

2.8 CONFLICTOS ENTRE HERMANOS

Hoy os daré una visión práctica, con tips, trucos o consejos, que nos funcionan bien para ayudar a los niños a gestionar esta *rivalidad* que suelen tener casi todos los hermanos. Si queréis saber más sobre mi visión sobre los celos fraternales y algunas lecturas recomendadas podéis consultar esta entrada sobre Rivalidad entre hermanos.



1 -No juzgues

Es crucial, primero porque no somos quien para juzgar a nadie, pero fundamentalmente porque es imposible saber la verdad al 100%.

El otro día me estaba preparando para salir a la calle con las dos y oí gritos en el descansillo, Emma lloraba mientras era arrastrada por Abril por el suelo tirándole del vestido. Abril no suele empezar las peleas (las termina todas, las suyas y las de sus amiguitos, ¡menuda es!) y estaban de buenas el minuto antes, así que antes de soltar la bordería de turno en plan *dramamamá*, pregunte qué estaba pasando. Emma con su lengua de trapo me decía que Abril le había hecho daño, y Abril me explicaba que se había metido en el ascensor y la había sacado así porque no le hacía caso y le daba miedo que la llamaran de otro piso.

Menos mal que reprimí mi primera reacción de proteger al pequeño. Abril se disculpó y enseguida estaban jugando de nuevo. Pero aunque una lleve razón y otra no de forma flagrante, en el fondo son solo dos personitas aprendiendo a controlar sus impulsos, un “no dejaré que os hagáis daño”, un “te entiendo” y un abrazo apretado es más que suficiente.

2.- No compares Resulta que me encanta comparar, lo hago a todas horas todo el tiempo, con todas las cosas, desde como me preparo el café por la mañana al repaso mental que hago cada noche. Es mi forma de entender el mundo, mi forma de establecer relaciones causales y llegar a conclusiones. Y me pasa igual en la crianza. Muchas veces me han malinterpretado cuando he hablado de mis hijas, en mi mente inocente era simple información, que no tiene nada que ver con la competitividad. Me preocupa que mis hijas también me malinterpreten y procuro no hacerlo pero alguna vez se me ha escapado, **no me refiero a “mira que buena es tu hermana que hace esto y lo otro y tú no”**, que es muy evidente que dañan sin remedio la relación fraternal, hablo de comparaciones tiernas, que son sólo mis mecanismos para entenderlas.

Mis niñas, cuando leáis este párrafo, recordad que esas comparaciones eran inocentes y que no creo que una sea mejor y otra peor, sois increíblemente maravillosas, maravillosamente diferentes.

3.- No etiquetas Yo creía que no etiquetaba y ¡vaya si lo hacía!, de una forma muy tierna y sutil. Por supuesto no decía que una era mala y otra era buena, ni antipática, ni simpática, pero sólo el hecho de hablar de hija mayor e hija menor ya es una etiqueta. No hablo sólo de comentarios que estigmatizan como “*déjale este juguete que tú eres mayor y ella es pequeña*” o peor aún -muy típico de la gente por la calle- “*como tú eres mayor puedes hacer cosas divertidas y tu hermana pues no*”. Se me escapan simples calificativos (madura, paciente, terremoto, bichillo,...) y me es imposible controlarlo. **Creo que hay que ser consciente de que es un error hacerlo, pero muy fácil de cometer** (es como decir tacos, sabes que no deben decirse, pero se nos escapan constantemente). Y, sobre todo, tenemos que interiorizar que aunque nos salgan solas las etiquetas no debemos interiorizarlas, no son permanentes, están escritas con lápiz, no con tinta indeleble. Cambian cada día, a todas horas, y además no dejan de ser una percepción subjetiva de la situación por nuestra parte.

