

ESCUELA DE PADRES CELOS ENTRE HERMANOS

30 de mayo 2016

¿QUÉ SON LOS CELOS?

Los celos son sentimientos de envidia y resentimiento hacia otra persona. En la familia, la rivalidad entre los hermanos/as por conseguir el afecto y la atención de los padres suele ser el principal y primer motivo de celos.

Las fuentes de este sentimiento pueden ser reales (particularmente cuando los padres establecen comparaciones diferenciadoras entre sus hijos, que comportan una agravio comparativo para uno de ellos) o imaginarias (cuando el niño/a atribuye o malinterpreta la valía y/o intención de sus padres y hermanos/as). Todos los niños/as necesitan saber que los adultos con los que tienen una relación

emocional los quieren y están pendientes de sus necesidades. Y un hermano/a resta encuentros afectivos con papá y mamá, los abuelos, los tíos... Los celos **son un estadio relativamente normal** que hay que superar y no tienen importancia si son circunstanciales y pasajeros, pero hemos de prestarles atención cuando alteren la convivencia y el desarrollo normal del niño/a o sean persistentes y no remitan pasados los cinco años de edad. Si se perpetúan pueden conducir a un desarrollo anómalo de la personalidad, apareciendo síntomas muy diversos, como agresividad incontrolada, manifiesta inseguridad, regresión y desajuste en las relaciones interpersonales (desconfianza, terquedad y envidia).



ANTE LA LLEGADA DE UN HERMANITO/A...

Para evitar que el niño/a sufra lo menos posible sería conveniente prepararle desde el embarazo. Así podrá ir asumiendo con mayor naturalidad este gran cambio que se va a producir en su vida.

- **Cuéntale que estás embarazada.** Díselo antes que a personas ajenas a la familia. Si se entera por otros creerá que hay algo que quieres ocultarle. Y háblale del tema con naturalidad.
- **Implícale.** Deja que participe en los preparativos para la llegada del bebé. Pregúntale qué nombre le gustaría ponerle, qué color elegiría para su habitación... Si tienes en cuenta su opinión se sentirá mayor.
- **Háblale de su hermano/a.** Enséñale todas las ecografías, dile que ponga su mano en tu tripa y que hable al hermanito/a.
- **No dejes de informarle.** Cuando ya falte poco para el parto, avísale de que vas a estar fuera unos días y explícale bien con quién se quedará.



- **Cuida tu llegada.** El día que vuelvas a casa, deja que sea tu pareja quien lleve en brazos al recién nacido. Así podrás abrazar a tu hijo/a mayor antes que a nadie y se sentirá muy querido. Luego preséntale a su hermano/a y dile que como aún no sabe hacer nada él, que es “mayor”, tiene que enseñarle muchas cosas.
- **Avisa a las visitas.** Pídeles que cuando vayan a casa para conocer al bebé, saluden primero al niño/a mayor.
- Intentar **cambiar lo menos posible la rutina del niño/a** tras el nacimiento del hermano/a. En distintos estudios se ha comprobado que disminuye considerablemente el volumen de atención que recibe el primogénito al tiempo que cambia su rutina tras el nacimiento. Esto afecta mucho al niño/a, por lo tanto procurar controlar su tiempo especial, los ritos para acostarse, seguir diciéndole lo mismo sobre lo que está permitido y lo que no, pasar tiempo con el niño/a mayor y compartir juegos.

CAUSAS DE LOS CELOS

Existen distintas situaciones que pueden provocar en el niño/a el temor a perder el afecto de los padres o el sentimiento de haberlo ya perdido. Cabe destacar:

- **El nacimiento de un hermano/a:** el recién nacido requiere una serie de cuidados y atención que hace perder al mayor parte de la que se le dedicaba a él; la conducta de la madre hacia los hijos cambia durante y después del embarazo, puede aparecer impaciente o fácil de enfadarse, estos cambios están asociados a la gestación y el niño/a hace responsable de ellos al bebé.
- **Los favoritismos y preferencias de los padres:** a veces abierta y otras solapadamente los padres manifiestan preferencias por uno de los hijos/as, lo que crea celos en los otros.
- **La excesiva dependencia** o necesidad de uno de los padres por parte del niño/a: normalmente de la madre, lo que desencadena celos hacia al otro progenitor por considerarle rival.

