



Ayudando al Primogénito a Hacerse Amigo del Nuevo Bebé

El nacimiento de un nuevo hermano o hermana puede ser difícil para un niño que ha disfrutado siendo hijo único. Frecuentemente se presentan sentimientos de celos en el primogénito durante el nacimiento o en algún momento durante el primer año. El niño o niña pueden sentirse puestos a un lado, no queridos, no amados y muy celosos del tiempo y la atención que el nuevo bebé obtiene. Antes de la llegada del nuevo bebé toda esta atención era suya.

Cómo ayudar para que se prepare para el nuevo bebé.

- Dele a su hijo expectativas reales acerca de un recién nacido que va a comer, dormir, llorar y va a necesitar muchísimos cambios de pañales durante los primeros meses. Un bebé no va a ser un compañero de juegos o un amigo durante bastante tiempo.
- Involucre a su hijo en las preparaciones para el nuevo bebé. ("¿Debemos comprar para el bebé las sábanas con los patitos o la de los ositos?")

Reacciones normales ante el nuevo bebé...

- El hermano o hermana mayor va a querer muchísima atención una vez que el nuevo bebé esté en el hogar. Puede que el niño sea capaz de decirle que necesita un abrazo o que lo siente en su regazo o puede que se aleje lleno de desilusión, frustración o ira porque los padres están demasiado ocupados con el nuevo bebé.
- Puede ser que muchos niños regresen a comportamientos anteriores, como a querer el biberón, mojar la cama o chuparse el dedo. Muchos de estos comportamientos son recuerdos de una época confortable en la cual eran el centro de atención.
- Su hijo puede estar esperando que se le reafirme que lo quieren y lo cuidan lo suficiente como para que ocupe su tiempo en él. El niño puede pensar que el tiempo es equivalente al amor. Un nuevo bebé requiere más tiempo y atención, pero esto puede ser difícil de entender para su hijo mayor.

Cómo ayudar al hijo mayor a sentirse querido y amado...

- Identifíquese con su hijo en todas sus frustraciones. ("También le duele a mis oídos el escuchar tantos llantos" o "Realmente me gustaría poderte sostener en estos momentos y leerte tu libro favorito.")
- Cuando sus amigos y familiares visiten al nuevo bebé pídale que primero hagan caso al niño mayor.
- Cuando traigan regalos para el nuevo bebé, sugiera a los amigos y la familia que un pequeño regalo para el niño mayor sería muy

apreciado. Si no se siente cómodo haciendo esta sugerencia, usted puede comprar un juguete o un libro nuevo y guardarlo para entregarlo en estas ocasiones. Este no es probablemente el momento adecuado para enseñar a su hijo a que no va a obtener un regalo cada vez que otra persona lo obtenga.

- Proporcione a su hijo un "bebé" para él, que lo pueda alimentar, bañar y lavar cuando usted haga lo propio con el bebé.
- Si su hijo regresa a comportamientos de bebé significa que necesita de su atención positiva y su apoyo. Resístase a prestar atención a los comportamientos de bebé de su hijo mayor.
- Encuentre algo de tiempo para pasarlo con su hijo mayor cuando el bebé esté durmiendo u otra persona lo esté cuidando. Incluso una cantidad pequeña de tiempo va a ser muy importante para su hijo.
- Dé a su hijo pequeñas oportunidades de ayudar con el bebé tales como darle el chupete, ayudar a preparar el biberón o a montar un juguete de cuna para el bebé.
- Con supervisión cercana, permita a su hijo mayor abrazar y sostener al bebé.

Libros para los padres y el niño:

Max's New Baby por Danielle Steele

Berenstain Bears' New Baby por Stan and Jan Berenstain

Nobody Asked Me If I Wanted A Baby Sister por Martha Alexander

When You Were A Baby por Lewis and Lewis



"Helping a Firstborn" is issued by the Oklahoma State Department of Health, as authorized by James M. Crutcher, M.D., M.P.H., Commissioner. 5,000 copies were printed by the Oklahoma State Department of Health in January, 2008 at a cost of \$.04 each. Copies have been deposited with the Publications Clearinghouse of the Oklahoma Department of Libraries.