

# La llegada del segundo bebé



Si la llegada del primer hijo revoluciona toda la casa, con el segundo bebé hay que planificar con anticipación el cambio, integrar al entorno, proveer de espacios de autocuidado de la madre y disfrutar de la nueva experiencia.

## Segundo bebé a la familia

La decisión de traer al mundo a un segundo bebé puede ser tan gratificante como la experiencia que se tuvo con el primero, siempre y cuando haya una preparación consciente y participación del entorno cercano a la familia. Ello, porque tanto la madre como los pequeños presentarán necesidades diferenciadas en cuanto a su desarrollo como a sus rutinas diarias; y le será fundamental crear una red de apoyo para la crianza, puesto que sola no dará abasto en este cambio. Formar esta red de apoyo tiene como finalidad el disfrutar de la llegada del nuevo integrante a la familia, seguir conteniendo al hijo que se convertirá en hermano mayor y que la madre no caiga en el descuido y el estrés. Para eso, una de las recomendaciones es reconocer el estilo de crianza que quieres llevar con tus hijos; por lo que definirlo, te entregará las pautas a seguir cuando hay alguna modificación de la rutina o situación de estrés dentro de la familia y del hogar. En las tendencias de las nuevas generaciones de padres, la crianza respetuosa es un estilo de formación que cobra más fuerzas dado a que considera el desarrollo de los niños y los acepta tal como son. “La crianza respetuosa es un estilo de crianza que busca sintonizar con las necesidades de los niños, independiente de su edad, y que toma como base el respeto a las características de su desarrollo y sus derechos humanos”, explica Blanca García, Directora Académica de la Academia Internacional Matriz.

## Claves para la llegada del segundo bebé

Traer al mundo a un segundo hijo y tener que cuidar a dos o más hijos a la vez puede parecer difícil al principio. En este escenario cobra sentido el organizarse bien antes de que nazca el bebé, y considerar algunas recomendaciones, desde la crianza respetuosa, que nos entrega Blanca García, directora académica de la Academia Internacional Matriz. Lo primero, es formar un entorno respetuoso, es decir, otorgar valor por sí mismo a cada integrante y entre ellos se establece como reciprocidad, el respeto y el reconocimiento mutuo. Una cuestión de base es entender que la responsabilidad de la crianza no debiera caer totalmente sobre la madre. “Una madre sola con dos hijos es un desafío muy grande, ya que es mucho trabajo para una sola persona. Si queremos hablar de respeto tenemos que integrar a todo el entorno: papá, abuelos, tíos, nana, educadores del colegio; y exponerles que se viene un gran cambio”, señala la directora de la primera escuela latinoamericana de crianza respetuosa y felicidad permanente. En segundo lugar, ser conscientes de las características del desarrollo de cada uno de los pequeños. En este sentido, “hay que trabajar para sintonizar con las necesidades del niño en forma respetuosa, pensando en ambos niños. Cada uno tiene necesidades distintas, y una necesidad intrínseca del recién nacido es el contacto permanente con su cuidador. Para lograr este objetivo, la idea es buscar durante la gestación una propuesta de cómo vamos a asegurarnos que tenga ese contacto. Quizás una buena idea es, por ejemplo, el uso del porta bebé, que permitirá al pequeño estar pegado a su madre, quien a su vez, tendrá las manos libres para atender al otro hijo”, comenta García. El hijo mayor también tiene sus propias necesidades y no porque se convierta en el hermano más grande va a dejar de tenerlas. “Si este

pequeñito tiene 2 años, estará transitando por el período del desarrollo del yo, que tiene que ver con manifestar su egocentrismo, su frustración, su enojo, y es probable que este tránsito se vea exacerbado por la llegada de un hermano. Si pensamos en un niño de 6 años, éste tendrá necesidades intrínsecas a su edad como socializar, tener amigos, interactuar, salir, ir a la plaza, etc.”, señala Blanca García. Las distintas etapas en las que circulan los niños son propias de su desarrollo y de manifestarse para construir su propia personalidad. Considerando esto, “habrá que ser muy conscientes que no podemos pedirle a un niño que deje de transitar por la etapa que le corresponde y que no manifieste emociones ante este gran cambio que está viviendo. Desde ahí hay que ser creativa, prepararlo previamente y solucionar este aspecto de forma organizada”, expresa la directora de Academia Matriz. En tercer lugar, considerar el respeto a los derechos humanos de los niños, siendo sensibles a ser dignos de un buen trato solo por el hecho de existir. “No puedo vulnerar derechos porque la llegada de un nuevo integrante me pueda agotar más y dejarme sin herramientas. La invitación es auto observarse, descubrir qué necesito para ser responsable y manejar la crianza de los hijos en comunidad, ya que sin esto se podría caer fácilmente en situaciones de vulneración de derechos. Por ejemplo, desde el punto de vista del recién nacido no puedo dejarlo llorar sin consuelo porque tengo que atender al hermano mayor o al revés, al mayor privarle la necesidad de movimiento o de socializar, y reaccionar retándolo, zamarreándolo o pegándole porque me está pidiendo lo propio de su edad”, explica Blanca García.