4.-No intervengas al menor instante Me acuerdo cuando Emma tenía unos tres meses y Abril la manejaba como si fuera su muñeca. Cualquiera que hubiera visto la escena me tacharía de madre negligente, pero es que las risas de Emma se oían en la calle. Me tenía que morder la lengua y sujetarme las manos para no intervenir. Por supuesto si fuera necesario, lo haría sin dudarlo, seguramente distrayendo más que regañando. Y ahora igual, intervengo sólo si hay violencia, física o verbal, un simple “podemos discutir pero no podemos pegarnos/mordernos/empujarnos/tirarnos del pelo”. **No entro en quien empezó o quien terminó, sino que les animo a resolverlo:** “*Estoy segura de que podéis resolverlo sin haceros daño. Estaré aquí al lado, llamadme si necesitáis ayuda*”. Si oigo un conflicto actúo igual “*Escucho gritos, podéis resolverlo solas o necesitáis mi ayuda*”. Muchas veces me responde Abril solas y otras me pide que vaya. A veces si el conflicto es debido a un objeto concreto, lo retiro: “*Voy a guardar este juguete mientras os ponéis de acuerdo porque no puedo permitir que os hagáis daño*”



5.- No pretendas que sean como tu quieres que sean y no como son A MI me crispa que Emma no sea cariñosa con su hermana, realmente creo que es una hermana estupenda y debería dejar que la abrazara de vez en cuando. A veces me siento tentada de decirle que es una raspa. ¡Qué error tan garrafal sería!, ya no porque no tengo ningún derecho a meterme en su relación, sino porque incumplo todos los tips anteriores. Quiero que Emma sea cariñosa, igual que quiero que Abril sea menos dramática. Pero son como son, y lo mejor que puedo hacer es aceptarlo, callarme y decir a una “*vaya, debe de ser muy frustrante que te pases el día intentando mimarla y no quiera*” y a la otra “*si, debe de ser muy frustrante que Abril quiera manejarte solo porque eres una niña pequeña*”. **Verbalizar y dar**

abrazos, besos y boca cerrada.

6.- Confía en ellos. Dale autonomía para resolver sus diferencias Ya os conté que en casa usamos la mesa de la paz. Pero además me he dado cuenta de que estemos donde estemos, resuelven mejor sus conflictos ellas solas. En el momento en el que hay un adulto delante es como si se desprendieran de su responsabilidad (entendida para 1 y 3 añitos) para resolver la situación y se la subrogaran al adulto. **Muchas veces hacen sus propios tratos y acuerdos, que aunque a mí me parezcan muy injustos, son suyos y de nadie más.** A veces parece que se va a liar parda, y de repente una cede y nos morimos de amor.

7.- Propicia que pasen juntos el mayor tiempo posible Salvo que ya haya fricciones (que en ese caso puede ser mejor separarlos en excursiones o visitas para evitar conflictos mayores), creo que pasar el máximo tiempo posible juntos es lo mejor para que desarrollen una relación muy estrecha. Aunque haya peleas y conflictos, **creo que una relación estrecha es el secreto de una buena relación en el futuro.** Porque aparte de peleas y conflictos, también habrá experiencias, risas y aventuras.

Las tigris siempre están juntas porque no están escolarizadas, Abril adora sus materiales Montessori y no soporta que Emma los trate con brusquedad, así que solo los saca en las (antes cortas, ahora inexistentes prácticamente) siestas de Emma. Aún así, muchas veces le propongo algo y me dice "Mejor esperamos a que se despierte Emma, que esto le va a encantar" y la primera palabra de Emma cuando se despierta es "Aiiiiiiiiil", se les ilumina la cara cuando se ven. Es precioso verlas crecer juntas, aunque a veces se peleen se quieren tantísimo



8. -Si no puedes controlar tu frustración, haz mutis por el foro Cuando tu paciencia está al límite, lo más fácil es que otro adulto tome el control, pero todos sabemos que no siempre es posible. En nuestro caso, al repartirnos a las niñas para conciliar es harto complicado, somos casi como dos padres solteros y no tenemos relevo. Pues bien, si veo que me estoy alterando, les digo que necesito tomarme un descansito, me preparo una tila (ya me gustaría que fuera un mojito jejeje) y me quedo en la cocina un par de minutos (les dejo un reloj de arena). Les explico que si necesitan algo importante, me avisen, pero que necesito que jueguen solas y tranquilas ese ratito. La mayoría de las veces funciona. Otras no. ¡**Ojalá tuviéramos paciencia infinita!**

