



JUNTOS EN EL DOLOR Y EN LA RECUPERACIÓN

Los hermanos y las experiencias
adversas en la infancia

Las relaciones entre hermanos son las más duraderas e influyentes de la vida. Alrededor del 85 % de las personas dicen haber crecido con al menos un hermano, un porcentaje superior al de las que dicen haber crecido en un hogar con dos padres.¹ Los hermanos nos ayudan a convertirnos en las personas que somos. Sin embargo, la relación entre las experiencias adversas en la infancia (ACES, por sus siglas en inglés) y los hermanos no se ha investigado lo suficiente.²

Los expertos en traumas suelen destacar la importancia de una relación sana entre padres e hijos para ayudar a los jóvenes a procesar los traumas y crear experiencias positivas en la infancia, pero, de igual manera, las relaciones entre hermanos pueden servir como fuentes de apoyo en momentos difíciles.³

En una familia afectada por el encarcelamiento de los padres o el consumo de sustancias, el apoyo de los hermanos puede ser muy importante. Pueden ayudar a sobrellevar la situación, desarrollar resiliencia y apoyarse mutuamente durante experiencias traumáticas.

Las experiencias adversas en la infancia, o ACES, son eventos potencialmente traumáticos en la infancia de una persona. Las ACES pueden causar estrés crónico y provocar problemas de salud en la edad adulta. El encarcelamiento de los padres o el consumo de sustancias por parte de los padres se consideran ACES.¹²

Los efectos del encarcelamiento y el consumo de sustancias de los padres sobre los grupos de hermanos

El encarcelamiento y el consumo de sustancias de los padres durante la infancia pueden afectar la sensación de seguridad de un joven, su identidad y su capacidad para regular sus emociones.⁴ Estas dificultades afectan a todos los aspectos de la vida de un joven, incluyendo la relación con sus hermanos. Todo esto se complica por el hecho de que, aunque los hermanos pueden compartir experiencias en el hogar, cada uno puede percibir las de manera diferente según su edad, sexo o capacidad para regular sus sentimientos.⁵

Una familia, Tres historias

Los hermanos Quintanilla* explican cómo los efectos del encarcelamiento de los padres pueden variar en una misma familia.

Delia, 30 años

“Tenía dieciocho años cuando arrestaron a mi padre. Nunca había sentido una tristeza ni una ira tan profundas. Recuerdo que pensé: 'No hice nada malo, ¿por qué me pasa esto?' Mi madre no podía dejar de llorar y yo estaba muy molesta con ella porque sentía que no estaba siendo fuerte por nosotros. Cada vez que miraba a mis hermanos pequeños, me sentía culpable. Sentía que les estaba fallando al no poder darles algo estable. No llamé a casa durante un tiempo. Recuerdo que sentía que estaba viviendo una mentira, no se lo conté a nadie en la universidad durante el primer año, y cuando llamaba a casa fingía que la universidad me estaba apoyando. No quería que nadie se preocupara por mí. Hasta ahora, ese periodo justo después del arresto sigue siendo el más solitario que he vivido”.

Carmen, 26 años

“Tenía trece años cuando arrestaron a mi padre. Cuando sucedió, sentí que no tenía a nadie con quien hablar sobre ello. Las únicas personas que hablaban sobre ello no sabían realmente cómo manejarlo y mi consejero escolar no fue de mucha ayuda. Nadie obligó a las personas que se suponía que debían ayudarme a que lo hicieran, así que sentí que nadie se preocupaba por mí. Me estaba yendo mal en la escuela, estaba deprimida, me sentía muy aislada, pero todos estaban ocupados en otras cosas. No recuerdo haber estado muy resentida con mis hermanos, pero para lidiar con todo terminé involucrándome en relaciones románticas muy intensas. Puse todo mi esfuerzo en ser una buena pareja”.

