



## **ORIENTACIONES SOBRE CELOS INFANTILES**

( La llegada de un nuevo "hermanito/a").

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

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 atribuye o malinterpreta la valía y/o intención de sus padres, hermanos o compañeros).

*Los celos son un **estadio relativamente normal que hay que superar** y no tienen importancia sin son circunstanciales y pasajeros, pero hemos de **prestarles atención cuando alteren la convivencia y el desarrollo normal del niño o sean persistentes y no remitan pasados los cinco años.***



### **CAUSAS DE LOS CELOS INFANTILES**

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/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 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/a:** normalmente de la madre, lo que desencadena celos hacia al otro progenitor por considerarle rival.
- **El sentimiento de inseguridad y de inadaptación:** el niño/a 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.



## EL NIÑO/A ANTE EL NACIMIENTO DE UN HERMANO/A

El nacimiento de un hermano/a puede provocar el **“Síndrome del príncipe destronado”**, es decir, la aparición de celos hacia el hermano recién llegado.

Cualquier cambio en la estructura de una familia implica a la vez la necesidad de introducir ajustes y entre ellos se encuentran la repartición del tiempo, los cuidados y las atenciones hacia ambos hermanos, que hasta el momento no había sido necesaria. Esta nueva situación implica pasar de recibir toda la atención de los padres a tener que compartirla con el hermano, a la vez que pasar a ser el hermano mayor en lugar del único niño de la casa.

Por lo tanto, es importante **ser consciente de que es natural y lógico que aparezcan los celos**. Se trata de un proceso de adaptación y maduración en la evolución normal de los niños. Mediante éstos, el niño/a está tratando de expresar que percibe ese cambio y que tiene miedo de sentirse desplazado, de perder el protagonismo y las atenciones exclusivas de las que había estado disfrutando hasta el momento. Por este motivo, es muy **importante saber manejar estos celos adecuadamente**.

Un niño/a puede expresar que está celoso mediante variadas conductas:

Cambios en el comportamiento	Conductas infantiles
✓ Incremento de la desobediencia	✓ Se chupa el dedo
✓ Más llorones y tercos	✓ Vuelve a hacerse pipi o caca
✓ Irritables y nerviosos	✓ Usar lenguaje de bebé
✓ Agresividad hacia los padres	✓ Aparecen rabietas
✓ Retraimiento	✓ Cambios en las rutinas de sueño
✓ Quejas, malestares físicos, etc.	✓ Se niega a comer o dormir sólo

### Existen circunstancias que aumentan/disminuyen estas conductas:

#### EDAD

Suele darse con más frecuencia en niños/as menores de 5 años.

#### RELACIÓN CON LOS PADRES ANTES DEL NACIMIENTO DEL BEBÉ

Se ha comprobado que en las familias que el niño/a tiene una relación estrecha con el padre antes del nacimiento la escalada del conflicto con la madre tras el nacimiento del bebé es mucho menos marcada.

#### ESTADO DE LA MADRE TRAS EL NACIMIENTO DEL BEBÉ

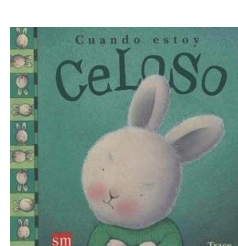
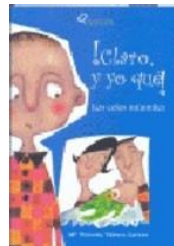
Cuando la madre se encuentra cansada o deprimida tras el nacimiento del bebé, cambia su comportamiento y hábitos hacia el niño/a, provocando así, más alteración en el ambiente natural del hermano/a mayor.

## ¿Qué puede hacer la familia?

- Ⓢ **No castigar, gritar o enfadarse** con el hijo/a mayor por mostrarse celoso/a.
- Ⓢ **Antes del nacimiento del hermano, preparar al niño explicándole** lo que va a suceder y anticiparle lo que va a implicar esa novedad.  
Para esta preparación puede ser de utilidad acompañarse de cuentos o historias en los que se hable de la llegada de un hermano y se destaquen las ventajas de ese acontecimiento. También puede ser beneficioso mostrarle fotos de cuando él también era un bebé, dándole a entender que también recibió esos cuidados.
- Ⓢ Es importante **insistir en la explicación de que se le va a querer igual y que no va a perder el amor y la atención de sus padres**. No debe vivir la llegada de su hermano como una sustitución y debe ir percibiendo que es posible compartir esa atención de los padres. Dedicar algunos momentos a solas con él, jugar, mostrarle afecto y hacer que se sienta valorado y seguro son algunos recursos adecuados para ayudarle a conllevar la nueva situación.
- Ⓢ **Evitar**, en la medida de lo posible, **que otros cambios significativos en la vida del niño, como, por ejemplo, un cambio de colegio o de vivienda**, coincidan con esa importante novedad. A la vez es **aconsejable mantener los hábitos y las rutinas** que ya tiene instauradas (horarios de comidas, sueño, costumbres, etc.).
- Ⓢ **No utilizar comparaciones ni fomentar la competencia** entre hermanos/as.
- Ⓢ Es primordial procurar **crear un clima de buena relación entre ambos**, enseñarles a cooperar y compartir, otorgándole al mayor alguna tarea relacionada con el cuidado del bebé (ayudar a bañarlo o cambiarlo,...) y estimular con expresiones positivas los acercamientos (ej. "Qué bien lo cuidas"). **Siempre se deben elogiar los gestos de generosidad hacia su hermano/a**, así como fomentar proyectos comunes que le puedan ilusionar. Explicarle también las ventajas de ser el hermano mayor, especificándole, por ejemplo, los privilegios o las cosas que él ya puede hacer puede servir también de ayuda para sobrellevar la situación.
- Ⓢ **Avisar a los familiares y amigos que le presten también atención en sus visitas**. Ser conscientes de la tendencia a prestar excesiva preferencia afectiva hacia el bebé e intentar evitarlo o compensarlo con el mayor.
- Ⓢ Facilitarle **poder expresar libremente cómo se siente y los miedos que pueda tener mediante juegos o dibujos**.

### Algunas lecturas recomendadas:

- ✓ Ortigosa Quiles, J.M. Mi hijo tiene celos. Editorial pirámide (PARA LOS PAPÁS).
- ✓ Tabera Galván, M<sup>a</sup> Victoria (2003). ¡Claro, y yo qué!: Los celos infantiles. Editorial Teleno
- ✓ Moroney, T. Cuando estoy celoso (0-5 años). Editorial SM.
- ✓ Wells, R. Julieta estate quieta (5-6 años). Editorial Alfaguara.
- ✓ Neira Cruz, X.A. Violeta no es violeta (de 6-8 años). Editorial MacMillan



**Fuentes utilizadas para la elaboración del documento:**

- [www.mapfre.com](http://www.mapfre.com) (Psicología Infantil) [www.babycenter.com](http://www.babycenter.com)