



FAMILIES

*Special
Olympics*



**Guía para Padres sobre la
Participación de Hermanos**

El propósito de esta guía es proporcionarle a los padres que tienen hijos con discapacidad intelectual (DI) algunas estrategias para que apoyen a sus otros hijos que no tienen DI. Los hermanos de las personas con DI pueden enfrentar ciertos retos mientras crecen.

Es importante que los padres sean capaces de reconocer y abordar estos retos. En esta guía, identificaremos estrategias que le ayudarán a apoyar a todos sus hijos. Además, esta guía proporciona un apéndice con información adicional sobre los beneficios de la participación de hermanos(as) para los padres, comprensión de la discapacidad intelectual y una visión general sobre Olimpiadas Especiales.

Olimpiadas Especiales puede apoyar a toda su familia, incluyendo a sus hijos sin DI. La [**Guía para la Participación Juvenil de Hermanos**](#) le proporciona a los hermanos de entre 8 y 25 años algunas maneras de involucrarse con Olimpiadas Especiales.

¡Para comenzar, comparta este recurso con sus hijos!



Eunice y Rosemary, a la derecha, posan en un bote mientras viajan en su primer recorrido juntas por Europa.



“La forma en que [los niños con discapacidad intelectual] se relacionan con sus hermanos(as) es distinta a la forma en que yo, como madre, me relaciono con mi hijo(a)”. En mi caso, incluso puedo ser más protectora, pero [los hermanos] los dejan crecer, los dejan nutrirse. Los exponen a otros jóvenes similares a ellos... Nosotros, como padres, podemos tener limitaciones y tener nuestras propias ideas. Yo diría que para nosotros, los hermanos son agentes de cambio”.

Milicent Palo

*Coordinadora Regional de Familias
Olimpiadas Especiales Kenia*



Una historia inspiradora

Los hermanos de personas con DI pueden desarrollar lazos fuertes con sus hermanos. También pueden convertirse en defensores de por vida de las personas con DI.

Por ejemplo, Rosemary Kennedy, quien tenía DI, inspiró a su hermana, Eunice Kennedy Shriver, para crear Olimpiadas Especiales. A pesar de sufrir discriminación durante toda su infancia, ambas hermanas siempre estaban juntas. A menudo practicaban deportes juntas y con su familia. Eunice se dio cuenta de que los deportes podrían ser un espacio común para unir a la gente. En 1962 utilizó esta idea para comenzar un campamento en su patio trasero para las personas con DI, lo llamó Campamento Shriver.

Con el tiempo y gracias al apoyo de su familia, expandió el Campamento Shriver a la organización internacional que tenemos hoy en día: Olimpiadas Especiales.



1. Experiencias de Hermanos



La historia de Eunice y Rosemary muestra el poder de los lazos entre hermanos. Sin embargo, cada relación entre hermanos es distinta. Hay factores como la edad, género, discapacidad y otros que impactan la dinámica entre hermanos. La mayoría de las relaciones entre hermanos incluyen algunas experiencias positivas y desafiantes.

Estas experiencias pueden incluir:

Tener una conexión emocional fuerte con su hermano con DI



Sentir resentimiento hacia su hermano con DI



Desarrollar mayor paciencia y comprensión



Sentir que deben ser más maduros y responsables que otros jóvenes de su edad



Tener más oportunidades para crecer como persona y defender a otros



Sentirse aislado de sus pares que no tienen hermanos con DI



Desarrollar mayor aceptación para todas las personas



Enfrentar discriminación por parte de la sociedad



Los hermanos de las personas con DI necesitan tanto apoyo estructural como el de sus familias. Un mayor apoyo puede llevar al hermano a experimentar más beneficios que retos. Los padres pueden ofrecer apoyo familiar por medio de las estrategias descritas en esta guía. Olimpiadas Especiales puede ofrecer apoyo estructural por medio de oportunidades de participación de hermanos.



2. Participación de Hermanos



La **participación de hermanos** se produce cuando el hermano de una persona con DI participa activamente en la vida de su hermano o hermana. Son participantes activos en el viaje de Olimpiadas Especiales de sus hermanos. Juntos pueden jugar, aprender y trabajar, fortaleciendo su relación en el proceso. Los hermanos son un equipo que se motiva y se apoya mutuamente. Trabajan para alcanzar objetivos compartidos y personales.

