



CELOS INFANTILES: SU PRIMERA PEQUEÑA TRAGEDIA

La llegada del bebé es un momento de especial alegría para toda la familia, sin embargo si este bebé no es el primero de la casa, sino el nuevo "hermanito", es probable que tarde o temprano surjan los celos.

Si bien los celos pueden considerarse normales en el desarrollo de su personalidad, de los padres dependerá que se incrementen, cronifiquen o se vuelvan patológicos o por el contrario, sirvan de ayuda para que los niños aprendan a resolver sus sentimientos negativos, a expresarlos de forma correcta, y para que aprendan también, a afrontar las frustraciones de la vida (quizás esta sea su primera frustración de una larga cadena de ellas) lo que ayudará en su evolución afectiva.

Por esto debemos ayudarlos a superar estos sentimientos de modo que aprendan que compartir el amor de sus padres no quiere decir que lo pierden, y debemos estar informados para no cometer demasiados errores, teniendo en cuenta que este es un proceso, que dependiendo de la personalidad de cada niño, llevará más o menos tiempo, más o menos problemas.

Manejar las demostraciones de los celos puede ser difícil, pero si sabes de antemano que esperar, podrás ayudar a cada niño de la familia a enfrentar esta etapa.

Es bueno que trates de entender los sentimientos del niño celoso, puesto que los celos son un sentimiento nuevo para él y le resulta difícil expresarlos.

Cuanto más pequeño sea, más difícil le será entender porque tiene que querer a ese "intruso" que le "quitó" el amor de su mamá.

En realidad no se aconseja decir "Tienes que quererlo porque es tu hermanito", nadie quiere a otra persona solo porque se lo exigen, el cariño vendrá con el tiempo, en especial cuando deja de ver al nuevo hermanito como una amenaza o rival en el cariño de los padres. En la clínica, en la que vemos muchos casos, se lo explicamos a los padres, a los adultos, haciendo que piensen como se sentirían si su pareja de repente les dice que va a traer a casa a otra mujer o a otro hombre, asegurándonos que nos querrá a las dos o a los dos, exactamente igual...¿ complicado verdad?.. para un niño pequeño, la llegada de otro hermano, le supone siempre, al menos, como mínimo la duda de si mamá y papá van a seguir

queriéndole igual, puesto que muchas, pero que muchas cosas, van a cambiar en su vida. Un niño algo mayor quizás piense que su mamá quiso tener otro niño porque el se portó mal o ya no lo quiere, y necesitará que le reafirmes tu cariño hasta que supere estos sentimientos . Pero todo ello, debe hacerse despacio , sin pretender que de la noche a la mañana, acepte y sobretodo " quiera" a su hermano, que acapara la atención de todo el mundo.

La forma de manifestar los celos puede variar desde la regresión a conductas infantiles, hasta agresividad y violencia física y verbal, esto exigirá de ambos padres mucha atención y comprensión.

Los celos no quieren decir que el niño no quiera a su nuevo hermano y es precisamente esta ambivalencia la que lo confunde más, por momentos desea que el bebé desaparezca de su vida y más tarde se siente culpable por haberlo deseado.

Si el niño puede expresar sus sentimientos, en forma verbal, nunca agrediendo a su nuevo hermano, y se siente comprendido por los padres en lugar de verse obligado a esconderlos, le será más fácil salir de esta etapa. Su personalidad se verá enriquecida, pues aprenderá a aceptar la realidad, que si bien no siempre será tal como él lo desee, puede ser agradable en la medida que sepa manejarla.

Se debe vigilar a los niños, nunca dejarlos solos con el bebé, para evitar que puedan hacerle daño, pero es necesario entender que están sufriendo y en lugar de castigarlos o reñirlos por sus expresiones hay que darles comprensión y cariño, es fundamental que les hables, los niños entienden mucho más de lo que crees.

Algunos consejos

A continuación presentamos una serie de consejos que eviten la aparición y/o mantenimiento de conductas celosas dentro de la familia.

Evitar: (en la medida de lo posible)

- Recriminarle que no le quiera o insistirle en que " debe" quererlo mucho nada más nacer porque es su hermano.
- Los gritos y las descalificaciones.
- Las atenciones y dedicación excesivas, al nuevo hermano.

- Tratar de disimular totalmente el amor hacia el bebé...eso hará que el mayor crea que realmente es un estorbo, que no es digno de amor.
- Privilegios a unos hijos frente a otros.
- Comparaciones entre los diferentes hijos.
- Intromisiones en los conflictos de los hijos y tomar partido en ellos (siempre que no haya agresión).
- Atenciones y recompensas al "chivato" (el hermano pequeño que siempre acusa al mayor)
- Comentarios de vecinos, amigos y familiares haciendo comparaciones de vuestros hijos.
- Un trato irónico, o risa y burla ante conductas inadecuadas.
- Que el hijo mayor deba asumir en todo momento la responsabilidad del cuidado del hermano menor.
- La competitividad entre hermanos.
- Evitar frases que recriminen sus acciones: *"No lo toques"*, *"Aléjate que no me fío de ti"*, *"Que se te va a caer"*

Que se debe hacer: 15 consejos

1. -Preparar al niño para la llegada de un hermano

La preparación ayuda al niño aunque no por ello se evitan los celos. Aunque el niño/a lo comprenda todo racionalmente se puede sentir abrumado emocionalmente.

