

Adaptarse a un hermano bebé

Tener un bebé es un acontecimiento alegre y emocionante. Pero también puede resultar estresante. Ser padre de dos hijos puede parecer mucho más que el doble de trabajo al principio. Y es posible que le preocupe no poder amar a otro hijo tanto como al que ya tiene. Sin embargo, los cuidadores (¡y los hermanos mayores!) generalmente hacen espacio en sus corazones para amar a un nuevo bebé (y si tiene dificultades para conectarse con su bebé, consulte con su especialista de HS). La forma en que reaccione su hijo mayor puede hacer que la transición sea más o menos desafiante. Aquí hay algunos consejos que podrían ayudar:



QUÉ ESPERAR DE SU HIJO MAYOR:

- **Sentimientos de malestar y confusión.** Es posible que parezca emocionado al principio, pero también es probable que tenga rabietas y diga cosas malas sobre el bebé. Trate de no reaccionar fuertemente ante este comportamiento.
- **Regresión.** Es posible que hable como bebé, quiera que lo carguen mucho o tenga accidentes para ir al baño. Ofrezcale muchos abrazos y tal vez incluso un arrullo juguetón. Asegúrele que es amado.
- **Agresión.** Es posible que golpee o arañe al bebé o intente darle un abrazo muy largo (y demasiado fuerte). Esté atento y deténgalo en todo momento.

La buena noticia es que hay muchas cosas que usted puede hacer para ayudar a su hijo mayor a adaptarse a un nuevo bebé:

- **Prepárelo antes de que llegue el bebé.** Es imposible preparar verdaderamente a un niño pequeño para tener un nuevo hermano. Sin embargo, puede leerle libros y hablar sobre ello. Hágale saber a su hijo mayor que el bebé será pequeño y llorará mucho.
- **Valide sus emociones.** Puede decirle: "Pareces molesto. Es difícil esperar, pero jugaré contigo tan pronto como termine con este pañal". Luego, escuche sobre su malestar y prepárese para darle abrazos.
- **Invítelo a ayudar.** A veces, a los hermanos mayores les gusta ayudar y pueden alcanzarle un pañal o toallitas húmedas cuando los necesita (pero no los presione si no están interesados).
- **Dé el ejemplo sobre cómo manejarse de forma segura.** Enséñele a su hijo cómo tocar al bebé. Utilice una muñeca o un peluche para mostrar qué es un contacto suave y qué es un contacto demasiado áspero. Está bien si son bruscos con la muñeca; ¡los niños pequeños generalmente son bruscos con todos sus juguetes! Este comportamiento no significa que serán así de bruscos con su hermano. Sin embargo, su hijo mayor necesitará una supervisión

LIBROS RECOMENDADOS:

- *El niño nuevo* por Lauren Child
- *"Spellbound" (Hechizado)* por Jess Townes y Jennifer Harne
- *"King Baby" (El rey bebé)* por Kate Beaton
- *"Babies Ruin Everything" (Los bebés arruinan todo)* por Matthew Swanson y Robbi Behr
- *"I Used To Be Famous" (Solía ser famoso)* por Becky Cattie y Tara Luebbe
- *Lola le lee al pequeño Leo* por Anna McQuinn y Rosalind Beardshaw



estrecha. Si agarra o golpea al bebé, deténgalo con calma pero con firmeza y sujete sus manos con suavidad pero con firmeza; luego, muéstrole cómo hacerlo con suavidad.

- **Mantenga los límites establecidos.** Es posible que se sienta culpable o triste por los cambios que el bebé ha traído a su familia, pero no intente compensarlos con premios adicionales o límites flexibles. Ceder le muestra a su hijo que usted cree que no puede afrontar este cambio.
- **Construya espacios individuales.** Encuentre tiempo para conectarse con su hijo mayor. Pueden compartir un rato juntos durante la siesta del bebé o puede invitarlo al supermercado. ¡Hágale saber que su amor por él no ha cambiado ni un poco!
- **Dele tiempo.** Los bebés recién nacidos no hacen mucho y pueden resultar aburridos para los niños mayores. Además, el nuevo bebé significa que alguien le está quitando *su* atención. No espere que las cosas sean color de rosa al principio. Dele a su hijo mayor el tiempo y espacio para conectarse con su nuevo hermano.

Traer a casa un nuevo bebé podría resultar caótico por un tiempo. Sin embargo, agregar un hermano a la familia también puede beneficiar a su hijo mayor. El nuevo hermano podría enseñarle a cooperar y compartir. También puede generar empatía: la conciencia de que los demás tienen sentimientos y necesidades. Por lo tanto, abróchese el cinturón. ¡Será un viaje salvaje, maravilloso y que valdrá la pena!