- ¡Aprende más acerca de cómo Olimpiadas Especiales fomenta la participación de hermanos [aquí!](#)
- Aprende más acerca de cómo la participación de hermanos puede beneficiar a toda la familia en el **Apéndice A**.

La participación de hermanos por medio de Olimpiadas Especiales ofrece resultados mutuamente beneficiosos. Su hijo con DI disfrutará y apreciará el tiempo que su hermano o hermana invierta en él y sus ambiciones.

La participación de hermanos puede ofrecerle a su hijo sin DI:

- Orgullo por ellos mismos y por sus hermanos.
- Mayor autoestima.
- Habilidades de desarrollo profesional.
- Habilidades para resolver problemas.
- Habilidades y oportunidades de liderazgo.
- Destrezas sociales.
- Amistades con otros hermanos.
- Un vínculo más fuerte con su hermano/a.
- Mayor tolerancia y aceptación.
- Unidad familiar más fuerte.



3. Apoyar a su Hijo sin Discapacidad Intelectual

Además del soporte estructural que Olimpiadas Especiales puede ofrecer, los hermanos necesitan el apoyo de sus padres. El apoyo de la familia les puede ayudar a crecer como individuos y líderes. Las siguientes estrategias ofrecen consejos sobre cómo apoyar a su hijo sin DI.

>> Reconozca cuando su hijo necesita ayuda

Los hermanos de niños con DI pueden enfrentar problemas a lo largo de sus vidas como el manejo del estrés, aislamiento y estigmatización. Sin embargo, es posible que los hermanos no puedan o no quieran pedir ayuda con estos problemas. Esto podría causar que los padres tengan mayores dificultades al identificar sus retos.

Para poder identificar mejor las necesidades de su hijo, hágale preguntas. Manténgase alerta sobre los posibles retos que podrían estar enfrentando, como los que se listan a continuación.¹ Luego, use las siguientes estrategias para abordar esos retos.

Posibles retos que enfrentan los jóvenes que tienen hermanos con DI:

- Confusión acerca de la discapacidad del hermano
- Dificultad para procesar o expresar las emociones
- Dificultad para manejar el estrés familiar
- Sentir como si su identidad estuviera definida por el hecho de tener un hermano con DI
- Sentirse aislado de sus pares
- Sentirse desatendido o ignorado por sus padres
- Sentirse sobrecargado con ciertas tareas de cuidado
- Sentir resentimiento, culpa o vergüenza
- Frustración y enojo por la estigmatización pública
- Incertidumbre sobre cómo enfrentar los retos de comportamiento de su hermano
- Preocupación sobre el futuro



Ejemplo:

Lucía le preguntó a su hija, Ana, cómo se sentía acerca de ayudar a cuidar a su hermana, Sofía, quien tenía DI. A Lucía le sorprendió descubrir que Ana se había sentido agobiada durante meses. Ana sentía que no había podido pasar tiempo con sus amigos porque siempre estaba preocupada de que Sofía pudiera necesitarla. Juntas, Lucía y Ana crearon un plan para reducir algunas de las preocupaciones de Ana y así hacer tiempo para sus actividades sociales



¹Caldin, R., & Cinotti, A. (2014). Different mirrors Sibship, disability and life phases. *Italian Journal of Special Education for Inclusion*, 1(1), 95–113.



>> **Modele actitudes y comportamientos positivos**

Los niños están muy influenciados por las actitudes y comportamientos de sus padres. Es importante mantener una actitud positiva sobre la situación de su familia para que sus hijos también puedan mantener esa perspectiva. Si maneja la adversidad con confianza y compostura, es probable que sus hijos se sientan más tranquilos y hagan lo mismo.



Ejemplo:

Hiroimi e Isamu le dieron la bienvenida a Dai, su hijo con DI, como una bendición para su familia. Aunque sabían que se presentarían retos, estaban entusiasmados por el amor y felicidad que su hijo les traería. Gracias a esta actitud, los otros hijos de Hiroimi e Isamu acogieron a su nuevo hermano y a sus diferencias. Mientras crecían, los hermanos se apoyaron los unos a los otros en los momentos de dificultad.



