



CELOS Y RIVALIDAD ENTRE HERMANOS

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/as es algo natural que puede verse influenciado por las diferencias de edad, por las diferentes personalidades e intereses de los niños, así como por la actitud e intervención de los padres, y además no siempre se da del hermano mayor hacia el menor.

Se suele manifestar a través de muchas conductas tales como: rechazo o rivalidad hacia el otro/a, romperle su material o juguetes, insultarse, ridiculizarse o amenazarse llegando a las peleas; chivarse de conductas del otro/a. También se puede manifestar en una vuelta a conductas más infantiles que ya estaban superadas tales como: imitar el lenguaje del pequeño/a, pedir papilla o biberón, volver al chupete, pedir ir la cama de los padres, etc. Puede aparecer el lloro frecuente y sin motivo aparente o preguntas relativas a sí se le quiere

La labor de los padres puede ser fundamental para ayudar a sus hijos e hijas a cimentar fuertes lazos entre ellos/as y a llevarse mucho mejor.

Algunas **orientaciones básicas** que recomendamos seguir son las siguientes:

1.- Ante la llegada de un nuevo hermano o hermana

Es conveniente hablarle del nuevo hermano, resaltar la importancia y la alegría de tener hermanos/as y hacerle partícipe de los preparativos y tareas que conlleva la llegada del nuevo miembro: preparar la cuna, la habitación, las ropitas, etc. Valorar su colaboración en estas tareas.



Advertir a los familiares que en las visitas eviten expresiones negativas del tipo *"ahora si que vas a tener que compartir"*, *"verás que llorón"* o parecidas.

Tras el nacimiento del nuevo hermano/a lograr que el/los mayores colaboren en el cuidado del nuevo bebé involucrándolos en las tareas de cuidado, higiene, alimentación, etc. Hay que dejarles hacer lo que puedan con una cierta vigilancia por parte del adulto, pero evitando que el mayor asuma siempre la responsabilidad del cuidado, no debemos convertirlo en un "criador" del pequeño. Estimular su acercamiento con expresiones positivas del tipo: *"Qué bien lo cuidas"*, *"ven a ayudarme a bañarlo que lo haces muy bien"*, *"eres muy responsable"*.



Buscar espacios y tiempos exclusivos para los hijos mayores. A ellos les parecerá que los padres están muy ocupados atendiendo a las demandas del pequeño y pueden sentir celos o enfadarse con sus padres; Por ello es muy importante proporcionar a cada niño/a atención especial a diario. Trate de organizarse para pasar tiempo también con el/la mayor.



2.- No hacer comparaciones entre los niños

Las comparaciones intensifican las rivalidades y aumentan la competitividad entre los hermanos/as. Se debe valorar a cada niño/a individualmente y animar y fomentar los intereses individuales de cada uno, elogiar los comportamientos deseados, pero **sin comparar**. Reconozca todos los éxitos; se debe reconocer toda conducta adecuada consiguiendo que los niños/as se sientan a gusto y orgullosos los unos de los otros, pero sin comparar. Son erróneas las frases del tipo: "Tu hermana ha sacado buenas notas y tú qué, mal como siempre", "¿Por qué no te sientas tan bien como lo hace tu hermano?"



3.- Evitar la trampa de la justicia

No es realista pensar que los padres tratan siempre a sus hijos/as de igual manera. Es imposible lograrlo ya que cada niño/a es distinto del otro en edad, carácter, intereses, etc. No caigamos en la trampa de pensar que como padres hemos de hacer algo por un hijo/a siempre que lo hagamos por otro. Este acto de equilibrio fomenta más la rivalidad que se está intentando evitar; Los hermanos/as no tienen por qué tener exactamente lo mismo y en el mismo momento, sino que se establece un trato diferencial, con una serie de reglas y privilegios en función de la edad, comportamientos, intereses, etc. Por ejemplo: al mayor se le puede permitir acostarse un poco más tarde que al pequeño o una serie de actividades propias de la edad; de la misma manera el pequeño/a tiene una serie de privilegios o reglas diferentes que sólo le incumben a él/ella.



4.- Establecer reglas

Cualquiera que sea la edad de los niños/as éstos tienen que conocer las reglas de casa, Hay que establecer normas concretas y claras en casa para todos/as. Habituarles a compartir las responsabilidades diarias y asignar con claridad las tareas que debe hacer cada niño/a. Se puede establecer un sistema rotatorio para que ninguno se sienta injustamente tratado.

También es importante fomentar la **cooperación** entre los hermanos/as: en las tareas de casa, recados, en situaciones de juego... Trate de sorprenderles cuando jueguen o colaboren tranquilamente y elógielo, no espere a que aparezca una pelea para entonces prestarles atención. Se debe lograr que el hecho de compartir y colaborar sea más agradable que el de no compartir.

5.- Ante situaciones de conflicto

Hay que conocer y establecer reglas para las situaciones cotidianas (comida, coche, compras, juegos, tele...) qué está permitido y qué no, y cómo debería actuar cada niño/a de manera concreta. Los padres son los mejores maestros del niño, las personas a las que más probablemente tenderán a imitar. Por tanto, deben revisar sus propias habilidades para resolver conflictos ya que están dando ejemplo a sus hijos.

Los padres deberán ignorar las disputas o problemas menores entre los hijos, el objetivo es que ellos por sí mismos, puedan resolver el conflicto pacíficamente. Cuando surjan pequeñas discusiones que no revistan seriedad se puede utilizar la técnica del "cuenta atrás" y se va contando desde 30 hacia atrás para que solucionen el conflicto. Si no es así, adoptar medidas.

No obstante, ante comportamientos inaceptables tales como agresiones, insultos, amenazas, etc., hay que actuar y se requieren consecuencias inmediatas (pérdida de privilegios, tiempo-fuera...)

Enseñar, en momentos de tranquilidad cómo resolver conflictos: cómo pedir las cosas, llegar a un acuerdo... Es importante la participación de todos los miembros de la familia para tratar de generar alternativas entre todos con el fin de resolver cualquier conflicto; no se trata de una sesión de quejas sino de llegar a estrategias claras para solucionar problemas.