

ESCUELA DE FAMILIAS ON LINE



2. CELOS ENTRE HERMANOS

Los celos y las rivalidades entre los hermanos, así como el afecto que se profesan unos a otros, son tan antiguos como la propia historia de la humanidad, constituyendo la familia el ambiente más seguro para aprender a manejar los sentimientos de odio y rivalidad.

Los hermanos son los primeros entre quienes aprendemos a compartir nuestras posesiones y a competir, sabiendo que nuestros padres se hallan cerca de nosotros, y que nos seguirán queriendo aun cuando resultemos perdedores.

Los hermanos nacen, la fraternidad se hace.

Lo que queremos decir con esto es que los celos se pueden suavizar, podemos lograr que duren menos tiempo e incluso podemos conseguir que los celos sean educativos, pero no podemos evitar que aparezcan en ciertos momentos, por eso las orientaciones que aquí vamos a ofrecer van destinadas a detectarlos e intentar trabajar sobre ellos para que nuestros hijos/as puedan aprender de ellos.

ELEMENTOS DE RIESGO:

1. ¿EN QUÉ SITUACIONES ES MÁS PROBABLE QUE APAREZCAN LOS CELOS?

***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 hacia los hijos cambia durante y después del embarazo, puede aparecer impaciente y/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 el 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 o de sentirse rechazado. Hay situaciones como la comunión de un hermano, el cambio de colegio... que pueden dar lugar a esta situación.

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

2. ¿A QUÉ EDADES ES MÁS PROBABLE QUE APAREZCAN LOS CELOS SIN QUE SE DEN ALGUNA DE LAS SITUACIONES ANTERIORES?

La rivalidad aparece durante el segundo año de vida, especialmente relacionada con el juego entre niños y con el fin de llamar la atención de los adultos.



A partir de los cuatro años y hasta los seis es cuando el niño se interesa más por destacar y el hermano puede ser un impedimento para esto (en esta situación suelen darse celos en el hermano menor).

A partir de los 8 años comienza a hacerse evidente la rivalidad en la escuela y en los juegos, aparece la competitividad.

LOS SÍNTOMAS

Una vez que sabemos en qué situaciones debemos prestar más atención, ahora vamos a ver qué síntomas son los que pueden dar la voz de alarma para comenzar a intervenir (estos síntomas deben aparecer al menos durante tres ó cuatro días, y no coincidir con que están enfermos).

- De repente comienzan a ser menos autónomos.
- Se enfadan más fácilmente.
- Tendencia a llorar con facilidad cuando se les regaña.
- Tienen más rabietas.
- Tristeza.
- Disminución del rendimiento escolar.
- Tendencia a apartarnos o evitar que interactuemos con otras personas (hermanos, padres o vecinos).
- Vuelven a hacerse pis (especialmente por la noche).
- Comen peor y no quieren comer solos.
- Están mucho más cariñosos/as que de costumbre

ORIENTACIONES PARA CUANDO EL NIÑO ESPERA UN NUEVO HERMANO

Hay ciertas situaciones que pueden dar lugar a celos, y no hace falta que ya se den para intentar actuar, como es el caso del nacimiento de un hermano, algunas cosas que podemos hacer son:

Antes del nacimiento:

- Dejarles colaborar en la decoración de la habitación (elegir cunas, sábanas, esponjas...).
- Si el nuevo hermano/a va a tomar pecho procurar diseñar actividades en el lugar donde se va a dar el pecho, donde el niño/a esté haciendo algo por sí sólo aunque acompañado de la madre (ejemplo: ver algún vídeo en la tele, jugar un ratito al ordenador, jugar a puzles...).
- Quitarles el carro/cochecito unos meses antes de que nazca el nuevo hermano, ofreciéndoles una alternativa (correpatillos, moto correpatillos...)

Después del nacimiento:

- Hacerle participar en las actividades del bebé (cambios de pañal, tomas del biberón...).
- Dar responsabilidades al niño celoso que puedas recompensar socialmente.



