

UN NUEVO HERMANITO

La llegada de un hermanito o de una hermanita es un acontecimiento que comporta una gran alegría y unos enormes cambios. La vida de la familia se trastorna por completo, debido al cambio del ritmo de vida impuesto por el recién llegado y es normal que sea precisamente el hijo mayor el que se resienta en mayor medida de esta novedad.

El recién nacido concentra toda la atención, los cuidados y el afecto de todos, y la vida familiar empieza a regularse en función de sus necesidades. ¿Cómo no va a experimentar tu hijo mayor como mínimo unos pocos celos hacia el pequeño, con el que tendrá que compartir a sus padres y el amor de todos, que hasta ahora sólo estaba dirigido a él?

Para los hermanos mayores, la llegada de un hermano requerirá la atención de los padres y provocará muchas veces resentimiento y mucha angustia. Su aceptación va a depender de la forma en cómo se maneje el anuncio del embarazo, la forma de integrarlo durante todo el desarrollo del mismo y la forma de presentárselo después del nacimiento, tratando que la incorporación del nuevo integrante de la familia no cause estragos el grupo familiar.

Si preparas a tu hijo para la llegada del recién nacido, le ayudarás a aliviar sus temores y será mucho más fácil que todos compartan la alegría del nacimiento.

El papel del hermano mayor

Antes todo giraba en torno al hijo mayor. Ahora este rol va a desaparecer y va a surgir el rol de hermano mayor que debe ayudar, portarse bien, cuidar del hermano, etc. Muchos niños van a rebelarse ante esto y van a ocasionar problemas de conducta en los meses de embarazo y posteriores. El niño debe sentirse querido y mimado igual que siempre y para ello los padres deben estar muy pendientes de él y dejarle involucrarse en las cosas que tengan que ver con la llegada del nuevo hermano. De este modo lo vivirá como algo que también es de él y no sólo de los mayores. Si le involucramos en cositas sencillas se sentirá importante y verá que le valoramos.

El niño que tiene que enfrentarse a un nuevo miembro de la familia que él no ha elegido, va a desarrollar una serie de factores a nivel emocional que afectarán a su comportamiento diario.

A menudo se sentirá sólo o dado de lado, creará que ya no es importante para los mayores y su autoestima bajará en estos momentos, aparecerán miedos al rechazo o al abandono y los padres tendrán que poner especial cuidado en comentarios que puedan herir al niño. Aunque parezca que está a lo suyo los niños lo están escuchando todo y se dan cuenta de lo que hacemos y decimos.

Pasar de ser el favorito a ser el segundo no gusta a nadie, pero la idea que debemos transmitir es la de ganancia. ¿Qué gana el niño mayor con la llegada del hermano? Podrá jugar con otra persona, podrá hacer cosas solo que antes no se le permitían, ahora por la falta de tiempo le responsabilizarán de cosas de mayor.

¿Qué puede sentir nuestro hijo?

La llegada de un nuevo hermanito puede producir importantes cambios conductuales en el hermano mayor, incluso hasta producir regresión. Por ejemplo: niños mayores vuelven a exigir biberones, cuando ya lo habían abandonado o vuelven a succionar el pulgar o a orinarse en la cama. Además, pueden mostrarse tristes e irritables y aprovechar los momentos en que no son observados para agredir físicamente a su hermanito.

El razonamiento de estos niños es parecido al siguiente: "mamá prefiere al bebé porque es más pequeño", por lo que "si me vuelvo a comportar como cuando era bebé, seré nuevamente el preferido". Este problema, llamado comúnmente "Complejo de Caín" normalmente desaparece en poco tiempo, ya que el niño quiere volver a ser grande nuevamente para disfrutar de las ventajas de ser mayor, siempre y cuando ambos padres estén conscientes de que él también tiene necesidades de amor y caricias.

Cuanto más pequeño sea el niño, más notará la llegada del nuevo hermanito, más difícil le resultará superarlo, menos herramientas posee para manejar la nueva situación y adaptarse a ella (hasta los 6-7 años el egocentrismo es la nota predominante en su afectividad, y por ello le costará mucho ponerse en el lugar de los otros). Por otro lado, cuanto más pequeño, mayor es la dependencia con respecto a sus padres.

