

Ideas para preparar a los hermanos

- Lea libros acerca de nuevos bebés, y anime a sus hijos a platicar sobre cómo son los recién nacidos y qué cambios va a haber en la familia. También, si el niño parece interesado, use libros y pláticas para contestar preguntas acerca de “de donde vienen los niños”.
- Saque el libro de fotos del niño mayor y mírelo con él, poniendo mayor atención a cómo lo cuidó cuando él era un bebé.
- Visiten a alguien que tenga un bebé para enseñarle a su hijo cómo se cuida un recién nacido. Si es posible, deje que el hermano mayor participe en el cuidado de éste.
- Si está planeando cambios de escuela, cuarto o cama para el hijo mayor, hágalos en los primeros meses de su embarazo para que el niño no se sienta rechazado cuando llega el bebé.
- Deje que el niño mayor le ayude a preparar las cosas para el bebé.
- Empiece a preparar al niño mayor para la separación cuando la mamá tiene que irse al hospital o centro de parto. Enséñele a su hijo dónde estará la mamá.
- Al regresar del hospital, deje que el papá cargue al bebé para que la mamá tenga los brazos abiertos para saludar al hijo mayor.
- Pídale a los amigos y familiares que saluden y pongan atención al niño mayor antes que al bebé.
- Deje que su hijo mayor cargue a su nuevo hermanito, y permítale ayudarlo a cuidarlo lo más que pueda.
- Léale un cuento al hijo mayor mientras le da de comer al bebé.

- Trate de planear un tiempo especial diario con su hijo mayor.
- Espere algunas actitudes y comportamientos de regresión de su hijo mayor. Después de todo, el ajuste del niño mayor al nuevo bebé es por lo menos tan grande como el ajuste que usted tuvo con su primer bebé. Lo que él necesita es mucho amor y sentirse seguro de que el bebé no lo va a “reemplazar”.



Libros para hermanos mayores:

- Dani, ¿quieres cuidar a tu hermanita?* por Brigitte Weninger
- El día que naciste* por Robie H. Harris.
- La muñeca de Elizabeti* por Stephanie Stuve-Bodeen
- La nueva hermanita de Francisca* por Russell Hoban.
- La silla de Pedro* por Ezra Jack Keats

Para más información sobre el embarazo y el parto...

Libros:

- *Concepción, embarazo y parto* por la Dra. Miriam Stoppard.
- *El embarazo, el nacimiento y el recién nacido* por Penny Simkin.
- *Libro de oro del embarazo* por Mary Ann Markson.
- *Mama Sana, Bebé Sano : Healthy Mother, Healthy Baby: A Spanish/English Guide to Pregnancy, Prenatal Care, Childbirth, and Early Infant Care* por la Dra. Aliza A. Lifshitz.

- *El milagro de la vida* por Robert Wells, Mary C. Wells y Ken Gire.
- *Qué se puede esperar cuando se está esperando* por Arlene Eisenberg, Sandee Hathaway y Heidi Murkoff
- *Su embarazo: semana a semana* por Glade B. Curtis.

En el Internet:

- *La biblioteca de salud del March of Dimes.* En la página Web: <http://www.nacersano.org/BibliotecaDeSalud/index.htm>