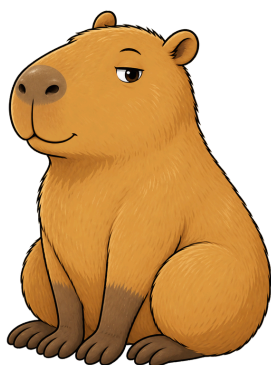


LLEGA ALGUIEN NUEVO

KIT DE TETO PARA PREPARAR LA LLEGADA DE UN HERMANO O HERMANA



FAMILIAS · 3-6 AÑOS

Recursos claros, visuales y realistas para ayudar al mayor a entender lo que cambia, pedir lo que necesitas y seguir conectado.

Incluye actividades, tarjetas visuales, una Brújula de Teto, un recurso para docentes y una breve nota científica.

Úsalo antes del nacimiento, en los primeros días y también unas semanas después para volver a mirar cómo está viviendo el cambio el hermano mayor.

universo.epic-teto.es/hermano-nuevo

CÓMO USAR ESTE KIT

Se puede usar antes del nacimiento, en los primeros días y también unas semanas después.

ANTES DEL NACIMIENTO

Hablad de lo que puede cambiar y elegid uno o dos momentos que os gustaría seguir cuidando.

LOS PRIMEROS DÍAS

Usad las tarjetas AHORA / DESPUÉS / LUEGO cuando una espera pueda hacerse visible y predecible.

CUANDO APARECE UNA REACCIÓN GRANDE

Primero seguridad y regulación. Después, cuando haya calma, volvemos a preguntar qué ha cambiado y qué necesita.

UNAS SEMANAS DESPUÉS

Repetid la hoja "Volvemos a mirarlo". Lo importante puede cambiar, y eso también nos da información.

OBJETIVO

No buscamos que el mayor esté siempre contento con el bebé. Buscamos que pueda entender mejor lo que cambia, expresar lo que necesita y encontrar junto a los adultos formas realistas de seguir conectado.

COSAS QUE CAMBIAN, COSAS QUE QUIERO CUIDAR

PUEDE CAMBIAR



DÓNDE DUERME EL BEBÉ



QUÉ TOMA O NECESITA



CUÁNDO TOCA ESPERAR



QUIÉN ESTÁ OCUPADO

QUIERO CUIDAR



UN CUENTO COMPARTIDO



QUE ME PEINEN



UN ABRAZO O RATO JUNTOS

DIBUJA AQUÍ OTRA COSA

¿Qué te gustaría seguir haciendo aunque llegue el bebé?

NO NECESITAMOS SIEMPRE LO MISMO

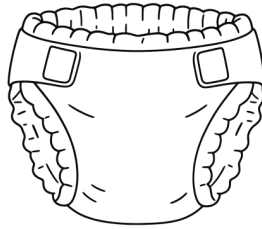
BEBÉ

YO

LOS DOS



BIBERÓN



PAÑAL



CUENTO



CEPILLO



ABRAZO



DESCANSO

LA PREGUNTA DE TETO

¿Que el bebé necesite algo significa que tú ya no necesitas nada?

NO.



MI MOMENTO ESPECIAL

Saber hacerlo solo no significa querer hacerlo siempre solo.

DIBUJA UN MOMENTO QUE TE GUSTARÍA SEGUIR COMPARTIENDO

QUIERO SEGUIR HACIENDO: _____

CON: _____

AHORA · DESPUÉS · LUEGO

Cuando una espera puede verse, suele ser más fácil entenderla.

AHORA	DESPUÉS	LUEGO
DIBUJA	DIBUJA	DIBUJA

Completa la frase:

CUANDO TERMINE

PODEMOS

HOY NECESITO...

Puedes elegir una, varias o ninguna. También puedes añadir otra.

