

SERVICIOS

[PSICOLOGÍA Y SALUD]

Aprenda qué hacer si sus hijos se llevan “como el perro y el gato”

Los especialistas recomiendan a los padres no hacer comparaciones entre sus hijos y destacar lo positivo que cada uno tiene. Además, explican que castigarlos ante un conflicto, podría ser perjudicial.

Camila Espinoza López
cronica@estrellaconce.cl

Una de las principales preocupaciones de los papás con hijos es lograr la armonía familiar y evitar conflictos por cuál de los hermanos tiene el mejor juguete, o quién es, supuestamente, el favorito del papá o la mamá.

Y es que los problemas entre hermanos son antiquísimos. Basta recordar el relato bíblico de Caín y Abel, para tener una idea de hace cuánto estos están entre las preocupaciones de la humanidad.

“Los celos entre hermanos pueden presentarse durante toda la vida, pero se manifiestan de manera más explícita durante la infancia, pues los adultos tenemos mayores estrategias para regular y reprimir las emociones”, dice Yilda Quintanilla, docente de la Escuela de Psicología de la Universidad de Las Américas.

ESTAR ATENTOS

La especialista explica que los padres deben observar la relación que se establece entre los hijos, especialmente si no se llevan bien.

“En el caso de que las diferencias entre los hermanos sean por celos, es relevante reconocer que el

hijo celoso está luchando por un espacio que siente que perdió, o que siente la amenaza de perder, es decir, no lo está pasando muy bien, y entra en una competencia con un otro con similares características”, dice.

La principal recomendación de la académica es que los progenitores no se desentiendan y conversen con sus hijos para tratar de entender qué les pasa.

“(Es importante) que los padres indaguen acerca de las razones de esos sentimientos, el por qué el niño siente eso. Todos los niños tienen explicaciones

de las cosas, aunque sean pequeños, y los padres deben reconocer que ese relato constituye la realidad para ellos”, dice.

NO CASTIGAR

Quintanilla insiste en que, ante un problema, lo principal es, junto con el diálogo, detectar qué gestos pueden provocar rencillas.

“Se recomienda no retar ni castigar a los hijos si experimentan la emoción de los celos, sea por el motivo que sea, porque esto sería una forma de negar esa emoción y los niños van reprimiendo esas emociones, ya sea

por culpa o por temor al castigo”, explica.

De acuerdo a la experta, reprender al niño y no dejar que exprese esa emoción podría perjudicar su afectividad y limitar sus estrategias para relacionarse.

Agrega que se debe tener en cuenta que “el adulto debe ser capaz de contener, proteger, calmar y regular todas las situaciones de estrés que el niño pueda experimentar”.

NO COMPARAR

Otro aspecto a considerar, dice el psicólogo Rodrigo Brito, académico

de la Universidad Mayor, es que, en algunos casos, los padres tienden a comparar a los hijos, lo que puede ser caldo de cultivo para problemas entre ellos.

“En general, es pésimo. Las comparaciones siempre generan un tema con la autoestima. Uno de los dos sale perdiendo en la comparación. Eso merma la autoestima. Si me están comparando permanentemente con mi hermano exitoso, y a mí no me va tan bien, me empiezo a sentir menos y a generar un resentimiento, probablemente, con mi hermano”, recalca.

El especialista señala que lo que se puede hacer es reconocer las cosas buenas que hace cada uno de los hijos y evitar la tendencia a poner al hermano mayor como un ejemplo.

