

# **RIVALIDAD ENTRE HERMANOS**

**Una guía útil para que las familias fomenten la armonía  
entre hermanos**



**CHILD CARE HEALTH PROGRAM  
(PROGRAMA DE SALUD DEL CUIDADO INFANTIL)**

**Public Health – Seattle & King County  
(Salud Pública – Seattle y condado de King)**

## Rivalidad Entre Hermanos

Muchos de los que hemos asumido el placer y la responsabilidad de criar hijos descubrimos que es un desafío más difícil de lo que habíamos imaginado. El comportamiento de nuestros hijos puede ser difícil de entender e, incluso, podría parecer aún más difícil de modificar. Cuando los niños pasan tiempo en entornos de cuidado infantil, puede resultar especialmente complicado hacer frente a los comportamientos difíciles al principio o al final del día.

Uno de los desafíos a los que se enfrentan los padres es la rivalidad entre hermanos. La mayoría de los padres ansían ver a sus hijos al final de la jornada laboral y no están preparados para enfrentarse a las peleas o al descontento de los niños.

### **¿Por qué a veces los hermanos tienen dificultades para llevarse bien?**

Puede notar que los hermanos se llevan bien unas veces y no otras. Como nos sucede a todos, tener hambre y estar cansado, o sentirse mal o molesto, puede afectar tanto la capacidad de un niño para tolerar la frustración como su capacidad para utilizar las habilidades para resolver crisis y llevarse bien con otros.

Los niños pueden sentir que están perdiendo la atención que está recibiendo su hermano. Pueden sentir que reciben un trato injusto (se los disciplina o se los recompensa de forma diferente) en comparación con su hermano. A veces, pueden simplemente sentirse solos y desconectados de las personas importantes en sus vidas.

También es posible que quieran jugar con su hermano, pero no sepan cómo incluirlo de forma positiva.



### **Estrés**

Es probable que, cuando los padres están estresados, tengan menos tiempo para dedicarles a sus hijos. Cuando este es el caso, la rivalidad entre hermanos puede aumentar, ya que los niños compiten por la limitada atención disponible. El estrés en la vida de los niños también puede afectar su capacidad de autocontrol, lo que produce un aumento de las peleas. A veces, el temperamento o la personalidad de un niño no le permite llevarse bien con otros niños.

En algunas ocasiones, nuestras propias experiencias familiares y de vida pueden impedir que tengamos una relación positiva con nuestros hijos. Por ejemplo, las discusiones de nuestros hijos pueden recordarnos nuestras propias dificultades con hermanos con quienes no nos llevábamos bien. Esto puede afectar nuestra capacidad de ayudar a nuestros hijos a resolver sus problemas.

## ¿Qué puede hacer para ayudar a sus hijos a llevarse bien?

- ❖ **Intente no compararlos entre sí ni con otros niños.** Cada niño es un individuo. Es necesario ayudar a los niños a identificar sus intereses y fortalezas. No hay motivo para suponer que los hermanos serán iguales o que deberían ser iguales.
- ❖ **Intente no etiquetar a los niños.** Por ejemplo, afirmaciones como “Sara es la tranquila, Jane es la alborotada” no son útiles. Los niños son “obras” que aún no se terminaron. Describirllos de forma absoluta, especialmente si se los compara con los hermanos, es limitante y aumenta el resentimiento entre ellos.



- ❖ Establezca una vida doméstica y familiar en la que se dialogue para resolver los problemas y se consideren y respeten los sentimientos de todos.
- ❖ En lugar de pedirles a los hermanos que compitan (“quién puede ser el primero”), establezca situaciones en las que se los recompense por trabajar juntos (“veamos cuán rápido podemos limpiar la habitación juntos”).
- ❖ Todos los niños necesitan un espacio propio y la posibilidad de elegir cómo pasar su tiempo de juego. No obligue a los hermanos a jugar entre ellos ni a compartir los juguetes. A menudo, los padres les piden a los hermanos mayores que se adapten a las necesidades de su hermano o hermana menor. En vez de hacer eso, ayude a los hermanos menores a entender que su hermano o hermana mayor no está disponible en ese momento. Enseñe a los hermanos menores a pedirle a su hermano que juegue con ellos. Si el hijo menor es un bebé o un niño pequeño, ayude al hermano mayor a establecer límites con gentileza y amabilidad.
- ❖ Pídale al hermano mayor que elija un momento para jugar con su hermano. Hágale saber que, a veces, su hermano o hermana menor quiere estar con él, pero no sabe

jugar “como un niño grande”. Ayude al hermano mayor a elegir algunos juguetes para compartir.

