

# Las relaciones entre hermanos

## Parte II: Preparándose para un nuevo bebé



### Preparando a sus hijos para un nuevo bebé

Un nuevo bebé trae tanto alegrías como nuevos desafíos a la familia. Los padres están felices, pero también les preocupa cómo los hijos mayores van a reaccionar hacia el recién nacido. Surgen muchas preguntas: ¿cómo debemos decirles a los niños mayores que van a tener un nuevo hermanito o nueva hermanita? ¿Estarán celosos del nuevo bebé? ¿Cómo podemos estar seguros de que se lleven bien a medida que crecen?

La reacción de los niños dependerá en gran parte de su edad cuando nazca el bebé. Si usted sabe qué debe anticipar con cada grupo, se le hará más fácil enfrentar los cambios en su familia.

### De 2 a 4 años

A los niños pequeños y de edad preescolar, especialmente cuando tienen 2 ó 3 años, podría hacerles difícil adaptarse a un nuevo bebé. A esta edad, el niño aún está muy apegado a usted, y todavía no comprende que tiene que compartir a su mamá con alguien más. También podría ser muy susceptible a los cambios a su alrededor, y podría asustarlo la idea de tener un nuevo miembro en la familia. Aquí le damos algunas sugerencias para familiarizar gradualmente a su niño de edad preescolar con la idea de ser el hermano o la hermana mayor.

- **Espere un poco antes de decirle al niño que va a tener un bebé, pero no espere demasiado.** Un niño menor de 4 años tendrá dificultad para entender un concepto abstracto como lo es un bebé no nacido. Usted debe explicárselo al niño cuando empiece a comprar muebles o ropas para el bebé, o cuando empiece a hacer preguntas acerca del vientre de la mamá que está creciendo. Hay libros ilustrados para niños que podrían ser muy útiles. También hay clases para la preparación de los hermanitos (averigüe si su hospital las ofrece). Trate de hablarle al niño sobre el nuevo bebé antes de que se lo diga otra persona.
- **Sea honesta.** No le prometa al niño que las cosas van a seguir iguales después de que nazca el bebé, porque no será así, no importa cuánto usted trate. Explíquelo que el bebé será bello y rico de abrazar, pero que también va a llorar mucho y va a necesitar mucho tiempo y atención de usted. El mayor también debe saber que el bebé no va a ser un compañero de juegos inmediatamente. Asegúrele al niño que usted lo va a querer lo mismo que ahora después de que nazca el bebé.
- **Incluya a su niño de edad preescolar en los planes para el nuevo bebé.** Esto lo hará sentirse menos celoso. Llévelo consigo cuando va a comprar cosas para el bebé. Muéstrelle fotos de cuando él era recién nacido. Si va a volver a usar algunas de las cosas del niño mayor cuando era bebé, déjelo jugar con ellas un poco antes de prepararlas para el nuevo bebé.
- **No haga cambios importantes en la rutina del niño hasta después de que nazca el bebé.** Trate de completar cualquier cambio, como enseñarle a ir al baño, o cambiarlo de la cuna a una cama, antes de que llegue el bebé. Si esto no es posible, aplase dicho cambio hasta que

llegue el bebé y ya esté acomodado en la casa. Si no, el niño mayor podría sentirse abrumado tratando de aprender cosas nuevas, encima de todos los cambios que causará el nuevo bebé.

- **Debe anticipar que el niño experimentará algo de regresión.** No se preocupe demasiado si la noticia de que viene un nuevo hermanito, o la llegada del mismo, hace que el niño mayor empiece a comportarse como un bebé nuevamente. Por ejemplo, el niño que ya sabía ir al baño podría empezar a tener "accidentes," o quizás quiera volver a tomar del biberón. Esto es normal, y es la forma en que su niño mayor trata de comprobar que todavía tiene el amor y la atención de usted. En vez de decirle que se comporte como es debido para su edad, déle la atención que necesita. Elógielo cuando se comporte como un "niño grande."
- **Prepare al niño para cuando usted esté en el hospital.** Los niños chicos y los de edad preescolar pueden sentirse confundidos cuando usted se va para el hospital. Explíquelo al niño que va a regresar con el nuevo hermanito en pocos días.
- **Reserve algún tiempo especial para el niño mayor.** No importa qué tan atareada esté con el nuevo bebé, reserve cierto tiempo cada día solamente para usted y el mayor. Lean juntos, jueguen, escuchen música o simplemente conversen. Demuéstrele que usted quiere saber lo que él hace, piensa y siente—no solamente acerca del bebé, sino también acerca de todo lo demás en su vida. Además, debe hacerlo sentir que es parte de todo lo que pasa, dejando que se acurruque junto a usted cuando está amamantando al bebé.
- **Anime a las visitas a que le presten atención al niño mayor.** Las visitas a veces hacen tanto alboroto con el recién nacido, que el niño mayor podría sentirse excluido. Pídale a los familiares y amigos que pasen un rato con el niño mayor cuando vengan a ver al nuevo bebé. También podrían traerle un pequeño regalo a él cuando le traigan regalos al bebé.
- **Asegúrese de que el niño mayor pase tiempo con el papá.** La llegada de un bebé es una gran oportunidad para que los papás pasen tiempo a solas con los niños mayores.