¿Cómo debo manejar esta situación durante el embarazo?

Elige el momento adecuado para informarle de su nuevo hermanito: Durante el embarazo, la forma de explicarle la llegada de un hermanito va a depender de su edad y grado de maduración. El momento de comentarlo también será una decisión personal, muchos prefieren informarlo desde el momento que se enteran del embarazo y otros, más precavidos esperan finalizar el primer trimestre.

Explicarle qué es lo que va a suceder "adaptándonos a su nivel" de comprensión y a su visión de la realidad le explicaremos algunas de las consecuencias directas que va a tener la llegada de un nuevo hermanito sobre su vida, tanto las positivas, como las "negativas": cambio de cuarto, compartir las cosas, ayudar a mamá y a papá, tener nuevos juguetes, hacer de hermano mayor...

Explícale claramente todas las inquietudes que tenga: Las preguntas de curiosidad de en qué consiste un embarazo deberán explicarse de acuerdo a la edad y maduración del niño, pero nunca menosprecies sus inquietudes acerca de cómo se desarrolla el bebé intraútero, tratando de buscar los términos que el pueda comprender.

Lo ideal sería poder preparar al mayor (a partir de los dos años es capaz de entender) para comprender los cambios que van a modificar tu cuerpo durante el embarazo y explicarle, recurriendo a sus viejas fotografías o a ejemplos concretos de niños recién nacidos, quién es el objeto de una espera tan intensa, qué representará para él y con qué función se introducirá en su vida.

Relaciona el momento del nacimiento con eventos futuros: Para los más pequeños la idea de tener que esperar nueve meses para poder verlo a veces es muy difícil de comprender, es preferible relacionar el momento del nacimiento con las estaciones del año. Por ejemplo: Nacerá en la época de la Navidad, cuando llegue Papá Noel, o cuando haga mucho frío y no podamos salir a pasear todos los días.

Explícale el mundo de los recién nacidos: Si al niño le interesa saber más sobre recién nacidos, inventa juegos relacionados con ellos o cuéntale cuentos de bebés, muéstrale fotos de cuando él era un bebé, y llévalo a visitar amigos o parientes que tengan un recién nacido en casa, para que vea cómo se alimentan y cuánto duermen en los primeros meses.

Hacer los cambios necesarios en la casa antes de que nazca, de manera que el niño pueda colaborar y participar en ellos, reforzándole cuando lo haga: preparar las cosas para el bebé, ordenar los armarios, cambios en la habitación, etc... Si el niño necesita ser cambiado de habitación, lo haremos meses antes ya que así no asociará el cambio a la llegada del bebé y no le culpará. Nos ocuparemos de poner una habitación nueva, bonita y atractiva para que el cambio no le resulte un trauma o se niegue. Compraremos pósters de sus héroes favoritos y un nuevo edredón, así sentirá que él también se beneficia de su nuevo hermano.

Aprovechar para hablarle al niño de la etapa en la que él fue un bebé, y cómo durmió en la misma cunita, y como mamá y papá prepararon las cosas con tanta ilusión para él como ahora hacen para su hermanito. Podemos enseñarles fotos de cuando era bebé y su ropa, para que se identifique y entienda que él también fue pequeño un día.

Recordar y compartir anécdotas de su nacimiento y primeros meses; advertir sus logros y crecimientos puede ayudarlos a seguir construyendo su propio espacio en la estructura familiar. A los niños les gusta confirmar que fueron tan queridos y se les dio tanta atención como ahora a su hermanito.

Pregúntale qué es lo que espera de su hermanito: Muchas veces piensan que a partir del momento de nacer será su compañero de juegos y se desilusionan al verlo dormir durante 20 horas al día.

Todos los padres explican a sus hijos que tener un hermanito pequeño es más divertido, que hace mucha compañía, que se puede jugar con él...

