

Ante la llegada de un nuevo hermano o hermana

- * Haced partícipe a los hijos de las tareas que conlleva la llegada de su hermano: preparar la cuna y la habitación, adquirir la ropa...
- * Valorad a los hijos tras la realización de estas tareas.
- * Resaltad la importancia de tener hermanos y de la felicidad que esto comporta en el juego, en las labores diarias, en la alegría de la casa...
- * Advertid a los familiares que en las visitas eviten expresiones negativas del tipo: "*ahora si que vas a tener que compartir*", o parecidas. Así mismo, animarles a que hagan comentarios positivos referidos al nuevo hermano: "*te vas a divertir mucho*", "*con un hermano vas a poder jugar cuando se haga un poco mayor*", etc.

Tras el nacimiento del nuevo hermano

- * Evitar frases que recriminen sus acciones: "*No lo toques*", "*Aléjate que no me fío de tí*".
- * Estimular con expresiones positivas todo acercamiento: "*Qué bien lo cuidas*", "*eres muy responsable*", "*ven que lo vas a bañar muy bien*".
- * Involucrar a los hermanos en las tareas de cuidado, higiene, alimentación etc.
- * Buscar espacios para atender de forma preferente a los hermanos en el momento del nacimiento del nuevo bebé y en el período posterior. Las personas adultas solemos dirigirnos rápida y casi exclusivamente al recién nacido, relegando la atención a los demás hermanos; sin embargo, son éstos los que pueden manifestar conductas celosas y no el recién nacido que no es consciente del momento.
- * Valorar a nuestros hijos delante de familiares y visitas, tratando de omitir todo comentario negativo sobre ellos.

FOLLETOS DE AYUDA A PADRES Y MADRES

Celos y rivalidad entre hermanos



Elaborados por Jesús Jarque García, Pedagogo

Encuentra más materiales en www.familiaycole.com

¿En qué consisten los celos y la rivalidad?

- * Los celos son un estado afectivo caracterizado por el miedo a perder o ver reducidos el cariño y la atención de alguien querido, porque la persona amada prefiera a otra. Este sentimiento suele ir acompañado de envidia y resentimiento hacia quien se percibe como rival. La persona con celos se considera menos querida que antes.
- * La rivalidad entre hermanos es algo natural e inevitable. Además no siempre se da del hermano mayor hacia el menor.
- * Se suele manifestar mediante muchas conductas: rechazo o rivalidad hacia el hermano, romper su material y juguetes, buscar estar con el hermano para fastidiarle; insultarse, ridiculizarse o amenazarse, llegando a veces a las manos; chivarse de conductas del otro. Todo ello puede ir acompañado de un cariño sincero. La idea romántica de dos hermanos que lo van a compartir todo, no siempre es real.
- * También se manifiesta en una vuelta a conductas más infantiles que ya estaban superadas: imitar el lenguaje del pequeño, tartamudeo, pedir papillas, dormir en la cuna, volver al chupete, pedir ir a la cama de los padres, etc. Pueden aparecer conductas como lloro frecuente y sin motivo aparente o preguntas alusivas a sí se le quiere.

Medidas que pueden ayudar

- * Establecer normas claras y concretas en casa para todos.
- * Habituarles a compartir las responsabilidades diarias.
- * Propiciar actividades en las que colaboren todos.
- * “Hacer familia”: juegos en común, excursiones, viajes, tertulias... Crear un clima familiar en el que predomine el amor y la confianza, compartir con los hijos todos los acontecimientos, haciéndoles partícipes de proyectos comunes, ilusiones, valores de la propia familia.
- * Tratar con afecto y atención a los hijos para que perciban que son queridos.
- * Estimular la expresión sincera de sentimientos y emociones.
- * Enseñar modales concretos: pedir por favor, dar las gracias...

Medidas más concretas

- * Evitar la comparación y la competitividad entre los hermanos.
- * Ignorar las conductas que son impropias de su edad.
- * Evitar la intromisión frecuente en sus conflictos, siempre que no haya agresión.
- * No prestar atención ni “recompensar” al hermano “chivato”.
- * Evitar que el mayor asuma siempre la responsabilidad del cuidado.
- * Cada uno merece un trato diferente, por tanto, evitar tratar a todos por el mismo rasero, explicando el por qué del trato diferencial.
- * Fomentar la cooperación entre los hermanos: en las tareas de la casa, recados, en situaciones de juego...
- * Respetar el espacio de juego e intimidad de cada hijo.
- * Animar los intereses individuales de cada uno.
- * Elogiar los comportamientos deseados, pero sin comparar.
- * Educar a los hijos en el control de sus emociones: aprender a soportar pequeñas frustraciones, alegrarse del éxito de los demás, enseñarle a aceptar sus incapacidades y dificultades con optimismo.

¿Cómo actuar en situaciones de conflicto?

- * Conocerlas previamente y establecer reglas para estas situaciones (comida, coche, juegos, tele...). Qué está permitido y qué no, y cómo debería actuar cada niño de manera concreta.
- * Ignorar disputas menores. Cuando surjan conflictos, utilizad la técnica de “cuenta atrás”. Diréis: “*cuento hasta 30 para que solucionéis el conflicto: treinta, veintinueve...*” Si no se soluciona adoptad medidas.
- * En conductas inaceptables actuar de inmediato: en agresiones o insultos degradantes, utilizad: “tiempo fuera”, retirada de privilegios...
- * Enseñar, en momentos de tranquilidad, cómo resolver los conflictos: cómo pedir “por favor”, llegar a un acuerdo... e investigar quién es el culpable de las disputas, para evitar tomar medidas siempre con el mismo.
- * Al principio, podéis reforzar la colaboración y buen comportamiento.