

2ª sesión: Mejorar las relaciones entre hermanos.

Distinta posición, distinto papel

El orden en el que nacen los hermanos suele conllevar papeles y características diferentes a cada uno. Por supuesto que no hay reglas pero podemos decir que:

- Con frecuencia **el/la hij@ mayor** suele tener una relación más estrecha con los padres, suele ser más complaciente con ellos, su personalidad tiende a ser más tradicional y más responsable, en muchos casos con una mayor capacidad verbal dado que sus modelos son adultos.
- Al aparecer **l@s hij@s menores**, los padres tienen más experiencia, menos inseguridad, ansiedad, expectativas y tiempo para dedicarle en exclusiva. Por eso desarrollan menos conductas permisivas, respetan más su ritmo de evolución y les presionan mucho menos. Por su parte **l@s** que nacen después tienen que desarrollar otras estrategias para ganar la atención de los padres, muchas veces haciéndose más dependientes y necesitados de lo que son en realidad ya que utilizan el hecho de ser más pequeños para solicitar más cuidados de los progenitores. También suelen destacar en algunos ámbitos como el social desarrollando mejores relaciones sociales y siendo, en muchos casos, más extrovertidos e independientes.
- Generalmente, se dice que **el/la hij@** que más se ve afectado por sus otros hermanos es el de en **medio**. Este no sólo tiene a alguien más grande y capaz que le marca el paso, además se siente desplazado por la llegada de un bebé más gracioso y dependiente. En ocasiones puede llegar a sentir confusión sobre su identidad y no desarrollar rasgos distintivos porque vacila entre ser como el mayor o como el pequeño. Ante eso puede reaccionar de múltiples maneras: detectar en qué destacan sus otros hermanos y buscar un talento diferente con el cual sobresalir, llorar o cualquier otra conducta inadecuada para llamar la atención,
- **L@s hij@s únic@s**: en contra de la creencia de que se trata de personas egocéntricas porque no han tenido que compartir afecto, objetos, tiempos... está demostrado que lo que más define su personalidad es la actitud de los padres que puede ir desde la sobreprotección al extremo contrario de la exigencia excesiva. En la mayoría de los casos se sienten bien consigo mismos, con alta autoestima y menos necesidad de controlar a los demás, esperan y aceptan ayuda, pueden tener tendencia al perfeccionismo.

1. Llegada de un nuevo hermano.

En esta situación lo normal es que aparezcan sentimientos de celos.

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.

En general, cuanto menos tiempo se lleven los hermanos más difícil será el cambio. Si el intervalo entre los hermanos es de tres años o más, el hermano mayor ya es más autosuficiente y está acostumbrado a actividades fuera de casa. Puede jugar con otros niños y ya tiene algunas amistades. Pero cualquiera que sea la edad del niño, su mundo va a cambiar de una forma dramática en cuanto llegue un nuevo bebé al hogar. Esta es la razón por la que los padres deben proporcionar una transición armónica para esta nueva fase de la vida familiar.

Normalmente aparecen distintos tipos de respuesta:

- Verbalizaciones, sentimientos, incluso actuaciones negativas (pellizcos, por ejemplo)
- Regresiones a conductas más infantiles: imitar el lenguaje del pequeño, tartamudeo, pedir papillas, dormir en la cuna, el chupete, pedir ir a la cama de los padres, etc.
- Conductas como lloro frecuente y sin motivo aparente, preguntas alusivas a sí se le quiere....

Por supuesto **antes de su llegada** podemos hacer cosas para prepararles y hacerles partícipes de los cambios que conlleva la llegada de su hermano

Y ¿qué podemos hacer tras el nacimiento del hermano?

- Reflexionar sobre lo que solemos hacer: 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.
- Evitar frases que recriminen sus acciones: "No lo toques", "Aléjate que no me fío de ti", "Que se te va a caer"..
- 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.
- Valorar a nuestros hijos delante de familiares y visitas, tratando de omitir todo comentario negativo sobre ellos
- **IMPORTANTÍSIMO: buscar espacios para atender de forma preferente a los hermanos en el momento del nacimiento del nuevo bebé y en el período posterior. Será su "momento especial" sólo con papá y/o mamá**

2. Rivalidad entre hermanos

Las dificultades de relación más frecuentes son las que se producen entre hermanos, en concreto aparece una rivalidad entre ellos. Esta suele estar motivada por diversas razones: atraer la atención de los padres, tener más cosas o más poder...

