**Hermanos Poderosos**

**Un recurso de apoyo para hermanos**

**De jóvenes con Discapacidad Intelectual**

**Libro de trabajo**



**Hermanos Poderosos**

**Un recurso de apoyo para hermanos**

**de jóvenes con Discapacidad Intelectual**

**Tabla de contenidos**

|  |  |
| --- | --- |
| **01** |  |
| Introducción | |
| **02** |  |
| Cómo Cuidarte | |
| **03** |  |
| Comunicación Positiva con Compañeros, Amigos y Familiares | |
| **04** |  |
| Participación en la Comunidad | |
| **05** |  |
| Recursos | |

**Introducción a la Participación de Hermanos**

|  |  |
| --- | --- |
| A person and a child posing for a picture  Description automatically generated | El involucramiento de hermanos en Olimpiadas Especiales ocurre cuando el hermano de una persona con una discapacidad intelectual (DI) se une a Olimpiadas Especiales como miembro activo del movimiento y/o en el viaje de su hermano. Juntos, el hermano sin DI puede jugar, aprender, desarrollarse y trabajar junto a su hermano con DI u otro atleta de OE. Al participar en el trabajo de los hermanos, OEha descubierto que la relación entre hermanos suele fortalecerse a medida que hay una mayor comprensión mutua entre ellos.  Olimpiadas Especiales ofrece muchas maneras para que los hermanos participen en el movimiento, como unirse a un programa de Deporte Unificado de Olimpiadas Especiales, ser voluntario en un evento local de Olimpiadas Especiales o simplemente ser simpatizantes y animadores fuera de la cancha. Los hermanos pueden elegir las actividades que mejor se adapten a sus intereses y horarios. A través de estas actividades, los hermanos se motivarán y apoyarán mutuamente mientras trabajan para lograr objetivos compartidos y personales. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Escanea el código para descubrir más maneras en las que puedes involucrarte con el movimiento de Olimpiadas Especiales. |  |

**Beneficios para Hermanos**

El involucramiento de hermanos a través de Olimpiadas Especiales tiene beneficios para los hermanos con y sin DI. Lograr el desarrollo de las habilidades individuales contribuirá al crecimiento personal y mejorará la relación entre hermanos. Participar en Olimpiadas Especiales puede beneficiar a los hermanos de las siguientes maneras:

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Conectarse con una Comunidad de Apoyo** |
|  | Crea una red de compañeros y familiares que puedan tener similitudes con tu propia familia. Encuentra modelos a seguir en hermanos mayores y líderes de Olimpiadas Especiales que entienden por lo que estás pasando. |
|  |  |
|  | **Elevar tu Voz** |
|  | Olimpiadas Especiales te ofrece una plataforma para compartir y sensibilizar en cuanto a la discapacidad intelectual a tus compañeros, amigos y otros familiares. Usa tu voz para educar a otras personas y difundir la inclusión en tu comunidad, Programa, Región y en todo el mundo |
|  |  |
|  | **Desarrollar Habilidades de Liderazgo** |
|  | Olimpiadas Especiales te dará la oportunidad de desarrollar tus habilidades profesionales, de gestión de proyectos y de resolución de problemas. |

**Cómo utilizer el libro de trabajo “Hermanos Poderosos”**

Este libro de trabajo está diseñado para apoyarte y ayudarte a potenciar tus días como hermano de una persona con discapacidad intelectual. El libro de trabajo se divide en tres secciones que abordan tus necesidades personales, familiares y comunitarias. Cada tema cubre uno o dos desafíos frecuentes que enfrentan los hermanos e incluye actividades para ayudarte a superar cada desafío. Los hermanos mayores de 8 años pueden realizar estas actividades, aunque algunas pueden ser más adecuadas para adolescentes y adultos jóvenes.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Temas de las Actividades del Taller** | | | | |
|  | | | | |
|  |  |  |  |  |
| **Tú y el Cuidado Personal** |  | **Tú y tu Familia** |  | **Tú y tu Comunidad** |
| Priorizarte para que puedas obtener una mayor comprensión de tus propias necesidades y de la importancia del cuidado personal y, al mismo tiempo, equilibrar otras necesidades familiares. |  | Evaluar las relaciones con los miembros de tu familia y cómo tener conversaciones abiertas, mientras examinas los componentes de la escucha activa para tomar decisiones difíciles. |  | Empoderarte para descubrir tu voz como defensor de la inclusión en la sociedad. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | TÚ Y **EL CUIDADO PERSONAL** |

