



LOS SENTIMIENTOS INTENSOS Y LA RIVALIDAD ENTRE HERMANOS: UNA GUÍA PARA EL DEBATE FAMILIAR

En la crianza, hay que tomar muchas decisiones difíciles. Cada familia tiene su propia cultura y valores. No existe la crianza perfecta, ¡ni las respuestas correctas! Sin embargo, como es una función tan compleja e importante, si compartimos ideas y estrategias con la mente y el corazón abiertos, podemos aprender mucho el uno del otro. Contarnos nuestros éxitos y fracasos puede hacernos sentir muy acompañados y que estamos juntos en esto.

DEBATAN LAS REGLAS BÁSICAS

- Tomen la decisión de crear un espacio seguro para el encuentro.
- Abran su mente y su corazón para aprender el uno del otro.
- Escuchen siendo empáticos hacia los pensamientos y sentimientos ajenos.
- Encuentren una base común y aprendan de la diversidad de opiniones.
- Pongan en pausa la voz del prejuicio.
- No solucionen los problemas de los demás.
- Hagan una pausa y permanezcan en silencio antes de responder.
- Usen el método del espejo: reflejen lo que oyen con sentimientos, imágenes, metáforas y gestos.

UNOS DATOS ANTES DE COMENZAR

La rivalidad entre hermanos puede incluir...

- Competir y compararse entre.
- Celos o competir por el tiempo o la atención de los padres/guardianes.
- Discutir, burlarse, insultarse o pelearse físicamente.

De qué no se trata la rivalidad entre hermanos

- Sus hijos luchando cuerpo a cuerpo por cómo compartir sus pertenencias.
- Sus hijos diciendo cómo se sienten con respecto al trato desigual.
- Sus hijos luchando cuerpo a cuerpo con respecto al espacio y los límites personales.

UNA SITUACIÓN

Su hijo mayor juega al básquetbol y ya le quedan pequeños los zapatos del año pasado. Lo sorprende llegando a casa con un par nuevo. Su hijo menor se enfurruña y se queja: "¡Eh! ¡¿Y yo qué?! Ustedes le explican que el no juega al básquetbol, pero, que cuando necesite el disfraz para el musical del que va a participar, se lo van a comprar. El menor empieza a atacar verbalmente a su hermano diciéndole que el siempre consigue todo lo que quiere y sube las escaleras dando patadas. El mayor imita al menor mientras sale de la cocina. Los dos empiezan a fastidiarse, insultándose con palabras como "estúpido" y "malcriado". Unos minutos después, encuentran a los dos hermanos gritándose y discutiendo en el piso de arriba.

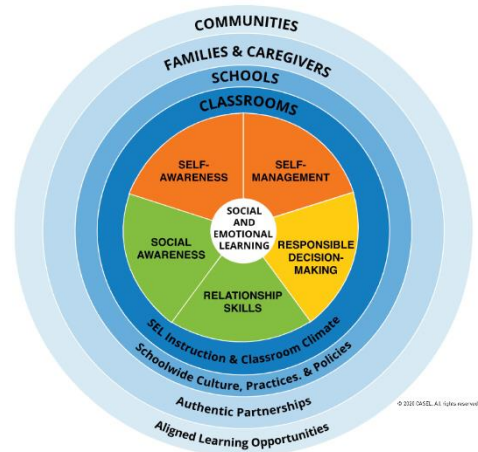
Primero, NO están solos si han vivido una situación parecida a la de esta historia. ¡NO hay una sola forma de resolverla!

