



2. **VALIDAR los sentimientos:** se trata de reflejar el estado emocional. Una vez le demostramos que hemos comprendido la situación (parafrasear), se le muestra que sabemos cómo se siente. A veces no basta con decir “sé cómo te sientes” o “te entiendo”, sino especificar cómo se ha sentido: *“entiendo que te has sentido ofendido y eso es muy molesto”, “entonces seguro que te has sentido triste”, “sientes que ya no va a confiar en ti y eso te entristece”*. Esto no significa que estemos aceptando/validando el comportamiento conflictivo que han tenido, sino solamente le demostramos que tiene derecho a sentir aquello que expresa.
- ✓ **RECONducir EL COMPORTAMIENTO.** Una vez el niño se sabe comprendido y acogido, podemos empezar a reconducir el comportamiento delegando en él la responsabilidad de encontrar soluciones, dotándolo, a su vez, de herramientas y estrategias. Ej.: *“a mí también me molesta mucho cuando me gritan, pero si eso sucede, me voy y luego intento hablar de forma más tranquila”*; *“debes estar enfadadísimo, ¿qué crees que puedes hacer para resolverlo?”* o *“seguro que necesitarás un tiempo para tranquilizarte y entonces luego podréis pactar y llegar a un acuerdo, cuando estéis preparados”*. Esta visión, les ayudará a ver que **son ellos quienes deben encontrar soluciones**, a la vez que les damos pistas y les aconsejamos en lo que creamos que es más conveniente.
 - ✓ **EVITAR COMPARACIONES:** debemos evitar compararles y reforzar los aspectos positivos de cada uno. A veces entre ellos también se compararán frente a sus padres. Ej.: *“¡mira, he sacado mejor nota que él en esta actividad!”*, buscando así la alianza con alguno de los progenitores. Estos comportamientos deberemos ignorarlos, y tratar de hablarles en el momento en el que estemos con cada uno de forma individual.
 - ✓ Establecer un mínimo de **NORMAS y LÍMITES** que sean concisos y claros: tienen que saber que algunos comportamientos no se van a tolerar, como pegarse o insultarse, independientemente de quién haya empezado la discusión o la pelea. Si esto sucede, deberán tener claro cuáles pueden ser las consecuencias, que a veces van a recaer sobre uno o sobre el otro, y que influirán sobre los dos. En ocasiones puntuales, y si es conveniente y creemos que los dos han traspasado esos límites, poner una consecuencia o un castigo para los dos. Puede ser una buena alternativa para aclarar que independientemente de quién haya hecho qué, este tipo de comportamientos no están permitidos.
 - ✓ **EXPECTATIVAS REALISTAS y ELOGIOS POSITIVOS:** La relación de hermanos cooperando siempre, ayudándose entre sí, jugando sin pelear y sin ningún tipo de rivalidad, a veces puede parecer algo idílica. Hay hermanos que se llevan mejor que otros, pero su relación no está exenta de problemas. Es mejor **elogiar las cosas positivas que hacen entre sí** (*“me encanta ver que os divertís”* o *“qué feliz estoy cuando estáis contentos”*) y reforzar aquellos puntos flacos entre ellos. No debemos centrarnos en lo que no hacen bien (*“¡siempre que jugáis a este juego acabáis paleados!”*), y deberemos revisar qué actitudes nuestras propician que se dispare la rivalidad entre ellos.
 - ✓ Mostrarles **ESTRATEGIAS y HERRAMIENTAS** para la **solución de conflictos**: es importante que los conflictos se resuelvan y que se puedan encontrar soluciones. Muchas veces, se deberá dejar un margen de tiempo para que los sentimientos de enfado disminuyan, pero por mucho que hayan disminuido, se debe promover el hecho de que encuentren soluciones, ya sea para una situación presente o futura. Muchas veces los padres tienden a pensar que el conflicto ha terminado cuando dejan de molestarse o de pelearse, pero si no se encuentra una solución, el problema se repetirá en el futuro y seguirá latente. Por ejemplo, si dos hermanos se pelean porque uno quiere ver unos dibujos animados y el otro quiere ver otra cosa, y acaba ganando el “mayor” y dejan de pelearse, en otro momento debería realizarse la pregunta *¿habéis encontrado ya una solución para poneros de acuerdo sobre qué ver en la televisión?*. Los PACTOS, ofrecer ALTERNATIVAS, realizar LISTAS o “lluvia de ideas”, escribir MENSAJES o CARTAS, realizar DIBUJOS, colocar CARTELES... pueden ser recursos que les sirvan en diversas situaciones para que aprendan a **solucionar sus desacuerdos, expresar sus sentimientos, comunicarse de forma adecuada** y encontrar **formas creativas de promover la cooperación**.

Estas pautas descritas favorecerán que los celos y conflictos entre hermanos disminuyan. Se dará una mejor relación entre todos los miembros de la familia, fomentando estilos relacionales sanos, de vínculo afectivo estrecho y que les aportará un acompañamiento especial a lo largo de la vida.