

curú

- Consejos de crianza -



Recibir al  
**NUEVO BEBÉ**  
y manejar la  
**RIVALIDAD**

---

Con la llegada de la hermana o hermano, tu niña o niño se convertirá en “mayor”, vivirá una experiencia importante y sabrá que *“no es el ombligo del mundo”*.



En este gran reto de adaptación, tu función será darle *herramientas para lidiar con la incomodidad (sin sobreproteger)*.

**ABRAZAR SUS SENTIMIENTOS,  
RESCATANDO SU SER ÚNICO E  
IRREMPLAZABLE.**



*En esta revista de crianza encontrarás respuesta a preguntas como:*

¿Qué esperar de la llegada de la nueva hermana o hermano?.....	<b>Pág. 4</b>
¿Cuál es el origen de los celos?.....	<b>Pág. 7</b>
¿Cómo preparar a tu niña o niño para la llegada de la o el nuevo bebé? .....	<b>Pág. 13</b>
¿Cómo prepararte para la llegada de la o el nuevo bebé?.....	<b>Pág. 22</b>
¿Cómo va cambiando la rivalidad a medida que la familia crece?.....	<b>Pág. 28</b>
¿Qué conductas favorecen a la rivalidad?.....	<b>Pág. 35</b>
¿Cómo afecta el orden de nacimiento o lugar en la familia?.....	<b>Pág. 43</b>
¿Qué prácticas previenen la rivalidad?.....	<b>Pág. 45</b>
<b>IDEAS PRINCIPALES</b> .....	<b>Pág. 50</b>

- Consejos de crianza -

# ¿QUÉ ESPERAR DE LA LLEGADA DE LA NUEVA hermana o hermano?



Ahora que tu niña o niño está a punto de convertirse en “mayor”, puedes estar pensando que

*le estás traicionando,  
que no te imaginas cómo vas a dividir tu tiempo,  
que sabes que siente  
frustración y eso te da culpa y  
tristeza,  
te preocupa si vas a poder querer igual  
a la niña o niño que viene.*

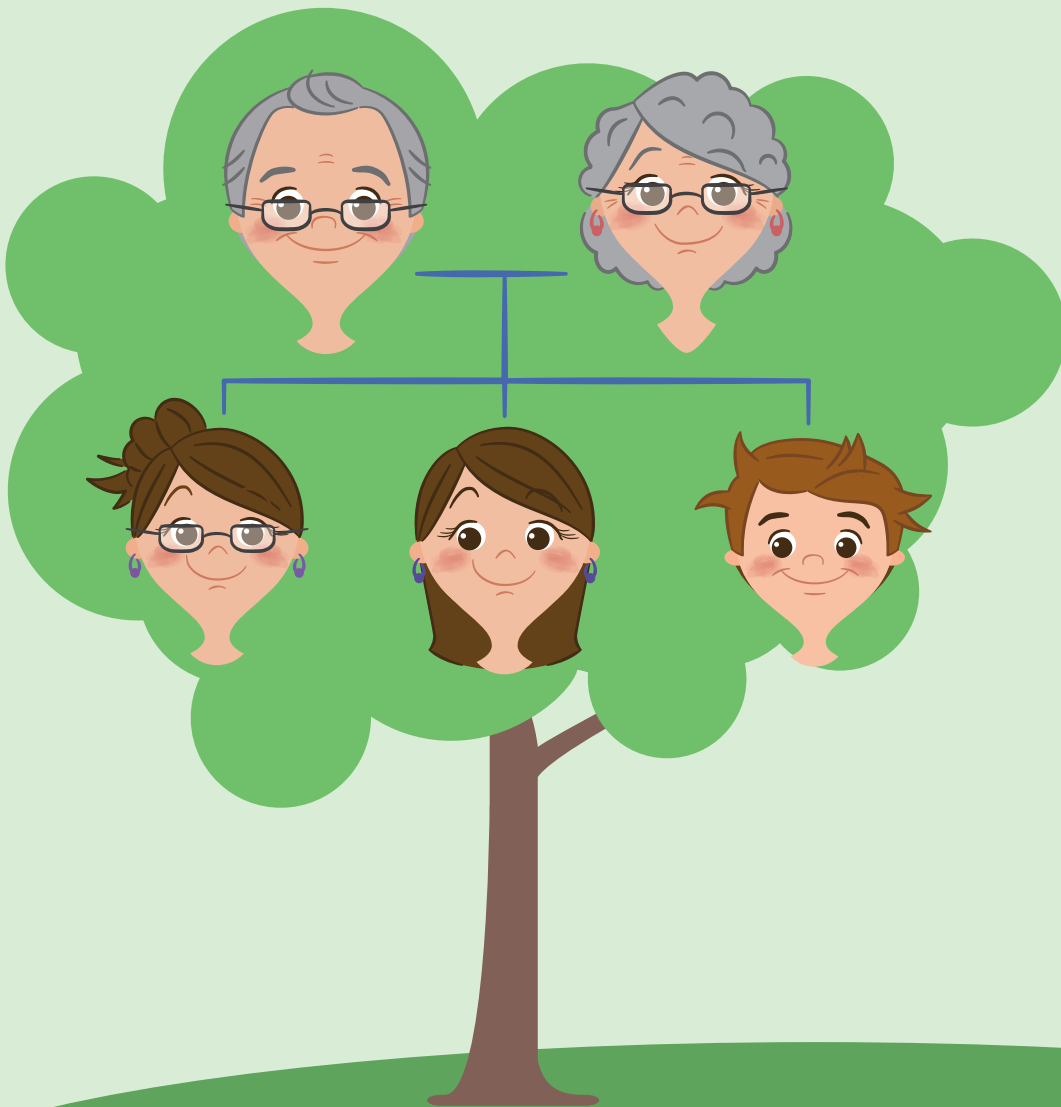
## **SON SENTIMIENTOS MUY COMUNES.**

Quizá pienses ser responsable de que “sienta feo”. Sin embargo, crecer y madurar significa lograr adaptarse a los cambios. No le sobreprotejas de las tareas que le tocan.

Tus sentimientos se verán influenciados por tu experiencia familiar y la de tu pareja:

*¿Eres la o el mayor, de en medio o menor?  
¿Eres hija o hijo único o "del montón"?*

La información y la manera de anticiparte en la preparación de tu niña o niño, hará toda la diferencia en su experiencia de convertirse hermana o hermano.