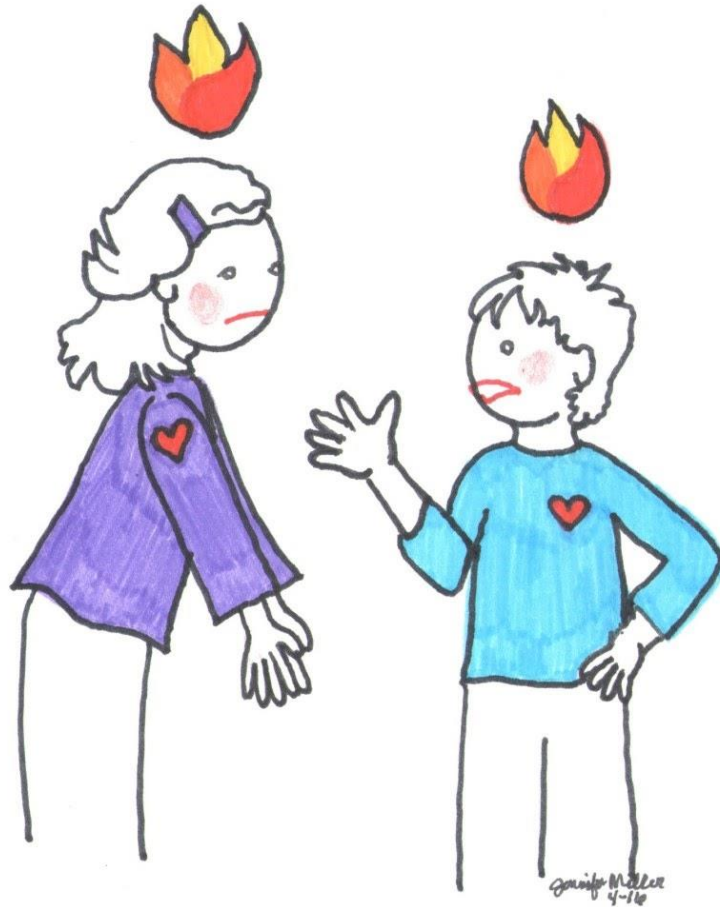


¡HABLEN DEL TEMA!

Desarrollen la inteligencia social y emocional relacionada a la crianza compartiendo sus ideas y pensamientos con otros. Antes de contar cómo responderían ustedes ante esta situación, debatan sus ideas sobre estas preguntas:

- ¿Cómo se sentirían en esta situación? ¿Cómo creen que se siente cada uno de sus hijos?
- ¿Qué habilidad/es social/es y emocional/es que ustedes poseen pueden fomentar en su hijo mayor? ¿Qué hay del menor?
- ¿Qué habilidad/es social/es y emocional/es que ustedes poseen pueden fomentar en ustedes mismos?
- ¿Cómo responderían ustedes a sus sentimientos si actuaran impulsivamente o reaccionaran rápido?
- Usando habilidades sociales y emocionales piensen en sus respuestas: ¿de qué formas podrían reaccionar ante esta situación para que sirva de ejemplo y desarrolle habilidades?





¿SABÍAN?

Cuando ustedes o sus hijos están demasiado molestos, la capacidad del cerebro es limitada. Solo pueden pensar en pelear, huir o paralizarse. Pero ninguna de estas opciones es saludable y razonable en la mayoría de las situaciones de crianza. En cuanto a los niños, cuando están bloqueados emocionalmente, no pueden aprender la lección que queremos enseñarles. Por eso, incluir tiempo y espacio para calmarse es clave para la estrategia. Cuando inhalamos y exhalamos, el cerebro se abre y aumenta la capacidad de pensar creativamente y resolver problemas.

¿Esta información cambia la forma en que responderían?

LOS PRÓXIMOS PASOS...

¿Quieren llevarse esta enseñanza a casa? En todas las familias, hay peleas. ¡Es muy normal! Lo importante es CÓMO peleamos. Es más, existen formas de discutir que profundizan la confianza y fortalecen la intimidad. Y existen formas de discutir que destruyen la confianza y reducen las relaciones íntimas. Usen el siguiente [Compromiso de las peleas familiares justas](#), que ofrece cinco formas de discutir en las que podemos acordar y que ofrecen oportunidades de crecimiento y seis formas de discutir que son destructivas y no vamos a usar. Hay espacio para que cada miembro de la familia firme el acuerdo. Cuélguelo en algún lugar visible y reflexionen sobre los argumentos para ver cómo les fue cumpliendo el acuerdo.

PTA
HEALTHY    
LIFESTYLES