Gilberto, 21 años

“Tenía ocho años cuando arrestaron a mi padre. Recuerdo que me sentí muy enojado y confundido. La transición entre tenerlo cerca y de repente que él estuviera en la cárcel fue muy difícil para mí. Recuerdo claramente que lloré en la escuela por eso. Estaba muy triste, pero sí recuerdo que hubo un momento en el que me costaba incluso recordar cómo era mi padre. Casi me acostumbré. Es muy extraño acordarme de eso, siento que en un momento podía entender lo que estaba pasando y después me sentía tan confundido porque mi padre no estaba. Sabía que tenía que confiar en los adultos que me rodeaban, pero parecía que ellos tampoco sabían qué hacer. No envidio la experiencia de mis hermanas, no creo que haya sido fácil para ninguno de nosotros, pero siento que yo era el más indefenso en comparación con ellas. Carmen era una adolescente que hacía lo que quería, y Delia estaba lejos en la universidad. Mi mamá me mimaba, pero en ese momento me parecía que era demasiado dominante y casi controladora. Recuerdo que me sentía muy solo y enfadado. Lo que más me enfadaba era mi hermana mayor, sentía que se había ido para no tener que lidiar con nada. En aquel momento, me parecía que ella había elegido el camino más fácil».

El encarcelamiento de los padres y el consumo de sustancias de los mismos pueden perturbar significativamente la dinámica entre hermanos. Algunos posibles problemas son:

Duelo/Pena

El duelo es una respuesta emocional a una pérdida. A menudo se asocia con la muerte de un ser querido, pero la separación de la familia debido al encarcelamiento o la pérdida de estabilidad por el consumo de sustancias también pueden causar duelo o pena. La pena asociada con estas experiencias puede crear confusión en los jóvenes, porque las estrategias que normalmente se utilizan para procesar el duelo no aplican en este caso. Además, algunos hermanos pueden experimentar un sentimiento de duelo y otros no. Esto puede complicar aún más la experiencia de los hermanos, porque uno puede estar confundido sobre por qué su hermano siente tanta pena, y el otro puede pensar por qué su hermano no siente lo mismo.⁶

Separación

Los hermanos pueden separarse debido al encarcelamiento de los padres o al consumo de sustancias y ser colocados en hogares de acogida o con diferentes miembros de la familia. Esta separación puede afectar el vínculo entre hermanos.⁷

Parentalización

Los hijos de padres con trastornos por consumo de sustancias suelen asumir funciones de cuidadores, especialmente los hermanos mayores. Esto se conoce como "parentalización" y puede ser tanto beneficioso como dañino. Los hermanos mayores pueden actuar como un "escudo" para los hermanos pequeños y cargar con el peso de la negligencia mientras intentan cuidar de ellos. Esta protección puede causar daño en el bienestar mental y físico de los hermanos mayores y puede generar confusión sobre su papel en la familia y resentimiento hacia los hermanos menores.⁸

Las investigaciones demuestran que el papel del hermano mayor es el que influye más en los hermanos. Este papel también puede conducir a mayores niveles de estrés, lo que puede provocar ansiedad o depresión. Es importante que los hermanos mayores practiquen técnicas de autocuidado para aliviar el estrés.⁸

Competitividad

En situaciones en las que hay muchos hermanos, los niños pueden sentir la necesidad de competir por unos recursos afectivos limitados. Esto puede aumentar los conflictos entre hermanos, la soledad y el impacto de las ACES.⁹

¿CÓMO SE PUEDEN APOYAR LOS HERMANOS MUTUAMENTE?

Intercambio de sentimientos

Fomentar la comunicación abierta entre hermanos es crucial para el apoyo emocional. Los hermanos deben compartir sus pensamientos, sentimientos y experiencias. Este intercambio mutuo puede ayudar a los hermanos a sentirse aceptados y valorados. El intercambio emocional nos recuerda que no estamos solos.¹⁰

Establecer rutinas positivas

Crear rutinas o hábitos, como actividades compartidas y tradiciones entre hermanos, puede fortalecer las relaciones entre hermanos y proporcionar una sensación de normalidad. Estas rutinas positivas también pueden ofrecer alivio del estrés y pequeños momentos de conexión que no tienen nada que ver con el trauma compartido.¹¹

Mantener límites saludables

Es natural que los hermanos quieran cuidarse mutuamente, pero es importante mantener ciertos límites que permitan satisfacer también las necesidades emocionales de cada uno. Los hermanos pueden ayudarse mutuamente a regular las emociones y, al mismo tiempo, apoyarse en los momentos difíciles. Todo es cuestión de equilibrio.

