido en mates, el parque al que fue el otro día su mejor amigo o la nueva mascota de su compañera de clase. Todas estas cosas seguro que está deseando contároslas. Aprovechad esos momentos vuestros para que os las cuente y también para contarle cosas vuestras: qué tal ha ido hoy el trabajo, el peinado de vuestra colega o las vacaciones de vuestro amigo. Entenderá que ese rato es especial para los dos y que ambos lo necesitáis.

Para entender mejor a los hermanos y hermanas os recomendamos el siguiente apartado.

Mi familia > Hermanos > Hay otros niños y niñas con hermanos y hermanas sordas

## ***Un día Marta nos confesó que pensaba que ya no la queríamos como antes, nos dimos cuenta de que tenemos que estar pendientes de todos***

Han sido los reyes y las reinas de la casa hasta el nacimiento del bebé. La mayoría de los niños y niñas sienten celos cuando va a nacer su hermano o hermana, aunque luego se quieren con locura. "Temen" que vayáis a dejarles de querer porque no son capaces de razonar que tenéis amor de sobra para cada miembro de la familia y que sigue siendo igual de especial que antes de la llegada del bebé. Enseñarles a manejar todo eso que sienten y dedicarles tiempo en exclusiva es, como hemos visto, una gran idea.

No dejéis de ver el siguiente apartado, seguro que os da muchas ideas para contar a niñas y niños sordos cómo es el embarazo y el nacimiento de un bebé.

Mi familia > Hermanos > Explicarle que va a nacer un bebé

## ***Hay días que vuelves tan cansada que no tienes ganas de nada***

Es frecuente que después de un duro día de trabajo a veces no os quede energía para hacer todo como quisierais. Lo importante es conocerse, darse cuenta de que quizás "hoy no puedo" y retomarlo cuando estéis más relajados. Mejor eso que no descargar un mal día con la familia.

[www.mihijosordo.org](http://www.mihijosordo.org)

Estás en: Mi familia > Hermanos > Tiempo de calidad para cada miembro de la familia

### Ya lo tenemos más claro

Cuando nos sentimos relajados parece que todo nos sale mejor. Y esto se consigue también dedicando tiempo a uno mismo y a cada persona que integra vuestra familia. Aprender a delegar, organizarse y decidir qué cosas son las más importantes son la clave para conseguirlo.

Y si la casa está un poco desordenada ¡no pasa nada!

¿No te ha quedado claro?

No olvides que puedes consultarnos en el apartado Pregúntanos. Además en la colección de DVD Mi hijo sordo podrás ver aspectos relacionados con las niñas y niños sordos en estas edades. Ver Materiales.