

# Rivalidad de los hermanos mayores hacia el recién nacido

## ¿Qué es la rivalidad de los hermanos?

La rivalidad entre hermanos aquí se refiere a los celos naturales de los niños hacia un nuevo hermano o hermana. Es más probable que los hermanos o hermanas mayores estén celosos cuando nace el bebé. Esto podría durar hasta que tengan 4 ó 5 años de edad. No es sorprendente que la mayoría de los niños a esta edad preferirían ser hijos únicos. En otras palabras, no quieren tener que compartir el cariño y tiempo de los padres con otro niño. La llegada de un nuevo bebé es causa especial de tensión para el primogénito y para los hermanos menores de 3 años. Los celos surgen cuando el hermano mayor ve que el recién llegado recibe toda la atención, todas las visitas, todos los regalos y un trato especial.

El síntoma más común de rivalidad entre hermanos es la gran cantidad de demandas de atención. Por ejemplo, el niño mayor quiere ser tenido en brazos y llevado de un lado a otro, especialmente cuando la madre está ocupada con el recién nacido. Otros síntomas incluyen actuar otra vez como un bebé, por ejemplo chupándose el pulgar, mojándose o ensuciándose los pantalones. También puede haber comportamiento agresivo — por ejemplo, tratar bruscamente al bebé. Todos estos síntomas son normales. Aunque algunos pueden ser prevenidos, los demás pueden mejorar en pocos meses.

## ¿Cómo se puede prevenir la rivalidad entre hermanos?

### Durante el embarazo

- Prepare al hermano mayor para la llegada del nuevo bebé. Háblele acerca del embarazo. Haga que su hijo sienta los movimientos del bebé.
- Trate de encontrar un hospital que ofrezca clases para hermanos mayores donde los niños puedan aprender acerca de los bebés y a compartir a sus padres con su nuevo hermano o hermana.
- Trate de dar a su hijo la oportunidad de estar cerca de un bebé nuevo para que tenga una mejor idea de lo que puede esperar.
- Pídale a su hijo mayor que le ayude a preparar el cuarto del bebé.
- Cambie al mayorcito a un cuarto diferente o a una nueva cama varios meses antes del nacimiento del bebé. Si lo va a inscribir en un grupo de juegos o en una guardería, haga los arreglos necesarios bastante antes de que nazca el bebé.
- Elogie a su hijo mayor por su comportamiento maduro, tal como hablar, usar el baño, alimentarse o vestirse solo y jugar por su cuenta.
- No haga demandas de nuevos logros (tal como el aprendizaje de hábitos higiénicos) durante los meses inmediatamente anteriores al parto. Aunque su hijo parezca estar listo, posponga estos cambios hasta que su hijo se haya adaptado bien a la llegada del nuevo bebé.
- Dígale a su hijo adónde irá y quién lo cuidará cuando usted vaya al hospital, si es que no se va a quedar en casa con su papá.
- Lean libros juntos sobre lo que ocurre durante el embarazo y después de que nace el bebé.
- Vean las fotos familiares y hablen sobre el primer año de vida de su hijo.

### En el hospital

- Llame por teléfono diariamente a su hijo mayor desde el hospital.
- Trate de hacer que su hijo mayor los visite a usted y al bebé en el hospital. Muchos hospitales permiten esto.
- Si su hijo mayor no puede visitarla, envíele una fotografía del nuevo bebé.
- Anímele a su papá que invite a su hijo a una excursión especial durante este tiempo (por ejemplo, al parque, al zoológico, al museo o a la estación de bomberos).

### La llegada a casa

- Cuando llegue a casa, dedique los primeros momentos al hermano mayor. Haga que alguna otra persona lleve al bebé al entrar en la casa.
- Déle al hermano o hermana mayor un regalo "de parte del nuevo bebé".

- Pida que los visitantes presten especial atención al niño mayor. Haga que su hijo mayor desenvuelva los regalos del bebé.
- Desde el principio, hable del recién nacido como "nuestro bebé".

### **Los primeros meses en casa**

- Dé a su hijo mayor la atención adicional que necesita. Ayúdele a sentirse más importante. Trate de dedicarle por lo menos 30 minutos exclusivamente para él, sin interrupciones. Contrate a una niñera para cuidar al bebé mientras usted y el niño mayor pasean o ven fotos de él cuando era bebé. Asegúrese también que el papá y otros parientes pasen más tiempo con él durante el primer mes. Déle mucho afecto físico a través del día.
- Cuando usted esté ocupada atendiendo al bebé, trate de incluir a su hijo mayor hablando con él. Cuando esté amamantando o alimentando con botella al bebé, lea un cuento, juegue un juego, o haga un rompecabezas con su hijo mayor.
- Estimule a su hijo mayor para que toque al bebé y juegue con él en presencia de usted. Permita que sostenga al bebé mientras su hijo está sentado en un sillón con brazos. Evite las advertencias como "No toques al bebé". Los recién nacidos no son frágiles, y es importante que usted demuestre la confianza que tiene en su hijo. Sin embargo, no permita que el hermano lleve en brazos al bebé hasta que llegue a la edad escolar.
- Obtenga la cooperación de su hijo mayor como asistente. Aliéntelo para que ayude con los baños, seque al bebé, traiga un pañal limpio o encuentre juguetes o un chupete. En otras ocasiones, haga que alimente o bañe a un muñeco cuando usted esté alimentando o bañando al bebé. Ponga énfasis en lo mucho que el bebé "quiere" al hermano mayor. Haga comentarios como "Mira qué contento se pone el bebé cuando juegas con él" o "Tú siempre logras hacer reír al bebé".
- No les pida a los niños mayores que estén callados por el bebé. Los recién nacidos duermen bien aun con ruido en la casa. Pedir a su hijo mayor que haga esto puede causar que sienta resentimiento hacia el bebé.
- Aceptar conducta como de bebé, tal como chuparse el pulgar o colgarse de usted, como algo que su hijo necesita hacer temporalmente. No lo critique.
- Cuando su hijo se comporte agresivamente, párelo inmediatamente. Dígale "Nunca hay que lastimar al bebé". Déle una "suspensión temporal" durante unos minutos. No nalquee su hijo ni le pegue en la mano en esas ocasiones. Si le pega, alguna vez él tratará de hacer lo mismo al bebé para vengarse. Durante las primeras semanas no deje solos a los dos.
- Si su hijo mayor tiene bastante edad, aliéntelo a que hable sobre sus sentimientos conflictivos acerca del nuevo bebé. Sugiera un comportamiento alterno: "Cuando estés enojado con el bebé, ven conmigo y te daré un gran abrazo."

•

### **¿Cuándo debo llamar al profesional médico de mi hijo?**

Llame a su médico durante el horario normal si:

- Su hijo mayor trata de lastimar al bebé.
- El comportamiento regresivo no parece mejorar después de un mes.
- Usted tiene otras preguntas o inquietudes.