### Los niños de edad escolar

Los niños mayores de 5 años por lo general no se sienten tan preocupados por la llegada de un recién nacido como los más pequeños. Esto es especialmente cierto si el niño tiene una buena autoestima y se siente amado y valioso. Aun así, el niño mayor podría sentir celos de la atención que recibe el bebé. Para preparar a su hijo de edad escolar para la llegada del nuevo bebé:

- **Dígale lo que está sucediendo en palabras que él pueda entender.** Explíquelo lo que significa tener un nuevo hermanito, mencionándole que los cambios podrían afectarle—tanto de maneras positivas como no tan buenas.
- **Haga que su niño sienta que es parte del proceso.** Deje que el niño le ayude a preparar la casa para el nuevo hermanito, arreglando la recámara del bebé, ayudando a escoger la cuna, comprando pañales. Si

es posible, haga que vaya al hospital poco después del parto, para que sienta que es parte de una familia creciente. Luego, cuando traiga al bebé a casa, ayude al mayor a sentir que tiene un papel que jugar en el cuidado del bebé. Dígale que puede sostener al bebé, pero que tiene que pedirle permiso a usted primero. Elógielo cuando es delicado y cariñoso con el bebé.

- **Haga que el niño mayor sienta que lo escuchan.** No pase por alto sus necesidades y actividades. Hágale saber que puede hablar con usted sobre lo que siente. Dígale: "Un nuevo bebé significa mucho más trabajo para mí. Si alguna vez sientes que yo no paso suficiente tiempo contigo, dímelo, para que yo pueda darte mucho cariño extra." Haga un esfuerzo para pasar ratos a solas con el niño mayor cada día; use esas oportunidades para hacerlo sentir que es la persona más importante en su vida.

## Lo que los padres pueden hacer sobre la rivalidad entre hermanos

Es importante que usted no se preocupe demasiado cuando sus hijos sientan celos uno del otro, especialmente si el mayor está en edad preescolar. A un niño le toma tiempo aprender que sus padres no lo quieren menos que antes ahora que tienen otro hijo a quién amar.

Aquí hay algunos consejos sobre cómo manejar los conflictos entre sus hijos:

- **Si el niño mayor comienza a imitar al bebé, no se burle de él ni lo castigue.** Déjelo que tome del biberón o que se meta en la cuna una o dos veces, pero asegúrele claramente que no tiene que comportarse como un bebé para que usted le preste atención. Elógielo cuando se comporte como un "niño grande," y déle oportunidades de ser el "hermano mayor." En poco tiempo él aprenderá que obtiene más atención si se comporta como un niño de su edad que si se comporta como un bebé.
- **Si el niño mayor tiene entre 3 y 5 años, trate de reducir los conflictos por el espacio disponible, reservando un área solamente para él.** Si le da al niño mayor su propio espacio y mantiene sus cosas separadas de las que tiene que compartir, evitará muchas peleas.
- **No compare a un niño con el otro delante de ellos.** Es natural notar las diferencias entre sus hijos. Simplemente trate de no hacer comentarios sobre ellas delante de los niños. Para el niño es muy fácil pensar que no es tan valioso o tan amado como su hermano cuando usted los compara. Recuerde, cada niño es una persona especial. Hágaselo saber a cada uno.
- **En lo posible, no se mezcle en las peleas de sus hijos.** Posiblemente usted tenga que intervenir en una pelea entre niños pequeños o en edad preescolar. Por ejemplo, si están peleando por los cubos de construcción, usted podría dividir los cubos en pilas separadas para cada uno. Los niños mayores probablemente resolverán sus discusiones de manera pacífica si los dejan solos. Si tratan de involucrarlo a usted, explíqueles que ellos dos son los responsables de crear el problema, y también de resolverlo. No se ponga de parte de ninguno. Fije reglas sobre cómo los niños pueden estar en desacuerdo y resolver sus conflictos. Naturalmente, debe intervenir si la situación se vuelve violenta.

Hágales saber a los niños que no va a tolerar ese comportamiento. Si hay alguna razón para sospechar que los niños podrían volverse violentos, obsérvelos bien cuando estén juntos. Evitar la violencia siempre es mejor que castigarlos después, lo que frecuentemente empeora la rivalidad. Elogie a los niños cuando resuelvan sus discusiones, y recompense el buen comportamiento.

- **Sea justo.** Divida los quehaceres de manera justa. Si tiene que intervenir en las discusiones de los niños, escuche todos los puntos de vista. Implemente una regla de "no acusarse." Déles a los niños privilegios apropiados para su edad, y trate de ser consistente. Si le permitió a un niño quedarse levantado hasta las 9:00 de la noche a los 10 años, el otro también debe tener el mismo privilegio cuando tenga 10 años.
- **Respete la privacidad de su hijo.** Cuando tenga que castigarlo o regañarlo, hágalo a solas usted con el niño en un lugar tranquilo y privado. En lo posible, no avergüence a uno regañándolo delante de los otros. Esto solamente hará que los otros molesten al que usted castigó.
- **Aproveche las reuniones regulares de la familia para que todos los miembros expresen lo que piensan y sienten, así como para planear los eventos de la semana. Déles reconocimiento positivo y recompensas (mesadas o dinero semanal, privilegios especiales).**

Las relaciones entre hermanos son muy especiales. Nuestros primeros lazos son los que formamos con nuestros hermanos y hermanas. Nadie más comparte nuestra misma historia familiar. Al ayudar a sus hijos a apreciar, amar y respetar a sus hermanos, les está dando un gran regalo—el regalo de tener un amigo de por vida.

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

## De parte de su médico

American Academy  
of Pediatrics



La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 57,000 pediatras de cuidado primario, subespecialistas pediátricos y especialistas quirúrgicos de pediatría dedicados a la salud, seguridad y bienestar de los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Academia Americana de Pediatría  
P.O. Box 747  
Elk Grove Village, IL 60009-0747  
Sitio electrónico en la red Internet: <http://www.aap.org>

Derechos de autor ©1996.  
Todos los derechos reservados.  
Academia Americana de Pediatría