

Las dificultades de las relaciones entre hermanos; ¿Se pueden evitar los conflictos entre los hijos?

La **convivencia entre los hermanos** no siempre puede ser **perfecta**. Llevarse bien es **difícil** incluso para los padres. Una buena convivencia requiere, además de amor y cariño, de grandes dosis de comprensión, generosidad y respeto mutuo. Por ello **sería mucho pedir a los niños que desde pequeños congenien bien**, jueguen durante ratos prolongados, sepan compartir, o acepten perder de buen grado. También sería mucho pedir que sepan defenderse o protestar con educación cuando los molestan sus hermanos. Aprender a convivir es un proceso largo que comienza el primer año de vida del niño y requiere que los padres comprendan que su misión es precisamente enseñarles cómo hacerlo.

*Dr. José
Pedro
Alfonso
Pérez
Psicólogo
Municipal
/ Neuro
psicólogo*

La tendencia natural de los padres cuando presencian las **primeras peleas** entre sus hijos es **reaccionar con preocupación**, adivinar qué ha pasado, reñir o **castigar al aparente culpable**, y defender y **consolar a la aparente víctima**. Esa respuesta puede funcionar cuando se trata de niños pequeños o cuando los padres han presenciado el conflicto, pero la realidad es que en **muchas ocasiones** los padres **no saben exactamente lo que ha pasado**, y conforme los niños van creciendo las peleas suelen ser menos claras. Cuando los padres se acostumbran a resolver las cosas a su manera, el problema es que no se da a los niños la oportunidad de aprender a resolver conflictos. Otro problema es que los padres a veces se equivocan y etiquetan a los niños injustamente (uno de víctima y otro de culpable), lo cual genera entre los hermanos envidias y rivalidades. Siempre hay que tener presente que independientemente de lo que haya pasado, cuando los hermanos se enfadan todos quisieran que sus padres los comprendan a ellos y se pongan de su parte.

Los padres deben **aceptar que es normal que haya conflictos entre hermanos** y deben tener preparado un plan de acción para responder con calma cuando ocurran. La primera parte del plan consiste en escribir en un cartel las reglas de convivencia entre hermanos que desean implementar. Las reglas son una herramienta muy útil porque dan la oportunidad a los padres de que definan bien sus expectativas y que las puedan explicar con claridad a sus hijos de antemano.

Las **reglas de convivencia entre hermanos** pueden variar en cada familia de acuerdo a la edad de los hijos y a los conflictos que sean más frecuentes pero en general pueden ser algo parecido a esto:

- Es aceptable enfadarse con los hermanos o no estar de acuerdo en algo pero hay que expresarlo con cuidado. **No es aceptable hablarse o tratarse sin respeto.**
- Los hermanos deben tratar de resolver sus conflictos entre ellos sin que los oigan los padres. **No es aceptable cuando la riña llega a oído de los padres.**
- En una discusión normalmente hay algo de razón y algo de culpa por las dos partes. **No es aceptable acusar al hermano con los padres.**
- **En ningún caso es aceptable pegar o agredir a un hermano.**

Cuando los hijos infrinjan alguna de esas reglas de convivencia los padres sólo tienen que recordarles brevemente qué regla se han saltado y **separarlos por el tiempo que consideren conveniente**, mandándolos a que jueguen en cuartos diferentes. El acto de separarlos no se plantea tanto como un castigo por algo que han hecho mal, sino un límite, una forma de demostrarles que la convivencia en ese momento es ya inaceptable para sus padres. La clave es intervenir consistentemente antes de que el problema escale. Después de dejar enfriar las cosas por un rato, normalmente los niños olvidan el tema y pronto estarán listos para volver a estar juntos. **En el caso**



de que alguno de los niños agrede a otro, además de separarlos, los padres tendrán que darle una consecuencia adicional para dejar claro que eso es totalmente inaceptable.

Cuando el conflicto está empezando a escalar y siempre que los padres tengan el tiempo para ello, **es recomendable que pidan a los hijos que expliquen su versión del conflicto** delante de todos, sin que los padres tomen partido por nadie, o emitan ningún juicio. En este punto los padres deben motivar y ayudar a los hijos para que encuentren una solución al conflicto y si están todos conformes darles la opción de seguir jugando juntos.