ESTAR CONTIGO

QUE ME AYUDES

JUGAR

UN RATO TRANQUILO

CONTARTE ALGO

SABER QUÉ PASARÁ

OTRA COSA QUE NECESITO:

NUESTRO PLAN REALISTA

Elegimos un momento importante y pensamos también qué hacer si hoy no puede ser.

EL MOMENTO QUE QUEREMOS CUIDAR

Ej.: leer un cuento, peinarme, jugar diez minutos...

CON QUIÉN

CUÁNDO SUELE SER POSIBLE

Ej.: después de cenar, cuando el bebé duerma...

SI HOY NO SE PUEDE, NUESTRO PLAN B

Ej.: hacerlo más corto, moverlo a otro momento o cambiar de adulto.

Un plan sencillo que puede cumplirse vale más que una promesa perfecta que luego desaparece.

CUANDO APARECE UNA REACCIÓN GRANDE

1. SEGURIDAD

Si hay golpes, empujones o riesgo, detenemos la acción. La emoción puede estar; hacer daño, no.

2. MENOS PALABRAS EN EL PICO

No necesitamos convencer ni explicar mucho cuando el niño está desbordado.

3. NO ADIVINAR EL MOTIVO

“Estás enfadado” describe mejor que “estás celoso”. Después podremos investigar qué hay detrás.

4. VOLVER CUANDO HAYA CALMA

¿Qué cambió? ¿Qué echabas de menos? ¿Qué podemos hacer ahora?

5. REPARAR

Si hubo daño, ayudamos a reparar sin convertir la reparación en vergüenza.

EVITAR COMO RESPUESTA AUTOMÁTICA: “Tú ya eres mayor” · “Mira qué bien se porta el bebé” · obligarle a besar o ayudar · pedirle que esté contento para tranquilizar al adulto.

LA BRÚJULA DE TETO

Antes de elegir una técnica, miramos la situación completa.

1. ¿QUÉ HA CAMBIADO?

Rutinas, sueño, disponibilidad, espacios, expectativas, atención...

2. ¿QUÉ PODRÍA ESTAR NECESITANDO?

Conexión, información, descanso, ayuda, autonomía, espacio...

3. ¿QUÉ PUEDE HACER AHORA?

Según su edad y su estado. No pedimos razonamiento complejo en pleno desborde.

4. ¿QUÉ PUEDE CAMBIAR EL ADULTO O EL CONTEXTO?

Hacer visible una espera, mantener un ritual, bajar demandas, ofrecer dos opciones...

5. ¿QUÉ NO PUEDE RESOLVERSE AHORA MISMO?

El bebé seguirá necesitando cuidados. La meta no es eliminar toda frustración.



CUATRO SITUACIONES PARA MIRAR CON LA BRÚJULA

“Desde que nació el bebé vuelve a pedirme ayuda para todo.”

Antes de llamarlo retroceso o manipulación: ¿qué cambió?, ¿cuándo pide ayuda? y ¿busca capacidad o conexión?

“Cada vez que cojo al bebé monta una rabieta.”

La emoción puede validarse y la conducta puede necesitar un límite. Primero seguridad; después investigamos qué estaba perdiendo o esperando.

“Le digo que espere y explota.”

Para un niño pequeño, “luego” puede ser demasiado abstracto. Cuando sea posible: AHORA esto → DESPUÉS aquello → LUEGO voy contigo.

“No quiere saber nada de su hermano.”

No hace falta obligar a sentir entusiasmo ni convertir al mayor en ayudante. La relación puede construirse a su ritmo.

VOLVEMOS A MIRARLO

Haz esta página unas semanas después del nacimiento. Puede que las respuestas hayan cambiado.

¿QUÉ HA CAMBIADO DESDE QUE LLEGÓ EL BEBÉ?

¿QUÉ SIGUE SIENDO IMPORTANTE PARA TI?

¿QUÉ MOMENTO NOS ESTÁ FUNCIONANDO BIEN?

¿HAY ALGO QUE QUIERAS PEDIR O CAMBIAR?

No hay una respuesta correcta. La idea es volver a escuchar.