- ❖ Evite regañar a los hermanos mayores por su comportamiento poco amable hacia un hermano menor; por ejemplo, con frases como “Eres mayor, deberías ser sensato”. No tome partido en las discusiones entre hermanos. Incluso si el hermano mayor golpea a su hermana menor, lo mejor es comentar: “Veo que los dos están enojados, sentémonos juntos y solucionemos esto”. Muéstrela al hermano mayor otras opciones no físicas para resolver los problemas.
- ❖ Empatice con los niños y refleje sus sentimientos: “Parece que te has enojado mucho con tu hermana”.
- ❖ Diviértanse en familia. Compartir experiencias lindas ayuda a los niños a establecer relaciones positivas con sus hermanos y contribuye a reducir las peleas.
- ❖ Haga un esfuerzo para pasar tiempo con cada niño. Incluso quince minutos algunos días a la semana de tiempo a solas con cada niño pueden marcar la diferencia.
- ❖ Si sus hijos asisten al mismo programa de cuidado infantil, pregunte si pueden tener visitas breves durante el día. El programa de cuidado infantil puede apoyar el vínculo entre hermanos haciendo que sea especial ser un hermano.

### **¿Qué sucede con la llegada de nuevos bebés a la familia?**

Para ayudarlo a entender lo que puede suponer para los niños la llegada de un nuevo bebé, piense en lo siguiente: ¿Cómo se sentiría si su pareja trajera al hogar a otro marido o esposa y le dijera: “Te encantará tenerlo/a aquí. Podrá jugar contigo”? La mayoría de nosotros no estaríamos muy contentos con esa situación. Incluso podríamos enojarnos e irnos.

Entonces, ¿cómo pueden los padres ser compasivos con sus hijos mayores cuando llega un nuevo bebé?

- ❖ Prepare a su hijo para la llegada de un nuevo bebé. Si muestra interés, pídale ayuda para preparar las cosas para el bebé. Podría darle al bebé algunos de sus viejos juguetes o ropa, pero esté preparado por si el niño decide recuperarlos. Puede practicar el cuidado de bebés mediante el juego con muñecos.
- ❖ No espere que su hijo ame de inmediato a su nuevo hermano. Hágale saber a su hijo que usted entiende que a él quizás no le agrada su hermano en ese momento, pero que es probable que eso cambie en el futuro.
- ❖ Recuerde junto a su hijo el momento de su nacimiento. Dedique tiempo a mirar las fotos de bebé que pueda tener. Hágale saber a su hijo cómo lo cuidaba cuando era pequeño.

- ❖ Asegúrese de pasar tiempo a solas diariamente con su hijo. En especial si se trata del primer hermano, puede ser particularmente traumático para un niño tener que compartir a sus padres.
- ❖ Obsérvese y note si está teniendo más interacciones negativas con su(s) hijo(s) mayor(es). Cuidar de un miembro adicional de la familia puede ser estresante, alterar los ánimos y aumentar las exigencias que ponemos en los demás miembros. Incorporar a su rutina algunas actividades para reducir el estrés, aunque solo pueda dedicarles 10 minutos al día, será de gran ayuda.
- ❖ Ofrezca a su hijo apoyo emocional comprendiendo y apoyando sus sentimientos y comportamientos. Por ejemplo, puede pasar que se enoje con el bebé porque usted no está disponible. En lugar de pedirle que sea razonable y espere, empátice con su descontento por la situación. Dígale que entiende que las cosas han cambiado y que sabe que él no está satisfecho. Recuérdele que usted siempre estará ahí aunque él deba esperar un momento.
- ❖ No haga hincapié en su nueva condición de “niño/niña grande” para hacerle saber que no puede tener lo que tiene el bebé. Por ejemplo, si el niño llora por alguna decepción, no le diga: “Ya eres un niño grande, solo los bebés lloran”. En cambio, comente: “Veo que estás molesto. Ven a sentarte conmigo hasta que te sientas mejor”. La tristeza por sentirse desplazado puede hacer que el niño se sienta pequeño. Es posible que vuelva a tener comportamientos que había dejado atrás hace tiempo.
- ❖ Hágale saber que ahora él tiene un lugar especial como “hermano o hermana mayor”. Identifique y mencione algunos beneficios evidentes. Algunos ejemplos son los siguientes: quedarse despierto mientras el bebé duerme y ayudar en la cocina o con otras tareas importantes que pueden ser divertidas.

También puede seguir las sugerencias que detallamos antes para ayudar a los niños a llevarse bien con otros.



Cuando los niños pasan el día en un entorno de cuidado infantil, el tiempo en familia se limita a las noches y los fines de semana. Por eso, este tiempo puede ser más valioso, no solo para los niños y sus padres, sino también entre los hermanos. Sus hijos pasaron gran parte del día interactuando con otros niños, siguiendo instrucciones y formando parte de un grupo. La atención de los adultos puede ser especialmente importante.

### **Cuándo pedir ayuda**

Comuníquese con nosotros si tiene inquietudes constantes en relación con el comportamiento de su hijo. Le informaremos sobre cualquier comportamiento problemático que veamos en el aula y trabajaremos junto con usted para elaborar un plan. Nuestros asesores de salud mental están disponibles para ayudar con esos planes.



### **REFERENCIAS:**

Faber, Adele and Elaine Mazlish. 1998. *Siblings Without Rivalry: How to Help Your Children Live Together so You Can Live Too*. New York: W.W. Norton & Company, Inc.

### **PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN, USE LOS SIGUIENTES DATOS DE CONTACTO:**

Programa de salud del cuidado infantil  
Public Health – Seattle & King County  
401 Fifth Ave., Ste. 1000  
Seattle, WA 98104  
206-296-2770.