

LOS CELOS **GUÍA DE USO**



SALUD MENTAL
INFANTO-JUVENIL

GUÍA PARA PADRES

LOS CELOS

GUÍA DE USO

Dra. María José Ruiz Lozano
Dra. Concepción Gómez-Ferrer Górriz

Servicio de Psiquiatría Infanto-Juvenil
Departamento de Salud Mental
del Servicio Murciano de Salud

GUÍA PARA PADRES

Edita: Consejería de Sanidad y Consumo
C/ Ronda de Levante, 11
Teléfono 968 36 26 71
30008 Murcia

I.S.B.N.: 84 - 699 - 2152 - 5
Depósito Legal: MU - 716 - 2000

Imprime: INTEGRAF MAGENTA, S.L.
(EMPRESA DE INSERCIÓN SOCIO-LABORAL)
Carril de la Manresa, 8 - 13
Teléfono 968 30 47 91
30006 PUENTE TOCINOS (Murcia)

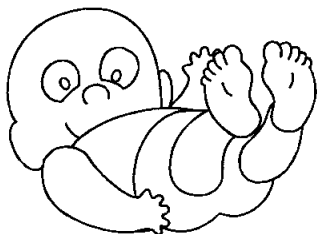
Los celos entre hermanos es un fenómeno natural.

Fruto del deseo de los niños de atraer toda la atención de los padres o al menos de que éstos le hagan más caso que a su hermano. Así como un método para conseguir más cosas materiales.

El niño desea tener más poder ya sea por la fuerza, por la inteligencia, belleza o cualquier otra ventaja sobre su hermano.

Los padres no pueden eliminar la rivalidad entre los hermanos, pero deben ayudar a fomentar una relación sana entre ellos.

CELOS ANTE LA LLEGADA DE UN NUEVO HERMANO:



- * Normalmente los celos son propiciados por el ambiente, sin enterarse.
- * Cuando en una familia va a nacer un nuevo hijo, no es infrecuente que los padres empiecen "preparaciones" encaminadas a hacer que los celos no aparezcan y que en realidad no sirven sino para provocarlos.
- * **No hace falta asegurar al niño que "le van a querer igual",** pues tal afirmación no hará sino despertar sospechas.
- * **Si los padres se muestran angustiados acerca de unos posibles celos, transmitirán su ansiedad al niño.**

Hemos llegado a ver a un padre que "preparaba" así a su hijo, diciéndole: "Cuando nazca tu hermano te querremos igual, ¿entiendes? y si no lo quieres entender y te pones celoso será peor". Y luego no se explicaba por qué el niño tenía celos.

LA MADRE DURANTE EL EMBARAZO:

No debe quejarse delante del niño de las molestias y problemas propios de este período y menos aún hacer comentarios como: **¡Este niño va a ser malísimo, va a acabar conmigo!**, etc., porque esto producirá rechazo ante el futuro hermano, ya antes de conocerlo.

ANTE EL NACIMIENTO DE UN NUEVO HIJO:



- * Hay que mantener la tranquilidad.
- * Es vital que la información se dé en un estado de neutralidad, de calma.
- * No hace falta predecir que el amor seguirá, ni adornarse con bellas declaraciones de principios.

* **Tranquilidad y claridad** expositiva serán las virtudes de las que más se beneficiará el niño en estos casos.

- * La **tranquilidad de los padres (incluso cierto grado de indiferencia)** darán al niño una **sensación de seguridad**, de que "allí no pasa nada" y de que no hay motivos de preocupación.



- * Ni que decir tiene que debe vigilarse la actuación de **terceras personas (abuelos, tíos, amigos,)** que pueden desbaratar los planes mejor forjados.
- * **No es necesario decírselo al niño desde el primer día** del embarazo, ya que ellos no tienen noción del tiempo y pueden tener fantasías y expectativas innecesarias o puede haber un fracaso con la consiguiente decepción para todos.
- * Un buen momento sería **al conocer el sexo** del hermanito evitando así que se empeñen en lo que no puede ser.