CÓMO SE MANIFIESTAN LOS CELOS

Puede haber cambios en el comportamiento del hermano/a mayor	Puede haber un retroceso en el desarrollo del hermano/a mayor: existencia de conductas infantiles
Incremento de la desobediencia	Chuparse el dedo o usar de nuevo chupete
Más llorones y tercos	Hacerse pipí encima
Irritables y nerviosos	Usar de nuevo el “ lenguaje bebé”
Agresividad creciente dirigida al principio contra la madre y posteriormente contra el hermano/a	Vuelven las rabietas
Retraimiento que desemboca en relación hostil con el hermano/a	Cambios en el sueño
Afectuosidad excesiva hacia el bebé.	Cambios en la alimentación

CÓMO MINIMIZAR LOS CELOS

Debemos cuidar nuestra forma de actuar, para que el niño/a se sienta querido:

- Aprovecha cualquier ocasión para **demostrar a tu hijo/a mayor lo mucho que le quieres**. Dedícale más tiempo de calidad.
- **Refuérzale con frases positivas** cuando tenga en cuenta su bienestar y el de su hermano: “¡Cuánto os estáis divirtiendo! Me encanta que le hagas reír”.
- Habla siempre en términos de **“nosotros”**, no de “yo”: “Queremos mucho a este pequeñajo, ¿verdad?”, en lugar de “quiero mucho a este pequeñajo”.
- **Permite que participe activamente en el cuidado del bebé**. Pídele que te ayude a elegir las sábanas de la cuna y encárgale “misiones” que solo puede hacer él, como sujetar la toalla mientras bañas al pequeño.
- **Enséñale a compartir con su hermano/a**. Por ejemplo, en lugar de comprar un juguete para cada hijo/a podemos comprar un juguete para los dos, así les daríamos la posibilidad de aprender a compartir. Además, proporcionémosle experiencias gratificantes mientras comparten. Estaremos reforzando que se sientan bien y que sean ellos mismos quienes busquen vivencias de ese tipo.
- Si reclama tu atención en un momento en el que no puedes dejar al bebé, **explícaselo dándole una alternativa**: “Ahora tiene que comer el bebé. ¿Por qué no le cantas hasta que acabe y después jugamos juntos?”



ACTITUDES QUE DEBEMOS EVITAR

En ocasiones, sin darnos cuenta, fomentamos la rivalidad y los celos entre nuestros hijos/as. Por eso conviene que estemos muy atentos a la manera en que les hablamos y que procuremos evitar actitudes como las siguientes:

- **Tratar al mayor como si fuera un adulto**. Por muy “mayor” que nos parezca sigue siendo un niño/a. No hay que exigirle más de lo que puede dar.
- **Criticarle por estar celoso de su hermanito/a** y hablar delante de él de los celos que siente. Si actuamos así pensará que el sentimiento que tiene no es bueno.
- **Hacer comparaciones entre los dos niños/as**. Comparar es malo para ambos. Para el hijo que queda mal, porque puede retraerse, pensar que él es peor en todo o buscar otra forma de llamar la atención, como comportarse de forma agresiva. Y para el que queda bien, porque fomentamos su egocentrismo. Por eso, cuando uno de los niños/as hace algo bien es mejor alabarlos a ambos: “¡Qué genial ha quedado tu dibujo, Mario. Me encanta que Alberto y tú pintéis tan bien!”
- **Mostrar preferencias**. Hacerlo puede crear sentimientos de culpa en el niño/a ‘preferido’ y de inseguridad y tristeza en el otro hijo/a.

En resumen, los niños/as celosos temen perder el amor de sus padres y por eso sufren. Y cuanto más temen esa pérdida, más sufren. Ayudar a los hijos/as a afrontar sus celos es ayudar a los hijos/as a desarrollar su autoestima, a aprender a valorarse, y sobre todo a que aprendan a amar en vez de estar solo pendientes de que los amen. **No podemos evitar los celos durante esta etapa, sólo ayudar a que sean menos dolorosos y a no fomentarlos.**

Cada uno debéis reflexionar sobre qué conductas favorecen o no los celos en vuestros hijos/as. Como padres estáis en un proceso de aprendizaje continuo, así que con tranquilidad. ¡Ánimo, confiad en vuestro trabajo y esfuerzo y tened mucha paciencia!

Podéis contactar conmigo a través de email: laurasanchez@grupo-dandelion.es

Nuestra web: www.grupo-dandelion.es