|  |  |
| --- | --- |
| A person and person in sports uniforms  Description automatically generated | **Tener un hermano con discapacidad intelectual puede implicar una gran responsabilidad. Es posible que tu familia dependa de ti para ciertas tareas, como cuidar a tu hermano. Cuando amas a alguien que necesita cuidados especiales, puede que sientas una contradicción.**  Si bien deseas apoyar a tu hermano y al resto de tus familiares, también deseas hacer cosas por ti, como pasar tiempo con un amigo o practicar un deporte. Es normal sentir una contradicción entre tus necesidades y las necesidades de tu familia. Tienes que aprender a lidiar con este tipo de sentimientos antes de que se vuelvan abrumadores.  En las siguientes páginas, completarás una serie de actividades para identificar mejor tus sentimientos y emociones, mientras aprendes a expresarlos de manera saludable. Aprenderás técnicas que pueden ayudarte cuando te sientas estresado o abrumado. Es importante recordar que solo puedes ayudar a los demás en la medida en que te ayudas a ti mismo. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Sé amable, sé paciente, sé generoso, sé tolerante.  **Empieza por practicarlo contigo**. |

**Comprensión del Espectro de Emociones**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | |  | A medida que transcurre tu vida cotidiana, tendrás sentimientos variados. Esto se debe a que todos tenemos una variedad de emociones, que se pueden expresar dentro de un espectro (consulta el gráfico).  Es posible que algunos días te sientas muy bien y otros días no tanto. Todos tenemos emociones que, a veces, no son muy buenas, y eso está bien. Un primer paso importante es comprender y aceptar lo que estás sintiendo |
| **MAL** | **BIEN** | **BASTANTE BIEN** | **EXCELENTE** |  |
| Este espectro de emociones puede ayudar a identificar tus sentimientos a medida que avanzas en estas actividades | | | |  |



**Actividad: Registro de Sentimientos**

En esta actividad, intentarás identificar qué sientes cuando tienes una determinada emoción.

Marca con un círculo qué experimentas cuando tienes estas emociones específicas.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Cuando estás estrado, ¿qué experimentas?** | | |  | **Cuando estás feliz, ¿qué experimentas?** | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Problemas de concentración |  | Dolores de cabeza |  | Relajación |  | Sonreir |
|  |  |  |  |  |
| Falta de interés | Ira |  | Descanso | Simpatía |
|  |  |  |  |  |
| Rechinamiento de los dientes | Problemas estomacales |  | Concentración | Energía alta |
|  |  |  |  |  |
| Tensión muscular | Fatiga |  | Emoción | Hambre |
|  |  |  |  |  |  |  |

¿Cuándo tienes este tipo de sentimientos?

Escribe ejemplos en los cuadros a continuación.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Me siento estresado cuando…** |  | **Me siento feliz cuando…** |
|  |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Actividad: Diálogo Interno / Parte 1**

|  |  |
| --- | --- |
| **Contexto** |  |
| La mayoría de las personas tienen una voz interior que los guía a lo largo del día, y se puede denominar “diálogo interno”. El diálogo interno puede ser lo que te dices a ti mismo en la mente o en voz alta. Nuestras emociones y la manera en que nos sentimos acerca de determinados asuntos pueden afectar nuestro diálogo interno. Cuando estás feliz, el diálogo interno positivo puede motivarte; sin embargo, si estás preocupado o estresado, el diálogo interno negativo puede disminuir tu confianza. |  |

En la primera parte de esta actividad, escribirás algunos ejemplos de pensamientos internos positivos y pensamientos internos negativos. Los ejemplos te ayudarán a comenzar.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pensamientos positivos** | |  | **Pensamiento negativos** | |
|  |  |  |  |  |
| **Puedo** marcar la diferencia. |  |  |  | Nadie me quiere. |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Actividad: Diálogo Interno/ Parte 2**

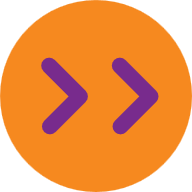
Ahora sabes cómo diferenciar entre pensamientos positivos y negativos. Este es un gran primer paso para convertir esos sentimientos negativos en positivos.