9.- Sé creativo Este truco lo aprendí de la profe de ludoteca de Abril, cuando ves que todo está perdido, recorro al absurdo para desviar la atención. Ejemplo “no me gusta mi hermana, es tonta”, si los argumentos asertivos y racionales fallan diría algo así como “¿qué hermana? yo no veo ninguna niña, veo una patata frita”. Esto solo funciona a nivel 3 años, supongo que cuando tengan 14 no funcionará, o a lo mejor sí. ¿Quién sabe? **Lo que está claro es que hay que probar nuevas cosas, sin miedo a equivocarse, a pedir perdón o dar marcha atrás.** **10.- Divide y vencerás** Otra cosa que funciona fenomenal es separarlas “estáis muy nerviosas y no podéis estar juntas, mejor una se va a esta habitación y otra a ésta”. (no vale que una se quede y siga el juego y la otra se vaya). **Automáticamente se les olvida que están enfadadas y yo soy la madrastra del cuento que quiere separarlas 😊** me lanzan miradas glaciales y se apuntan mentalmente dos meses extra en la residencia a la que van a llevarme 😊 ¡pruébalo! **11.-No pierdas nunca el buen humor** Yo tiendo a agobiarme más fácilmente, pero en esto Macho Alfa tiene un máster, cuando más escandalosamente terrible es la situación, mayor es nuestra capacidad de reírnos de nosotros mismos. Hasta después de la peor tormenta sale un rayito

de sol. **Recordad que los días son largos pero los años son cortos.** Dentro de 20 años compartirán confidencias y secretos, o no lo harán, pero lo que si compartirán serán recuerdos, se partirán de risa a la vez en una sobremesa familiar recordando una anécdota de la infancia. ¿no os ha pasado con vuestros hermanos?



12- Revisa tus dinámicas Si hay días que prevés complicados -en nuestro caso el fin del trimestre-, hazlo fácil, ¿Realmente pasa algo por comer pizza o ver una película 3 veces por semana en un pico de trabajo? Busca ayuda y delega. ¡El mundo es de los que son flexibles!

13- Céntrate en lo bueno Es necesario hacer un ejercicio interior y trabajarnos la positividad, en vez de quejarnos porque están todo el día peleando (que es muy lícito porque las peleas entre hermanos son un dinamizador de la paciencia de los padres), quéjate lo justo y dale la vuelta a la situación. En vez de decir “odio cuando mis hijos se pelean por un juguete”, valora cada vez que sucede lo contrario “Adoro cuando mis hijos comparten sus juguetes” y díselo. **¡Diles cada día lo maravillosos que son!**, usa el *hashtag* (etiqueta) **#meencantacuandomishijos** comparten el postre, se abrazan, se hacen cosquillas, se parten de risa o se dicen te quiero.

14.-Libérate de tus expectativas, Olvídate de tus expectativas sobre cómo debe ser la relación entre tus hijos, tus experiencias de cómo has vivido tus relaciones fraternales y sobre todo tus ideas de cómo deberían haber sido tus relaciones con tus hermanos. Tus hijos son otras personas distintas. Olvídate especialmente de este exceso de empatía o prejuicios al identificar los roles familiares.

veces nos ponemos en el lugar de lo difícil que es ser la mayor o lo difícil que es ser el pequeño; o también al revés exigimos unas cosas a uno por ser el mayor o ser el pequeño. Por ejemplo, a Abril le he exigido cosas que no debería haber hecho, como que se estuviera callada durante el tiempo (increíblemente largo) que tardaba en dormirle a Emma la siesta durante su trastorno del sueño. Me arrepiento profundamente.