Para más consejos sobre cómo alcanzar el máximo potencial de su hijo, revise la [Guía para Nuevos Padres](#).



>> **Promueva la aceptación**

Los niños a veces pueden sentirse avergonzados por sus hermanos con DI cuando están en público o con sus amigos. Pueden estar preocupados porque el comportamiento de su hermano no es "normal" y eso provocará que sean objeto de abusos. Ayude a que sus hijos comprendan que no existe lo "normal" y que todo el mundo es diferente y especial a su manera. Al enseñarle a sus hijos a aceptar las diferencias y a practicar la aceptación, sentirán un gran orgullo por su hermano con DI. También serán un ejemplo positivo para los demás.



Ejemplo:

Malike notó que su hija, Haniah, casi no incluía a su hermano con DI, Adric, cuando jugaba con sus amigas. Un día, Malike tuvo una conversación con Haniah. Él le explicó que las opiniones de las demás personas no son tan importantes como apoyar a tu familia. Juntos acordaron que ella no jugaría con ninguna persona que no aceptara a Adric tal como era. Desde entonces, Haniah se unió al equipo de natación unificada de su escuela. Todos los días ella es un ejemplo de inclusión y aceptación para sus amigas.



Aprenda más sobre Deportes Unificados [aquí!](#)





>> **Proporcione oportunidades individualizadas**

Algunos hermanos de personas con DI podrían sentir que lo que las define es la relación con su hermano. También podrían querer ser apreciados como individuos. Estos niños podrían tener dificultades para descubrir intereses fuera de la relación con su hermano. En estos casos, es importante que también le proporcione a su hijo sin DI oportunidades para explorar sus propios intereses y de ampliar su círculo social.



Ejemplo:

Asha notó que sus hijas, Imani, quien tiene DI, y Zola, quien no tiene DI, hacían todo juntas. Asha amaba ver que sus hijas establecían vínculos y jugaban juntas. Sin embargo, le preocupaba que estuviéran limitándose al sólo pasar tiempo la una con la otra. Imani y Zola siempre han sido Compañeras Unificadas de Olimpiadas Especiales. Asha sugirió que Zola se uniera a un equipo deportivo de su escuela además de ser Compañera Unificada de Imani. Zola hizo nuevos amigos en su escuela y expandió sus intereses, pero mantuvo su vínculo cercano con Imani.

>> **Proporcione oportunidades equitativas para ambos hermanos**

Los hermanos de niños con DI pueden sentir que es un reto identificarse con su hermano o hermana. Esto puede ocurrir si su hermano recibe un trato diferenciado. Tal vez su hermano con DI recibe menos oportunidades de participar y jugar con los demás. Es importante que le proporcione a todos sus hijos oportunidades similares y actividades que sean apropiadas para que ambos hermanos las realicen juntos. De esa forma, es más probable que se vean como iguales y se traten con respeto, aceptación y amor entre ellos.



Ejemplo:

Rebecca notó que su hijo, Sam, hablaba con frecuencia de lo mucho que sus amigos se divertían con sus hermanos. Sin embargo, Sam rara vez interactuaba con su propia hermana, Eileen, quien tenía DI. Rebecca se preguntó si Sam sentía que se estaba perdiendo de la experiencia "típica" de ser un hermano. Tal vez les resultaba más difícil establecer vínculos porque Eileen no participaba en el mismo tipo de actividades que Sam. Ella inscribió a Eileen en clases de música y en las prácticas de bochas de Olimpiadas Especiales. Ella comenzó a ver que Sam volvía a conectarse con su hermana porque descubrían sus intereses en común.



Aprenda más sobre los deportes de Olimpiadas Especiales [aquí!](#)





>> **Incluya a todos sus hijos en las conversaciones familiares**

Los hermanos de niños con DI pueden sentir que se les deja de lado cuando no se les incluye en las conversaciones sobre la discapacidad de su hermano. Puede que los padres no deseen preocupar o agobiar a los hermanos con estas cuestiones. Sin embargo, los niños a menudo desean aprender acerca de la discapacidad de su hermano. Aunque puede que no sepan qué preguntar, ni cómo hacerlo. Dependiendo de la edad de sus hijos, considere invitarlos a todos a las conversaciones sobre la discapacidad de su hijo. También podría considerar incluirlos durante las visitas al doctor. Estos pequeños cambios pueden ayudar a su hijo a comprender mejor a su hermano y a sentirse más cercano a toda la familia.