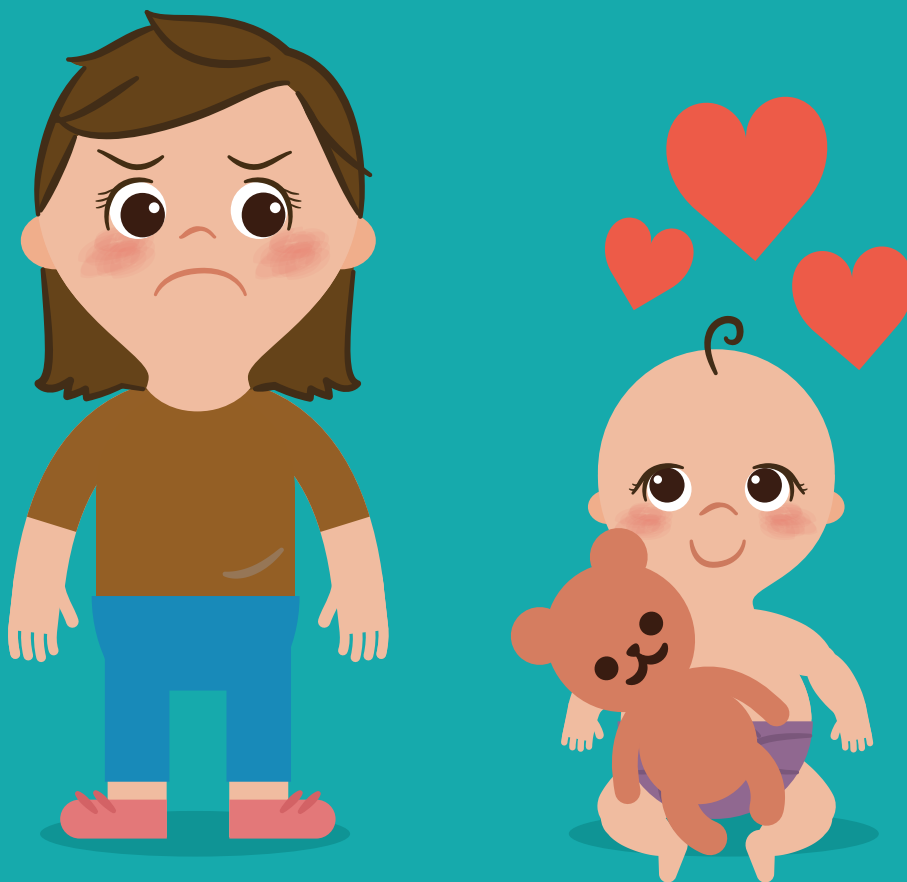


Visita  
[www.proyectodei.org](http://www.proyectodei.org)  
para descargar  
canciones, ideas y  
juegos para ayudarle.

-: Consejos de crianza :-

## ¿CUÁL ES EL origen de los celos?

---

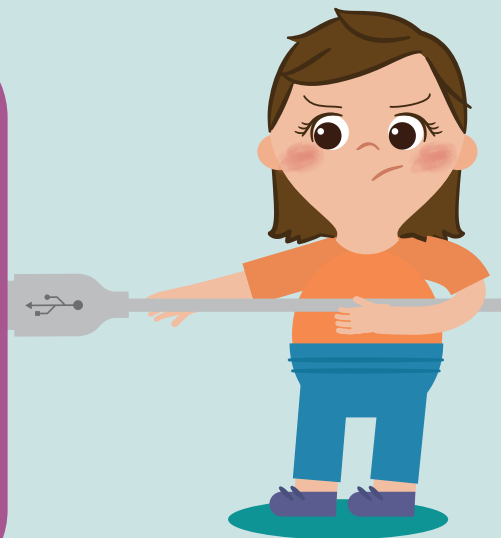


Los celos son tan antiguos como la historia de la humanidad. Faber y Mazlish señalan que el origen es:

*"El deseo de amor exclusivo y único de la fuente de amor y seguridad más básica".*

O sea, el tuyo. Cualquier invasor implica peligro. Tu niña o niño necesita tu atención completa. Observa la mirada que le das a la o el nuevo bebé y eso le hace sufrir.

**OJO.**  
*¡Su primer rival es tu celular!*





Hay un ejemplo paralelo y creativo que ayuda a entender lo que siente y a ponerte en sus zapatos emocionales.

¿Te imaginas que tu pareja te dijera? algo como:

**“Me gustas tanto, te quiero tanto, que voy a traer a una nueva pareja a convivir con nosotros. Le tienes que cuidar, querer, prestar todas tus cosas y regalarle lo que ya no usas”.**

Al cabo de un rato, hasta te pide que le cuides.

## ¿Qué sentirías?

No hay argumentos lógicos que te convenzan de que esto es una buena idea.

Registra lo que sientes en el cuerpo y en el alma.

**¡NO NECESITAMOS A NADIE MÁS!**

**¡POR FAVOR NO!**

**¡ESTAMOS BIEN ASÍ!**

Éso es lo que siente tu niña o niño

Tu niña o niño no entiende frases como “le tienes que querer”, “le tienes que cuidar”, “tienes que compartir tus cosas y mi tiempo”. **El mundo de los adultos habla desde el hemisferio izquierdo, desde la lógica y la razón, mientras que el mundo de los niños habla desde el sentimiento, la emoción y la imaginación.**

Un hermano o hermana hace sombra y hay una sensación de desplazamiento de su lugar, respecto a mamá, papá y cuidadores primarios.

Es importante tomar en cuenta estos sentimientos y entender el idioma de tu niña o niño. Recuerda que habla y siente con el hemisferio derecho y con el cuerpo. Su cerebro está en modo “reptil” y afectivo y se puede sentir en peligro con esas emociones que le incomodan.

Cuando te acercas desde la razón en lugar de la emoción, no hay posibilidad de entendimiento, es como hablar en dos idiomas diferentes, chino y español.



Tu primera tarea es reconocer su sentimiento ante la nueva hermana o hermano y permitirle que se exprese.

Puedes anticiparle que es probable que la o el nuevo integrante, a veces lllore y te resulte incómodo.

## ¡OJO!

Si llegara a decir frases como "lévate a ese bebé", "regrésale a la panza", "tírale a la basura", no te alarmes,

*¡no son frases reales!*

En su imaginación le está dando solución a sus sentimientos.



*Lo más sano es dejarle expresarse.  
Evita decirle "¡qué mal que digas eso!".*

La mejor traducción desde el hemisferio derecho a frases como “regrésale a la panza”, es como si tu niña o niño dijera

*“me siento muy triste, extraño cuando éramos sólo tú y yo”.*

Puedes ofrecerle una respuesta como:

**“A veces no es tan divertido este bebé, yo sé, recuerdo cómo estábamos a gusto jugando. ¿Quieres dibujar lo que sientes? Ven por un abrazo especial sólo para ti”.**

Sé que te puede sonar muy extraña esta manera de hablar, porque no tenemos práctica en reconocer sentimientos. Esto es esencial para el bienestar emocional de tu niña o niño y para sanar la rivalidad.