A base de buena dirección y de algunos disgustos, **los niños van aprendiendo que es normal enfadarse de vez en cuando**, que a veces se deben poner límites a los hermanos, y que **los conflictos se deben resolver de forma pacífica y constructiva** porque nada se gana de lo contrario. Es importante que los padres se mantengan imparciales porque aunque a simple vista pueda parecer injusto, a la larga evitarán rivalidades entre los niños. Cuando los padres son parciales el hijo que se mete en más en problemas va a pensar que el padre está siempre contra él y el hijo más débil se va a hacer dependiente del apoyo de los padres y no se acostumbrará a defenderse a sí mismo. Cuando los padres no tienen tiempo o calma para guiarlos de esta manera, **en vez de resolver el conflicto unilateralmente, es mejor limitarse a separarlos**.

*Dr. José
Pedro
Alfonso
Pérez
Psicólogo
Municipal
/ Neuro
psicólogo*

Los padres no deben de ver las peleas entre los hijos como un problema, sino como **una oportunidad para enseñarles a convivir dentro de las pautas previamente establecidas**. Aunque no pueden evitar que haya ciertos conflictos, los padres pueden evitar que sus hijos crezcan sin aprender a resolver conflictos y con rivalidades innecesarias.

Aprende a gestionar los celos entre hermanos desde que son pequeños

La **llegada de un hermanito a casa** es el final de una emocionante espera para toda la familia. Tras meses de prepararse para el acontecimiento, los padres se sienten felices de ver crecer la familia y los hijos se contagian de su alegría. Los primeros días son de ajustes para todos y habrá que **adaptar las viejas rutinas a las necesidades del recién nacido**.

Tras la emoción inicial es natural que los niños demuestren algo de **celos que se pueden manifestar en un peor comportamiento y en cambios de humor**, dependiendo en cada niño de la edad, del temperamento y de la manera en que se comportaban antes. También va a depender de si se trata o no del primer hermanito. Los padres quisieran prevenir los problemillas que traen los celos, pero **es normal que ocurran** y aunque no puedan evitarlos, sí pueden poner de su parte para paliarlos y sentar las bases de una sana convivencia entre los hermanos.

En primer lugar los padres deben tratar de ver el tema desde la perspectiva de los niños. Después de la alegría inicial, es muy posible que los más pequeños se **desilusionen** de lo que es tener a un recién nacido en casa, que ni les habla, ni juega con ellos, ni tan siquiera les sonrío. Ahora que ya está el bebé en casa los niños también empiezan a ver sin mucho agrado la **cantidad de atención que necesita** y desde luego no les resulta fácil compartir de repente la atención y el cariño de los padres. Esos dos motivos son suficientes para ponerse de vez en cuando “de malas” con el nuevo hermanito.

También es importante que los padres **hablen con sus hijos del tema y sean comprensivos** con sus sentimientos. En vez de reñirles o querer imponerles que sean buenos



hermanos, los padres deben preguntar y escuchar lo que sus hijos tienen que decir al respecto, comprender cómo se sienten, y en la medida de lo posible, **ayudarles a buscar maneras de remediarlo**. Hay que tener en cuenta que los niños no necesariamente saben qué les pasa ni entienden qué es estar triste o enfadado.

A veces los padres no pueden hacer mucho para que un hijo esté contento pero siempre pueden **demostrarle su cariño** escuchando sus problemas sin criticar, ni juzgar, ni minimizarlos. Si los niños además de estar tristes se portan mal, los padres deben hacer lo mismo que han hecho siempre al respecto, pero nunca enfadarse o ser duros por el hecho de que estén celosos. Cuando los padres son **pacientes y comprensivos**, los hijos se sentirán más queridos y tendrán menos razones para estar celosos.

*Dr. José
Pedro
Alfonso
Pérez
Psicólogo
Municipal
/ Neuro
psicólogo*

En la etapa de adaptación al hermanito nuevo es clave que los padres sean **especialmente respetuosos y delicados** a la hora de hablarles a sus hijos. Cada vez que un padre se dirige a un hijo, aunque sea sólo haciendo un simple comentario, deja ver algo de cómo se siente y de lo que piensa de su hijo. Incluso los comentarios más insignificantes tienen a veces un impacto grande en los niños. Por ello es importante analizar la manera en que nos expresamos con los más pequeños. Imaginemos dos escenarios típicos en el caso de un niño y su único hermanito:

- **Supongamos que el hijo mayor está enfadado porque sus padres no le hacen caso y le esconde el osito al hermanito.**

Es posible que el padre reaccione enfadado y diga algo como: *“hijo, eres un envidioso; y que sepas que si tú no lo quieres ahora, cuando él crezca te va a quitar tus juguetes”*. Al hablarle así el padre ha calificado al niño como “envidioso”, lo cual se le va a quedar grabado y, además, le está anunciando que su hermano también puede ser malo con él. Estos dos **mensajes son muy duros para un niño** y eran totalmente innecesarios. Esta forma de expresarse a un hijo no solo no va a ayudar a paliar los celos, sino que además es muy poco efectiva porque no hay mucho realmente que el niño pueda hacer para arreglar lo que ha hecho mal. Es como una **sentencia final**: el niño no puede hacer nada al respecto excepto protestar, pero quedó insultado y amenazado. El niño probablemente está ahora más enfadado que antes y además tiene una fama de envidioso que cultivar.