¿QUÉ HACER ANTE EL NACIMIENTO?:

No es conveniente que el niño sea llevado **fuera de casa** en el momento del nacimiento de su hermano.

En todo caso es mejor que **un familiar vaya a la propia casa** para hacerle compañía.

No debe **dramatizarse la situación del parto**, mostrando todos que se acepta como lo más natural.

El mismo día y ya tranquila la madre, podrá llevarse al niño a la clínica para que vea a su madre y a su hermanito.

LOS CELOS - GUÍA DE USO

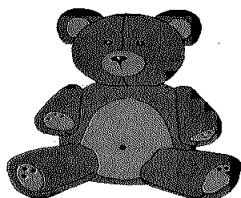
- Si todo se ha llevado bien hasta ahora, el niño mostrará **curiosidad** o todo lo más una cierta prevención expectante.
- Es conveniente que en este momento **estén solos los padres y los hijos**, prescindiendo de terceras personas. Debe **permitírsele tocar y acariciar** al recién nacido, limitándole lo menos posible.
- La mayor parte de los niños se mostrarán **cuidadosos** con el bebé.
- Al acabar la visita el niño **volverá acompañado por su padre** si es posible.

LA VUELTA A CASA:

- * La madre y el recién nacido volverán a casa aprovechando un momento en que el **mayor esté fuera** (en la escuela, de paseo, etc.).
- * Cuando llegue, **ATENDERLE CON NATURALIDAD** interesándose por sus actividades, dedicándole el tiempo que necesite.
- * En su momento la madre le animará para que, dentro de sus posibilidades, **le ayude a cuidar del pequeño** (vigilarle, lavarle, etc.) pero sin que se sienta presionado en este punto.
- * **Como un juego**, no como una obligación y no culpabilizarle si se equivoca, lo que por otra parte sería normal.

LOS PRIMEROS DÍAS:

- * Se intentará vivir la situación **con normalidad**.
- * **NO** deben aprovecharse estos momentos para hacer variaciones de hábitos, por ejemplo: es una mal momento para comenzar a llevar al colegio al mayor, dejarle a media pensión, cambiarle de habitación, pues podría interpretarlo como algo provocado por el pequeño.
- * Todo esto hay que hacerlo **antes del nacimiento**.
- * Incluso involucrar a los niños antes en **actividades fuera de casa** que no necesiten la presencia de los padres, como por ejemplo un grupo de juegos o salidas matutinas, así aprenderá a separarse y a sentirse bien sin sus padres.



LOS REGALOS:

- * Cuando la casa empiece a llenarse de los lógicos regalos, **no** hay que caer en la trampa de **hacer regalos de "compensación" al mayor**, pues podría sentir reforzados unos incipientes celos.
- * Ni decirles: "Toma, para que no estés celoso"; el niño aprenderá **que vale la pena mostrarse algo celoso, pues gracias a ello caen regalos inesperados**.



LOS CELOS - GUÍA DE USO



NI decirles: "Toma, para que no estes celoso": el niño aprendera que vale la pena mostrarse algo celoso, pues gracias a ello caen regalos inesperados.

LOS CELOS - GUÍA DE USO



Reserve tiempo para los hermanos mayores.

**Organice pasar parte de un día
con los niños mayores, sin el bebé.**

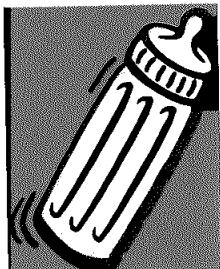
LOS CELOS - GUÍA DE USO

- * Reserve tiempo para los **hermanos mayores**.
- * A ellos les parece que están **siempre ocupados con el bebé** y quizá sientan celos y se enfaden con los padres y con el pequeño.
- * Los padres deberán proporcionar a cada niño atención especial a diario y **organizarse para pasar gran parte de un día con los niños mayores, sin el bebé**.