La rivalidad entre hermanos es algo **natural e inevitable**, que **no siempre se da del mayor hacia el menor**.

Se suele manifestar mediante muchas conductas: rechazo o rivalidad hacia el hermano, romperle 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.



Cuando aparecen las peleas entre hermanos solemos preocuparnos lógicamente por no entender que las personas a las que más queremos se falten al respeto, se peleen... y nos planeamos cuestiones como ¿si defendemos a uno estamos dejando de lado al otro?, ¿seremos injustos si tomamos partido por uno de nuestros hijos?

Primero analicemos, por qué pueden producirse estas peleas.

1. Porque conviven. El hecho de vivir juntos además de unirnos al otro por compartir lo cotidiano, también trae discrepancias entre puntos de vista, gustos, intereses...
2. Competencia en la disputa por el amor de los padres, por conseguir su aprobación, su sonrisa, sus elogios... en lugar de que las consiga su hermano.
3. Las peleas también pueden tener el fin de encontrar un lugar en la familia, ya que en cualquier grupo humano cada integrante ocupa un lugar. Si todos los papeles positivos están ocupados pueden desempeñar uno negativo, pero al menos es "alguien".
4. Las peleas pueden aparecer como forma de comunicación porque es el modelo de resolución de problemas que ven en su casa.

¿Qué podemos hacer?

1. No hacer comparaciones entre los niños

Algunas comparaciones se hacen inevitables. Pueden ser por parte de los padres o de cualquier otro miembro de la familia. Las comparaciones intensifican las rivalidades y aumentan las represalias y las batallas en familia. Se debe tratar de valorar a cada niño individualmente, apreciándolo a él solo junto a los otros., ayudándole a fomentar sus puntos fuertes y a hacer frente a sus puntos débiles.

- **Elogiar en lugar de comparar.** Los elogios pueden ser excelentes motivadores cuando se les utiliza correctamente, no como un método obvio para comparar a dos niños. Si se le dice a Adrián que está haciendo algo muy bien, los otros niños captarán la idea sin sentirse menospreciados; «Adrián, me ha gustado mucho que vinieras de la escuela y te pusieras a hacer los deberes. Cuando hayas terminado, ven que jugaremos a fútbol».

- **Reconocer todos los éxitos.** Se deben reconocer los éxitos del niño, sean cuales sean, consiguiendo que los niños se sientan a gusto y orgullosos los unos de los otros.



ERRONEO: «¿Por qué no te sientas como lo hace tu hermano?, ¿Ves lo bien que se porta?»



CORRECTO: «Iker, que bien has comido!! En cuanto empieces a comer fruta vas a ser un campeón.»

2. Evitar la trampa de la justicia

Aunque, desde luego no se trata de favoritos, no es realista pensar que los padres tratan siempre a todos sus hijos de la misma forma. Es imposible lograrlo, ya que cada niño es distinto del otro en edad y personalidad. No debemos caer en la trampa de pensar que ha de hacer algo por un niño siempre que lo haga por otro. Este acto de equilibrio fomentaría la rivalidad que se está intentando evitar.

- **Establecer reglas, y otorgar privilegios de acuerdo con la edad y resultados.** Dos niños no deben tener exactamente lo mismo.
- **Animar los intereses individuales.** A veces nos resulta fácil que el hermano menor haga todo lo que hace el hermano mayor. Hay que dejar que cada cual siga sus propios intereses y horarios.
- **No fomentar la competición.** No se deben dar explicaciones cuando un niño diga «Esteban tiene zapatillas de baloncesto nuevas y yo no» o «No es justo, a Esteban se acuesta más tarde»; de ser así, los padres os veréis involucrados en una competición sin fin entre los hermanos en la búsqueda de privilegios y atención.
- **Ignorar los chismes.** Suponen un agravante de las peleas, por lo que los padres no debéis inmiscuirse en los mismos. Reaccionar tan sólo ante las propias observaciones o responde a los chismes con algo como «Para poder jugar juntos, debéis cooperar».
- **Establecer reglas, incluso si es necesario se pueden escribir o utilizar dibujos.** Cualquiera que sea la edad de los niños éstos tienen que conocer las reglas de la casa.

No se puede	Se puede
Pegar o empujar a los hermanos	Tratar de resolver problemas
Insultar	Evitar las discusiones
Entrar en la habitación de hermanos sin permiso	Pedir ayuda a los padres si fallan las otras alternativas
Tomar cosas prestadas sin permiso	Pedir permiso.

