



FAMIPED

Familias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos.

¿Cómo favorecer la armonía entre hermanos?

Autor/es: Gloria Pastor Blanco. Profesora de Secundaria.

[Volumen 5. N.º2. Junio 2012](#) [1]

Palabras clave: [diálogo](#) [2], [igualdad](#) [3], [celos](#) [4], [no juzgar](#) [5], [valorar](#) [6], [felicitar](#) [7]

" Hemos aprendido a volar como los pájaros, a nadar como los peces, pero no hemos aprendido el arte de vivir juntos como hermanos"

(Martin Luther King)

Muchas veces los padres nos vemos desbordados por las rencillas, peleas, discusiones y demás de nuestros hijos. Básicamente el problema es una cuestión de celos pero aparte de las causas y motivos, este artículo trata sobre qué y cómo podemos hacer los padres para "paliar" estas situaciones.

1. Evitemos las comparaciones de un hijo con otro. Debemos evitar comparar a un hijo con otro. Cada hijo es único y debemos ser capaces de ver que tiene de especial. No solo las calificaciones escolares indican lo que un niño es capaz de ser.

2. Escuchemos las quejas de los hijos. Muchas veces nuestros hijos tienen quejas o protestas de situaciones o actuaciones. Los padres tenemos que tener paciencia, escucharles y hacerles ver que se sienten comprendidos.

3. Comuniquemos a nuestros hijos que comprendemos sus sentimientos. En la familia es donde expresamos nuestros sentimientos, es donde nos sentimos capaces de manifestarnos como somos; por eso nuestros hijos deben sentirse cómodos expresando lo que sienten.

4. Pasemos un rato a solas con cada hijo o hija haciendo algo que le guste mucho a él/ella. Tranquiliza mucho a los hijos poder disfrutar de tiempo individual con uno de sus padres una vez por semana (10-20 m.). Y usted gozará también de la experiencia. El tiempo en individual ayuda a calmar sus celos.

5. Lema: "Tu clan, tu familia". No debemos "aislar" a un hermano. Siempre debemos hacer ver a los hermanos que estar juntos les enriquece. Interioricemos que una buena relación fraternal, nos asienta, nos refuerza ante nosotros mismos y ante los demás. Nos llena de bienestar, especialmente si antes habíamos padecido las tensiones y disgustos de una relación difícil. Debemos ser como una piña, debemos enseñarles a convivir, buscando la unidad para conseguir la armonía.

6. No actuemos como juez. Si no se estamos presentes, mejor estar al margen que intervenir como juez. En las peleas entre hermanos, si actuamos como juez, ellos tienen la sensación de que un hijo es bueno y otro hijo es malo. Los niños tienen que aprender a llevarse bien unos con otros y este proceso comienza en casa. Cuando enseñamos a nuestros hijos cómo resolver disputas entre ellos, les estamos enseñando también cómo llevarse bien con sus amigos.

7. Fijémonos en ellos cuando se porten bien. Los felicitamos por llevarse bien. Esta es una estrategia muy poderosa para ayudar a definir el comportamiento de nuestros hijos. La mayoría de los padres ignoramos a nuestros hijos cuando se llevan bien y les gritamos cuando comienzan a pelear. De esta manera se da atención al mal comportamiento e ignoramos el buen comportamiento.

8. Creemos situaciones de disfrute familiar. Deportivas como ir a la piscina, jugar a los bolos, pasear en bici; culturales como una excursión, una visita a un monumento, a un museo... Pensemos y hablemos con ellos. Se puede aprovechar esas ocasiones para hacer una consulta familiar: pídeles que cada uno aporte su idea (incluso los más pequeños), ¡aunque parezcan imposibles de llevar a cabo! Siempre se puede inventar algo o convertir un sueño en realidad.

9. Hablar entre ellos en momentos de calma. Las palabras son esenciales para expresar lo que sentimos. Si vemos que la pelea se refiere a un conflicto importante (intenciones violentas, o que uno de los dos está más afectado emocionalmente que el otro...), haz que los dos hablen y se expresen al respecto para que no vuelvan a pelearse por lo mismo. Haz que los hijos hablen, den su opinión y dialoguen. El hecho de que hablen permite a los hijos (y a los padres) entender que se puede solucionar un problema dialogando y sin gritar.

10. No poner calificativos a los hijos. La interiorización que cada hermano hace de los papeles que desde la niñez se le asignan en el seno del hogar (esas expresiones que nos califican como "el o la responsable", "inteligente", "tímido-a", "juerguista", "cariñoso-a", "estudioso-a", simpático-a", "cortito", ...) puede perjudicar la relación entre hermanos.

Desde estas clasificaciones, y con la diferencia de trato que conllevan por los padres y/o por el resto de los hermanos, se organiza la relación, con toda la asimetría y carga peyorativa que puede entrañar para alguno. Más que a un compañero, estas diferencias nos pueden hacer ver a nuestro hermano como un rival. Ahí pueden nacer muchas envidias y resquemores, que tendrán su repercusión en la fase adulta.