



Fecha: 27/09/2016
Fuente: HOY X HOY - SANTIAGO-CHILE
Pag: 10
Art: 2
Autor: Natividad Espinoza R.
Título: ¿CUÁNTOS AÑOS SE DEBEN ESPERAR ANTES DE TENER UN NUEVO HIJO?

Tamaño: 21,7x16,6
Cm2: 360,2

Tiraje: 101.000
Lectoría: 252.500
Tono: No Definido

¿Cuántos años se deben esperar antes de tener un nuevo hijo?

Expertas recomendaron entre dos y tres años, para proteger la salud física y psicológica de la madre, además de la del hijo mayor. Además, aconsejaron incluir a los otros niños en el proceso, para que puedan adaptarse.



Se recomienda cambiar lo menos posible la rutina de los hijos mayores cuando llega un hermano.

“
No es que el hermano mayor se ponga celoso, sino que está adaptándose a una nueva dinámica.

ANAÍS ALUICIO
ACADÉMICA USS

”



Fecha: 27/09/2016
Fuente: HOY X HOY - SANTIAGO-CHILE
Pag: 10
Art: 3
Autor: Natividad Espinoza R.
Título: ¿CUÁNTOS AÑOS SE DEBEN ESPERAR ANTES DE TENER UN NUEVO HIJO?

Tamaño: 21,5x17,5
Cm2: 375,9

Tiraje: 101.000
Lectoría: 252.500
Tono: No Definido

Natividad Espinoza R.

Hay un famoso refrán que dice que “la primavera, la sangre altera” y, para muchos, una de las principales evidencias de este supuesto fenómeno es un aumento del deseo sexual en la pareja, cosa que muchas veces deriva en la llegada de un nuevo miembro a la familia. Pero, ¿es el momento indicado para tener un hijo?

De acuerdo a la matrona y académica de la Escuela de Medicina de la Universidad de Santiago, Mónica Candia, para asegurar el bienestar tanto de la madre como del resto de la familia conviene esperar entre dos y tres años antes de tener un nuevo hijo.

“Pasado ese tiempo el niño (inmediatamente mayor que el recién nacido) ya dejó de mamar y está empezando el desarrollo de su propia personalidad, en tanto que la madre ya se encuentra físicamente recuperada del parto anterior”, explicó a **hojxhoy** la profesional.

Desde otra disciplina, la supervisora clínica de los centros de atención psicológica de la **UDLA**, Paulina Sarmiento, coincidió con Candia tras ser consultada por el período de espera adecuado para traer un nuevo niño al

mundo. Aunque también advirtió la importancia de tomar en cuenta las condiciones contextuales por las cuales está pasando la familia en el momento que se quiere agrandar. “La situación económica es un factor a considerar y también, por ejemplo, si el hijo mayor tiene necesidades especiales”, dijo.

Por su parte, la psicóloga académica de Terapia Ocupacional de la USS, Anaís Aluicio, destacó que es funda-

mental que la madre se encuentre en una etapa emocionalmente estable. “Se habla de que hay un período de puerperio -etapa que atraviesa una mujer después de dar a luz y antes de recuperar el estado que tenía antes del embarazo- emocional que dura aproximadamente dos años, pero que puede variar según la persona”, aseguró.

“Si luego de dos años se ve que la vida de la madre y la del hijo aún están muy uni-

das es indicio de que todavía hay que esperar un tiempo más”, añadió la especialista.

INCLUIR AL HIJO MAYOR

Según Aluicio, “no es que el hermano mayor se ponga celoso sino que está adaptándose a una nueva dinámica y los niños tienen una manera particular de reajustarse y dependiendo de su edad usan distintos recursos, como quedarse en casas de amigos, hacer paletas, etcétera”, manifestó.

A fin de facilitar esta etapa, las profesionales mencionaron que para que el hijo o los hijos mayores se acondicionen a una nueva realidad se los debe incluir en el proceso y hacerlo(s) sentir partícipe(s) del mismo, dándoles roles en el funcionamiento de la casa adecuados a su edad.

En tanto, Sarmiento subrayó la importancia de evitar los cambios de rutina a los hijos mayores. “Por ejemplo, el cambio de pieza del hermano no puede ser a la llegada del bebé, sino que antes. Así se evita que el niño se sienta desplazado”, mencionó.

Finalmente, Sarmiento dijo que hay que estar atentos, porque cuando el nacimiento de una guagua interfiere en el funcionamiento vital de uno de sus hermanos, es decir, éste empieza a bajar sus notas o se niega a ir al colegio, es mejor consultar a un profesional de la salud mental.