Lo fundamental para la preparación es que el niño comprende que se le va a seguir queriendo. No adelantaremos acontecimientos diciéndole que jugará con su hermanito ya que aún tendrán que pasar muchos meses para que esto ocurra. Tampoco es conveniente que se insista demasiado en que se le seguirá queriendo igual, de una forma agobiante, y dramatizando, porque el niño verá que algo grave puede ocurrir, y le producirá ansiedad.

Durante el embarazo, sobre todo si los niños tienen entre 4 y 6 años, harán muchas preguntas sobre temas sexuales y de reproducción es un buen momento para comenzar una buena educación sexual adecuada evidentemente a su nivel cronológico.

2. -Intentar cambiar lo menos posible la rutina del niño tras el nacimiento del hermano.

En distintos estudios se ha comprobado que cuando un nuevo niño llega a una casa, disminuye siempre la atención que se le presta al mayor, porque principalmente cambian sus rutinas. Por eso es fundamental procurar controlar su tiempo especial, seguir leyéndole el cuento o mantener los mismos ritos para acostarse, seguir diciéndole lo mismo sobre lo que está permitido y lo que no, tratarle y desde luego mantener las mismas costumbres a ser posible, de antes del nacimiento del hermano, y explicarle de forma afectuosa, cuando por cualquier circunstancia, tengan que alterarse, siempre antes, y sin mentir.

3. -Mantened al niño/a aislado de la madre el menor tiempo posible.

Mientras que la madre da a luz muchas veces se envía al niño con otros familiares. Lo mejor es que se ocupa el padre y si no puede , que esté alejado de la madre el menor tiempo posible. Incluso es conveniente que visite a su madre en la clínica, buscando un momento tranquilo en el que esté sólo la familia, viviéndolo como un acontecimiento especial pero también natural, siempre sin dramatizar sus posibles celos.

4. -Hablar de "igual a igual" con el primogénito

la rivalidad suele disminuir cuando la madre habla con el primogénito de igual a igual respecto al bebé. Comentar lo que el bebé puede sentir , algunos Ejemplos: "A ella le gusta verte ", "¿Se habrá enfadado por despertarle? "No sonreirá si le gritas porque le asusta un poco" " Está llorando, será que quiere comer? O quizás está cansada. Podemos preguntar al niño lo que cree que quiere o siente el bebé.

6. -Prestar atención al mayor y hacer que lo hagan los demás

Dedicad al día un tiempo exclusivo para el niño, de 10 a 15 minutos.El niño puede esperar este tiempo y confiar en él, pero se debe cumplir lo que se le promete.

7. -Nunca alejad al mayor por el nacimiento de un hermano

Muchas veces para tener más tiempo para atender al pequeño enviamos al hermano a una guardería o lo confiamos durante un tiempo a otras personas, hemos de evitar esto, porque el niño lo vivirá como un abandono y justificará así sus temores de soledad y rechazo de la madre o el padre, que se quedan con el hermano mientras él comienza una nueva etapa. Es mejor que empiece a alejarse poco a poco de la madre, en el embarazo y que los cambios que deban hacerse no

coincidan con el nacimiento (por ejemplo, como hemos dicho, empezar el cole, cambiar de casa, de habitación, de niñera, etc.)

8. -No "pasarle" todo al pequeño

Muchas veces el pequeño se aprovecha. Puede molestar al mayor y este reaccionar con violencia. No reprender muy fuertemente al mayor y no consolar mimosamente al pequeño, es importante. Se puede reñir al pequeño suavemente para que sea más cuidadoso y ayudar al mayor, pero tratando de ser justos con ambos. A veces damos por sentado que el culpable es el mayor, porque quizás el pequeño se queja cuando este reacciona, si castigamos injustamente alimentaremos aún más sus celos.

9. - Educar a los hijos en el control de sus emociones:

Aprender a soportar pequeñas frustraciones, alegrarse del éxito de los demás, responder con tranquilidad ante situaciones adversas, enseñarle a aceptar sus incapacidades y dificultades con optimismo, y esto se hace siempre por imitación, tratar de ponernos como ejemplo en situaciones adversas, y ver como se superan, le ayudarán a entender mejor.

10. - Buscar espacios para atender de forma preferente a los hermanos en el momento del nacimiento del nuevo bebé y en el período posterior. Las personas adultas solemos dirigirnos rápida y casi exclusivamente al recién nacido, relegando la atención a los demás hermanos; sin embargo, son éstos los que pueden manifestar conductas celosas y no el recién nacido que no es consciente del momento.

