

Los celos son sentimientos de envidia y resentimiento hacía otra persona que se supone obligada a prestarnos atención y no lo hace.



En la familia, la rivalidad entre los hermanos por conseguir el afecto y la atención de los padres suele ser el principal y primer motivo de celos. Los celos son un estadio relativamente normal que hay que superar, hemos de prestarle atención cuando alteren la convivencia y el desarrollo normal del niño o sean persistentes y no remitan pasados los cinco años de edad.

CAUSAS DE LOS CELOS

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

- **El nacimiento de un hermano:** 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 hacía 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 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, lo que crea celos en los otros. Puede existir una situación especial que se crea entre dos hermanos cuando alguno de ellos presenta algún tipo de deficiencia, sobre todo física, con lo que acapara la atención y protección de los padres.

- **La excesiva dependencia o necesidad de uno de los padres por parte del niño:** normalmente de la madre, lo que desencadena celos hacia al otro progenitor por considerarle rival.

- **El sentimiento de inseguridad y de inadaptación:** el niño o la persona insegura frecuentemente envidia a los demás; estos sentimientos suelen ser el resultado de situaciones de ridículo en la infancia, de sentirse rechazado o bien criticado de forma severa. El alentar la competencia entre los hermanos favorece la presencia de los celos.

No le es fácil al niño compartir a su madre ni con el padre ni con el hermano, pero con este último le es más difícil porque es más parecido a él.



EL PRIMOGÉNITO ANTE EL NACIMIENTO DE UN HERMANO

Las reacciones del primogénito ante el nacimiento de un nuevo hermano no depende tanto del sexo (aunque los niños se retraen más que las niñas) como de la edad en que se produce.

1.-Cuando hay mucha diferencia de edad, el mayor puede mimar excesivamente el niño y volverlo dependiente y malcriado. Evitemos cargar al niño con la responsabilidad del hermano menor.

2.-Cuando hay poca diferencia de edad, el mayor tiene entre 18 meses y 4 años, es cuando más se agudiza la sensibilidad ante el nacimiento de un nuevo hermano.

Las reacciones más frecuentes son cambios en el comportamiento y conductas infantiles:

Cambios en el comportamiento

- Incremento de la desobediencia
- Mas llorones y tercos
- Irritables y nerviosos
- Agresividad creciente dirigida al principio hacia la madre y posteriormente hacia el hermano
- Retraimiento que desemboca en relación hostil con el hermano
- Afectuosidad excesiva hacia el bebé.

Conductas infantiles

- Se chupa el dedo
- Vuelve a hacerse pipi o caca encima
- Utiliza de nuevo el "lenguaje bebé"
- Vuelven las rabietas
- Cambios en el sueño
- Se incrementa las conductas rituales

Las siguientes orientaciones ayudarán a los padres a afrontar esta situación:

-Escuchar al niño, permitiendo la expresión de sus emociones. **Hacerle ver que se le comprende** aunque también le digamos que sus sentimientos son exagerados.

-Ignorar las conductas inadecuadas, no centrarse especialmente en ellas. Es preferible eso a regañarle muy a menudo, ya que esto podría reforzar su idea de que ha perdido el cariño de sus padres.

-Estar atentos para **reforzar las mínimas conductas adecuadas.** En una época en que el niño busca la atención de los mayores, será mejor que lo haga por lo adecuado, con lo que también **mejorará su autoestima.**



-Darle pequeñas responsabilidades en el cuidado del hermano pequeño.

-Favorecer el contacto con sus iguales. Además de las ventajas de la socialización, podrá salir en algunos momentos de la situación que le crea malestar.

-Aceptar las regresiones (volver al chupete, hacerse pis en la cama...) como manifestaciones normales del conflicto que le supone al niño. Se puede jugar con él a

que le cuidamos como cuando era pequeño.

-Aceptar también las expresiones negativas que el niño desarrolla (**rabietas, dependencia, etc.**)

-**Pasar momentos exclusivamente con el niño**, participando en sus juegos y entretenimientos, que note que le queremos y le escuchamos.

-**Hablarle de cómo te llevabas con tus hermanos** cuando eras pequeño le puede servir para entender mejor su situación actual.

-**Permitirles y enseñarles a resolver los conflictos entre los hermanos.** Cuando tienen un conflicto es tarea de los niños el ponerse de acuerdo. No meterse en sus chismes, sino decirles: 'para jugar juntos debéis poneros de acuerdo'. Si no consiguen resolver el conflicto, no darle la razón sólo a uno de ellos, sino tratarlos por igual.

-**Cuando el niño pequeño molesta o rompe cosas del mayor, no disculparle porque es pequeño**, enseñarle a asumir también su responsabilidad.

-No hay que olvidar que **las reglas y los privilegios no pueden ser igual para todos los hermanos**, sino en función de la edad de los niños. Así, un niño mayor puede acostarse más tarde, pero también asumir en alguna tarea mayor responsabilidad.

-**Evitar hacer comparaciones entre los hijos**, hacerles ver que son únicos e irrepetibles.

-**Fomentar actitudes de cooperación y solidaridad** entre todos los miembros de la familia (ayudarse mutuamente, colaborar en las tareas de la casa, jugar todos juntos, etc.).

-Es bueno **preparar al niño ante la llegada de un hermanito.** Aunque esto no evita los celos, puede disminuirlos, sobre todo si desde antes del nacimiento se le va haciendo ver que a él se le seguirá queriendo igual. Hay que tener en cuenta que a menor diferencia de edad entre los hermanos, el niño mayor va a notar más el cambio. Cuando hay una diferencia de más de tres años, el hermano mayor pasa menos tiempo en casa, con lo que el cambio será menos acusado.

-Darle **pequeñas responsabilidades en las tareas de acogida**, de modo que con la cooperación disminuya la rivalidad.

-Tras el nacimiento, **cambiar lo menos posible las rutinas del niño mayor** y no alejarlo de la madre.

-Vigilar inicialmente como se comporta con el recién nacido, para **evitar posibles conductas inapropiadas.**

