

### Lo que Puede Esperar

Es de esperar que su hijo mayor se sienta inseguro ante la idea de un hermano, sobre todo si sus hijos se llevan menos de tres años de diferencia. Su hijo pequeño habrá encontrado su lugar en la familia y estará seguro de su papel. Pero, cuando llega un nuevo bebé, suele sentir que su posición se ve amenazada.

Tómese un momento y trate de imaginar lo que su hijo puede estar sintiendo. Desde su punto de vista, la mayor parte del tiempo y la atención a la que estaban tan acostumbrados se centra ahora en el recién nacido. Las emociones de su hijo durante este confuso momento pueden ir desde la aceptación total hasta la hostilidad más absoluta.

Los niños pequeños rara vez dicen lo que sienten. En cambio, muestran sus sentimientos con sus acciones. Un niño pequeño preverbal puede mostrar agresividad física hacia el bebé, mientras que un niño mayor puede retroceder en sus comportamientos, como mojarse o hablar como un bebé. Espere que su hijo libere sus sentimientos de alguna manera si se siente desplazado. Cuando perciba este cambio en su hijo, tómese un tiempo con él o hágale participar en el cuidado del recién nacido de forma que se sienta útil.

### Preparar a la Hermana o al Hermano para el Bebé

La llegada de un nuevo bebé a casa puede ser tanto un momento de alegría como un reto. Preparar de antemano a su hijo mayor para la llegada puede hacer que los cambios sean más fáciles y menos estresantes para toda la familia. Pregúnteles qué les parecería tener un nuevo bebé en casa y escuche sus respuestas. No intente hacerles cambiar de opinión si expresan sentimientos negativos, sino que escuche sus corazoncitos explicando por qué querrían o no querrían un nuevo bebé. Comparta con ellos por qué cree que un nuevo bebé sería bueno para su familia. Otras formas de ayudar a su hijo a entusiasmarse con un nuevo bebé es involucrarlo en el proceso.

- Permita que le ayuden a elegir los artículos para el bebé.
- Hable con su bebé e invite a su hermano/a mayor a hablarle también.
- Permita que escuche el latido del corazón del nuevo bebé o que lo vea en la ecografía.
- Permita que sienta las patadas del bebé. Invítele a rezar por su hermanito o hermanita.
- Mire los libros infantiles sobre el parto, los bebés y el desarrollo del feto.
- Pasen tiempo juntos mirando fotografías de su hijo cuando era un bebé.
- Hable con su hijo sobre el lugar donde tendrá al bebé y dónde estará durante el parto.
- Si está planeando un cambio de habitación para su hijo mayor, asegúrese de cambiarlo meses antes de la llegada del bebé.

### Cosas que los Niños Necesitan Saber sobre los Bebés

Responder a algunas preguntas sobre el bebé ayudará a su hijo a entender mejor por qué su tiempo y sus energías se centran en el recién nacido. Además, si estas preguntas se hacen a menudo o con enfado, intente dedicar algo de tiempo a su hijo o ayúdele a participar en las actividades, ya que puede ser una señal de que se siente desplazado.

— **Por qué lloran tanto los bebés:** Los bebés lloran por muchas razones. A veces lloran mucho. Explíquelo a su hijo lo que puede estar tratando de hacernos saber con su llanto. Los bebés suelen llorar porque tienen hambre, necesitan un cambio de pañal, o están cansados, tienen frío o les duele algo.

— **Por qué los bebés tienen que comer tantas veces:** Hay que explicarle lo pequeña que es su barriga y lo rápido que se gasta la leche que bebe. Muéstrole lo pequeñas que son unas pocas onzas vertiendo un poco de leche en una taza y dejándolo ver.

- **Por qué los nuevos bebés tienen que dormir tanto:** Explique lo difícil que es crecer cuando se comienza tan pequeño y eso hace que los bebés se cansen mucho.
- **Por qué los nuevos bebés necesitan ser abrazados tanto:** Hágale saber cuánto tiempo estuvo el bebé dentro de usted mientras crecía y cómo siempre se sintió cálido y seguro. Explíquele lo mucho que el bebé echa de menos esa sensación.
- **Cómo puede ayudar a cuidar al bebé:** Conseguir un pañal limpio para el bebé cuando tenga que cambiarlo o estar más tranquilo mientras el bebé duerme son buenas formas de ayudar. Puede decirle que es su trabajo ayudar a proteger al bebé recogiendo sus juguetes y manteniendo la tapa del inodoro cerrada. Explíquele que la mayor parte de los cuidados del bebé deben ser realizados por un adulto y que no debe ayudar en cosas como alimentar al bebé o levantarlo cuando lllore.

### Cuando el Bebé Llega a Casa

En estos días de ajetreo y falta de sueño, es fácil caer en la rutina de pasar el día. Pero es muy importante que reserve parte de su energía para su hijo mayor. Mientras el nuevo bebé duerme, en lugar de intentar hacer las tareas domésticas, tómese un descanso con su hijo mayor. Es un buen momento para hablar y acurrucarse o mirar juntos viejas fotos. Cuénteles historias sobre él y su primer año de vida.

Pida a sus familiares y amigos que le ayuden a prestar una atención especial a su hijo mayor. Una excursión al parque con Papá o un paseo con la Abuela pueden ayudar a su hijo a sentirse especial.

Incluya a su hijo mayor mientras cuida al bebé. Mientras le da de comer al bebé, léale a su hijo mayor o acarícelo también. También es un buen momento para cantar o simplemente hablar. Ambos bebés se beneficiarán de este tiempo.

Quiéralo y elógielo a menudo. Cuando sea servicial o amable con el bebé, elógielo. Anímele a aprender a hacer sonreír al bebé y a jugar con él.

### Prepárese para los Conflictos entre Hermanos

Aunque introduzca al nuevo bebé de una manera que les anime a ser amigos, los hermanos seguirán creciendo y discutiendo y peleando. La mayoría de estos conflictos tienen que ver con que cada uno de sus hijos intenta encontrar su lugar, en la familia y en el mundo. Los padres deben ser sabios en cuanto a la forma de responder para reducir las riñas y discusiones de sus hijos. Establezca consecuencias para las acciones y cúmplalas sistemáticamente. No sea un padre por encima de su hijo. Trabaje para involucrarse de forma creativa y proporcione a sus hijos comentarios y consecuencias.

#### Recursos incluyen:

1. Sears, William, and Martha Sears. *El libro del bebé, Edición revisada: Todo lo que debe saber sobre su bebé desde el nacimiento hasta los dos años. Edición revisada.*, Little, Brown and Company, 2013. Consultado el 10/15/2020

2. Whelchel, Lisa. *Corrección creativa. Tyndale House Publishers para Focus on the Family, 2000. Consultado el 10/15/2020*