En la siguiente parte de la actividad, aprenderás a contener tus pensamientos negativos. Esta no es una actividad de evasión o negación, sino una actividad de autocontrol y empoderamiento.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Paso 1** | | | | |
| Imagina un contenedor grande.  ¿Qué forma tiene? ¿De qué color es? ¿De qué tamaño es?  Dibuja tu contenedor a continuación. | | | | |
|  | | | | |
|  |  | | |  |
|  | | | | |
| **Paso 2** | |  | **Paso 3** | |
| Ahora imagina que guardas tus preocupaciones, estrés, dolor o pensamientos negativos en este contenedor.  Asegúrate de que entre todo. | |  | Cuando estés listo, cierra la tapa del contenedor. Esta visualización del contenedor puede ayudarte a no sentirte abrumado por pensamientos negativos. No estás ocultando tus sentimientos, sino que eliges concentrarte en otros pensamientos hasta que estés listo para resolver estos problemas. Puedes elegir cuándo abrir y cerrar el contenedor seguro. | |



|  |  |
| --- | --- |
| **Cómo usar esto en el futuro** |  |
| El propósito de esta técnica no es evitar los problemas que podemos resolver en el momento.  Su objetivo es ayudarte a tener un lugar seguro para expresar tus sentimientos y elegir cuándo hacerles frente. |  |

**Actividad: Respiración Fuerte**

|  |  |
| --- | --- |
| Si bien puede parecer simple, la respiración es la mejor manera de lidiar con el estrés y de ayudarte  a cuidarte. La respiración se puede utilizar para mantener el equilibrio cuando sentimos emociones abrumadoras.  En las actividades a continuación, aprenderás diferentes técnicas sobre cómo respirar de forma consciente. |  |

**Respiración Profunda**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** |  |  | **2** |  |  |
|  | |  |  | |  |
|  | |  |  | |  |
| Imagina que estás oliendo una flor e **inhala por la nariz lentamente**. | |  | Imagina que estás **soplando una velta lentamente**. | |  |

**Respiración Triangular**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **Empieza aquí ->** | **Inhala por 3 segundos**  **Exhala por 3 segundos**  **Mantén la respiración por 3 segundos** |  |