- Consejos de crianza -

# ¿CÓMO PREPARAR A TU NIÑA O NIÑO PARA LA LLEGADA DE *la o el nuevo bebé?*

---



# PREPARARLE

## *antes del nacimiento*

### CONVERSACIONES

Fomenta que le platique a la panza y registre las respuestas de las pataditas de la o el bebé. Comenta la alegría que le da la voz y la presencia de su hermana o hermano mayor.

### MANEJO DE EXPECTATIVAS

Visita algún cunero, amistad o familiar que tenga algún recién nacido. Verle le ayudará a ajustar sus expectativas. Es probable que se imagine que nacerá de su tamaño, listo para jugar. En esta visita puedes ir comentando cómo son los recién nacidos, “pequeñitos, rojos, llorones, no saben esperar”.



## Preparar REGALOS

**PÍDELE QUE LE PREPARE UN REGALO HECHO POR ELLA O ÉL. UN DIBUJO PUEDE SER UNA BUENA IDEA.**



Elabora el primer juguete de la o el bebé con la carita de la hermana o hermano mayor. Toma una foto de frente, mirando a cámara. Imprímela y colócala en un marco rojo. Como los bebés recién nacidos tienen una preferencia por ver caras, ver la de su hermana o hermano será un modelo ideal. El marco rojo ayuda a concentrar el foco visual. Dile “verás cómo le va a gustar al bebé tu cara”. Tu niña o niño mayor, verá que su cara es popular, lo que le hará sentir especial y suavizar un poco la sensación de rechazo.

## Hagan un **PACTO**

¡Ojo!, hazlo sin culpa. Crea un señal para que te avise cuando sienta tristeza o desplazo. Sabrás que necesita una cita y tiempo especial contigo. Explícale,

“la o el bebé pedirá atención, no sabe esperar y llorará. A veces son muy lindos y a veces no. A las personas les gustan mucho los bebés e irán a visitarle. Cuando te sientas triste por esto, me haces una seña o me dices una palabra y yo voy a entender. Tu y yo nos vamos a dar ese abrazo tan especial o pasaremos un tiempo juntos”.





# PREPARA con fotos

Avísale con quién se quedará los días que te ausentes por el nacimiento del bebé. Asegúrate que sea con alguna persona muy cercana con quien tenga establecido un vínculo afectivo para que sienta seguridad y no viva ansiedad (generalmente es la abuela).

## PREPARA UNA SECUENCIA FOTOGRÁFICA QUE LE PERMITA ANTICIPAR LO QUE VA A VIVIR.

La secuencia le permitirá a *"la abuela" o cuidadores cercanos*, platicar del tema y ayudarle a vivir esta etapa con mayor seguridad y confianza.

Si "la abuela" va a tu casa es ideal, si tu niña o niño se tiene que trasladar a la suya, asegúrate que lleve sus objetos preferidos para no extrañar.

### La secuencia es como sigue:

- a. Una foto de mamá y papá despidiéndose de la niña o niño y siendo recibido por "la abuela"
- b. Una foto jugando con la abuela o cuidadores cercanos
- c. Una foto bañándose
- d. Una foto comiendo
- e. Una foto durmiendo
- f. Una foto de mamá y papá regresando con la o el bebé. (simulando con un bebé envuelto) y con un pequeño regalo como una pelota



## PREPARAR *en el nacimiento*

**Puedes favorecer una visita a la clínica o al hospital por un tiempo breve.** Si te es posible coordina el momento de su llegada, de tal modo, que no esté comiendo el bebé. Así tendrás manos libres para abrazar a tu niña o niño y presentarle a la o el recién nacido. **Después invítale a un gran abrazo de familia.** Si lo desea, permíte que le cargue con tu ayuda.



# PREPARAR

## *la llegada a casa*



### **INVÍTALE A LOS CUIDADOS**

Que participe en los cuidados, desde luego con la vigilancia de mamá, papá o cuidadores primarios: que lleve la carriola, que se acerque, que le haga masaje en los pies, que tire el pañal a la basura o saque un pañal nuevo. Le hará sentir que es parte de la nueva dinámica. Tocar a un bebé recién nacido vincula y esto puede funcionar como un punto a favor de la relación.

***¡Nunca les dejes solos!***

**Puede ser muy peligroso si intenta cargarle.**

# PERMITE EL AJUSTE *de sentimientos*

De pronto, percibirás enorme a tu niña o niño en comparación con el recién nacido y puedes sentir que debe comportarse como mayor.

También es posible que pienses que está mal que sienta celos.

**Recuerda permitir que exprese sus sentimientos y que son válidos.**

## NO PERMITAS LA MALA CONDUCTA

Una tentación de mamá, papá o cuidadores primarios, es permitirle que haga horrores o consentirlo de más para compensar el verle sufrir. Aunque no lo creas, la sensación de desbocarse a hacer diabluras sin límite le desconcierta más. Prohíbe la mala conducta y permite que exprese lo que le incomoda sin hacerle sentir culpable.

Los límites con amor, le demuestran la atención que le tienes.

Esta es la fórmula:

**Permítele jugar como bebé.** Sin agobio y de forma lúdica jueguen a que era bebé, le va a permitir elaborar lo que está pasando, recordar el lugar especial que tiene, entender también que crecer tiene otros privilegios. Después de un rato entenderá que los bebés no van al parque, ni comen helado.

**Campaña a favor.** Cuando hables de ella o él, menciona detalles concretos positivos de su nuevo lugar en la familia.

*"Me ayuda que lleve el pañal al basurero".  
"Le gusta su hermanito y le hace reír".*

Habr  días buenos y días más complicados. Los celos van cambiando, en la medida que se sienta amenazado o amenazada por alguna nueva gracia del recién nacido.

*Lo que le rescata es la*  
**SENSACIÓN DE SER ÚNICO,**  
*por lo que nadie*  
**LE REEMPLAZAR  JAMÁS**

Visita  
*la página*  
para descargar  
más contenidos de  
crianza positiva  
y estimulación oportuna

- Consejos de crianza -

# ¿CÓMO PREPARARTE PARA LA LLEGADA DE la o el nuevo bebé?



Quizá te preguntes:



*¿Será posible que vaya a querer al nuevo bebé tanto como amo a su hermana o hermano mayor?*

**¡No le vas a querer igual, le vas a querer diferente!**

Lo que tu niña o niño necesita es ser especial a tu mirada. Cada quien ocupa un lugar único en tu corazón. Ahora que nace este nuevo bebé, tú y tu pareja son personas diferentes a cuando nació la o el mayor. Están en diferente momento y circunstancia. Confía en lo que les toque aprender y disfrutar en esta nueva aventura. El amor no es matemáticamente divisible, crece y se reinventa con cada nuevo miembro.