Ejemplo:

Rafael, el hermano de Mariana, fue diagnosticado con DI hace más de 5 años. Conforme el tiempo pasó, ella aún no comprendía completamente su discapacidad. Ella no sabía por qué él asistía a clases diferentes en la escuela. Un día, ella le pidió algunas respuestas a sus padres. Ellos no se habían dado cuenta que Mariana sentía tanta curiosidad por su hermano y que se sentía excluida de las cuestiones familiares importantes. Desde entonces, los padres de Mariana hacen el esfuerzo de enseñarle acerca de la DI y de responder a sus preguntas

Para obtener mayor información sobre la discapacidad intelectual, revise la información en los **Apéndices B y C**.

>> **Pase tiempo de calidad con sus hijos sin DI**

A veces los hermanos de niños con DI pueden sentir que sus padres no pueden proporcionarles tanta atención como quisieran. En este caso, intente tomarse más tiempo durante la semana para tener tiempo a solas con su hijo sin discapacidad. Este tiempo de calidad juntos le ayudará a su hijo a sentirse importante y valorado.



Ejemplo:

Un día, Liz acudió a su mamá, Elise, y le expresó que sentía que era injusto que su mamá enfocara todo su tiempo y atención a su hermana Erin, quien tenía DI. Elise no se daba cuenta de que su atención hacia Erin estaba provocando que Liz se sintiera infeliz. Elise contactó a una amiga cercana en quien confiaba para que pasara tiempo con Erin una noche por semana, para que así ella pudiera dedicarle algo de tiempo de calidad a Liz. Liz disfruta ponerse al día con su mamá y se siente como una integrante apreciada de la familia





>> Promueva el juego inclusivo en casa

Dependiendo de la naturaleza de la discapacidad de su hijo, puede parecer todo un reto para sus hijos con y sin DI el jugar juntos en casa. Puede que le preocupe la seguridad de sus hijos o las diferentes formas en las que juegan. Sin embargo, hay muchas formas de promover el juego inclusivo en casa para permitir que los niños de todas las habilidades se diviertan y aprendan juntos. Comenzar con el juego estructurado puede ser de ayuda. Seleccione dos o tres actividades para hacer con sus hijos durante unos 20 o 30 minutos, al menos tres veces por semana.



Ejemplo:

Camila se preocupaba de que su hijo, Andres, pudiera lastimar por accidente a su hija Amanda, quien tenía DI, cuando jugaban. Andres tiene un cuerpo más grande y juega de forma más brusca que ella. La amiga de Camila, quien también tiene hijos con y sin DI, le mostró la **Guía de Actividades de Atletas Jóvenes** de Olimpiadas Especiales. Camila la utilizó para elegir una actividad que le permitiera a sus hijos jugar de forma segura y controlada. Camila decidió intentar una actividad de boliche con sus hijos en la que apilan vasos de papel y ruedan una pelota para derribarlos.



Para ver más ejemplos de actividades inclusivas inclusivas que se pueden jugar en casa, revise la [Guía de Actividades de Atletas Jóvenes](#).



>> Realice actividades con toda la familia

También es importante hacer actividades divertidas como familia. Al hacerlo, los hermanos con y sin DI pueden interactuar más y compartir experiencias divertidas. Estas actividades le ayudarán a sus hijos a establecer vínculos y a aprender el uno sobre el otro. ¡Trabajen juntos como familia para determinar una actividad que sea práctica y emocionante para todos los integrantes de la familia! Algunos ejemplos son tener una noche de juegos en casa, realizar una caminata por el barrio, ver una película o espectáculo o ir a un festival cercano.



Ejemplo:

Cam y Hai, su papá, solían asistir a presentaciones de bandas en vivo para establecer vínculos. Cam disfrutaba pasar tiempo con su padre, pero siempre deseó que su hermano con DI, Minh, pudiera acompañarlos. A Minh le molestaría el volumen tan alto de la música si asistiera. Cam le dijo a su papá que quería hacer algo que los tres pudieran disfrutar juntos. Cam, Hai y Minh discutieron sus opciones. Decidieron inscribirse a Fit Families, un reto físico de 6 semanas para los atletas de Olimpiadas Especiales y sus familias.