- Los castigos deben ser proporcionales, aunque nos pongan muy nerviosos/as.
- Alabar los indicios de autonomía del niño celoso y las actuaciones positivas que este realice.
- Buscar un momento, a ser posible fijo en el tiempo, donde el niño pueda estar un rato exclusivo con su madre.
- Busca tiempo los fines de semana para hacer actividades en familia (salir a comer al campo, a pasear, a jugar al parque todos juntos...)
- Describir lo que nos gusta del nuevo hermano y lo que nos gusta de él y recordar cuando él/ella era pequeño/a.
- Alabar los signos de cariño entre hermanos.

Cosas que debemos evitar:

- Las muestras de cariño deben ser espontáneas para los dos hermanos, no retrases una caricia al bebé si así lo sientes, pero después también dile algo positivo a él/ella.
- No negar que existen los celos, cuando se enfade, hacerle entender que todos debemos tener nuestro momento de atención, y él/ella lo tendrá cuando llegue su turno.
- No dejar de hacer lo que estemos haciendo por una llamada de atención, pero si buscar después un momento para calmar sus necesidades de afecto.

ORIENTACIONES GENERALES PARA EL RESTO DE SITUACIONES.

Algunas orientaciones que pueden tenerse en cuenta para trabajar en casa podrían ser:

- **Reservar un tiempo específico para el hermano mayor:** Es fundamental proporcionar al niño/a celoso una atención especial a diario, reservándole un tiempo específico y de calidad. Es importante la presencia del padre y que realice actividades que sean únicas con el hijo (pj. Llevarle a comprar el periódico) para que se sienta único y protagonista.
- **No negar los sentimientos del niño:** Si el niño tiene reacciones por celos no es bueno negarlos, sino exteriorizarlos para que el niño sepa a qué se enfrenta, por ejemplo, damos de mamar al bebé y el niño se pone a llorar, *¿por qué lloras?, no te gusta que mamá deje de estar contigo para dar de comer al bebé ¿verdad? y eso te pone enfado ¿sí, es eso?*. Después de exteriorizar sus sentimientos se le alabará por su capacidad para saber esperar tras darle una explicación lógica.
- **Involucrarle en actividades fuera de casa:** Es importante organizar el tiempo del hermano mayor, para que vaya aprendiendo a separarse y sentirse bien sin sus padres.
- **Elogiarle en lugar de comparar:** los elogios son excelentes motivadores, por lo hay que procurar valorar las conductas positivas que haga el niño (pj, me ha encantado que hayas alcanzado a mamá un babero cuando el hermano estaba al pecho). A veces se utilizan las comparaciones con otros niños para intentar motivarles, pero podemos conseguir el efecto contrario. En la medida de lo posible, siempre hay que comparar al niño consigo mismo.
- **Establecer reglas:** Los niños deben conocer cuáles son los límites y que normas existen en casa. Es muy importante que ambos padres estén de acuerdo y mantengan las mismas normas, así como que se mantengan a lo largo del tiempo (no podemos decir a un niño que hoy se le prohíbe una cosa, y mañana no). Para ayudarlo se puede colocar en su habitación un mural y valorar diariamente como se ha comportado en cada



una de las conductas fijadas, ver que es capaz de hacer muchas cosas bien y que es reconocido por eso, ayuda al niño/a celoso a superar antes esta situación.

- **Es mejor utilizar recompensa verbales y afectivas:** Alégrate de sus progresos, pero ádselo saber. Es importante cumplir siempre lo que se promete.
- **Cuando el alumno realice conductas no deseables para llamar la atención es mejor ignorarlas:** La forma de reaccionar debe ser ignorar el comportamiento inadecuado, ni mirar ni hablar, hacer como si no estuviera. Al principio el niño incrementará sus reacciones, pero si somos rigurosos, desaparecerán, si comenzamos ignorando una conducta y al final terminamos haciendo caso, los efectos negativos se multiplican, por eso es importante no ceder ni abandonar en el intento.
- **Ofrecer una alternativa al niño:** no podemos prohibirle todo tipo de conductas y no explicarle cómo deseamos que se comporte. Es importante expresar qué esperamos de él.
- **Anticipar conductas:** Antes de realizar una actividad, hablar con él de lo que se espera de su comportamiento (pj, antes de entrar a un supermercado, explicarle que esperamos de él).