Pero al niño de cuatro años que busca la satisfacción inmediata de sus deseos le costará imaginar cómo ese bebé que sólo come y duerme, puede convertirse en un compañero de juegos. Aprovecha cualquier oportunidad lúdica en la que puedan participar los dos hermanos para favorecer las interacciones.

En muchos de los juegos que realizan los adultos con el bebé pequeño, se puede dar cabida al hermano mayor: por ejemplo contando cuentos en los que aparezcan dos hermanos; o facilitando que el hermano mayor haga algún regalo al pequeño cuando necesitéis comprar algo para éste.

Explícale con anticipación quién lo cuidará el día del parto: Como los bebés nunca nacen cuando uno los espera, es importante que tu hijo sepa de antemano quién estará con él el día que tengas que internarte para el parto. Es una de las preguntas más frecuentes la de saber quién los cuidará durante tu internación. No conviene abusar del empleo de terceras personas para cuidar al hermano mayor, justo en este momento lo interpretará como un abandono (cuando haya hermanos mayores esta sensación de desapego será menor). Por último lo más obvio y lo más complicado: evitar que toda vuestra vida gire en torno a la llegada del nuevo hermanito.

¿Cómo debo manejar esta situación después del parto?

Dedícate exclusivamente a él en su primera visita: Después del nacimiento trata de que sea uno de los primeros en visitarte y dedícate exclusivamente a él en su primer visita. Es muy buena idea tener preparado algún regalo traído por el nuevo bebé para su hermanito mayor.

No modifiques su rutina diaria: Conviene no cambiarle la rutina diaria y si hay que hacer algún cambio en la casa para acomodar al recién nacido, conviene hacerlo con mucha anticipación y con su ayuda, para minimizar confusiones. Pídele que te ayude a cuidar al bebé: Ya de vuelta en casa, trata en lo posible y dependiendo de su edad, que coopere en todo lo posible, que guarde los pañales, que te ayude a vestirlo, durante el baño, o que meza la cuna para dormirlo. Dar relevancia al hecho de que él es el mayor y que por ello goza de unas responsabilidades y unas ventajas mayores respecto al recién nacido, sin provocar, que el niño crezca demasiado deprisa ni pretender que se acostumbre de inmediato a la nueva situación.

Mantener sus espacios y respetar sus lugares y pertenencias.

Enseñarle canciones de cuna para dormir al bebé: Es buena idea que le enseñes canciones para dormirlo, las mismas que tú le cantabas a él cuando era niño. No fuerces situaciones que él no desee: En los casos en que lo ignore por completo, no fuerces la situación, cuando él lo crea conveniente se acercará solito.

Dedícale todo el tiempo posible cuando no tengas que cuidar a tu bebé: Cuando el bebé esté durmiendo pasa todo el tiempo posible con él y que el padre lo atienda mientras tu alimentas o bañas al bebé, de forma que el niño sienta que tiene a uno de sus padres con el 100% de su atención exclusivamente para él. Reservar un tiempo del día para sentaros con él tranquilamente y hablar de sus cosas. Hay que demostrarle que tiene toda nuestra atención.

No lo apartes bruscamente cuando atiendas al nuevo bebé.

No permitir el comportamiento caprichoso; los padres deben seguir tratando al niño del mismo modo que lo hacían cuando se portaban mal, en este momento también hay que hacerlo. Mantener unos límites claros.

Por otra parte, hay una cierta tendencia de algunos padres a intentar evitar el contacto directo con el nuevo hijo delante del hermano mayor para evitar que éste último sienta celos o se ponga triste. Esto es un grave error: disimular las demostraciones de afecto hacia el recién nacido delante genera contradicciones en el resto de los hijos y puede resultar contraproducente. La idea es que los padres puedan demostrar que tienen mucho amor para dar y que se quiere a todos los hijos por igual, sin favoritismos.

Una vez al día, los padres deben tratar de compartir alguna actividad con el hijo o los hijos mayores: la ida a la cama, al jardín, un paseo por el parque, un cuento, etc. Esto les hará sentir que no perdieron todos los espacios con la madre y que es una cuestión de tiempo recuperar prácticamente todos, aunque algunos ya serán siempre con el hermano.