### **Entonces, ¿Cómo comenzar realizar la integración?**

La llegada de un nuevo integrante siempre es una buena noticia, cuando se ha estado esperando este acontecimiento. Según Blanca García, la psicología prenatal dice que en la gestación el ser ya está presente, escuchando nuestra voz, sintiendo nuestras emociones, preparando su cuerpo físico para venir a esta familia. Desde esta visión, comenzar a visualizar al bebé en gestación, hablarle desde que confirmamos la noticia de que estamos embarazada, darle la bienvenida. De a poco, se sugiere integrarlo al cotidiano, sin esperar a que nazca, preparando el nido - no sólo físico como su ropa, su cuna; sino que también el nido emocional, los padres, hermanos, abuelos, etc.- con quienes procuraremos construir un vínculo con el bebé desde la gestación. Preparar el entorno físico para el segundo bebé, es velar por tener los instrumentos necesarios para mantener al recién nacido en contacto con su madre, para el cuidado de su cuerpo, su temperatura. Sin dejar de lado al otro niño, a quien también hay que hacerlo participe de esta llegada desde el inicio y procurar que también esté lo más contenido posible. “El ideal es planificar a partir de todos los requerimientos de ambos hijos, considerando cómo lo voy a hacer en las noches, cómo dormiremos todos en las noches, una cuna cerca, crecerá la cama, el papá dormirá con el hermano mayor, quién llevará a jugar al mayor, etc. Todo esto será según la dinámica familiar”, sugiere la profesional. En la construcción del nido emocional se establece reflexionar qué implica para la mamá la llegada de un nuevo ser, para el papá, los abuelos o quienes vivan en casa. Si esto implica una dificultad, trabajarla antes del nacimiento; sí implica expectativas, trabajarlas también. “Pensamos que la crianza del segundo será más fácil o difícil, ya que la realidad es distinta a la ficción que podemos construir”, explica García. En la integración de la familia, hay que tratar de involucrar a todos en extenso, hablándoles en forma explícita. “La iniciativa no llegará sola, ya que la cultura dice que las familias nucleares cría sola y el resto no se mete. Y este patrón cultural es violento ya que deja en soledad al padre y madre en su crianza y desde la mirada de la crianza respetuosa no calza. Entonces, trabajar en involucrar a todos para formar esta red de apoyo que permanecerá durante toda la crianza”, señala la profesional. Una buena estrategia de la organización y participación de la familia es generar turnos de ayuda y apoyo. A partir de esto, entender que no todos tienen habilidades para hacerse cargo emocionalmente de los niños como consolarlos, lavarlos, entretenerlos, etc. Entonces este factor debemos tomarlo en consideración y a quienes no tienen esas habilidades de desarrollo emocional podemos encargar otras actividades concretas como preparar almuerzo para la madre y el niño, que lave, limpie el nido, que ayude a preparar y mantener limpio el nido, etc. Y a los familiares que sí tengan habilidades de contención, pedirles que vengán a ayudar a contener a la mamá y al papá, que cuiden al hermano mayor en baño, comer, entretenerlo, ir a buscarlo al colegio, llevarlo al colegio en la mañana, todo lo que te permita entregarle una completa atención al recién nacido sin dejar de lado al hermano mayor.