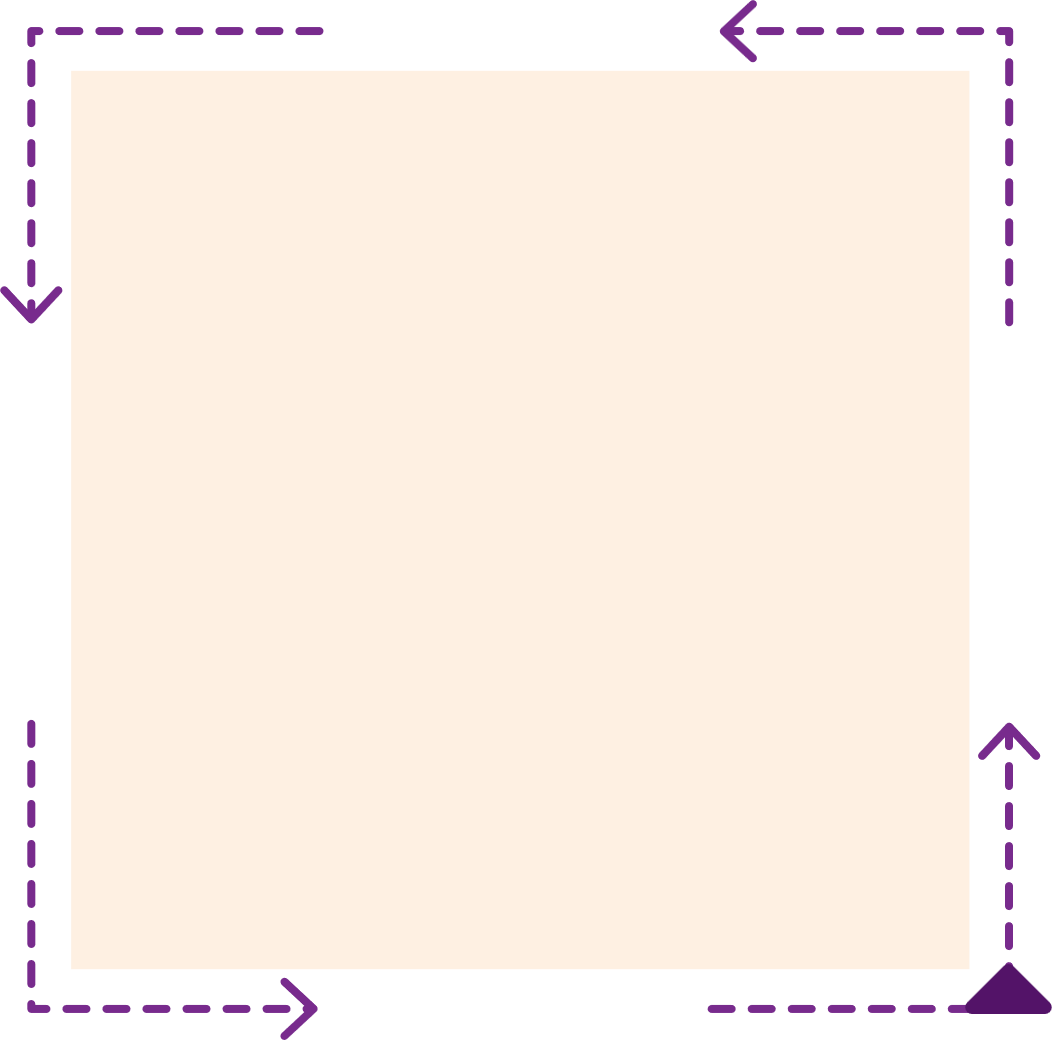
**Respiración Cuadrada**

**Inhala por**

**4 segundos**

**Exhala por**

**4 segundos**



**Mantén la**

**respiración por**

**4 segundos**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  |
|  | **Mantén la**  **respiración por**  **4 segundos** | **<- Empieza aquí** | |

**Actividad: Identificación de una persona de apoyo**

Priorizarse y priorizar el cuidado personal no siempre tiene que ser una actividad individual. Está bien pedir ayuda o hablar con alguien sobre cómo te sientes. Además, si te sientes fuerte y feliz, puedes comunicarte con otras personas que puedan necesitar ayuda.

¿Quién te ayuda a sentirte fuerte y feliz? Marca con un círculo a las personas a continuación que te brindan apoyo.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hermano** |  | **Padre / madre** |
|  |  |
| **Amigo** | **Compañero de equipo** |
|  |  |
| **Entrenador** | **Maestro** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Escribe sobre lo que hacen estas personas que te hace sentir apoyado.** |  | **Escribe sobre lo que tú puedes hacer para ayudarlos y apoyarlos.** |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | TÚ Y **TU FAMILIA** |



|  |  |
| --- | --- |
|  | **Pensar en tus propias necesidades, deseos y el futuro puede ser aterrador y confuso. Quizás te preguntes qué sucederá cuando tus padres envejezcan y qué significará eso para ti. ¿Quién apoyará a tu hermano con discapacidad intelectual si lo necesita? Es importante plantear esta pregunta y comenzar esta conversación.**  Piensa en tus propios límites y preferencias. No todos los hermanos se convertirán en cuidadores, y eso está bien. Algunos pueden decidir asumir esa función. Es normal sentirse agradecido y, a la vez, inseguro. Esa incertidumbre se puede disminuir con la preparación adecuada. Cuando te sientas preparado, te sentirás más seguro.  Hablar con tus padres o cuidadores con anticipación puede ayudar a responder tus preguntas. Las siguientes actividades te ayudarán durante estas conversaciones. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | “Desde que soy un compañero unificado de mi equipo, [mi hermano] me llama y me apoya. Cuando está en una competencia, soy yo quien va y lo apoya. **Por lo tanto, es un apoyo mutuo y creo que es muy positivo**”. |