Hay formas más delicadas y efectivas de regañar al niño es ese mismo caso, por ejemplo: *“hijo, no me parece bien que escondas el juguete a tu hermanito, devuélveselo ahora mismo por favor”*. Esta manera de hablar al niño se enfoca en una acción sencilla como “devolver el juguete”. El padre se limita a decir que no aprueba lo que ha hecho y le da una **oportunidad para arreglarlo** pero sin ofender al hijo, ni meterle ideas malas sobre el hermano. El padre ha declarado al niño dueño de sus actos y por lo tanto es el niño el que tiene que **hacer lo correcto** y devolver el juguete. En el caso de que no lo devuelva, el padre tiene motivo para actuar como siempre lo hace cuando no le hacen caso. En esta manera de expresarse, los celos han quedado en un segundo plano.

- **Supongamos que el hijo pide ayuda a su padre cuando éste está bañando al bebé.**

Una respuesta típica de un padre es: *“No puedo ir contigo porque estoy bañando bebé”*. Al expresarse así se está **negando la ayuda** de entrada y se está **poniendo el bebé como excusa**. En general, los padres hacen demasiada fiesta respecto al bebé y lo nombran todo el día en presencia de



los otros niños y, aunque lo hacen sin darse cuenta, esto puede **crear resentimiento en los hermanos.**

Una manera más delicada de expresar la misma idea sería: *“Claro que voy a ayudarte; necesito 15 minutos para terminar lo que estoy haciendo y estoy contigo”*. Aquí el padre no niega ayuda al hijo, solo le pide **esperar un poco más** importante aún no pone al bebé como excusa. El bebé queda en esta manera de expresarse fuera de la jugada lo cual no provoca.

Cuando los padres son **respetuosos y delicados al dirigirse a sus hijos**, no sólo es la comunicación mucho más efectiva, sino que los hijos tienen **un buen modelo** de cómo deben de hablarles ellos a sus padres.

Para evitar sembrar semillas de celos entre los hermanos los padres también deben ser especialmente respetuosos a la hora de hablar acerca de sus hijos. **Es triste oír a un padre hablar mal de los hijos o compararlos desde que son pequeños.** Pero la realidad es que, sin darse cuenta, los padres lo hacen muy frecuentemente. Un padre podría evitar comentarios innecesarios e irrelevante de este tipo: “Este bebé se ve que va a ser muy simpático, el mayor en cambio siempre ha sido más serio”. La opinión de un padre afecta al auto-concepto que se va haciendo un niño y, además, el niño deduce que su padre piensa que el bebé es “más simpático”, lo cual no va a calmar los celos. El padre podría haber expresado la misma idea de otra forma, como por ejemplo: “Mi hijo pequeño sonrío todo el día”. Este comentario es una simple observación a una realidad y para ello **no hace falta comparar a nadie.** Cuando los padres se esfuerzan en hablar no tanto de los niños sino de sus acciones, habilidades y conductas se evitan las etiquetas y hay menor riesgo de herir sentimientos. Incluso puede ser que el niño mayor, al oír decir que el pequeño sonrío mucho, decida sonreír para agradar a sus padres. La realidad es que hay que tener cuidado porque **la manera en que se expresan los padres tiene mucho impacto en los niños.**

Para promover una buena relación entre los hermanos los padres pueden tratar de **involucrar a los hijos en las actividades cotidianas del más pequeño**, como el baño, la comida, o la hora de cambiarlo. Los padres pueden involucrar a los mayores pidiéndoles que los ayuden o que los acompañen para que se vayan acostumbrando al hermanito nuevo y le vayan tomando cariño. Si el niño no está interesado, es mejor **darle su espacio y no obligarlo**, pero al menos no se va a sentir excluido ni aislado.

Con la llegada de un nuevo hermanito, **el mayor temor de los hijos mayores es perder el cariño de sus padres** y es de ahí de donde vienen los celos. La clave es que los padres logren demostrarles a sus hijos que los quieren a todos por igual y que ese temor no tiene fundamento. La manera en que los padres manejan los celos hacia el nuevo hermanito es clave para ayudar a que empiece con buen pie la relación entre los hermanos.



Dr. José Pedro Alfonso Pérez
Psicólogo Municipal / Neuropsicólogo