Fomentar la empatía

Los hermanos pueden desarrollar empatía entre ellos prestando atención y esfuerzo para comprenderse. Los hermanos que desarrollan empatía pueden apoyarse mejor mutuamente en sus dificultades, especialmente cuando la carga emocional de las ACE se vuelve abrumadora.¹⁰

¿CÓMO SE PUEDEN APOYAR LOS HERMANOS MUTUAMENTE?

Resolviendo problemas juntos

Los hermanos menores se benefician de la ayuda de los mayores para tomar decisiones y resolver problemas. Los hermanos mayores pueden enseñar a sus hermanos menores métodos para solucionar problemas, compartiendo con ellos las dificultades que ellos también están experimentando. Juntos, los hermanos pueden intentar crear estrategias de afrontamiento. Esto puede aumentar la resiliencia tanto del hermano que está teniendo dificultades como del hermano que ayuda a resolver los problemas.¹⁰

Apoyo externo

El apoyo de los hermanos es muy valioso, pero también es esencial buscar ayuda de fuentes externas. Los hermanos pueden alentarse mutuamente para ir a terapia, asesoramiento o asistir a grupos de apoyo que les ayuden a procesar sus experiencias.

Ante la ausencia de figuras paternas o maternas fiables, los hermanos pueden actuar como cómplices, protectores y fuentes de apoyo emocional. Las investigaciones demuestran que cuando los jóvenes tienen relaciones cercanas y de apoyo con sus hermanos, demuestran más resiliencia cuando se enfrentan a dificultades.¹⁰

¿CÓMO SE PUEDEN APOYAR LOS HERMANOS MUTUAMENTE?

Alentarse mutuamente a asistir a reuniones de grupos de apoyo en línea por separado. Hablar sobre sus experiencias en grupo.

Comprometerse entre hermanos a hacer cosas juntos, como ir al cine los viernes, comer helado los martes y mantener esos planes.

Trabajar juntos en las tareas. Ayudarse mutuamente cuando alguien no sepa qué hacer.

Ver juntos una película o una serie favorita. Hablar sobre los sentimientos de los personajes. ¿Se identifican con ellos? ¿Por qué sí o por qué no?

Llorar juntos. Está bien expresar los sentimientos relacionados con las dificultades, a veces llorar nos hace sentir mejor.

A veces necesitamos estar solos. En ese caso, respeta los deseos de los demás. Cuando sea el momento de hablar, no faltes.

Una familia, Tres historias

Los hermanos Quintanilla* explican cómo se han apoyado mutuamente durante el encarcelamiento de su padre.

Delia, 30 años

“Como hermanos, nos comunicamos de manera muy diferente que con el resto de nuestra familia. Definitivamente no es perfecto, pero siento que tratamos de ser honestos entre nosotros y recordar que vivimos una misma situación de tres maneras diferentes. Como hermana mayor, siento que quiero repetir los comportamientos que vi mientras crecía, quiero ser más reservada y actuar como si tuviera todas las respuestas, pero nuestra relación es más fuerte cuando soy honesta. Por eso, si tengo problemas, intento contárselos e intentamos resolverlos juntos. No nos enseñaron a ser así a ninguno de nosotros, así que, como he dicho, es un proceso continuo, pero cuando soy franca, me siento menos sola y sé que ellos también. Siento que incluso dentro de nuestra propia familia, somos un equipo. Somos nuestra propia pequeña familia, tratando de ayudarnos mutuamente”.