*¿Cómo voy a darle el mismo tiempo que le dediqué al primer bebé?*



**Sin duda es otra historia. No cuentes los minutos. No busques dividirte porque nadie quiere “media mamá o medio papá”.**

¡Es mejor que el tiempo que puedas dedicarle a cada quien esté lleno de ti!  
(Y sin competir con tu celular)

No temas enamorarte del recién nacido, no te resistas a sus encantos por miedo a que el mayor sienta celos. Mejor comparte lo que el nuevo integrante genera en la familia. Respeta los tiempos e intereses que tenga. Sin forzar y sin expectativas idealizadas.



# ¿QUÉ PASA si además de la nueva hermana o hermano VIENEN MÁS CAMBIOS en la familia?

Cuida que no coincida la llegada de la o el nuevo bebé con la entrada a la escuela, a alguna nueva clase o algún otro cambio.

**Puede concluir que es la o el culpable de sus "penas".**

Si juntas eventos importantes como la entrada al kinder, puede pensar algo como:

*Viene este bebé al que todos le hacen mucho caso y me mandan a mí fuera de la casa.*

Es común que si está empezando a controlar esfínteres tenga muchos más accidentes con el nuevo nacimiento. **Pierde capacidad de regulación y requiere más atención.**



# Respira

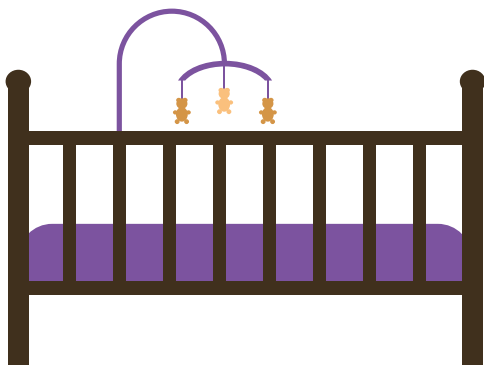
Acompañar en esta etapa requerirá de toda tu paciencia. Especialmente en las primeras semanas en que se ajusta tu nueva familia.



## ¿ES BUENO QUE COMPARTAN sus juguetes, su cuna, su ropa?

*Siempre es muy bueno enseñar a compartir, pero no es necesario que sea precisamente con el recién nacido y con quien inevitablemente está compartiendo a mamá, papá y cuidadores primarios.*

Recuerda que es fundamental validar sus emociones. Puedes decirle algo como *"entiendo que no quieras prestarle tu cobija, me doy cuenta que es muy importante para ti y se vale. Avisame cuando estés lista o listo y qué cosas quieres compartir"*.



Como probablemente duerma en la cuna que antes usaba la o el mayor, es preferible que no sea arrancada de golpe, ni simultáneamente con el nacimiento. Dale un tiempo para que se prepare y se despidas, ayuda a que experimente la ganancia del nuevo espacio "para grandes".

*Si tienes que delegar los cuidados con alguien más ¿qué es mejor? No te pierdas de conectarte y nutrir de tu vínculo afectivo al bebé por miedo a los celos de la o el mayor. En esta etapa, requiere de tiempo de calidad, de contacto visual y de piel a piel contigo. Es muy importante tener quien te ayude para hacer las labores de casa y de los cuidados. A veces la ayuda será con el recién nacido, a veces será con la o el mayor, no se trata de la duración sino de lo "completa" que sea la convivencia individual.*

**Aprovecha los momentos en que el recién nacido está dormido para hacer una cita especial con su hermana o hermano mayor.**

*Con la llegada de la o él nuevo bebé,  
sin duda puede haber momentos  
caóticos. Respira y confía en que esos  
momentos no son para siempre.*

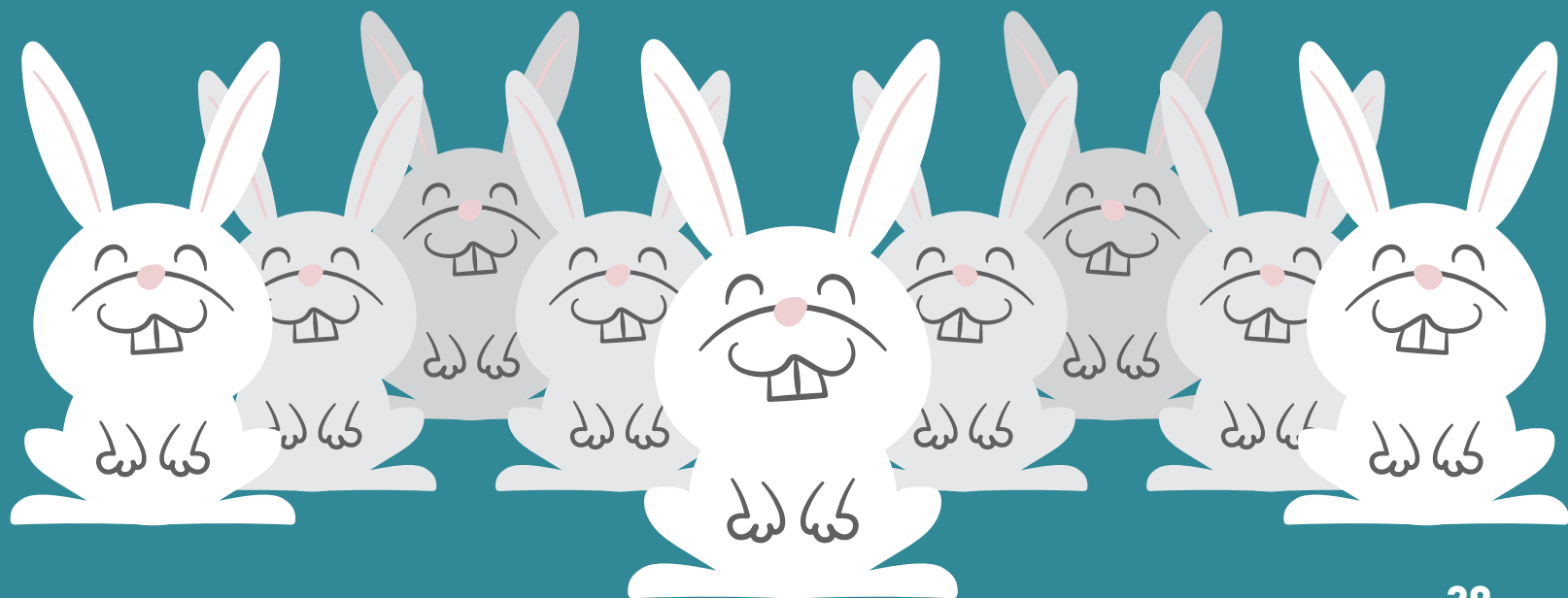
---



- Consejos de crianza -

**¿CÓMO VA  
CAMBIANDO  
la rivalidad  
A MEDIDA QUE  
la familia crece?**

---



*Sin duda el momento del nacimiento y los ajustes familiares ante la llegada de un nuevo miembro trasciende en lo que pueda ocurrir después.*

Como mamá, papá o cuidador primario, es normal desear que las o los hermanos sean amigos, se lleven bien, sean compañeros de vida y se apoyen.