11- Hacer respetar la autoridad de los padres y admitir los límites establecidos en la familia, incluso aunque sepamos que el mayor atraviesa un período de celos. No debemos tampoco consentir que traspase esos límites por ello. Conseguir que se acepten las normas de casa de forma democrática. Resulta necesario conseguir que se respeten aquellas normas que la unidad familiar estime imprescindibles..

12. - Estimular a los hijos para que expresen lo que sienten con libertad y puedan compartir tristezas y alegrías. Estimular a los hijos y darles seguridad, y como siempre todo esto se conseguirá cuando ellos imiten nuestro comportamiento. Si somos capaces de reconocer ante ellos, nuestras

emociones, ellos también lo harán. Si reprimimos nuestros sentimientos, ellos también los reprimirán.

13. - Procurar dar afecto a los hijos sin distinción de edad. En nuestra sociedad solemos prestar excesiva preferencia afectiva al niño pequeño omitiendo de forma bastante brusca e inconsciente la atención a los hermanos mayores. Tratar con afecto y atención frecuentes a todos tus hijos para que perciban que son queridos, incluso los adolescentes, que pueden rechazar en apariencia el contacto físico, lo necesitan. El cariño, el afecto físico, las caricias, hacen crecer a nuestros hijos por dentro y por fuera.

14. - No recriminarle por manifestar sentimientos de celos, solo modificar las conductas para evitar que se " aproveche". Es mejor hacer que exprese sus sentimientos, entenderle y tranquilizarle diciendo que es normal, y que poco a poco aprenderá a quererle y a compartir con él, que el tiempo lo suaviza todo y cuando vaya siendo mayor lo aceptará y querrá como es natural.

15. - Actuar con naturalidad cuando estemos con los dos, procurar hacer que el se divierta cuando esté su hermano presente, con nosotros, esto le reforzará en la idea de que él tenerle no es tan malo. Jugar con él en presencia de su hermano, alabar sus actitudes responsables, hacerle ver que es mayor, le hará sentirse mejor.

Ideas generales para acabar: Ante los celos...

Procurar realizar las conductas que exponemos a continuación:

- Fomentar la cooperación entre los hermanos. (en las tareas de la casa, recados, en situaciones de juego ..)
- Observar y reflexionar sobre las conductas celosas de nuestros hijos y reaccionar sin darles excesiva importancia.
- Favorecer el juego con todos los hijos (para lograr una mayor armonía entre los hermanos.
- Promover un clima de sosiego y tranquilidad en todos los momentos posibles.
- Respetar el espacio de juego e intimidad de cada hijo
- Estimular con expresiones positivas todo acercamiento: *"Qué bien lo cuidas"* *"Eres muy responsable"*, *"Ven que lo vas a bañar muy bien"*.

- Involucrar a los hermanos en las tareas de cuidado, higiene, alimentación etc. Pero sin responsabilizarle en exceso, le hará sentirse partícipe del cuidado del hermano, siempre como hermano mayor que es.
- Es importante que se le den privilegios de mayor, ver la tele, hablar con los mayores, comer con ellos, que se le diga, para que se dé cuenta de que el crecer también tiene ventajas. " mamá está contenta porque puede hablar contigo y contarnos cosas, mientras que el bebé aún no puede, por eso me gusta estar contigo"...
- Valorar a nuestros hijos delante de familiares y visitas, tratando de omitir todo comentario negativo sobre ellos y por supuesto mucho más, comentar "los celos" que tiene de su hermano, aunque creamos que no lo entienden, les aseguro que los niños captan mucho mejor, incluso el lenguaje corporal, por lo tanto ante los celos... relajese...es algo natural.
- Y por supuesto, si usted que su niño tiene conductas regresivas ,(chupos, biberones, habla de bebé) , que está triste, que tiene pesadillas o se ha vuelto muy irritable, dolores somáticos,(cabeza, barriga,) o que se niega a ir al cole, o cualquier otro cambio sustancial en su conducta y que aún aplicando las medidas que hemos descrito, persisten sus problemas, acuda a un profesional que realizará el diagnóstico y el tratamiento adecuado.

Lo fundamental es expresarle al niño celoso que se le quiere igual o más que antes, que el otro hermano también disfrutará de nuestro cariño pero que su llegada no le quita nada de nuestro amor, que poco a poco aprenderá a quererle y sobretodo que comprendemos perfectamente sus sentimientos actuales. Eso hará que la culpa no aparezca que es la base de muchos problemas posteriores.

Bibliografía

- El niño celoso. Juan Manuel Ortigosa. Ed. Pirámide.
- Nuestro hijo tiene celos. Silvia Cándano. Salvat Editores.
- Hijos Celosos. Causas. Tratamiento. Test de identificación. Polaino Lorente. Ed. CEAC. Cúpula respuestas. Barcelona 1991
- Soluciones a los celos infantiles- Adele Faber y Elaine Mazlish Ed. Alfaguara.