



Las relaciones entre hermanos en confinamiento

EMERGENCIA SANITARIA COVID-19





Compañeros de vida

Los hermanos y las hermanas juegan un **papel clave en el desarrollo infantil**. Compartir la misma familia, historia y experiencias de vida hace que el vínculo que se establece entre ellos sea único. Las relaciones entre hermanos suelen ser, además, las más largas y duraderas de toda nuestra vida.

Los hermanos son los primeros y más importantes compañeros de viaje con quienes interactúan los niños. Pero sus relaciones también pueden ser ambiguas y complejas. No solo juegan juntos y se hacen compañía, también son rivales en la atención de sus padres o cuidadores.

En condiciones adversas, de inestabilidad o de presión prolongada, como puede ser la separación de un niño de sus padres, estas relaciones se intensifican y el vínculo se hace más fuerte. En España, hay cerca de 50.000 niños que crecen privados del cuidado parental y muchos de ellos deben enfrentarse, además, a la separación de sus hermanos.

Desde Aldeas Infantiles SOS sabemos que cuando los padres están ausentes o están pasando por situaciones complicadas, los hermanos son esenciales y pueden ayudar a disminuir el trauma sufrido y a favorecer su recuperación emocional.



Cómo afecta el confinamiento a las relaciones fraternales

El confinamiento ha alterado nuestro día a día y nuestra manera de convivir. La cuarentena nos obliga a establecer nuevas formas de relacionarnos en pareja, en familia, entre padres e hijos, y también entre hermanos. La rivalidad y el conflicto, tan presentes en las relaciones fraternales, se acentúan, pero también lo hacen el apego y la complicidad.

De este modo, la intensidad emocional de estos días no solo aumenta la probabilidad de que surjan nuevos problemas o discusiones fraternales, sino que también favorece la aparición de conductas positivas y la generación de vínculos más estrechos.



Enfrentamientos

La limitación de movimientos aumenta la probabilidad de que surjan tensiones.



Rivalidad

Los celos, las envidias y la pugna por la atención de los padres o cuidadores también aumentan.



Efecto negativo del factor tiempo

Si las condiciones de estrés emocional se alargan, podrían generarse comportamientos cada vez más perjudiciales o nocivos.



Resiliencia

Las situaciones de crisis pueden ser una oportunidad para favorecer el desarrollo personal y fraternal.



Función terapéutica

Hay evidencia de que existe una relación positiva entre los hermanos y la capacidad de empatía y de comprensión social.



Compensación

Cuando se exponen a una tensión familiar persistente, los hermanos desarrollan una relación y un vínculo más estrechos.



Consejos para mejorar la convivencia entre hermanos

La calidad de las relaciones entre hermanos depende de factores como el género, el intervalo de edad, los celos, el carácter de cada uno, el lugar que se ocupa en la familia (primogénito o pequeño), pero también del trato que reciben de sus padres o cuidadores.

Esto significa que la calidad del tipo de interacción que establecen los hermanos entre sí está estrechamente relacionada con la calidad de la relación que los padres o cuidadores les ofrecen.

Estas son nuestras recomendaciones:



Dales **tiempo y espacio** para que compartan, sin adultos, y fomente la complicidad entre ellos. Es importante que compartan experiencias, que se cuiden el uno al otro y que solucionen sus rivalidades por sí mismos.



Los **conflictos son inevitables e inherentes a la relación fraternal**, y se dan con mayor intensidad entre los 6 y los 12 años. Observa, escucha, ejerce un rol mediador y comprensivo si es necesario y mantén siempre la **calma**.



Huye de las comparaciones. Son contraproducentes, fomentan la competitividad y minan la autoestima.



Demuéstrales que les quieres y que **todos son especiales.** Cada niño es único y ha de ser valorado como tal.



Dedica el **mismo tiempo y la misma atención** a cada uno. No te centres en uno porque sea más pequeño o porque creas que necesita más atención. Puede que alguno de ellos te reclame menos, pero también te necesita.



Promueve el **diálogo, la comunicación y la escucha entre ellos.** Cuando uno hable, es normal que el otro quiera reclamar la atención y opinar. Enséñales que han de respetar el turno de palabra, que debemos escuchar y que después podremos opinar.



Enséñales a **aceptar la diferencia** desde el respeto y la tolerancia, y que cada uno de ellos es especial desde su individualidad.



Reíos juntos. El sentido del humor es fundamental para sanear las relaciones familiares y hacer frente a las situaciones difíciles.



Y no te olvides de...



Fomentar **su colaboración** en el trabajo doméstico.



Adaptar los **límites y las normas** a la nueva situación.



Estructurar su tiempo mediante **rutinas** que incluyan el juego en familia y el ejercicio físico.



Hacerles partícipes de todas las decisiones que les afecten.

En clave positiva

El confinamiento puede ser una oportunidad para compartir momentos únicos, estrechar lazos entre hermanos y evolucionar como familia. Con el esfuerzo de todos, es posible que esta experiencia fortalezca la convivencia y la unidad fraternal y familiar.



ALDEAS
INFANTILES SOS



aldeasinfantiles.es