El papá suele ser el aliado por excelencia del hijo mayor. Esto significa que el padre puede comenzar a incentivar al niño a iniciar alguna actividad juntos –jugar a la pelota, leer, tomar la leche, visitar a los abuelos, etc.-, ahora que la madre está tan ocupada y ambos tienen tiempo libre.

Es bueno dejar que el niño toque al bebé y lo acaricie desde sus primeros días. No hay que ser sobreprotectores con el nuevo bebé.

A pesar de todo, los padres deben estar preparados para que su hijo sienta celos, hasta que se acostumbre a la nueva situación. Una vez que el niño supere las dificultades de la nueva etapa, se verá enriquecido por la nueva experiencia. La relación que establezca con su hermano le ayudará en la relación con otros niños. Los celos son normales

Los celos son una manifestación emocional que se traduce en conductas absolutamente normales y esperables en el niño pequeño ante la llegada de un nuevo hermanito. Basta con ponerse en el lugar del niño que hasta ese momento ha recibido todo el afecto y la atención de sus padres con exclusividad. De repente, sus padres dejan de prestarle toda la atención... y el niño llega a creer firmemente que ha perdido el amor de sus padres.

Psicología, Educación y Calidad de Vida

El niño encuentra lógico (porque percibe una relación causa-efecto), que el nuevo hermanito le ha apartado del cariño de sus padres, que se ha convertido en un rival (sobre todo si ambos hermanos son del mismo sexo). Si a esto le sumamos las tendencias egocéntricas del niño pequeño, también absolutamente normales, y sus limitaciones para manejar este tipo de emociones complejas, el cóctel está servido.

Otro momento difícil llega curiosamente en el momento en que el hermano pequeño empieza a sostenerse en pie: como si el bebé, aceptado como un juguete no competitivo, se convirtiera en un rival peligroso una vez que pone los pies en el suelo. Una conducta y una palabras oportuna acentúan en este momento la diferencia entre las actividades del mayor y la poca habilidad del que, a pesar de todo, sigue siendo solo un bebé. A veces el hermano pequeño no se convierte en un rival y las perturbaciones aparecen hasta más tarde, cuando cobra su autonomía. Hay que tener mucho cuidado de no hacer distinciones en el tiempo que se dedica a uno y otro hijo y en la atención que se les da, aunque la forma de dar cuidados y protección sea diferente, muchas veces se escucha a padres que dicen a los hijos "es que en estos momentos tu hermano me necesita más", hay que evitar decir esto, ya que el niño observará que si uno es menos autónomo, si no puede comer por si solo, si no controla esfínteres, etc., mamá está más tiempo con él. Así, la solución para obtener mayor atención es muy sencilla: tendrá una regresión a actividades que ya tenía controladas, como el control de esfínteres, para que mamá lo cuide a él igual que al hermano pequeño. Todos necesitamos del cuidado de nuestros padres siempre, independientemente de la edad que se tenga y de lo independiente que se sea.

¿Es normal que mi hijo haga una regresión?

Pueden aparecer en estos niños distintos síntomas: Desde agresividad hacia el hermano y otras personas debido a la rabia contenida que se canaliza por ahí, ignora al hermano o no le cuida cuando se lo ordenan, se muestra rebelde ante la imposición de límites y es desobediente con el fin de llamar la atención y de ser el centro.

Es muy habitual que realicen conductas regresivas en las primeras semanas para llamar la atención o preocupar a los padres como: volverse a hacer pis, no querer comer sólido, hablar de manera más infantil, etc, también son motivo de conflicto en el colegio peleándose más de lo normal o portándose mal en clase. Por otro lado se negarán a participar en cosas relacionadas con su nuevo hermano, no querrá ir al médico cuando sea necesario, ni al parque, se negará a cualquier cosa que signifique atención para el pequeño. Por supuesto no jugará con él ni participará en sus diversiones. Es normal también descubrir al hermano rebelde jugando con el pequeño o hablando con él cuando nadie mira, lo cual nos demuestra que no es más que una estrategia.