Especialmente en esta época que las familias son más reducidas. Sin embargo, es común que en el día a día encuentres una historia diferente.

*Pleitos, gritos, jalones o descalificaciones y que te preguntes "¿qué hice mal?".*

Seguramente lo errado es la miopía de perspectiva. No vas a lograr que sean las o los mejores amigos de inmediato. A lo largo de la infancia siembras lo que en el futuro pueda resultar en una buena relación.

*¿Conoces familias armónicas? ¿Conoces familias en las que los hermanos no se pueden ver?*

Parte de la tarea es de las y los hermanos, pero tú tienes mucha influencia.

**Mamá, papá y cuidadores primarios, pueden hacer la diferencia en tres aspectos:**

### *Sentimientos*

Permitiendo el reconocimiento y expresión de sentimientos.

### *Competencia*

Observando su actitud ante la competencia.

### *Pleitos*

Cuidando su intervención con los pleitos.



# SENTIMIENTOS



*Los sentimientos ahí están  
y es sano que se reconozcan y expresen.*

Reconocer, aceptar y ventilar los sentimientos hacia los hermanos que "ahí están".

Por más absurda que te parezca la manifestación del sentimiento es importante validarlo:



La tarea es conectar y hacer espejo al sentimiento sin juzgar, ni regañar. El sentimiento no es "regañable", simplemente es. Es energía pura en el cuerpo que busca satisfacer una necesidad. No es sano reprimirlos, negarlos ni tampoco dejarlos salir de manera violenta.

*Es mejor, reconocerlos  
y expresarlos.*

## Conecta con el hemisferio derecho **Y TRADUCE**

SI LA NIÑA O NIÑO DICE	RESPONDE CON HEMISFERIO DERECHO...
<i>"Quiero su juguete".</i>	"De verdad quieres ese juguete, te gusta mucho".
<i>"Nunca juegas conmigo".</i>	"Sé que te encanta jugar, ¿te parece que hagamos una cita especial para mañana?".
<i>"Me dijo chango".</i>	"Te sentiste molesto cuando te dijo chango, cuéntame en donde lo sientes y como le podemos comunicar que eso te molesta".
<i>"Le odio".</i>	"Veo que a veces es incómodo vivir con tu hermana o hermano".

No te desesperes, requiere práctica,  
pero vas a ver los beneficios muy pronto.

*"Te siento triste y no sabes por qué, ¿quieres platicar?"*

*"Te veo muy enojada o enojado cuando \_\_\_\_\_ .  
¿Me quieres platicar?"*



## DAR CAUCE a los deseos

“Te encantaría que mamá o papá no tuviera ninguna otra cosa que hacer y fuéramos a un parque sin ninguna prisa por regresar, a veces a mi también me gustaría”.

Faber y Mazlish tienen unas ideas fantásticas para el tema de la rivalidad. La actividad de “resolver el problema juntos”, con una lluvia de ideas en la que le pides a tu niño o niña sugerencias para resolver algo.

### *Toma dictado de sus soluciones.*

Escribe todo lo que te diga, puedes complementar al final con alguna idea.

¿Cómo podemos resolver esto?

- Que mi hermana o hermano se vaya a vivir a otra casa
- Que le regañes mucho por eso
- Que una varita mágica le vuelva buena o bueno
- Que le escriba en un papel que no me gusta que me diga chango.
- Que yo tampoco le moleste cuando se concentra

*Luego pones tache y palomita a las opciones y toman acuerdos.*



*Las soluciones fantásticas e imaginativas a problemas que no tienen solución inmediata, también tienen mucho valor.*



*Después de un rato se resolvió o se olvidó por un momento la sed y le enseñaste un recurso lúdico muy valioso.*

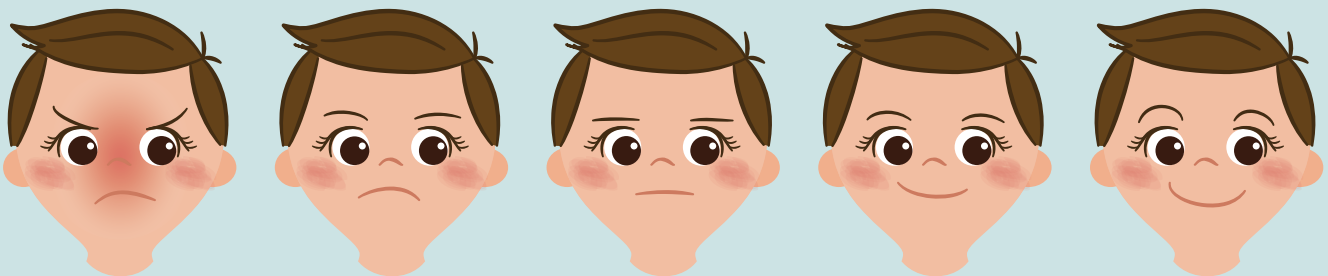
## Reconocer el sentimiento **EN EL CUERPO**

Cuando tu niña o niño se siente abrumado por un sentimiento de celos, enojo o tristeza, puedes ayudarle a descifrar. Asegúrate de hacerlo sin prisa y conectando con ella o él. Dile algo como:

*"Vamos a respirar y a sentir el cuerpo. ¿En donde lo sientes?, ¿cómo es?, ¿me puedes enseñar?, ¿de qué color es?, ¿a qué se parece? (Aire, piedra, tierra, fuego, agua que corre, vapor)".*

Esta práctica tiene mucho valor para el autoconocimiento.

Enseñarle lo que puede hacer con el sentimiento, como dibujar, romper hojas, echarlas en una caja, logra que salga esa energía sin lastimar a nadie.



- Consejos de crianza -

# ¿QUÉ CONDUCTAS FAVORECEN A LA *rivalidad?*



# LAS COMPARACIONES

Evita comparaciones y favoritismos.  
¡No ayudan a la buena relación entre ellos!

*Tu hermana tan aplicada.  
Tu hermano tan bueno para el deporte.  
Tú eres mucho mejor que tu hermana  
para las matemáticas.*

Evita esta práctica. Poner a un hermano de ejemplo a otro genera malos sentimientos e incomodidad. Nunca, nunca es bueno. Ni para bien, ni para mal. Solamente aumenta la frustración y rivalidad.

Lo que rescata a una niña o niño de la rivalidad, es saber que se le aprecia por ser quien es, en su forma de ser única e irrepetible, con su aspecto físico y su manera de ser. La certeza de que le vas a seguir queriendo, aunque se porte mal, le brinda seguridad. Le vas a limitar, pero no le dejarás de querer.