CONDUCTAS REGRESIVAS:

- * Si el niño manifiesta deseos de volver a adquirir algunas de las conductas del bebé (por ejemplo, pedir otra vez el biberón) **se le negará con firmeza, aunque sin darle la menor importancia, ni mucho menos humillarle**.
- * Si las conductas regresivas aparecieran **no deben reforzarse**. El niño que se comporta como más pequeño no debe "hacer gracia" ni obtener mayores atenciones y cuidados y hacerles menos caso de lo normal.
- * Cuando un niño ve que haciendo "tonterías" no consigue nada y que, al contrario, cuando se le hace caso es cuando se comporta de una forma normal, irá normalizando progresivamente su conducta.



LOS CELOS - GUÍA DE USO

- * A veces son los **abuelos, tíos o los amigos** los que provocan inconscientemente los celos en el mayor, al dedicarle **todo tipo de mimos, comentarios, incluso ñoñería al bebé** que por otra parte no se entera.
- * Mientras el mayor recibe la indiferencia o algún comentario como: *¿y tú qué, cuidas de tu hermano?*, exigiéndole responsabilidades que no le corresponden.
- * Los padres deben "defenderlo" ante esto con alguna frase cariñosa, alabándole incluso.

CELOS ENTRE HERMANOS:

- * Los celos entre hermanos son frecuentes en cualquier edad y situación. Puede ser de uno de ellos hacia el siguiente o al revés; **suele depender del carácter y personalidad del "celoso"**.
- * Pero es un **ERROR** pensar que si un niño muestra celos hay que darle más atención y afecto que a sus hermanos.
- * Así se le enseña que gracias a mostrar celos, consigue muestras de atención y afecto.
Vemos también que para que los celos no aparezcan se le compra al celoso las mismas cosas que al otro.

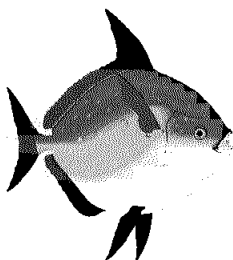
LOS CELOS - GUÍA DE USO



- * Cuando es el santo de uno se le compran regalos también al otro.
- * Si uno necesita unos lápices de colores, compran lo mismo para el otro, aunque no lo necesite.
- * **Es así como el celoso ve premiados sus celos.**
- * Gracias a ellos obtiene ventajas que quiere conseguir en cualquier ocasión: a la hora de la comida se quejará de que su hermano tiene el plato mejor servido, cuando merezca un castigo intentará que castiguen también al otro.
- * Si los padres caen en esta trampa seguirán premiando los celos, con el curioso resultado de que el otro hermano, que en un principio era "víctima de los celos", también aprende por imitación.

Es mucho más provechoso marcar claramente las diferencias entre los hermanos según la edad y dar a cada cual lo que merezca o necesite, prescindiendo de lo demás. Esta idea deben tenerla clara cada uno de los niños en lo sucesivo.

LAS COMPARACIONES:



- * En ocasiones se hacen comparaciones entre los niños **destacando al de mejor** conducta o aptitudes para estimular al que puede ser más problemático.
- * Pero son **peligrosas** ya que hacen que el niño se sienta inferior y en absoluto se sentirá motivado con el comentario.
- * Sino que verá las situación **sin esperanza ni salida**.
- * **Las comparaciones intensifican las rivalidades y aumentan las represalias y peleas.**
- * Debemos valorar a cada niño individualmente y ayudarle para fomentar sus puntos fuertes y que supere los débiles.
- * **Siempre será mejor el elogio que la comparación:** Por ejemplo si decimos "Javier estoy muy contenta con tus notas, te mereces un premio" y evitar frases como ¿por qué no estudias como tu hermano, Javier? "El sí que se porta bien, tú eres un desastre". Los otros niños captarán la idea sin sentirse menospreciados con la 1ª frase.