Las conductas más habituales suelen reducirse a llamadas de atención, (conscientes e inconscientes) como:

Desobediencia, oposición o negativismo hacia la autoridad paterna.

Conductas regresivas (como volver a hacerse pis en la cama).

Tristeza.

Conductas con las que manifieste explícitamente su rechazo hacia el nuevo hermanito e incluso conductas agresivas y violentas.

Indudablemente la existencia o no de otros hermanos es un factor determinante, pero aquí consideramos el caso más "grave" que es aquel que se produce con la llegada del segundo hijo.

Es muy frecuente que pase de ser un niño tranquilo para convertirse en desobediente, negativo y siempre demostrando oposición frente a las órdenes de sus padres. Se resiste a participar de las reuniones familiares, interrumpe las conversaciones de sus padres, y hace todo lo que sus padres dicen que no puede hacerlo.

También suelen mostrarse más sensibles y llorones, presentar dificultad para concentrarse, para prestar atención y que todo derive en una alteración en el rendimiento escolar. Otros niños empiezan a rechazar todo: se resisten a cepillarse los dientes antes de dormir, a comer, a salir de casa, a recoger sus juguetes, a hacer los deberes de la escuela, etc. Empieza a manifestar síntomas físicos como dolor de cabeza, dolor de tripa, etc., que pueden ser fingidos o no. Y en estos casos es necesario vigilarle de cerca.

Formas de actuación

Ignorar las conductas negativas recurrentes con las que el niño pretende llamar la atención, y reforzar los comportamientos de "verdadero hermano mayor", o cuando el niño demuestra un verdadero interés y un esfuerzo por superar sus celos con gestos de cariño.

Cuando se castiguen conductas inapropiadas el niño debe conocer con detalle por qué se le castiga. Se castiga una mala conducta, que el niño se ha portado mal, no que sea malo, porque ningún niño "es malo".

Muchos de los castigos suelen aplicarse después de conductas violentas o agresivas: el niño debe entender que de ninguna manera obtendrá beneficios adoptando ese tipo de conductas, que nada las justifica, que deben controlarse y reprimirse.

Cuando esto suceda hay que enseñarle a arrepentirse, a pedir disculpas sin humillación, con mucha calma y sin agresividad por nuestra parte (no podemos corregir la violencia con más violencia). Hacerle ver que todos nos equivocamos y podemos rectificar, que todos pedimos disculpas alguna vez y con ello tratamos de ser mejores.

Reserva un tiempo especial para estar tu hijo mayor. Explícaselo claramente: "Mamá siente no poder estar contigo en este momento. Pero dentro de un rato podremos jugar juntos". Y no permitas que nada interfiera con ese momento. **Abrázalo, cántale o léele como siempre lo has hecho.** Mientras menos cambios se produzcan en su rutina, menos stress sentirá. La hora de ir a la cama, de comer e ir de paseo son particularmente importantes.

También es importante compartir sin que haya una agenda predeterminada; así tu hijo mayor sentirá que puede tomar decisiones sobre las actividades que van a realizar juntos.

A pesar de que todo este trabajo de preparación y apoyo puede ayudar a tu hijo mayor a superar este proceso de adaptación inicial, no esperes que la paz dure por siempre. Con cada nueva etapa en el desarrollo del bebé, es probable que el hermano mayor experimente retrocesos y malestar.

Se deben evitar las comparaciones

Ten en cuenta que cada niño, cada hijo, cada hermano es diferente, y que por lo tanto necesitarán un trato y respuestas diferenciadas. Los niños deben aprender la existencia de estas diferencias, y así comprender que ser diferente no implica ser mejor o peor que...

Intentad no hacer comparaciones entre él y el hermano cuando esté delante, se lo tomará a mal y se sentirá menospreciado. Su mente lo interpretará como que antes todo lo hacía bien y ahora es su hermanito el que le hace la competencia. Con estos comentarios ayudaremos a que la competitividad entre hermanos sea mayor y se podrá alargar cuando sean más mayores