Aprende más de Fit Families [aquí](#).





>> **Discuta planes a futuro**

¿Quién cuidará de su hijo con DI cuando usted ya no pueda hacerlo? Este es un escenario complicado a considerar, pero necesario. La mayoría de los hermanos pequeños no piensan tan adelante en el futuro, pero pueden preocuparse por ello a medida que se vuelven mayores. Los hermanos por lo general son cuidadores adecuados para las personas con DI gracias a sus largas relaciones y fuertes vínculos con sus hermanos o hermanas. Sin embargo, puede que sientan que la responsabilidad se les exige. Hable con sus hijos acerca de las opciones que su familia tiene para los cuidados en el futuro. Pregúnteles sus opiniones y cree un plan para que se puedan sentir preparados sin importar el papel que desempeñen



Ejemplo:

Durah tiene una hija con DI y dos hijos sin DI. Por el momento, a ella no le preocupaba su capacidad de cuidar de su hija, Elinah. Sin embargo, ella sabía que era mejor preparar a sus hijos antes y no más tarde en caso de que un día ella no pudiera estar ahí para cuidar de Elinah. Ella se sentó con sus tres hijos y comenzó la conversación sobre los cuidados a futuro. Le dijo a sus hijos que podían desempeñar un papel tan grande o tan pequeño como quisieran y con el que se sintieran cómodos. También le preguntó a Elinah cuáles eran sus preferencias. Juntos crearon un plan que cubría las necesidades y deseos de cada persona, y luego hicieron una lista de recursos útiles para utilizar cuando los necesitaran. Aunque fue difícil comenzar la conversación, cada integrante de la familia salió de ella sintiéndose cómodo con el plan que habían creado.

>> **Cuide de usted mismo**

Ser padre es todo un reto, en especial si uno de sus hijos tiene DI. Puede que descubra que siente estrés o fatiga por manejar todas sus responsabilidades diarias. A menudo, cuando los niños ven que sus padres están agobiados, también se angustian. Para mejorar su salud emocional y la de su familia, tómese algo de tiempo durante el día para relajarse y pedirle ayuda a los demás. Al cuidarse a sí mismo, podrá cuidar mejor de los demás.



Ejemplo:

Isaac, padre de cuatro, a menudo se sentía agotado por trabajar todo el día, manejar las actividades de sus hijos y cuidar de su hija con DI, Samantha. Mientras tanto, su hijo Zach tenía dificultades en la escuela que ocultaba. Zach no le decía a su papá acerca de su problema porque no quería abrumarlo con preocupaciones adicionales. Isaac finalmente descubrió las bajas calificaciones de Zach. En este momento, Isaac decidió que solo podría cuidar de su familia si también se cuidaba a sí mismo. Ahora hace el esfuerzo de dormir 8 horas todas las noches, para así tener la energía de ayudar a su familia todos los días.





>> **Involucre a todos sus hijos en Olimpiadas Especiales**

Además de utilizar las estrategias listadas anteriormente, puede proporcionarle un apoyo adicional a sus hijos al involucrarlos en Olimpiadas Especiales. Olimpiadas Especiales puede ofrecerle a sus hijos sin DI las oportunidades de conectarse con otros hermanos, aprender sobre la DI, desarrollar habilidades de liderazgo y convertirse en defensores de la inclusión. Olimpiadas Especiales no es solo una organización para personas con DI, sino para toda la familia.



Ejemplo:

El año pasado, Wen inscribió a sus dos hijos para el programa de Deportes Unificados de Olimpiadas Especiales en su escuela. Desde entonces, ella ha notado que sus dos hijas, Meili y Li, se volvieron hermanas más unidas y compañeras Unificadas. Meili, quien no tiene DI, se ha vuelto más sociable e interesada en papeles de liderazgo en su comunidad. Ella tiene un nuevo grupo de amigos quienes comparten sus intereses y apoyan sus sueños. Muchos de sus amigos también son hermanos de personas con DI. Wen se sorprendió de que OE pudiera ser tan decisiva en el desarrollo de ambas niñas tanto con como sin DI.