Carmen, 26 años

“Creo que conversar sobre todo esto ha sido muy importante. Es muy reconfortante escuchar [de mis hermanos] que lo que vivimos fue algo realmente importante, especialmente cuando los adultos que nos rodeaban querían fingir que no lo era. Nos hemos esforzado por dejar de lado nuestras propias experiencias para poder escuchar con atención las de los demás. Creamos un espacio donde nos sentimos seguros y permitimos que todas nuestras experiencias convivan. No nos ponemos a la defensiva. Sentimos curiosidad y preguntamos: ‘¿Cuál es tu experiencia?’ en lugar de decir: ‘Esta es mi percepción de lo que te ocurrió’”.

Gilberto, 21 años

“Lo más valioso es que nosotros, los hermanos, nunca hemos tenido miedo de hablar entre nosotros sobre lo que pasó. Siento que los tres podemos expresar con seguridad lo que sentimos sobre el encarcelamiento de nuestro padre. No necesitamos justificar todas las emociones complejas que surgen. Simplemente sabemos lo difícil que fue y hay un entendimiento. No tenemos que hacer que la otra persona entienda, lo entendemos porque lo vivimos juntos. Es bueno saber que no estás solo, especialmente cuando parece que nadie más en el mundo sabe cómo te sientes”.

COMUNÍCATE CON NOSOTROS

Para más información sobre el impacto que el consumo de sustancias o el encarcelamiento de los padres tiene en los jóvenes y sobre recursos para ayudarte a ti mismo y a los demás, visita:

www.prevention.org/youth-and-caregiver-resource-center



800.252.8951



www.prevention.org



ycrc@prevention.org

1. Milevsky A. (2011). Sibling relationships in childhood and adolescence: Predictors and outcomes. Columbia University Press. | 2. Gilligan M., Stocker C., Conger K. (2020). Sibling relationships in adulthood: Research findings and new frontiers. *Journal of Family Theory & Review*, 12, 305–320. | 3. <https://www.npr.org/2024/04/08/1243347224/study-finds-link-between-quality-of-sibling-relationships-and-loneliness-depress> | 4. Lander, L., Howsare, J., & Byrne, M. (2013). The impact of substance use disorders on families and children: from theory to practice. *Social work in public health*, 28(3-4), 194–205. | 5. Piotrowski C., Tailor K., Cormier D. (2014). Siblings exposed to intimate partner violence: Linking sibling relationship quality & child adjustment problems. *Child Abuse & Neglect*, 38(1), 123–134. | 6. McLean, E., Livingston, T. N., Mitchell, S. M., & Singer, J. (2023). Perceptions of grief reactions in family members of incarcerated individuals: A vignette-based experiment. *Death studies*, 47(10), 1167–1179. | 7. Kothari B., McBeath B., Sorenson P., Bank L., Waid J., Webb S., Steele J. (2017). An intervention to improve sibling relationship quality among youth in foster care: Results of a randomized clinical trial. *Child Abuse & Neglect*, 63, 19–29. [10.1016/j.chiabu.2016.11.010](https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2016.11.010) | 8. Tedgård E., Råstam M., Wirtberg I. (2019). An upbringing with substance-abusing parents: Experiences of parentification and dysfunctional communication. *Nordisk Alkohol Nark*, 36(3), 223–247. [10.1177/1455072518814308](https://doi.org/10.1177/1455072518814308) | 9. Civitci N., Civitci A., Fiyakali N. (2009). Loneliness and life satisfaction in adolescents with divorced and non-divorced parents. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 9(2), 513–525. | 10. Perricone, G., Fontana, V., Burgio, S., & Polizzi, C. (2014). Sibling relationships as a resource for coping with traumatic events. | 11. <https://library.samhsa.gov/sites/default/files/pep23-06-05-005.pdf> | 12. <https://www.cdc.gov/vitalsigns/aces/pdf/vs-1105-aces-H.pdf>

Funding for this program is provided in whole or in part through the Substance Use Prevention, Treatment, and Recovery Block Grant through the American Rescue Plan Act.

PREVENTION FIRST 