## **¡Contener al hermano mayor también es prioridad!**

La contención del hijo o los hijos mayores es fundamental y a veces requiere de mayor atención, porque recibe el impacto del gran estresor de que llega un recién nacido a su vida. “Esta llegada para un niño no es una fiesta, es un cambio profundo incluso puede llegar a ser doloroso porque carecen de las herramientas de regulación emocional como para expresar lo que siente y lo que ocurre en su entorno”, cuenta Blanca. Generalmente, la mayoría de los niños que se convierten en hermanos mayores están en su primer septenio. En este período, que abarca entre los 1 y 7 años, no hay noción del tiempo, no tienen capacidad aún para generar hipótesis del futuro y lo que le digamos es lo que va construyendo al concepto de la llegada de un hermano a su vida. Ante ello, verbalizar todo el tiempo lo que ocurre al niño puede generar un gran cambio positivo. “La misma noción de no tiempo les hace creer que el hecho de tener a un bebé en casa puede ser una fantasía, por lo que va a pasar pronto. Sin embargo, a los 3 o 4 meses se dan cuenta que la situación no cambia y comienzan las rabias, frustración, pataletas, enojos y se dan cuenta de la nueva realidad”, explica la docente. La recomendación es hablar concretamente y explicar cómo será el desarrollo, y decirle que nacerá un bebé que necesita la presencia y la piel de mamá. Con la misma experiencia adquirida con el primer hijo, “ya sabemos qué necesita un bebé en los primeros años, entonces no le inventemos al mayor un cuento de hadas o castillos en el aire, diciendo algo que podría generar frustración”, comenta la directora académica de Matriz.

### **Estrategias básicas frente a la frustración del niño mayor:**

Y si se nos hace difícil la contención del hijo mayor, existen algunas pautas de disciplina positiva que nos guían de cómo podemos contener y reaccionar ante alguna emoción que presente el menor. Cuando estemos frente a una situación emocional del niño, comenzar con la paciencia es lo primero, ya que debemos “observar y validar lo que está sintiendo el pequeño, ponerse a su altura corporal, hacer contacto físico si lo permite - con un abrazo, darle la mano, etc.- tratar de ayudarlos expresar su emoción, dándole palabras a lo que está sintiendo y conversar lo que ocurre. Este es el primero paso de la contención emocional de un niño en desarrollo de su personalidad. Así, poco a poco, aprenderá a poner palabras a cada sentimiento. Si bien, algún día lo logrará, requiere de tiempo y apoyo de los adultos. Existen otras herramientas para un manejo respetuoso en la crianza, que ofrece una disciplina positiva, las cuales pueden ser de ayuda en este período de integración. Estas estrategias de contención emocional son conocidas como la REPESA y las 3R.

#### **La REPESA:**

La REPESA, es lo que nos recuerda la actitud del adulto frente a los estados emocionales desregulados del niño. Cada una de las letras de esta palabra posee un significado y guía de cómo actuar ante los niños.

**RE-** Respetar la emoción del niño, ya sea frustración, rabia, tristeza, etc. Y validarla como tal. **PE-** Permitir el espacio para que el niño la exprese, sin acallar la emoción. **SA-** El adulto podrá recién ofrecer soluciones adecuadas a la situación. Respetar y permitir la expresión de la emoción del niño, le daría una mirada distinta de la situación al adulto, quien sintonizará con el niño para entregar una solución aceptable a la situación vivida que provocó la emoción. Por ejemplo, si el niño ha estado quieto y no ha tenido momentos de jugar, en algún momento habrá que darle los espacios para satisfacer esa necesidad. Si el niño tiene sueño, entonces darle ese espacio de descanso y no estimularlo.

#### **Las 3R**

Las 3R de la recuperación de los errores está basada en que “la crianza de dos hijos no es tan fácil como lo dice la sociedad. Tenemos dos seres con necesidades y ritmos distintos; y en ese camino, si le sumamos que la crianza es bastante solitaria en presencia de muchos estresores, lo más común es que el adulto se equivoque. Por ejemplo, que no alcance a consolar el llanto del recién nacido o que le diga al hermano mayor con palabras golpeadas que se espere para atenderlo. Frente a estas equivocaciones del cotidiano, esta estrategia 3R nos dice cómo recuperar los errores. **R-** reconocer que me equivoqué; **R -** reconciliar y disculparme con quién me equivoqué y **R-** reparar y buscar una alternativa que repare mi equivocación.

Por ejemplo, “Hijo me equivoqué” - “Hijo, disculparme por haberte gritado” “Hijo, me comprometo la próxima vez no hablarte así, respirar profundo y entender que mereces respeto y no debiera gritarte y es mejor conversar”. Estas formas de contención diaria es necesario enseñar a quiénes estarán a cargo de satisfacer las necesidades del niño cuando la mamá no pueda hacerlo y alivianará este proceso de tal manera que sea de disfrute y aprendizaje para toda la familia.