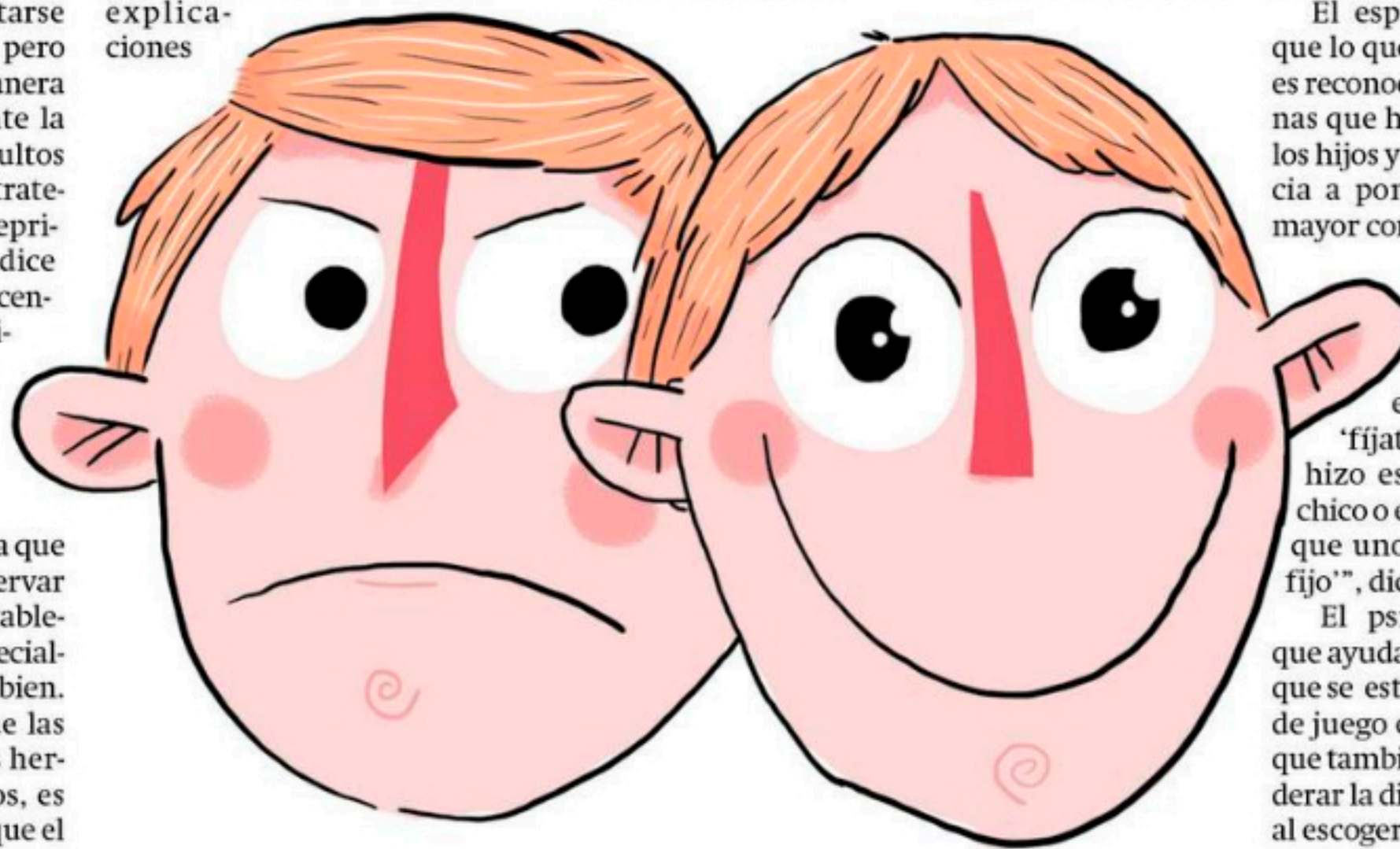
“Los dos pueden ser modelos recíprocos: por ejemplo, decir: ‘fíjate en lo bien que hizo esto tu hermano chico o el mayor. Pero no que uno ocupe el lugar fijo’”, dice.

El psicólogo explica que ayudará en la relación que se establezcan rutinas de juego entre ellos, aunque también se debe considerar la diferencia de edad al escoger una actividad.



Se recomienda no retar ni castigar a los hijos si experimentan la emoción de los celos, sea por el motivo que sea, porque esto sería una forma de negar esa emoción”.

Yilda Quintanilla,
académica de la UDLA.



CÓMO PREPARARSE PARA LA LLEGADA DE UN NUEVO HERMANO

1 Un regalo para ambos

El psicólogo Rodrigo Brito dice que es importante que, ante el nacimiento de un nuevo hijo, el hermano mayor no sea dejado de lado. Para hacerlo parte del acontecimiento se podría, por ejemplo, pedir a familiares o amigos que cuando visiten al recién nacido, también lleven obsequios para el hermano mayor. De esta manera, el sentirá que le prestan atención. “En el fondo, es como considerarlo. Es darle un rol y una participación en este acontecimiento”, manifiesta el experto.

2 Preparar el terreno

El especialista recalca que, durante el embarazo, los padres deben conversar con sus otros hijos y, en forma paulatina, explicarle que tendrá un hermano con el que podrá compartir. “Es súper importante que no sea una noticia que llegue de golpe. Que el hijo mayor lo sepa y hablarle siempre en positivo. Que sepa que va a tener una compañía, alguien con quien jugar. Que va a venir alguien a sumarle algo a su vida. No que va a venir alguien a competir con él”, dice el académico.

3 Escoger una estrategia

Ante la llegada de un nuevo hijo, dice Brito, ayudará que los progenitores tengan claro cómo actuarán para lograr una buena relación entre los hermanos. “El desafío es encontrar estrategias que no disgreguen a la familia. Que juntos puedan convivir. A lo mejor, ese estar juntos va a tener que pasar por un período más caótico donde van a existir peleas, roces y eso forma parte de forjar un carácter y una personalidad en los hermanos. El tema es evitar que esto se transforme en un rencor o en resentimiento permanente”, dice.