**Actividad: Preparación para la Conversación**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Haz una lista de preguntas que esperas que te respondan. También puedes anotar temas o situaciones específicos que deseas abordar. Utiliza el documento de la página siguiente para planificar esta conversación.  **Frases orientativas:**  Al final de esta conversación, espero sentirme...  Al final de esta conversación, espero saber... |  | Identificar tus objetivos puede ayudarte a guiar la conversación. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Escribe maneras en las que puedes mencionar este tema. ¿Qué se siente más natural y cómodo para ti?  La comunicación con tu familia es muy personal, por lo tanto, lo que a ti te resulta cómodo, puede no serlo para otra persona. |  | Comenzar la conversación puede parecer la parte más difícil. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Opción 1** |  | **Opción 2** |
|  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Playbook with solid fill** |  | | | | |  |
|  | **PLANIFICACIÓN DE**  **LA CONVERSACIÓN** | | | | |  |
|  |  | | | | |  |
|  | **Fecha de la conversación:** |  | | |  |  |
|  |  | | | | |  |
|  | **Personas con las que deseas hablar:** | | | | |  |
|  |  | | | | |  |
|  |  | | | | |  |
|  | **Temas:** | |  | **Preguntas:** | |  |
|  |  | |  |  | |  |
|  |  | |  |  | |  |
|  | **Notas** | | | | |  |
|  |  | | | | |  |
|  |  | | | | |  |

**Actividad: Planeación para el Futuro**

**Maneras de terminar la conversación con un plan de acción**

Esta puede ser la primera conversación de una gran cantidad de conversaciones que tendrás con tu familia. Es importante recordar que es posible que tu familia no tenga todas las respuestas a tus preguntas. Sin embargo, puedes trabajar con tus padres u otros familiares para crear un plan sobre cómo procede.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **01** | Haz una lista de preguntas pendientes. |  | **03** | Investiga un poco acerca de los temas sobre los que tenías preguntas. |
|  |  |  |  |  |
| **02** | Sugiere otros horarios para hablar. |  | **04** | Consulta si todos quieren incluir a tu hermano con DI en estas conversaciones. |

**Consejos útiles para hablar con familiares**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Sé claro y directo** |  |
|  | Expresa lo que sientes y piensas. Ser específico puede ayudar a tus padres a comprender mejor tu punto de vista. |  |
|  |  |  |
|  | **Trata de entender el punto de vista de ellos** |  |
|  | Recuerda que todos están en el mismo equipo y quieren lo mejor para tu hermano. Tus padres pueden tener una perspectiva diferente, pero eso no significa que estés equivocado. Trata de estar abierto a sus pensamientos y ayúdalos a estar abiertos a los tuyos. | A group of people posing for a photo  Description automatically generated |
|  |  |  |
|  | **Usa un tono que sea amable y respetuoso** |  |
|  | Hará que tus padres te tomen más en serio a ti y a lo que tengas para decir. Trata de permanecer tranquilo y sereno. No dejes que las emociones te abrumen. Esto podría llevar a una discusión en lugar de una conversación productiva. Si sientes que te estás enojando o frustrando, recuerda la visualización del contenedor. |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | TÚ Y **TU COMUNIDAD** |