- **Asignar responsabilidades.** Se deben asignar con claridad las tareas que debe hacer cada niño. Se puede establecer un sistema rotativo, basado en la rotación semanal, edad o cronología, para que el niño no sienta que se le está tratando injustamente.
- **No esperar la perfección.** Ningún niño puede hacerlo todo bien, igual que ocurre con los adultos.

3. Enseñar al niño a manejar los conflictos

Las reglas no son suficientes. Los niños deben adquirir habilidades para poder seguirlas.

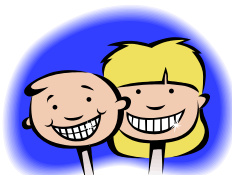
- Tenemos que ser conscientes de que **somos sus modelos**. Hemos de reflexionar y asegurarnos de que está dando el ejemplo que desean que el niño imite.
- Mantener reuniones familiares. Cuando surjan problemas hay que hablarlo entre todos, analizar cómo nos sentimos, porque ha pasado eso, cómo solucionarlo... no para quejarse.
- **Ignorar sistemáticamente**. Se deben ignorar totalmente las disputas menores, ya que a menudo los niños sólo pretende atraer la atención. Hay que mantenerse fuera del conflicto e incluso, salir de la habitación. Más tarde, si es necesario, ya se hablará del conflicto.
- **Responsabilizar a los niños**. Cuando los niños piden que se resuelva sus conflictos, hay que darles tiempo para que hallen su propia solución.

4. Pillar al niño haciendo bien las cosas y elogiarle entonces.

5. Utilizar el castigo en el rincón para las peleas

- Si las riñas y discusiones continúan después de haber intentado otras soluciones, se puede utilizar el «Uno, dos, tres, al rincón» y la utilización del tiempo fuera de juego.
- **Tratar a los niños por igual**. No intentes ser juez y condenar al culpable. Si los niños no son capaces de resolver sus conflictos, habrá que tratarles a todos por igual.
- **Separar a los niños o separarles de la situación**. Aplica a dos hermanos el tiempo en el rincón por separado. O apárteles de la escena del «crimen». La escena podría ser: Los niños han estado discutiendo durante algunos minutos, se les dice «Chicos, cuento hasta diez. Encontrad una solución». La pelea continúa, o intentan que uno de los padres les ayude. Se les debe decir «Cuento hasta veinte. Si no podéis resolverlo por vosotros mismos, contaré hasta treinta». Siguen las riñas. «De acuerdo, ¡Y... treinta. Estaréis en el rincón hasta que suene la campanilla.»
- **En discusiones fuertes, se debe castigar al niño**. Los comportamientos inaceptables requieren consecuencias inmediatas. Un puñetazo en el estómago conllevará al castigo, sin duda alguna.

En cualquier caso es preciso hablar mucho con los niños, ver de dónde viene la fuente de malestar. Sus sentimientos y emociones son igual de intensas que las de los adultos. Tenemos que enseñarles a hablar sobre ellas. Algunos niños no son capaces de poner nombre a lo que sienten... hay que hacerles entonces un diccionario de emociones... Cuando son muy pequeños se pueden asociar las distintas emociones que sienten con algo más fácil de expresar como un color, una sensación corporal (calor en la cara cuando estamos muy enfadados...).



Para acabar.....

Quiero referirme a los distintos estilos educativos de los padres, debido a la influencia que tiene en el desarrollo global del niño.

El autor más representativo en este tema es Baldwin, que señalan que los padres se diferencian unos de otros en cuatro dimensiones:

- ✚ grado de control,
- ✚ tipo y grado de comunicación con sus hijos,
- ✚ exigencias de madurez y responsabilidad
- ✚ afecto en la relación.

Si interrelacionamos estas 4 variables obtenemos tres estilos educativos distintos:

1. *Padres autoritarios*: altos niveles de control y de exigencias de madurez y bajos niveles de comunicación y afecto explícito. Como consecuencia sus hijos tienden a ser obedientes, ordenados, poco agresivos pero tímidos y poco tenaces en conseguir metas, más motivados por refuerzos externos, baja autoestima, dependencia...
2. *Padres permisivos*: bajos en control y exigencias de madurez pero altos en comunicación y afecto. Sus hijos suelen presentar problemas para controlar los impulsos, dificultades para asumir responsabilidades, inmaduros, alegres, vitales...
3. *Padres democráticos*: altos niveles en los cuatro factores. Sus hijos tienden a tener niveles altos de autocontrol y autoestima, afrontan mejor los retos, valores morales interiorizados...

