Hermanos: entre el amor y los celos (y cómo acompañarlos en casa)

21/05/2026



En ocasiones los hermanos se tienen celos | Cottonbro studio

Los celos entre hermanos son casi un clásico en cualquier casa. Aparecen en forma de discusiones, enfados por cosas aparentemente pequeñas o ese «¡no es justo!» que todos hemos escuchado alguna vez. Aunque pueden resultar agotadores, lo cierto es que son una parte normal del crecimiento.

En el fondo, los celos tienen mucho que ver con el miedo a perder el cariño o la atención de alguien importante. En la infancia, ese «alguien» suelen ser mamá o papá. Cuando llega un hermano/a, o cuando uno siente que el otro recibe más atención, puede aparecer esa sensación incómoda de quedarse en segundo plano. Y no es algo menor: para un niño, sentir que pierde ese vínculo puede vivirse como una amenaza real, por lo que su reacción emocional suele ser más intensa de lo que parece desde fuera.

Además, hay que tener en cuenta que los niños, especialmente entre los 2 y los 6 años, están en una etapa en la que ven el mundo muy centrado en sí mismos. No lo hacen por egoísmo, sino porque están aprendiendo cómo funcionan las relaciones. Por eso, compartir afecto, tiempo o incluso ¡juguetes puede convertirse en todo un reto.

Lo curioso es que, aunque nos desesperen, las peleas entre hermanos también tienen su parte positiva. Son como un pequeño «entrenamiento» para la vida: en esos conflictos aprenden a negociar, a defender su punto de vista, a enfadarse y, poco a poco, a reconciliarse. Dicho de otra manera, están desarrollando habilidades emocionales y sociales clave.

Ahora bien, no todos los celos se viven igual. Hay niños que lo expresan de forma muy clara: discuten más, se muestran desafiantes o rechazan al hermano. Otros, en cambio, lo manifiestan de forma más silenciosa: están más sensibles, piden más atención o incluso vuelven a comportamientos de cuando eran más pequeños. A veces, incluso el malestar se cuela en el cuerpo en forma de dolores de barriga o problemas para dormir.

Entonces, ¿qué podemos hacer como adultos sin volvernos locos en el intento?

Una de las claves más importantes es evitar las comparaciones. Aunque salgan casi sin pensar, frases como «tu hermana no hace esto» o «mira qué bien se porta tu hermano» suelen echar más leña al fuego. Cada niño necesita sentir que es especial por quien es, no en comparación con otro.
También ayuda mucho dedicar pequeños momentos exclusivos a cada hijo. No hace falta que sean grandes planes: a veces, diez minutos de atención plena, sin móviles ni distracciones, marcan la diferencia. Es una forma muy directa de decirles: «tú también eres importante».

Otra herramienta fundamental es escuchar y validar lo que sienten. En lugar de quitarle importancia con un «no pasa nada», podemos probar con algo como: «entiendo que estés enfadado» o «a veces es difícil compartir». Cuando los niños se sienten comprendidos, es más fácil que bajen la intensidad emocional.

Fomentar la cooperación también suele dar buenos resultados. Proponer actividades en las que tengan que colaborar, en lugar de competir, ayuda a que se vean como compañeros y no como rivales. Desde recoger juntos hasta inventar un juego en equipo, todo suma. Cooperar no significa obligarles a compartir, el famoso «tienes que compartir» suele hacerse con buena intención, pero obligar a los niños a compartir no siempre favorece el vínculo entre hermanos. A esas edades, todavía no están preparados a nivel evolutivo para comprender del todo lo que implica compartir de forma genuina; necesitan primero sentir que sus cosas son respetadas. De hecho, cuando se les fuerza, es más probable que aparezca rechazo o conflicto. Si lo pensamos, a los adultos tampoco nos gusta que nos obliguen a compartir aquello que valoramos o sentimos como propio. Por eso, más que imponerlo, es preferible enseñar poco a poco, dando ejemplo y generando situaciones donde compartir nazca de forma voluntaria, desde la seguridad y no desde la imposición.

Aunque cueste, no siempre es necesario intervenir en cada discusión. Si no hay daño físico, darles un pequeño margen para que intenten resolverlo por sí mismos les ayuda a desarrollar habilidades sociales. A veces nos sorprenden.

Por último, hay algo que marca la diferencia: el ambiente en casa. Cuando hay afecto, normas claras y espacio para hablar, los celos pierden fuerza. Los niños necesitan sentir que el amor no se acaba ni se reparte, sino que se multiplica. Como ya hemos hablado en otras ocasiones, los niños aprenden más de lo que ven que de los que se les dice, por lo que la manera en que los adultos de referencia resuelven los conflictos, será el modelo que interioricen para resolver los suyos.

Al final, los celos entre hermanos no son señal de que algo vaya mal, sino de que están aprendiendo a querer y a compartir ese cariño. Con paciencia, acompañamiento y un poco de sentido del humor, esas peleas del día a día pueden ir dando paso, poco a poco, a una relación mucho más cómplice. Porque sí, aunque ahora cueste verlo, muchos de esos hermanos que hoy discuten… mañana serán grandes aliados.