## EL DESEO DE *darles lo mismo*

Quizá pienses que debes esforzarte por darles lo mismo. El mismo tiempo, la misma ropa, los mismos juguetes. ¿Qué crees? No necesitan lo mismo, son diferentes.

Hay un ejemplo que te puede aclarar.

Tu niño o niña grita "*¡ahhhhhh le serviste más jugo a ella!*"

En lugar de sacar la regla y medir el nivel de jugo para convencerle que hay la misma cantidad. Pregunta algo como



*"¿quisieras más jugo?"*  
Si te dice  
*"¡no, pero ella o él tiene más!"*,  
puedes responder  
*"no hablo de ella o él, hablo de ti.  
¿necesitas más?"*



Si estableces la costumbre de reconocer lo que cada uno necesita y la forma de buscar satisfacción, les sacas de la esclavitud de medir tu cariño por la cantidad de objetos, tiempo o cosas que les compras.

Esto te podrá llevar a comprarle a uno zapatos y a otro no. A hacer la fiesta de cumpleaños de manera especial y diferente a cada uno.

Siempre, reconociendo los sentimientos.

# MANEJO *de pleitos*

Este es un tema muy complejo. Tu intervención puede hacer la diferencia. Generalmente los pleitos triangulan. En el momento en el que entras a la jugada, tratarán de manipular la situación y contar con tu preferencia.

Recuerda que no es tu papel ser juez, ni debes impedir que encuentren una manera de resolver problemas. No es fácil lograr esto.

En un pleito, las respuestas típicas de mamá, papá o cuidadores primarios son:  
*"¿Quién empezó?", "¡ya basta!, dejen de pelear por unos juguetitos sin importancia", "se castigan los juguetes", "tú eres el grande y debes entender", "¿por qué no pueden compartir?"*.

Ninguna de estas respuestas ayuda. Porque con ellas, nadie siente justicia. Ante la pregunta de *"¿quién empezó?"*, de verdad ambos sienten que la o el otro fue.

Cuando dices *"¡ya basta!, dejen de pelear por unos juguetitos sin importancia"*, descalificas sus sentimientos. Para cada una o uno es algo importante.

Diciendo *"se castigan los juguetes"*, provocas un *"odio a esta hermana o hermano, porque ya no podré seguir jugando"*, *"es su culpa que se castiguen los juguetes"*.

El decir *"eres la o el grande y tienes que entender"*, lo vive como injusticia, haber estado feliz y llega un invasor a quitarle los juguetes.

*"¿Por qué no pueden compartir?"*, lo viven como un *"claro que no comparto, son míos y tengo derecho"*.

Respuestas más útiles pueden ser:

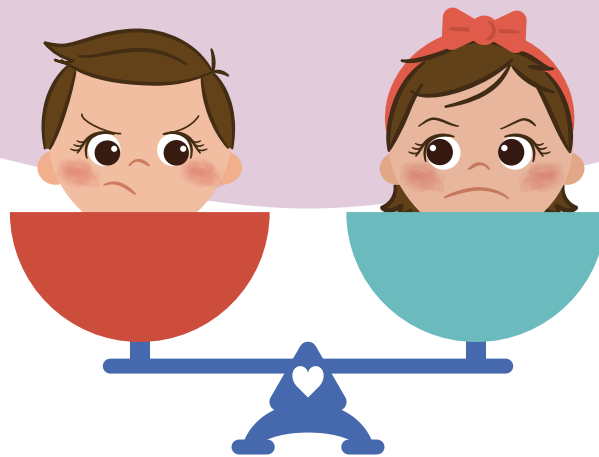
*"¡Qué barbaridad, ustedes dos se ven muy enojados!"*

Escucha a uno y pídele al otro que espere a oír la historia. Repite lo que escuchaste, comprendiendo sus sentimientos.

*"Martín estaba jugando con la granja, muy entretenido, llegó María a querer participar y le arrebató. Martín se sintió enojado con esto. ¿Cierto Martín?"*

*"¿Y tú María? ¿A María se le antojó jugar y participar. Le dio mucha tristeza que no la dejaran jugar? ¿Así fue María?"*

*"Dos niños que quieren jugar con el mismo juguete, no es fácil, si le echan ganas, van a encontrar una solución que les funcione a los dos".*



## Retírate

Aunque no lo solucionen, al retirarte no se aumenta la rivalidad porque entienden que no estás de lado de nadie y que sus sentimientos son válidos.

Si son grandes, puede ser que funcione. Durante los primeros años de vida, requerirán más intervención tuya, pero ojo, sin cargar la balanza a favorecer y asegurándote que las o los dos escuchen.

Ayúdales a sentir reconocimientos en eventos en los que surja la rivalidad. **Será una habilidad que les servirá toda la vida.**



### Otro ejemplo muy valioso:

Ernesto y Natalia están jugando. Natalia empieza a molestar a Ernesto. María, su mamá, ve crecer el problema. En otras ocasiones hubiera reaccionado gritando, pidiendo que no se pelearan y solicitando a Ernesto, el mayor, que fuera amable con su hermana. María con estos conocimientos nuevos, al ver crecer el problema, les pide que respiren y ella también lo hace.

María: *¿Cómo te sientes Ernesto?*

Ernesto: *Furioso, contestó Ernesto.*

María: *¿En dónde sientes el enojo?*

Ernesto: *En la panza.*

*María pausa y repite lo que escucha, comprendiendo el sentimiento.*

María: *¿Qué sientes al ver a tu hermano tan enojado?*

Natalia: *Mmmm. No me gusta.*

*Al día siguiente. Ernesto molestó a Natalia y ella era la enojada en esta ocasión.*

María: *¿Cómo te sientes Natalia?*

Natalia: *Muy enojada, ahhhh.*

María: *¿En dónde lo sientes?*

Natalia: *¡En los puños, mamá, en los puños!*

María: *Te sugiero descargar tu enojo en la almohada.*

María: *Ernesto, mira a tu hermana, ¿qué sientes?*

Ernesto: *Mmmm. Feo.*

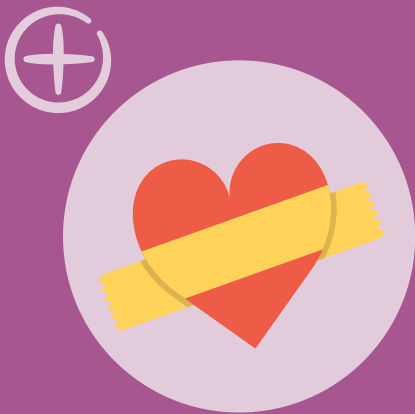
# INGREDIENTES



Respiración



No involucramiento



Registro del sentimiento  
en el cuerpo, sin juicio



Búsqueda de sentir y  
comprender al otro



Solución de problemas

# PLEITOS

## *con riesgo, golpes o violencia.*

Por supuesto, cuando hay golpes o riesgo físico, es importante que intervengas inmediatamente sin averiguar ni juzgar.