Para mayor información sobre Olimpiadas Especiales, dele un vistazo al **Apéndice D!**



Aprenda más sobre cómo pueden involucrarse los hermanos en Olimpiadas Especiales en la [Guía de Participación Juvenil de Hermanos](#).



**Apéndice A**

La Participación de Hermanos de Olimpiadas Especiales



Una familia posa frente al hospital en donde su hija con discapacidad intelectual recibió un tratamiento a través del programa de Comunidades Saludables de Olimpiadas Especiales en México.

El programa de Participación de Hermanos de Olimpiadas Especiales no solo beneficia a sus hijos. También tiene implicaciones positivas para toda la familia.

Cuando su hijo participa activamente en la vida de su hijo con DI, pueden serle de ayuda. Pueden reducir algunas de sus responsabilidades y disminuir su estrés. Por ejemplo, un hermano que participa puede acompañar a su hermano con DI a la práctica de Olimpiadas Especiales si usted no puede hacerlo. También pueden familiarizarse más con los retos de comunicación y comportamiento de su hermano. De hecho, podrían proporcionarle ayuda cuando estos retos se presenten.

Los hermanos también pueden conectarse entre ellos de formas únicas. Su conexión puede permitirles aprender nuevos detalles el uno del otro que después pueden compartir con usted. Por ejemplo, su hijo podría descubrir nuevas fortalezas y talentos de su hermano con DI mientras juegan y aprenden juntos. Entonces, usted podría conocer más acerca de su hijo con DI a través de la creciente relación entre hermanos.

La participación de hermanos también puede crear más unidad entre su familia. La cercanía emocional que desarrollan sus hijos puede influir a otros integrantes de la familia. La misión de su hijo para lograr la inclusión podría extenderse a toda la familia. Su familia podría encontrar más intereses, valores y experiencias en común.



Apéndice B



¿Qué es Discapacidad Intelectual?

La siguiente información está diseñada para proporcionarle a los padres una visión general de la discapacidad intelectual. Es importante comprender la discapacidad de su hijo por diversas razones. Esta información le ayudará a educar a su hijo sin discapacidad acerca de su hermano. Para conocer más, dele un vistazo a la [Guía para Nuevos Padres](#) o visite nuestro [sitio web](#).



Discapacidad Intelectual

Discapacidad intelectual (DI) es un término usado cuando una persona tiene ciertos desafíos. Estos retos dificultan la realización de actividades cotidianas. Pueden tener dificultades con las habilidades de comunicación, sociales y / o de cuidado personal. Un niño con DI puede aprender y desarrollarse de manera diferente a otros niños.

La discapacidad intelectual solía llamarse "retraso mental". Sin embargo, la palabra R (retrasado) se volvió exclusiva y ofensiva. "Discapacidad intelectual" es ahora el término oficial.



Causas de Discapacidad Intelectual

Para muchos niños, la causa de su Discapacidad Intelectual es desconocida. Una lesión, una enfermedad o un problema en el cerebro pueden causar Discapacidad Intelectual. Algunas causas pueden ocurrir antes, durante o poco después del nacimiento. Estos podrían incluir condiciones genéticas, infecciones durante el embarazo o falta de oxígeno. Otras causas de Discapacidad Intelectual pueden no ocurrir hasta que un niño sea mayor. Estos pueden incluir lesiones graves en la cabeza, infecciones o apoplejía.



Impacto Social en Personas con DI

Las personas con DI no tienen la culpa de tener diferentes desafíos. Algunas comunidades no apoyan bien a las personas con DI. Esto puede dificultar que las personas con DI funcionen en esa comunidad. Por ejemplo, un estudiante con síndrome de Down no está discapacitado por su diagnóstico. El currículo de su escuela asume que todos los estudiantes aprenden a un ritmo similar y tienen habilidades similares. Si su escuela ofreciera el apoyo y las adaptaciones adecuadas, tendría éxito en su trabajo escolar. Por lo tanto, el currículo de su escuela es incapacitante².

Cuando tu hermano está luchando con una tarea, intente identificar sus problemas. Pregúntate: ¿Qué podría hacer yo o mi comunidad para ayudar a mi hermano? ¿Cómo podemos incluir esta tarea para las personas con DI?

