

GUÍA INFORMATIVA PARA FAMILIAS

Cómo ayudar a los hermanos a llevarse bien: guía para prevenir conflictos y agresividad en la infancia



Una publicación de la Iniciativa de investigación y defensa contra la agresión y el abuso entre hermanos (SAARA) de la Universidad de New Hampshire

PARA MÁS INFORMACIÓN, VISITE SIBLINGSBEYONDRIVALRY.ORG



La crianza de hermanos

Las relaciones entre hermanos son únicas dentro de las relaciones familiares. Los niños pequeños no pueden elegir a sus hermanos, pero pasan más tiempo con ellos que con cualquier otra persona, incluyendo a sus padres.

Los hermanos se pueden molestar y frustrar mutuamente, pero también pueden brindarse apoyo y traerse alegría. Cuando los hermanos se llevan bien, desarrollan relaciones solidarias y duraderas.

Los padres y las personas que cuidan a los hermanos pueden ayudarles a desarrollar relaciones positivas entre ellos desde una edad temprana. Usando estrategias eficaces, pueden fomentar el compañerismo, la habilidad para resolver problemas y el trabajo en equipo.

La dinámica entre hermanos

Lo que hace que los hermanos se peleen, o se lleven bien, puede estar relacionado con la edad, el género y las diferencias en su desarrollo.

Los hermanos con poca diferencia de edad suelen crear vínculos muy fuertes, pero también suelen tener más conflictos y rivalidades que los hermanos con una diferencia de edad mayor.

Los hermanos mayores podrían desarrollar una relación de mentor y aprendiz con los hermanos menores, pero también podrían tener dificultades para encontrar intereses comunes.

Los hermanos del mismo sexo (por ejemplo, dos niños o dos niñas) suelen tener más conflictos y rivalidad que los de sexos opuestos. Esto se debe a que compiten más directamente por los mismos juguetes, recursos y atención de los padres.

Cuando uno o más hermanos tienen alguna discapacidad, las relaciones entre hermanos pueden verse afectadas de varias maneras.

- Los hermanos con una gran diferencia de edad pero con niveles de desarrollo similares pueden llegar a ser muy buenos compañeros de juego.
- Los hermanos con un desarrollo típico pueden asumir funciones de cuidado de los demás.
- Los niños con TDAH, trastorno del espectro autista u otras diferencias en el comportamiento podrían necesitar ayuda adicional para llevarse bien con sus hermanos.



¿Qué es la rivalidad entre hermanos?

La rivalidad entre hermanos surge en las primeras etapas de la infancia, cuando los hermanos compiten por la atención, los recursos y sus roles dentro de la familia. A menudo incluye celos y discusiones. Los hermanos podrían competir, discutir por compartir los juguetes o comparar cuánta atención reciben de sus padres. La forma en que usted reacciona ante este comportamiento cuando los niños son pequeños, puede marcar el tono de la relación que tendrán toda su vida.

La rivalidad entre hermanos es normal y, por lo general, no es perjudicial. De hecho, la rivalidad puede impulsar a cada uno a desarrollar sus propios intereses y habilidades. Sin embargo, si la rivalidad es demasiado intensa, persistente o unilateral, puede llegar a convertirse en agresividad.

A menudo, los padres encuentran frustrante el comportamiento competitivo. Usted podría tener dificultades con la competencia interminable, las quejas sobre lo “justo” y los sentimientos heridos. Por suerte hay estrategias que puede usar para reducir la rivalidad.

Estrategias para reducir la rivalidad entre hermanos

- Celebrar por igual el valor y los logros de cada niño.
- Reconocer y felicitar a los niños cuando se apoyan el uno al otro.
- Participar en actividades familiares para fomentar los lazos afectivos y el trabajo en equipo.
- Evitar ponerles etiquetas a los niños (por ejemplo, “*mi genio de las matemáticas*” o “*mi hijo(a) popular*”).
- Evitar comparar a los niños (por ejemplo, “*deberías ser como tu hermana*”).
- Evitar mostrar favoritismo o ponerse del lado de uno de los niños.
- Aclarar por qué los hermanos reciben un trato diferente (por ejemplo, porque tienen edades diferentes o porque uno de ellos tiene una discapacidad).
- Cuando uno de los niños se queja de que usted ha sido injusto, responda preguntándole: “*¿Qué necesitas?*”.
- Estar atento a cualquier señal de agresividad.



Las ventajas y los límites de los conflictos entre hermanos

El conflicto entre hermanos se refiere a los desacuerdos, discusiones y tensiones cotidianas que surgen entre hermanos y hermanas. Es algo normal. Aunque sean frecuentes, la mayoría de los conflictos son leves. Sin embargo, a veces los conflictos incluyen formas leves de agresión, como empujones, gritos o insultos. Esto es normal en el desarrollo de los niños pequeños y en edad preescolar, dada su capacidad limitada para manejar el enojo y la frustración. A los cinco años, este tipo de comportamiento debería disminuir.