|  |  |
| --- | --- |
| A group of people wearing face masks  Description automatically generated | **¿Cómo puedo compartir información para ayudar a que mi comunidad comprenda las discapacidades?**  Tener un hermano con una discapacidad intelectual (DI) es una experiencia única. Sabes cómo comunicarte e interactuar con personas con DI de una manera que muchos de tus compañeros y miembros de la comunidad no conocen. Otros pueden tener creencias sobre la discapacidad intelectual que tú sabes que no son ciertas. Pueden hacer comentarios hirientes. Es posible que te sientas triste o enojado por las cosas que creen y dicen.  Está bien tener estos sentimientos y expresarlos. Ves en tu hermano todo lo que amas de él. Ves sus fortalezas y habilidades. Deseas que otras personas también vean esas características.  Es importante comprender la diferencia entre los comentarios evidentemente ofensivos y otras suposiciones frecuentes que la gente hace sobre las personas con discapacidad intelectual que perpetúan los estereotipos negativos.  Comprender la diferencia entre ambos te ayudará a entablar conversaciones más productivas.  A través de estas actividades, aprenderás a abordar las creencias erróneas y a crear una comunidad inclusiva. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | “Me siento más responsable porque sé que puedo ayudar a diferentes personas a crear conciencia e incluir a las personas con discapacidad”. |

**Cómo expresar tus pensamientos para iniciar una conversación constructiva**

|  |  |
| --- | --- |
| **Contexto** |  |
| Si bien a veces es fácil culpar a los que no entienden, esto puede hacer que se pongan a la defensiva. Compartir tus emociones puede llevar a una conversación más positiva sobre la discapacidad y sobre tu hermano. |  |
| **Declaraciones “Siento…”** |  |
| Las declaraciones “Siento...” son una forma sencilla de ayudar a que el orador evite culpar a otra persona y, al mismo tiempo, exprese sus sentimientos. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Estructura de declaración “Siento…”** |  | **Ejemplo** |
| **Siento** \_\_\_\_\_\_  *(emoción)*  **cuando**  \_\_\_\_\_.  *(acción/palabra)*  **Me gustaría que**  \_\_\_\_\_\_\_\_\_.  *(lo que te gustaría que aprendieran/supieran)* |  | En lugar de decir: **“¡Dijiste que mi hermana no puede aprender a andar en bicicleta y estás equivocado!”**, puedes usar una declaración “Siento...” y decir: **“Me sentí triste cuando dijiste que mi hermana no podía andar en bicicleta. Me gustaría que supieras que está aprendiendo a andar en bicicleta y lo está logrando. Las personas con discapacidad intelectual pueden hacer muchas cosas”.** |

**Actividad: Indica cómo te sentirías en las siguientes situaciones.**

|  |
| --- |
| **SITUACIÓN 1** |
| Carol: Las personas con discapacidad intelectual no pueden practicar deportes, no quiero que jueguen en nuestro equipo. |

**Tu respuesta:**

|  |
| --- |
| *Siento* |
| *cuando* |
| *Me gustaría que* |

|  |
| --- |
| **SITUACIÓN 2** |
| Tu tío está esperando a que tu hermano se ate los zapatos, pero está tardando un poco más de lo esperado. “Lo haré yo, le está llevando mucho tiempo”. |

**Tu respuesta:**

|  |
| --- |
| *Siento* |
| *cuando* |
| *Me gustaría que* |

**Consejos útiles para educar a otras personas de una manera significativa y positiva**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **01** | **Piensa antes de hablar** |  | **03** | **Fomenta el respeto mutuo** |
| Haz una pausa antes de responder a un sentimiento y considera tus opciones. |  | Sé respetuoso al corregir a la otra persona. De esta manera, será más probable que escuche lo que tienes para decir. |
|  |  |  |  |  |
| **02** | **Ten una conversación abierta** |  | **04** | **Educa, no juzgues** |
| Intenta hacerle preguntas a la otra persona sobre lo que quiere decir o por qué diría algo que sabe que es incorrecto u ofensivo. Escucha para comprender. Esto ayudará a que la otra persona se sienta cómoda al hacer preguntas y comprenda tu punto de vista. |  | Usa otros iniciadores de oraciones que eviten el juicio y guíen a la otra persona a cambiar su punto de vista.  *"En mi experiencia”*  *“Lo que consider que es cierto”* |