² Social Model of Disability. Oliver, Michael. "The social model in context." Understanding Disability. Palgrave, London, 1996. 30-42..



Apéndice C



¡Rompiendo Mitos!

En esta sección le presentamos algunos mitos comunes asociados a las personas con DI. Conocer las diferencias entre estos mitos y la realidad le ayudará a responder a las preguntas de sus hijos y a compartirles información certera. Aprender sobre la capacidad de su hijo con DI ayudará a que toda su familia se convierta en defensora de las personas con discapacidad.

MITO

REALIDAD



Las personas con discapacidades intelectuales no pueden practicar deportes.



Si se les da la oportunidad y se proporcionan adaptaciones adecuadas, las personas con discapacidad pueden superar las barreras y practicar deportes.



Las personas con discapacidades intelectuales no pueden aprender.



Las personas con DI aprenden de forma distinta, pero pueden aprender. Todos aprenden a su propio ritmo.



Yo o alguien de la familia somos la causa de que mi hijo tenga una discapacidad intelectual.



Las discapacidades intelectuales no son contagiosas ni las provocan otras personas. Son causadas por la genética, heridas o exposición a una enfermedad.



FAMILIES

Guía para Padres sobre la Participación de Hermanos

**Special
Olympics**



Apéndice D



¿Qué es Olimpiadas Especiales?



Hermanos y otros miembros de familia que participaron en el Taller de Olimpiadas Especiales para Hermanos y Familias de África en Johannesburgo, Sudáfrica posan para una foto de grupo.

La misión de Olimpiadas Especiales es ofrecer entrenamiento y competencia deportiva a lo largo de todo el año para personas con DI. Esto les da posibilidades continuas de ser saludables, mostrar coraje y sentir alegría. Pueden compartir talentos, habilidades y amistad con sus familias, otros atletas de Olimpiadas Especiales y la comunidad.

Hay 200 millones de personas con DI en el mundo. Nuestro objetivo es llegar a cada uno de ellos, y también a sus familias. Olimpiadas Especiales se extiende a través de entrenamientos, competencias, exámenes de salud y eventos de recaudación de fondos. También creamos oportunidades para que las familias, los miembros de la comunidad y otros se reúnan y participen. ¡Todos pueden cambiar de actitud y apoyar a los atletas juntos!

Olimpiadas Especiales depende de voluntarios. Tenemos muchos eventos para que los hermanos, padres, otros miembros de la familia y amigos participen. Las familias son su recurso natural más poderoso y valioso!

Para conocer más sobre el movimiento de Olimpiadas Especiales y el papel tan importante que tienen las familias en él, visite nuestro [sitio web](#).



Apéndice E



Más Recursos

¿Necesita apoyo de Olimpiadas Especiales en otras áreas?

Dele un vistazo a estos útiles recursos que están a continuación:



¿Qué es la Discapacidad Intelectual?

Información sobre la definición de DI, sus causas y presencia global. También puede acceder a información sobre tipos de DI específicos a través de esta página



Una Guía para Nuevos Padres

Proporciona información acerca de diagnósticos, sobrellevar los sentimientos, comprender la DI y encontrar recursos para tener apoyo.



Toolkit de familias: Dándole la Bienvenida a las Familias

Proporciona una visión general de Olimpiadas Especiales, oportunidades para personas con DI y oportunidades para que las familias se involucren.



Deportes de Olimpiadas Especiales e información de juegos

Acceda a información sobre Olimpiadas Especiales como Deportes, Deportes Unificados y Atletas Jóvenes.



Buscador de programas de Olimpiadas Especiales

Contacte a su Programa local para ofrecerse como voluntario, registrar un atleta, unirse al equipo de Deportes Unificados, trabajar como entrenador y conocer los próximos eventos



Sitios web útiles para las familias

Enlaces a sitios web externos para mayor información en tipos específicos de DI, iniciativas de salud, apoyo familiar e investigaciones.





Manténte al día con las noticias e historias de Olimpiadas Especiales en nuestro blog:
<https://medium.com/specialolympics!>



**Special
Olympics**



En alianza con:



**Samuel Family
Foundation**