*Veo peligro, están muy enojados.  
Cada quién vaya para un lado  
hasta que se enfríe el ambiente.*

Luego puedes aplicar el escuchar a cada quién y validar el sentimiento, así como la búsqueda en conjunto de solución de problemas. El juego brusco, sólo se permite si las dos partes están de acuerdo.



- Consejos de crianza -

**¿CÓMO AFECTA**  
*el orden de nacimiento*  
**O LUGAR**  
*en la familia?*

---



## ¿Te has puesto a pensar el reto tan diferente que enfrenta cada uno de los miembros de la familia?

Es muy diferente ser la o el primero, de en medio, menor o “del montón”.

Conviene tener consciencia de ésto para poder orientar mejor a tu niña o niño y aminorar la rivalidad.

Algunos consejos para el trato específico de cada grupo.



### LA O EL MAYOR

**Suele recibir mucha atención, se siente superior. Cree tener derecho al “yo primero”.**

- Cuida que no haya demasiadas expectativas hacia ella o él. Observa a las niñas y niños de su edad para establecer expectativas más realistas
- Permítele vivir su niñez, evita la tentación de hacerla o hacerlo más grande
- Inculca la espontaneidad y ayúdala a ponerse en los zapatos de otras personas



### LA O EL DE EN MEDIO

**Es la o el miembro menos diferenciado. Puede sentirse descuidada o descuidado.**

- Resalta sus características especiales, no solo como diferenciadores, sino como elementos con un valor especial para la familia
- Aliéntale a tomar decisiones y retos



### LA O EL MENOR

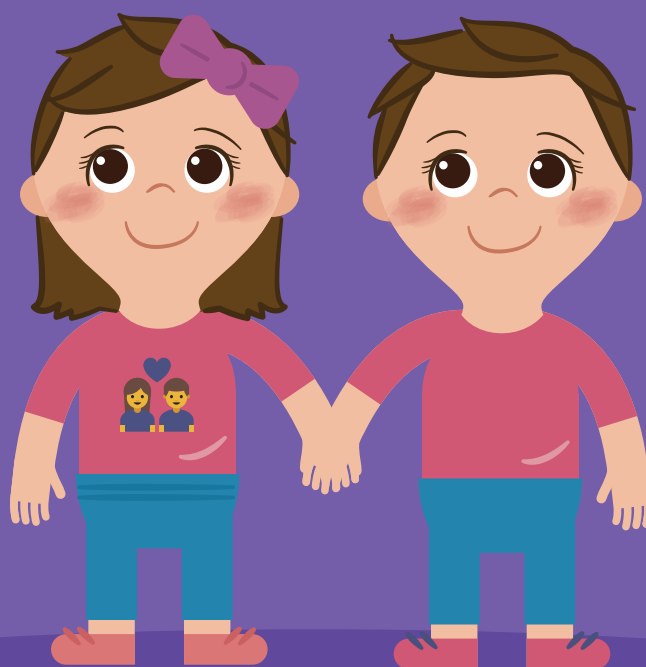
**Tiene una posición especial de atención y adoración, pero no se le toma en serio. Tiende a ser sobreprotegida o sobreprotegido.**

- Ayúdala a asumir las consecuencias lógicas de sus actos y a encontrar soluciones a los problemas por ella o él mismo
- Tómale en serio en su manera individual de ser

- Consejos de crianza -

# ¿QUÉ PRÁCTICAS *previenen* LA RIVALIDAD?

---



**Favorece la convivencia y los buenos ratos.**

Planea tardes de “jugar al tonto” como dice Siegel, tiempo en el que todos se divierten y se carcajean, no hay competencia sino risa y diversión.

Diseña algo adecuado para la combinación de edades; pueden ser guerras de almohadas, chisquetos de agua o sorprender con una broma.

**Realiza campañas de publicidad.** Hablando de ella o él con otros adultos, mencionando anécdotas ciertas que puedas ponderar y resaltar.

*“Es capaz de divertir a su hermanita, también es muy bueno consolándola”.*

**Favorece espacios de ayuda mutua.** Puedes incentivar que se ayuden entre ellas o ellos.

*“Dile a tu hermana que te ayude a recortar. Ella lo hace muy bien y le va a dar gusto hacerlo”.*

**Menciona las reglas de comunicación.** Es importante que sepan lo que sí y no lo que no se vale decir.

*“En esta casa no decimos calificativos de los demás. En lugar de decir, ‘eres un tonto’, habla de lo que sientes y necesitas de la otra persona”.*



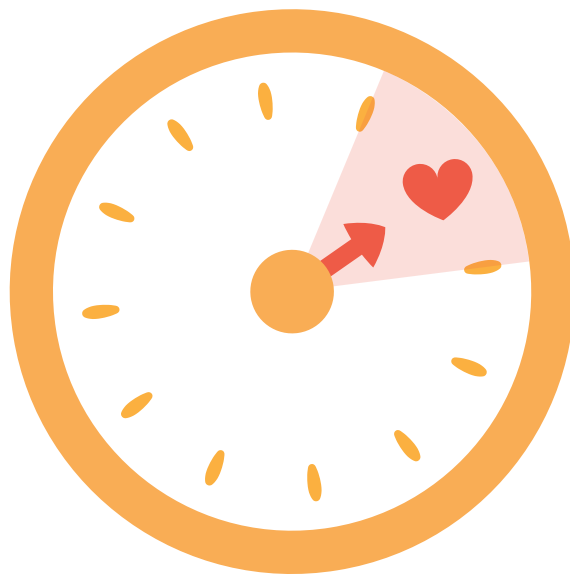
## LA MAGIA de la atención concentrada

Cuando tu niña o niño está pasando por una etapa muy difícil de celos, mala conducta o agresión, interprétalo como una señal de alerta. Haz una cita con ella o él. Apaga el celular y dale tu atención plena. Es momento de convivir, no de enseñar, ni de explicar nada, sino de estar, como lo estarías en una cita con una amiga o amigo.



**Recuperará la sensación de que es única o único y que vale por sí misma o mismo sin relación a sus hermanas o hermanos.**

A través del tiempo que le dedicaste, va a entender con su corazón el mensaje "*eres especial*".





