



La Llegada del Nuevo Bebé a Su Hogar:

Consejos para Introducir al Hermano(a) Mayor con el Hermano(a) Recién Nacido(a)

*Jenny Sharkey, directora ejecutiva
Primeros 5 Yuba*

Durante el mes de julio, los estadounidenses celebran el Día de la Independencia y el nacimiento de nuestro país. Sin embargo, muchas familias también celebrarán otro tipo de nacimiento – la llegada de un nuevo bebé. De acuerdo al Censo Nacional de los Estados Unidos (U.S. Census Bureau), durante el mes de julio las mamás dan a luz nuevos bebés más que en cualquier otro mes del año.

Las familias experimentan grandes cambios después de la llegada de un nuevo bebé. Quizás los que experimentan más cambios son los hermanos mayores. De hecho, muchas de las familias van a enfrentar la responsabilidad de introducir a sus hijos mayores a sus nuevos hermanos, ya que de acuerdo al reporte del Censo Nacional de los Estados Unidos, aproximadamente un 60 por ciento de las mujeres embarazadas no son madres primerizas.

Afortunadamente, usted puede prepararse antes y después del nacimiento del bebé para ayudar a crear un ambiente familiar positivo tanto para los hermanos mayores como para el nuevo bebé. Primeros 5 Yuba ofrece las siguientes recomendaciones para ayudar con la transición y fomentar una relación saludable y feliz entre los hermanos o hermanas desde el principio.

Antes de la Llegada del Nuevo Bebé

Empiece a hablar acerca de su embarazo cuando comience a ser evidente para su hijo, o en cuanto se sienta cómoda. El esperar a hablar acerca de la llegada de su nuevo bebé con su hijo mayor generalmente causa que su hijo desarrolle celos.

- **Hable acerca del bebé:** Háblele a su hijo acerca del bebé y pídale que le toque su estómago y haga preguntas. Si usted ya sabe el sexo y el nombre del bebé, empiece a llamarlo por su nombre para que le ayude a su hijo a entender que el nuevo bebé está creciendo en su vientre.
- **Involucre a su hijo mayor:** Integre a su hijo mayor a preparar el cuarto de su bebé. Deje que su niño escoja ciertos colores para el cuarto del bebé o un nuevo juguete para el recién nacido. Asegúrese que su niño se sienta incluido en todos los preparativos para la llegada del bebé.
- **Enfatice el papel de su hijo como el hermano mayor:** Asegúrese que su hijo entienda que es muy especial ser el hermano mayor y cómo le podrá ayudar con el nuevo bebé. Escoja libros de la biblioteca local acerca de cómo ser un hermano mayor.
- **Considere los efectos de su embarazo:** Tenga en cuenta cómo su embarazo puede afectar las actividades diarias con su hijo. Por ejemplo, usted quizás ya no pueda cargar a su hijo a la cama. Para evitar el resentimiento, dígame a su niño que su espalda o pies le duelen en vez de decirle que no lo puede cargar porque está embarazada (evite hacer referencias que inculpen al nuevo bebé).
- **Comparta con su hijo la historia de su infancia:** Muéstrole a su hijo fotos y cuénteles historias de cuando él era un bebé. Esto le va a ayudar a su niño a entender que él era un bebé como su hermano que pronto va a nacer.

En el Hospital

Existe la posibilidad de que su hijo mayor se sienta abrumado cuando venga a visitarla al hospital después del nacimiento de su nuevo bebé. Ayude a que su niño se sienta cómodo y tenga un plan preparado para que su hijo se siga sintiendo especial.

- **Mantenga sus manos libres:** Cuando su hijo mayor llegue, tenga a otra persona para que sostenga al recién nacido. De esta manera, usted podrá recibir a su hijo mayor. Recuerde que su hijo mayor está en el hospital para visitarla a usted, y verla de repente con su recién nacido puede causarle confusión y enojo.
- **Enfóquese primero en su hijo mayor:** Después que comparta tiempo con su hijo mayor, preséntele a su recién nacido.
- **Recuérdale a sus invitados a saludar a su hijo mayor:** Pídale a sus amigos y familiares que saluden a su hijo mayor antes que vayan a ver a su recién nacido. También, haga que ellos hablen de lo afortunado que es el nuevo bebé por tener un hermano mayor tan especial.

En el Hogar

Una vez que reciba a su recién nacido en casa, haga el esfuerzo de tenerle consideración a su hijo mayor mientras se adapta a los cambios en la familia.

- **Pida ayuda:** Aliente a su hijo mayor a que ayude a cuidar al recién nacido. Pídale que escoja la ropa de su bebé o que le pase los pañales cuando los necesite.
- **Estimule la interacción:** Deje que su hijo mayor interactúe con su bebé, que juegue con las manos y los pies de su bebé en vez de las partes sensibles como su cabeza. Si su hijo es lo suficientemente mayor, déjelo cargar al recién nacido mientras que esté sentado y siempre tenga la supervisión de un adulto.
- **Comparta el cariño:** Recuerde que así como necesita mostrarle afecto a su recién nacido, también su hijo mayor necesita amor. Recuerde de besar y abrazar a su hijo mayor frecuentemente para que le muestre la importancia que ocupa en la familia.
- **Permita actividades de niños grandes:** Recuérdale a su hijo mayor acerca de los beneficios de ser el hermano mayor. Motive a su hijo a realizar actividades de “niño grande” que el bebé aun no puede hacer, como montar la bicicleta o jugar con sus amigos.
- **Dedíquele tiempo especial:** Pase tiempo especial con su hijo mayor sin su bebé. Tenga a un amigo o miembro de la familia para que cuide a su recién nacido, mientras su hijo mayor elija una actividad para que ustedes hagan juntos.

Primeros 5 Yuba invita a todos los padres a que se adapten a sus familias crecientes con creatividad y muchos cuidados. Para más información acerca del funcionamiento de una familia saludable, los programas de Primeros 5 Yuba o para recibir un *Paquete de Recursos Para Nuevos Padres* gratis, llame al (530) 749-4877 o visite www.first5yuba.org.

Acerca de Primeros 5 Yuba

Las investigaciones muestran que el cerebro de un niño se desarrolla más dramáticamente durante los primeros cinco años y lo que los padres y cuidadores hagan durante estos años para apoyar el desarrollo de los niños tendrá un impacto significativo a través de su vida. Basado en estas investigaciones, los votantes de California pasaron la Proposición 10 en 1998, añadiendo un impuesto de 50 centavos por cada paquete de cigarrillos para apoyar programas para padres que esperan bebé y niños de 0 a 5 años. Primeros 5 Yuba distribuye aproximadamente \$1 millón al año en fondos provenientes de la Proposición 10 para apoyar programas y servicios que satisfacen las necesidades locales.