Cuando los hermanos tienen conflictos constructivos, aprenden a escuchar, a cooperar, a ver los puntos de vista de los demás y a controlar sus emociones. También aprenden a resolver problemas, a pensar en las posibilidades futuras y a asumir las consecuencias de sus actos.

Conflicto constructivo

No es intenso emocionalmente

Es sobre un tema específico

Tiene una solución satisfactoria para ambos

Mejora la calidad de la relación

Fomenta las habilidades sociales y emocionales



Conflicto destructivo

Es intenso emocionalmente

Muchas veces escala

No hay acuerdos sobre el tema

Da lugar a un ganador y un perdedor

Es poco probable que se resuelva

Conduce a la agresividad

Estrategias para fomentar un conflicto constructivo

Los padres desempeñan un papel importante a la hora de fomentar los conflictos constructivos y prevenir los conflictos destructivos entre hermanos. Ayudar a los niños a desarrollar estas habilidades les beneficiará no solo en las relaciones con sus hermanos, sino también en las relaciones con amigos y parejas sentimentales cuando crezcan.

1

Dar ejemplo de cómo resolver conflictos de manera respetuosa, enseñar a los niños a reconocer los puntos de vista de los demás y practicar cómo llegar a acuerdos.

2

Crear reglas familiares sobre la agresividad, los límites con el cuerpo y la comunicación (por ejemplo: *“No se permite golpear a ningún miembro de la familia”* o *“No se permite insultar”*).

3

Usar técnicas enfocadas en los niños para enseñarles a resolver sus desacuerdos sin la intervención de los padres (esto requiere tiempo y práctica).





Técnicas de manejo de conflictos enfocadas en los niños

La clave para fomentar una relación positiva entre hermanos es **enfocarse en lo que sus hijos PUEDEN HACER**, en lugar de en lo que **NO DEBEN HACER**.

- **Dar el ejemplo en el control de las emociones.** Mantener la calma cuando los niños discuten.
- **Enseñar a los niños** a escuchar los puntos de vista de los demás.
- Ayudar a los niños a **reconocer y expresar** sus propias emociones y las de sus hermanos.
- Motivar a los hermanos a **resolver problemas en equipo**.
- **Recompensar** el comportamiento cooperativo para reforzar la actitud positiva en el futuro.

¿Y si mis hijos no se caen bien o pasan poco tiempo juntos?

- Organizar actividades para que **participe toda la familia** (por ejemplo, jugar algún juego).
- Dar el ejemplo y fomentar **formas positivas de relacionarse** con cada niño.
- Crear y fomentar oportunidades para que sus hijos **pasen tiempo juntos** y desarrollen intereses y actividades en común.
- **Reconocer y felicitar** a los hermanos cuando se apoyan y cooperan entre ellos.



Preparar a los hermanos para el éxito

- **Dar el ejemplo** de cómo tratar a los demás miembros de la familia con cariño y respeto.
- **Enseñar** a los niños a identificar y expresar sus sentimientos.
- Ayudar a los niños a **reconocer cómo se sienten los demás**, especialmente sus hermanos.
- **Ayudar** a los niños a descubrir lo que les gusta de sus hermanos y cultivar intereses comunes.
- Brindar oportunidades para que los hermanos **actúen juntos con amabilidad** y colaboren en tareas compartidas.
- Pasar **tiempo a solas** con cada uno de los niños, asegurándose de que se sientan valorados y escuchados.





Otras fuentes de información

SAARA. (2024). *Cómo fomentar relaciones positivas entre hermanos: consejos prácticos para quienes cuidan de niños*.

<https://www.unh.edu/saara/publication/promoting-positive-sibling-relationships-practical-tips-caregivers>

La ciencia de los hermanos | Psychology Today – <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-science-of-siblings>

Relaciones positivas entre hermanos | SAARA – <https://www.unh.edu/saara/our-work/positive-sibling-relationships>

Rivalidad y conflictos entre hermanos | SAARA – <https://www.unh.edu/saara/our-work/sibling-rivalry-conflict>

Padres y familias | SAARA – <https://www.unh.edu/saara/resources/parents-families>

Caspi, Jonathan. (2024). *Criando hermanos que se quieren: cómo acabar con las peleas y ayudar a sus hijos a llevarse bien*. Guilford Press.



Comparta su opinión

Cuéntenos qué opina de este material. Nos interesa saber cómo ha utilizado esta información y si le ha resultado útil.



DIRECCIÓN

SAARA
125 McConnell Hall
15 Academic Way
Durham, NH 03824

CONTACTO

teléfono: (603) 862-0936

correo electrónico: UNH.SAARA@unh.edu

sitio web: unh.edu/saara
siblingsbeyondrivalry.org

EN COLABORACIÓN CON

