Hermanos y hermanas de un niño o niña con fisura

01

Lo esencial, en un minuto

Pueden sentir de todo

Igual que sus padres, un hermano o una hermana puede sentir cariño, celos, preocupación, enfado, vergüenza u orgullo, a veces todo a la vez. Es normal.

Merecen una explicación

Con palabras sencillas y verdaderas, adaptadas a su edad: qué le pasa a su hermano o hermana, qué va a ocurrir y quién se queda con ellos.

Un rato solo para ellos

Aunque sea corto y de vez en cuando: un paseo, un juego, un cuento. Les recuerda que ellos también cuentan.

Cuidar no es su trabajo

Pueden ayudar en casa como cualquier niño o niña, pero no tienen que cargar con responsabilidades de adulto ni con la preocupación de la familia.

02

Qué les puede pasar por dentro

Cuando llega un bebé con fisura, o cuando hay una operación, la casa cambia: más citas, más viajes, visitas al hospital y padres cansados o preocupados. Los

hermanos lo notan aunque nadie se lo cuente. Algunos se vuelven «muy buenos» para no dar trabajo; otros protestan, se muestran celosos o vuelven a conductas de cuando eran más pequeños. Son reacciones frecuentes y suelen aliviarse cuando se sienten escuchados y atendidos.

03

Cómo explicárselo según la edad

Pequeños (hasta unos 6 años)

Frases cortas y concretas: «A tu hermano le pasa algo en el labio. Los médicos le van a ayudar. Tú no has hecho nada para que ocurra». Ayudan los dibujos, los cuentos y jugar con muñecos.

Primaria (de 6 a 11 años)

Más detalle si lo piden: qué es, qué operación habrá y cuándo volvéis. Contestad con la verdad y dejad que pregunten varias veces lo mismo; es su manera de entenderlo.

Adolescentes

Tratadlos como interlocutores: información clara, sin dramatizar ni esconder. Reconoced que a veces será pesado o incómodo, y preguntadles cómo están sin exigirles que sean los fuertes.

A cualquier edad

Verdad, calma y una puerta siempre abierta para preguntar. Si no sabéis la respuesta, decidlo y buscadla con vuestro equipo.

04

Antes y después de una operación

- Contadles con tiempo que habrá una operación, dónde estarán ellos y quién se ocupará de ellos esos días.
- Mantened sus rutinas en lo posible: colegio, comidas, horarios y actividades.
- Si el hospital lo permite y el equipo lo ve bien, que puedan ver a su hermano o hermana; si no, un dibujo, un mensaje o una videollamada.
- Al volver a casa, explicadles lo que van a ver y cómo conviene comportarse, según las indicaciones de vuestro equipo. Más en «Después de una operación».
- Cuando pase lo más intenso, dedicadles un rato especial a cada uno.

05

Qué ayuda y qué conviene evitar

Qué suele ayudar

- Escucharles sin corregir: «¿cómo te sientes?», «¿qué es lo que más te preocupa?».
- Reservar un rato a solas con cada hijo o hija, aunque sea corto.
- Mantener normas y límites parecidos para todos, para que no sientan que la fisura cambia las reglas.
- Dejarles participar si quieren: dibujar, elegir un detalle, ayudar en algo sencillo. Sin obligarles.
- Reconocer su ayuda y también sus ganas de ser solo niños o niñas.
- Pedir a abuelos, tíos y amigos que se ocupen un rato de ellos.

Qué conviene evitar

- Decirles «tu hermano te necesita más» o «tú eres el fuerte».
- Esconderles la operación o darles explicaciones que no son verdad.
- Hacer que renuncien siempre a sus cosas, o ponerles de cuidadores.
- Compararlos entre sí o hablar de su hermano delante de ellos como si no se enteraran.
- Reñirles por sentir celos o enfado: las emociones no se castigan; lo que se puede limitar es la conducta.

06

Si eres hermano o hermana

Esta parte es para ti. Tu hermano o hermana tiene fisura y tú también estás viviendo todo esto.

- Puedes sentir cariño, enfado, celos, miedo o vergüenza. No eres mala persona por sentir cosas distintas.
- No es culpa de nadie, y tampoco tuya.
- Puedes preguntar lo que quieras a tus padres. Si no lo saben, se lo preguntarán al equipo médico.
- No tienes que cuidar de tu hermano o hermana: eres su hermano o hermana, no su cuidador o cuidadora.
- Si te cuesta hablar con tus padres, busca a alguien de confianza: un familiar, un amigo o tu tutor o tutora.

07

Si alguien pregunta

Amigos, compañeros y desconocidos preguntarán. Podéis ensayar con ellos una respuesta corta, que les sirva a ellos y no solo a quien pregunta. Pueden decidir qué contar y qué no. Por ejemplo:

> «Mi hermano (o hermana) nació con una diferencia en el labio y lo está cuidando un equipo médico estupendo».

Si hace falta hablar con el colegio, tenéis la hoja para escuelas.

08

Cuándo pedir ayuda

Hablad con el pediatra, el médico de familia o el servicio de orientación del colegio si durante varias semanas notáis en un hermano o hermana:

- tristeza o desgana que no se van;
- miedos, pesadillas o problemas para dormir que antes no tenía;
- cambios fuertes en su comportamiento o en sus notas;
- no querer ir al colegio, o quejarse a menudo de malestar;
- aislarse de sus amigos o enfadarse y pelearse mucho más de lo habitual.

Pedir ayuda a tiempo no significa que lo hayáis hecho mal.

09

Mi lista de la semana

Una hoja para imprimir o copiar en una nota. Marcad lo que consigáis cada semana, sin exigiros nada:

☐ He pasado un rato a solas con cada hijo o hija.

☐ He contestado con la verdad a una pregunta difícil.

☐ He preguntado a cada uno cómo está, sin prisa.

☐ Hemos hecho algo en familia que no tiene que ver con la fisura.

☐ He aceptado una ayuda que me ofrecieron para ocuparse de ellos.

10

Para seguir

Cuidar de quien cuida
Apoyo para madres y padres. →

Para abuelos y familia cercana
Una hoja para compartir con quien quiere ayudaros. →

El rincón de los peques
Materiales para niños, hermanos y la clase. →

¿Queréis hablar con otra familia?
Escribidnos a informacion@aspanif.es o llamad al 620 841 567. →

Hoja elaborada por ASPANIF. Es una orientación general y no sustituye el consejo de profesionales de la salud ni del equipo de la fisura: si algo os preocupa, consultadlo con ellos.

Última actualización: 10 de noviembre de 2026