15.- Acepta tu responsabilidad, no te hundas en la culpa Ya he comentado que creo que hay que intervenir solo cuando es imprescindible y asumir que puede que no tengan la relación que nos gustaría. Echarnos la culpa de haber tenido otro hijo demasiado pronto – sí, lo he pensado a veces- o demasiado tarde, no nos ayuda en nada. Nuestro deber es ayudarles a gestionar sus conflictos para desarrollar una relación fraternal sana. **La culpa nos impide actuar, la responsabilidad nos motiva a reconocer las cosas que podemos mejorar y ponernos en marcha para hacerlo.**



16.- Sobre los castigos. Si en vuestra familia habéis decidido que queréis usar premios y castigos para educar a vuestros hijos, plantearos si queréis aplicarlos también para los conflictos entre hermanos. Si los niños se pelean y castigamos a uno de ellos, este se sentirá aún más enfadado, frustrado y resentido hacia su hermano. Tendrá el doble pesar de haberse disgustado con él o ella y haber sido castigado por sus padres. **Aunque utilices el conductismo en tu crianza, al menos en este aspecto aplica las consecuencias y no los castigos.**

17.- Cuando se hacen daño

Si hay agresión, céntrate en el agredido, **dar prioridad al que recibe la violencia es esencial.**

Primero porque es el que necesita más ayuda (salvo excepciones, ¡siempre sigue al niño!) y, segundo, porque si el agresor buscaba tu atención, no la consigue. Es necesario también centrarse en el hecho en vez de la persona. Es decir, en vez de culpar “¡has mordido a tu hermano!”, cosificar “vaya este mordisco debe doler muchísimo, ¿le ponemos un poco de hielo?”. Cuando los ánimos están calmados, **anima al hermano que ha causado el daño a repararlo** (ofrecer un juguete especial, un abrazo, decir tres cosas positivas...)

Abril dice Bonita, guapa y preciosa; Emma pone su sonrisa especial de todos los dientes. Me comería a ambas.

18.- Darles a cada uno tiempo especial Si están muy alterados, asegúrate de que estás sacando tiempo a solas con cada uno de los niños. A nosotros nos resulta harto difícil por nuestra dinámica - trabajamos los dos y nos turnamos a las niñas-, pero poco a poco vamos encontrando huecos.

Levantamos muy pronto a Emma para que luego se eche siesta y aprovechar para estar con Abril; y las extraescolares de Abril para estar con Emma. Por la noche, dormimos uno a cada una para que tengan su tiempo especial. Aún así, nunca me parece suficiente. Ojalá tuviéramos más ayuda para organizarnos mejor. Aún así, estamos felices con nuestra opción (la mayoría del tiempo jeje)

19 Verbaliza los sentimientos de cada niño ¡y también los tuyos! Expresar y aceptar los sentimientos enfrentados es primordial. Es normal estar enfadados a la vez que querer mucho a nuestros hermanos. Al ser personas muy importantes, los agravios que nos hacen nos duelen de sobremanera. Debemos ayudarles a verbalizar y asumir estas contradicciones porque son parte de la relación fraternal, al igual que de todas las relaciones que nos importan. El libro de “El Cambalache” es genial para esto. Verbalizar los tuyos es también crucial. “*Me siento muy frustrada cuando escucho peleas*” es mucho más adecuado que “*Me tenéis harta porque no dejáis de pelearos*”. El sentimiento es el mismo, pero el mensaje no lo es...

20 Confía en tu instinto Tú eres la que mejor conoce a tus hijos, tu situación, tu familia y tus dinámicas. Haz más caso a lo que te dice tu intuición que a lo que te diga cualquier libro. Se flexible, busca ayuda, alianzas, asegúrate de tener una tribu lo más cerca posible, ya conocéis el proverbio africano “**para criar a un hijo hace falta la tribu entera**”. Relativiza, ten siempre presente que sus peleas pasarán y que los días son largos pero los años son cortos.

