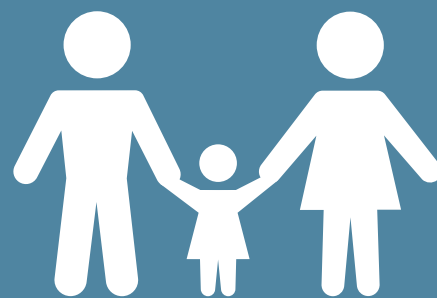




Elimina los celos entre

hermanos
en 3 pasos.



ELIMINA LOS CELOS ENTRE HERMANOS EN 3 PASOS

Ya hemos hablado sobre el establecimiento de límites, pero imponer tu límite en el momento es solo el comienzo. Dado que toda la “mala conducta” se debe a sentimientos molestos o necesidades no satisfechas, el verdadero trabajo aquí es ayudar al niño a resolver los sentimientos enredados que desencadenan su agresión. Sobre todo cuando el problema son celos entre hermanos

Aquí hay tres herramientas para ayudar a disolver esos celos.

01.

FORTALECE TU CONEXIÓN

Cuando tu hijo cree que no podrías amar a nadie más de lo que lo amas a él, la rivalidad entre hermanos se desvanece. **Pasa tiempo suficiente con cada niño y envuélvete en su rutina.**

Conéctate con cada niño cada mañana y nuevamente cada hora que estés con ellos durante todo el día, busca oportunidades para brindarles una sonrisa cálida, caricia, abrazo o comentario positivo hacia ellos. Lo que sea que tu hijo diga o haga, intenta ver la situación desde su punto de vista, incluso cuando tengas que establecer límites, ya hemos hablado de ello.



02.

HAZ QUE TUS HIJOS SE RÍAN

La risa ayuda a los humanos a soltar la ansiedad (que es un miedo leve) y transforma la química del cuerpo para reducir las hormonas del estrés y aumentar la unión y empatía. **La risa también ayuda a los niños a superar sus miedos.**

Por ejemplo, en ocasiones tu hijo esperará tener tu atención todo el tiempo, es natural que se pregunte si estarás a su lado cuando te necesite. Dile..

“Si me necesitas, siempre iré tan pronto como pueda.
Si estoy con tu herman@ y necesitas mi ayuda con algo, simplemente dices ‘¡Mamá, te necesito!’ y estaré allí tan pronto como pueda.”
Mira, practiquemos...”

Tan pronto como tu hijo te llame, ve corriendo, agárralo, béselo y hazle cosquillas. Es una forma garantizada de hacerlo reír.

Eso te da la oportunidad de hacer que se ría de esos momentos tensos, y estará más dispuesto a intentar negociar con el hermano, o de repente se sentirá más generoso y dejará que el bebé use el juguete mientras él prueba uno diferente.



03.

RECONOCE LAS EMOCIONES MIXTAS DE TUS HIJOS

Es probable que todos los niños tengan sentimientos complicados sobre sus hermanos. Puede ser difícil para ti escuchar sobre su enojo con su hermano, pero si puedes hablar sobre ello, no tendrás que actuar en consecuencia. Por el contrario, si crees que sus celos son indescriptibles, lo empujarás hacia abajo, fuera de la conciencia. Acumular frustraciones causa ansiedad y rigidez, porque tenemos que trabajar mucho para mantenerlas las emociones controladas. **Además, las emociones guardadas no permanecen así, tarde o temprano salen de nuevo. Y debido a que no están bajo control consciente en ese punto, a menudo toman la forma de agresión, desafío, apego o berrinche.**

Para transformar el comportamiento negativo, dale a tu hijo algo de ayuda con sus emociones “negativas”. Por ejemplo:

- No te importo.

-“Oh, amor, te quiero mucho ... nunca podría amar a nadie más, no hay nadie como tú en todo el mundo. Me siento tan afortunado de ser tu mamá.



¿Sientes que no me importas? Supongo que he estado muy cansado y ocupado, así que ha sido difícil mostrarte mi amor de la forma en que solía hacerlo. Tengo amor suficiente para ti y tu hermana. Lamento que hayas sentido que no me importas. Busquemos una manera de mejorar las cosas. Creo que necesitamos un poco de tiempo para las dos este fin de semana. ¿Qué te gustaría hacer con nuestro tiempo especial juntas?

-No es justo; nunca me ayudas a mi ¡Yo también necesito ayuda!

“¿Parece que siempre estoy ocupado con tu hermano? Eso debe sentirse tan injusto! Es difícil esperar, lo sé. Sé que también necesitas ayuda, y siempre estaré aquí para ayudarte cuando realmente me necesites, también soy tu mamá. Trataré de hacer un mejor trabajo al darme cuenta cuando necesites ayuda. Pero no soy perfecta, así que no siempre lo notaré. ¿Puedes decirme cuándo necesitas ayuda? Siempre puedes decirme cómo te sientes, y siempre lo entenderé “.

-¡Odio tener un hermano!

“A veces es difícil tener un bebé en la casa. Debe ser tan difícil tener que compartirnos, tener que estar callado para poder dormir, y tener que esperar todo el tiempo ... Puede ser muy difícil, ¿no? Siempre puedes decirme cuándo es difícil, y siempre te entenderé y te ayudaré “.

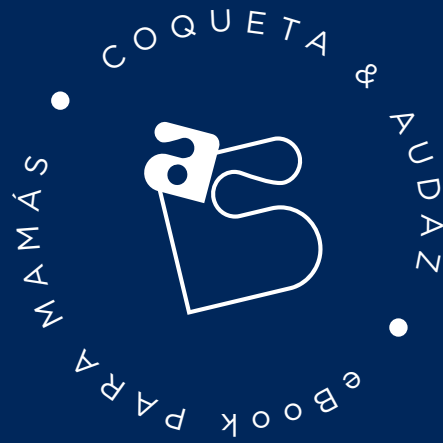
Lo mas importante, no entres en pánico. No discutas con ellos. En cambio, enfócate y ofrece consuelo:

“¿A veces te sientes mal vdd? Oh, cariño, lo siento tanto, es tan difícil ... Ven aquí y déjame abrazarte”.

Con suerte, entonces, llorará. Si ella se resiste, está usando su ira como escudo para todo ese dolor. Da prioridad al mantenimiento preventivo y reconstruye tu conexión con ella para que se sienta lo suficientemente segura como para mostrarte esos sentimientos. Mientras más puedas ablandar tu corazón, más ablandará su corazón y podrá comenzar la curación más rápido.

Los niños se llevan mejor con sus hermanos cuando los padres dejan en claro que todos los sentimientos son normales y aceptables, incluso cuando no todas las acciones están permitidas y se espera civismo. Reconoce lo difícil que es para tu hijo y dale permiso para que se entristezca. Perdió algo de valor cuando un nuevo hermano entró en escena (o cuando recientemente llegó a una nueva etapa que se siente como una amenaza para él), y todavía no comprende que este es un regalo que terminará atesorando.

Pero a medida que te conectes con él, lo ayudes a reír y reconozcas sus sentimientos, el dolor y la soledad de tu hijo comenzarán a sanar. **Tu amor y paciencia es lo que le dará a su relación con su hermano la oportunidad de florecer.**



COQUETAYAUDAZ.COM.MX

JUSTO SIERRA 721, ZONA CENTRO
LEÓN, GTO. MÉXICO