

# EDUCANDO A NUESTROS HIJ@S...



**BOLETÍN N° 7. MAYO.**

# 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. Este sentimiento suele ir acompañado de envidia y resentimiento hacia quien se percibe como rival.

La rivalidad entre hermanos es algo natural e inevitable.

Se manifiesta mediante muchas conductas: rechazo o rivalidad hacia el hermano, romper su material y juguetes, buscar estar con el hermano para fastidiarle, chivarse de conductas del otro. Todo esto puede ir acompañado de un cariño sincero. La idea de dos hermanos que lo van a compartir todo, no siempre es real.

A veces también aparecen conductas más infantiles ya superadas como: imitar el lenguaje del pequeño, tartamudeo, pedir papillas, dormir en la cuna, volver al chupete,...

No hay que preocuparse en exceso por la aparición de conductas celosas. Muchas de ellas, se pueden prevenir, y siempre se podrá ayudar al niño a asumir sus sentimientos.



## ALGUNAS PAUTAS PARA AFRONTAR ESTA SITUACIÓN:

- Escuchar al niño, permitiendo la expresión de sus emociones. Hacerle ver que se le comprende aunque también le digamos que sus sentimientos son exagerados.
- Ignorar las conductas inadecuadas, no centrarse especialmente en ellas. Es preferible eso a regañarle muy a menudo, ya que esto podría reforzar su idea de que ha perdido el cariño de sus padres.
- Estar atentos para reforzar las mínimas conductas adecuadas , de esta forma, también mejorará su autoestima.
- Darle pequeñas responsabilidades en el cuidado del hermano pequeño.
- Favorecer el contacto con sus iguales. Además de las ventajas de la socialización, podrá salir en algunos momentos de la situación que le crea malestar.
- Aceptar las regresiones (volver al chupete, hacerse pis en la cama...) como manifestaciones normales del conflicto que le supone al niño.
- Aceptar también las expresiones negativas que el niño desarrolla (rabietas, dependencia, etc.)
- Pasar momentos exclusivamente con el niño, participando en sus juegos y entretenimientos, que note que le queremos y le escuchamos.
- Hablarle de cómo te llevabas con tus hermanos cuando eras pequeño le puede servir para entender mejor su situación actual.
- Permitirles y enseñarles a resolver los conflictos entre los hermanos. Cuando tienen un conflicto es tarea de los niños el ponerse de acuerdo. No meterse en sus cosas, decirles: 'para jugar juntos debéis poneros de acuerdo'. Si no consiguen resolver el conflicto, no darle la razón sólo a uno de ellos, sino tratarlos por igual.

- Cuando el niño pequeño molesta o rompe cosas del mayor, no disculparle porque es pequeño, enseñarle a asumir también su responsabilidad.
- No hay que olvidar que las reglas y los privilegios no pueden ser igual para todos los hermanos, sino en función de la edad de los niños. Así, por ejemplo, un niño mayor puede acostarse más tarde, pero también puede asumir en alguna tarea, mayor responsabilidad.
- Evitar hacer comparaciones entre los hijos, hacerles ver que son únicos e irrepetibles.
- Fomentar actitudes de cooperación y solidaridad entre todos los miembros de la familia (ayudarse mutuamente, colaborar en las tareas de la casa, jugar todos juntos, etc.).
- Darle pequeñas responsabilidades en las tareas de acogida, de modo que con la cooperación disminuya la rivalidad.
- Estimular la expresión sincera de sentimientos y emociones.
- Valorar a nuestros hijos delante de familiares y visitas, omitiendo comentarios negativos sobre ellos.



Fuente: "Folletos de ayuda a padres y madres" de Jesús Jarque.