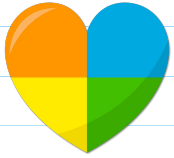




# Receta para la fraternidad





## EVITA COMPARAR



Valora la actitud y habilidades de cada uno de los hermanos en su momento, pero nunca los compares.

Cada uno debe ser reconocido y querido por lo que es, sin comparaciones. Muchas veces no nos damos cuenta, pero ellos están ahí cuando comentamos que uno es más (lo que sea) que el otro o menos (lo que sea) que el otro.

A nosotros nos puede parecer trivial, pero para ellos no lo es y les duele.



# CREA UN CLIMA DE COLABORACIÓN EN CASA

Trata de buscar actividades en las que todos colaboren. Enséñales que pueden tener objetivos comunes. Seguro que encuentran algo que puedan hacer en equipo .





## DEDICA EL MISMO TIEMPO Y ATENCIÓN A UNO QUE A OTRO



Gran parte de la rivalidad entre hermanos tiene que ver con la atención. Procura ser consciente de ello y no te centres en uno de ellos porque sea más pequeño, o porque tenga alguna dificultad.

Puede que alguno de ellos te reclame menos, pero también la necesita, no le dediques solo el tiempo “que te queda”.



# TRANSMITE QUE CADA UNO ES ESPECIAL

A veces es tentador decirles a tus hijos que los quieres por igual, pero la realidad es que ellos no quieren oír eso. Lo que quieren saber es que los quieres de forma especial, no por igual.





# DÉJALES SU PROPIO ESPACIO



Intenta que tengan momentos de juego y de complicidad solos, sin la supervisión de los adultos. De esta forma fomentas que compartan experiencias, que se hagan cómplices, que se cuiden uno al otro o que solucionen sus rivalidades.

A veces es mejor no meterse en sus cosas para que aprendan juntos.



# FOMENTA LA COMUNICACIÓN Y LA ESCUCHA EN CASA



Comunicar significa compartir alegrías, problemas y vivencias. A los niños podemos explicarles que deben respetar su turno para hablar, que no pueden interrumpir una conversación para llamar la atención.



# ACEPTA EL CONFLICTO, NO LO REPRIMAS



El conflicto entre hermanos es un elemento inevitable de la vida familiar. Es importante ayudarles a entender que es normal enfadarse de vez en cuando, incluso con las personas que queremos, sin que signifique que nos importan menos. Eso les ayudará a no sentirse culpables sólo por haberse enfadado.

Después puedes ayudarles a encontrar maneras positivas de expresar sus sentimientos y solventar sus diferencias. Aunque es mucho más fácil actuar para resolver el conflicto, es más efectivo dejar que sean ellos quienes lo resuelvan. Además, esto evita que nos posicionemos a favor de uno (generalmente el más débil) y en contra de otro.



## ESCUCHA SUS QUEJAS Y RECONOCE LO QUE LES PREOCUPA

Es importante escuchar las quejas contra los hermanos y no desecharlas sin más, incluso si uno de ellos tiene una discapacidad. Simplemente escuchar al niño cuando dice que siente envidia, o está enfadado o dolido con su hermano reduce su resentimiento porque se da cuenta de que lo estás apoyando. Tu papel es de mediador, escuchando la versión de cada hermano y haciendo que ambos se sientan escuchados.



# RECETA DE LA FRATERNIDAD



EVITAR COMPARAR



CREAR UN CLIMA  
DE COLABORACIÓN  
EN CASA



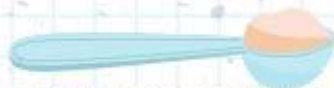
DEDICAR EL  
MISMO  
TIEMPO  
Y ATENCIÓN



TRANSMITIR  
QUE CADA UNO ES  
ESPECIAL



DEJAR UN ESPACIO PROPIO



ACEPTAR EL CONFLICTO



FOMENTAR LA  
COMUNICACIÓN  
Y LA ESCUCHA



ESCUCHAR  
Y RECONOCER  
PREOCUPACIONES