**LO QUE LE DAS A UNA  
no se lo quitas a otro.  
PIENSA EN  
la luz de una vela.  
CADA PERSONA TIENE  
su propia luz.**

---



**Lo que le rescata es sentirse mirada o  
mirado y especial.**

- Consejos de crianza -

# IDEAS

*principales*

---



# IDEAS PRINCIPALES

- ✳ **Prepara a la hermana o hermano mayor y prepárate tú**
- ✳ **Favorece la relación** entre ambos desde el vientre
- ✳ Elabora un **juguete de bienvenida** con la foto de la hermana o hermano mayor
- ✳ Visita a un recién nacido. **Anticípale que a veces será divertido y a veces no.** Muéstrale una seña para que te avise si se siente triste o enojado para que le des un abrazo
- ✳ Elabora una **secuencia de fotos** para avisarle con quién se quedará durante el nacimiento
- ✳ **Permítele participar** en la rutina, de acuerdo a su edad
- ✳ **Permite que exprese** su tristeza, enojo o desconcierto
- ✳ No permitas la mala conducta. **Limita con afecto y firmeza**
- ✳ Nunca les dejes solos. **¡Vigílales!**
- ✳ **Dedícale también tiempo a tu recién nacido**
- ✳ **Los celos son normales y universales.** Nacen del deseo de recibir el amor exclusivo de mamá, papá y cuidadores primarios
- ✳ Los celos no resueltos pueden dañar mucho a las personas
- ✳ **Tu actitud puede hacer la diferencia** en el tipo de relación que tendrán en la vida

# IDEAS PRINCIPALES

- \* **Puedes influir en la expresión de sus sentimientos**, permitiendo que se ventilen de manera que no hagan daño
- \* **Puedes influir en la competencia**, evitando las comparaciones y favoritismos. No les tienes que dar lo mismo, dales lo que necesita cada quien en su momento
- \* **Puedes influir en los pleitos**, evitando ser juez y tomar partido
- \* **Practica la medicina preventiva;** creando tiempos valiosos individuales, proporcionando atención concentrada a la o el mayor
- \* Lo que rescata a cada niña o niño, **es sentirse especial y por ser quien es, insustituible**

- *Consejos de crianza* -

*Otras revistas*  
**RECOMENDADAS**

---

*Otras revistas*  
**RECOMENDADAS**

Conocer, nombrar y expresar las **emociones**

\*

Cuidarte para **criar**

\*

Educar con **disciplina** y poner límites con amor

\*

Entender y acompañar la etapa de **“Mamitis”**

\*

Preparar el **posparto** y la **lactancia**

- *Consejos de crianza* -

# **BIBLIOGRAFÍA** *y otras fuentes*

---

# BIBLIOGRAFÍA

## *y otras* FUENTES

Brazelton, Berry. 1992. **Touchpoints. The essential reference Your Child's Emotional and Behavioral Development. A Merloyd Lawrence Book.** EUA. Editorial Addison Wesley.

Cabello, Margarita. **Conferencia La llegada de un Nuevo hermanito.** México. Proyecto DEI.

Faber, Adele y Mazlish Elaine. 1987. **Siblings without Rivalry: How to help your children live together so you can live too.** EUA. Avon Childcare.

Gómez, Nuria. 1992. **Rafa el niño invisible.** México. Libros del Rincón. SEP. Colección Chipichipi.

Hapworth William y Mada. 1994. **Mamá te quería más a ti. ¿Por qué entre hermanos se da la mayor solidaridad y también la mayor rivalidad?.** Argentina. Editorial Javier Vergara.

Leman, Kevin. 1998. **The birth Order Book. Why you are the way you are.** EUA. Spire Books. Editorial Baker.

Serrano, Ana. 2004. **Ayudando a crecer 0 a 3 años y 3 a 6 años. Vol.1 y 2.** México. Editorial PEA.

Samalin, Nancy y Whitney, Catherine. 1997. **Loving each one best. A caring and practical approach to raising siblings.** EUA. Bantam Childcare.

Siegel, Daniel J y Payne Bryson, Tina. 2011. **El cerebro del niño.** España. Editorial Alba.

Davidson, Richard. 2012. **Documental Free the mind.**



Esta compilación de consejos de crianza fue posible gracias al compromiso de Fundación FEMSA con la infancia

**Material desarrollado por Proyecto DEI con el objetivo de acompañar a madres, padres y cuidadores primarios en la crianza y el desarrollo oportuno de sus niñas y niños. ©2017 Proyecto DEI. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.**

**Proyecto DEI** lleva más de 25 años fortaleciendo vínculos afectivos entre padres, madres y cuidadores primarios y sus niños y niñas durante la primera infancia; para fomentar la crianza satisfactoria y el desarrollo infantil integral. Acompaña a las familias desde el embarazo y durante la crianza, a través de un modelo basado en: neurociencias, escuela para padres, estimulación sensorial, inteligencias múltiples, desarrollo de habilidades emocionales, disciplina afectiva y pedagogía musical.

Instituciones privadas y no gubernamentales, han adoptado el Modelo DEI para acompañar a las familias en sus labores diarias, tales como ChildFund México - Fondo para Niños de México y Guatemala, UNICEF, IMSS PROSPERA, IMSS ORDINARIO, De 0a3, Tado, DIF, Fundación Harp Helú y otras tantas que han sido capacitadas para guiar el desarrollo infantil.

Ana Serrano, fundadora del modelo DEI, es Licenciada en Ciencias Sociales por el ITAM, Maestra en Educación Comparada y Doctora ABD de Educación por la Universidad de Chicago. Ha impartido conferencias, talleres, seminarios y pláticas por más de 20 años. Autora del programa de educación inicial de ChildFund México - Fondo para Niños de México y Guatemala. Ponente en congresos internacionales. Autora de varios libros, artículos, cuentos y folletos de crianza, algunos en México y otros en el extranjero. Figura reconocida como una de las voces a la punta de la investigación en desarrollo infantil oportuno, crianza y neurociencias.



COLECCIÓN  
*- Consejos de crianza -*

1. **Alimentar** sanamente
2. Ayudar a dejar el **pañal** en el momento adecuado
3. Conocer y aceptar los **diferentes temperamentos**
4. Conocer y manejar los temidos **berrinches**
5. Conocer, nombrar y expresar las **emociones**
6. Cuidar la presencia de la **tecnología**
7. **Cuidarte** para criar
8. Despertar el **juego**, la **creatividad** y la **imaginación** en chicos y grandes
9. Despertar la magia de los **cuentos**
10. Despertar y desarrollar al **cerebro**
11. Educar con **disciplina** y poner **límites** con amor
12. Educar e impulsar sin **sobreproteger**
13. Entender y acompañar la etapa de **“Mamitis”**
14. Entender, acompañar y proteger la **sexualidad** infantil
15. Establecer hábitos de **sueño** desde el nacimiento
16. Establecer **rutinas** en la familia
17. Identificar **alertas** en el desarrollo
18. Integrar la presencia de **papá** en la crianza
19. Preparar el **posparto** y la **lactancia**
20. Recibir al nuevo bebé y manejar la **rivalidad**
21. Unificar la crianza entre mamá, papá, abuelos y **otros cuidadores**