ANTE LA LLEGADA DE UN NUEVO HERMANO

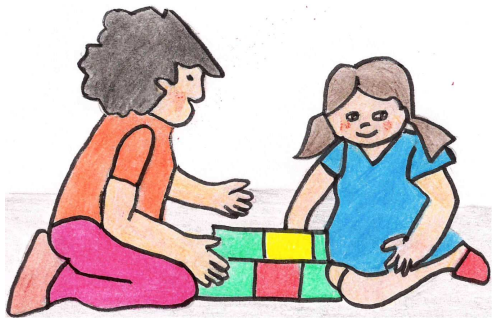
- Hacer partícipe a los hijos de las tareas que conlleva la llegada de su hermano: preparar la cuna y habitación, adquirir la ropa...
- Valorar a los hijos tras la realización de estas tareas.
- Resaltar la importancia de tener hermanos y de la felicidad que esto comporta en el juego, en las labores diarias, en la alegría de la casa...
- Advertir a los familiares que en las visitas eviten expresiones negativas del tipo: "ahora si que vas a tener que compartir", o parecidas. Así mismo incitarles a que sus expresiones hagan alusión a aspectos positivos referidos al nuevo hermano: *"te vas a divertir mucho*", "*con un hermano vas a poder jugar cuando se haga un poco más grande"* etc.
- Debemos evitar con el mayor la coincidencia de iniciar en el colegio cuando nace otro hermano. Es preferible adelantar o retrasar esta entrada para que no asocie: nace mi hermano = salgo de casa.

TRAS EL NACIMIENTO DEL NUEVO HERMANO

- 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.
- 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

11. CELOS Y RIVALIDAD ENTRE HERMANOS



Elaborados por *Jesús Jarque García*.

¿EN QUÉ CONSISTEN?

- 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, que no tiene por qué darse 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. Aunque vaya acompañado de un cariño sincero. La idea romántica de dos hermanos que lo van a compartir todo no siempre es real.
- También se muestra en una vuelta 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. También, conductas como lloro frecuente y sin motivo aparente, 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 frecuentes 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.
- No tener en cuenta las conductas 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 sin comparar.
- Observar y reflexionar sobre las conductas celosas de nuestros hijos y reaccionar sin darles excesiva importancia.
- 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 SIUACIONES 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, utilizar la técnica de "cuenta atrás". Diréis: cuento hasta 30 para que solucionéis el conflicto: treinta, veintinueve... Si no se soluciona utilizar el "Tiempo Fuera", retirada de privilegios y otras medidas.
- En conductas inaceptables actuar de inmediato: en agresiones o insultos degradantes, utilizar: "Tiempo fuera", retirada de privilegios...
- Enseñar, en momentos de tranquilidad, cómo resolver 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.
- Puede premiarse, al principio la colaboración y buen comportamiento.