



SUSANA PEÑAGARICANO
PSICÓLOGA
Directora de ISEP Clínic Donostia
www.isepclinic.es

consultorio PSICOLÓGICO

LA OPINIÓN DE LA EXPERTA

Celos entre hermanos

Los celos son una reacción natural de los niños cuando tienen miedo a perder o ver disminuido el cariño de sus padres ante la llegada de un hermano. Este hecho traerá consigo cambios en los hábitos y rutinas de la familia, lo cual provocará sentimientos de inseguridad y de ansiedad añadidos en el niño. Algunos consejos para

ayudarle a llevarlo mejor serían:
 * Cuando se acerque el momento darle al niño una sencilla explicación acerca del embarazo y la llegada del bebé.
 * Intentar realizar el menor número de cambios posibles en la vida del niño.
 * Solicitar su ayuda y colaboración en el cuidado del bebé (avísame si llora,

ayúdame con su biberón...) y agradecerse.
 * Favorecer la expresión de sus sentimientos ayudándole a ponerlos en palabras.
 * Dedicar un tiempo cada día en exclusividad a cada uno de los niños.
 * No intentar igualarlos en todo momento ni compararlos; cada hijo debe sentir que es único y especial.



COMPARTIR LA EXPERIENCIA

P Me he quedado embarazada y me siento como en una nube, pero a la vez tengo un conflicto porque mi hermana lleva más de tres años intentándolo y no lo consigue. No soy capaz de actuar con naturalidad delante de ella. ¿Qué harías en mi lugar? *Laura (correo electrónico)*

R Es importante que vivas tu embarazo con ilusión y que tengas en cuenta que quizá tu hermana quiera compartir esta experiencia contigo.

Viendo cómo son sus reacciones cuando estás con ella podrás medir cuánto puedes compartir acerca de tus sensaciones e inquietudes sobre el embarazo. En cualquier caso no estaría de más que hablaras abiertamente con ella sobre sus sentimientos.



DISTRACCIONES CONTRA EL MIEDO

P La angustia por tres abortos me impide disfrutar como me gustaría mi embarazo. ¿Qué puedo hacer? *Sonia Carrasco (correo electrónico)*

R Debes intentar hacer la vida lo más normal posible, siguiendo las recomendaciones de tu médico. Cuando aparezcan pensamientos sobre las experiencias anteriores trata de distraerte con actividades que requieran concentración, y practica alguna técnica de relajación o ejercicio moderado, como dar paseos. Cada embarazo es único y cada día que pasa estás más cerca de tener a tu bebé.

NO TE AUTOEXIJAS

P Estoy agotada: mi bebé llora toda la noche. Me he dado cuenta de que le estoy cogiendo cierta manía y me siento fatal. No llegaré a rechazarle, ¿verdad? *Asunción Povedano (Logroño)*

R En primer lugar sería conveniente que consultes al pediatra acerca de los hábitos de sueño y comidas de tu bebé y descartar algún problema. De cualquier manera ten en cuenta que esto es una etapa de la vida del niño, quien poco a poco irá regulando su ritmo de sueño. Procura no ser muy autoexigente, aprovechar para descansar cuando el niño duerme. Y disfrutar al máximo de él durante el baño, las tomas...



www.embarazosano.es

Envíanos tus consultas a nuestra web o escríbenos a Embarazo Sano (Consultorio psicológico). Covarrubias, 1. 28010 de Madrid. embarazosano@globuscom.es

La carta publicada recibirá un nº de la revista "Psicología Práctica"