**Actividad: Creencias frecuentes sobre las personas con DI**

En esta actividad, escribirás conceptos erróneos frecuentes que has escuchado sobre las personas con discapacidad intelectual y luego escribirás cómo responderías.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Creencias equivocadas** |  | **Tu respuesta** |
| **Ejemplo:**  Las personas con discapacidad intelectual no pueden practicar deportes. |  | **Ejemplo:**  Todos pueden practicar deportes con el equipo y apoyo adecuados. |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Cómo encontrar tu comunidad y tu red**

No estás solo. Hay otras personas en tu comunidad que defienden a las personas con discapacidad intelectual. Juntos, todos pueden cambiar las perspectivas de la sociedad.

Encontrar tu comunidad puede ser un poco frustrante si no sabes dónde buscar. Estas son algunas maneras en que puedes encontrar una comunidad::

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Únete a un Equipo de Deporte Unificado de Olimpiadas Especiales.** |
|  |  |
|  | **Solicita un puesto en el Comité de Activación de la Juventud de Olimpiadas Especiales.** |
|  |  |
|  | **Busca clubes en escuelas con estudiantes que tengan tus mismos intereses.** |
|  |  |
|  | **Comunícate con miembros de tu comunidad como consejeros o líderes religiosos.** |

**Maneras de crear comunidades inclusivas con tu red de amigos**

|  |  |
| --- | --- |
| A person and person posing for a picture  Description automatically generated | Juntos, tú y tu red pueden difundir la inclusión en las escuelas y otras áreas de la comunidad.   * Celebra la semana de la inclusión en tu escuela. * Asóciate con una organización de arte local para organizar una muestra de arte inclusiva. * Publica un mensaje o una fotografía en Facebook y comparte por qué la inclusión es importante para ti o cómo colaboras con Olimpiadas Especiales. * A qr code on a white background    Description automatically generatedCrea un club que conecte a hermanos de personas con discapacidad intelectual. * Escanea el código para obtener más información sobre cómo crear una comunidad inclusiva |

**Recursos**

|  |  |
| --- | --- |
| **Recursos para ti** | |
| * [Guía para Hermanos de Olimpiadas Especiales](https://media.specialolympics.org/resources/community-building/youth-engagement/Guidebook-Sibling-Youth-Engagement-Spanish.pdf) |  |
| * [COVID-19: Estrategias para Adaptación para Hermanos](https://b08dcac7-9670-40db-8b53-6b2b8809566f.filesusr.com/ugd/4d8a8a_09590d81e0204d0d8425a73785655f14.pdf) |  |
| * [Estrategias de Cuidado Personal para Hermanos](https://media.specialolympics.org/resources/community-building/youth-engagement/Self-Care-Strategies-for-Siblings.pdf?_ga=2.21886201.373835062.1637698796-1987224568.1637340321) |  |
| * [Tarjetas de actividad para Mentes Poderosas](https://media.specialolympics.org/resources/health/disciplines/strongminds/Strong-Minds-YA-Activity-Cards-08-2020.pdf) |  |
|  |  |
| **Recursos para tu familia** |  |
| * [Guía para Padres sobre la Participación de Hermanos](https://media.specialolympics.org/resources/community-building/youth-engagement/Parent-Sibling-Youth-Engagement-Guidebook-2019-Spanish.pdf) |  |
|  |  |
| **Additional General Sibling Engagement Resources** | |
| * [Sitio web de recursos para hermanos de Olimpiadas Especiales](https://resources.specialolympics.org/community-building/families/sibling-engagement) |  |

**Conclusión**

A group of people sitting at a table

Description automatically generated

|  |
| --- |
| A través de este libro de trabajo, has obtenido las habilidades básicas para priorizar tu salud mental y emocional, comunicarte de manera eficaz con familiares, educar respetuosamente al público sobre la discapacidad intelectual e identificar maneras de encontrar una red de apoyo dentro de tu comunidad.  ¡Felicitaciones por completarlo! Gracias por el amor y el apoyo que le brindas a tu hermano con DI. Ahora cuentas con las herramientas y el conocimiento necesarios para llevar una vida positiva y saludable. |