Revise su forma de actuar. Los padres son los mejores maestros del niño y a quienes ellos quieren imitar.

NO CONVIERTA LAS PELEAS EN JUICIOS:



- * **Ignore los "chismes"**, los padres no deben intervenir.
- * Deben **reaccionar sólo ante lo que se haya visto** y únicamente contestar con frases como: "Para jugar juntos debéis colaborar, poneros de acuerdo vosotros".
- * **No actúe como mediador** siempre.
- * Enseñarles a que sean **ellos los que den la solución**.
- * **No sea juez ni condene al culpable**.
- * A su vez **ignore también las pequeñas peleas** en las que sólo pretenden llamar su atención, salga de la habitación si es necesario.
- * Por otra parte los padres deben estar **pendientes** cuando los niños juegan y **elogiar cuando lo hacen bien**.
- * **No** deben **sentarse tranquilamente** sin decir nada y **esperar a que empiece la pelea** y saltar entonces con advertencias y normas como "Veis ya os lo dije, esto es imposible".
- * Sino por ejemplo "Veis como podeis jugar y pasarlo bien juntos". **Incluso jugar un rato con ellos** es la mejor **forma de enseñarles** y ellos se lo agradecerán.

LOS CELOS - GUÍA DE USO

EN CASO DE QUE LAS DISCUSIONES O PELEAS CONTINÚEN DESPUES DE INTENTAR LO ANTERIOR:

Separe a los niños o sepárelos de la situación.

Se les puede mandar **a un rincón** por separado (donde estarán unos minutos para meditar sobre lo sucedido).

O **retire el juguete** que originó la pelea.

A su vez los comportamientos graves (por ejemplo un puñetazo, romper objetos etc.) requieren un **castigo inmediato**.

Así si un niño rompe un juguete, deberá comprarle otro a su hermano, o darle uno propio.

Represente teatralmente la actitud de los niños en la pelea y enséñeles, como si fuera un juego, razonando las posibles soluciones. Deje que los niños practiquen imitando lo que usted ha hecho para solucionar la pelea.

Para niños mayores establezca reglas que deben estar claras para todos, por ejemplo:

- Turnos para ver un programa de TV.
- Turnos para jugar al video-juego.
- Turnos para sentarse en un sillón.

Y que sea rotatorio. Según lo que los niños decidan.

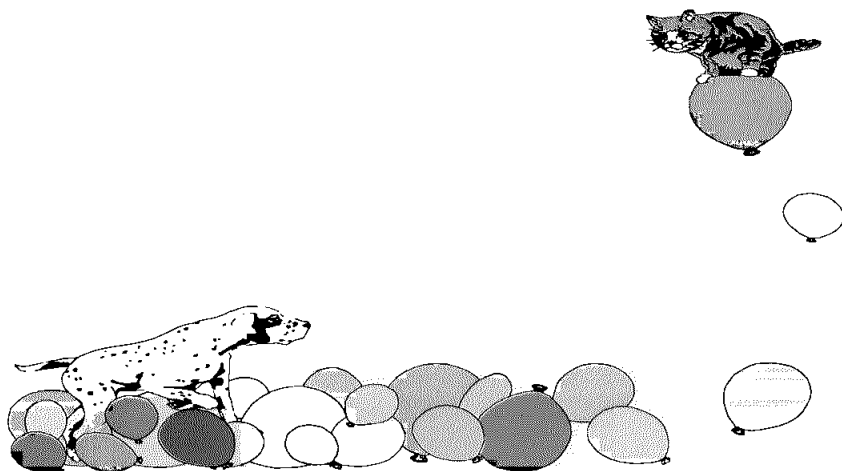
No espere la perfección y reconozca y alabe cualquier cambio positivo de conducta.



LOS CELOS - GUÍA DE USO

LECTURAS RECOMENDADAS:

- *Parientes y amigos.* J. PEARCE. Ed. Paidós, Barcelona, 1995.
- *Peleas y provocaciones.* J. PEARCE. Ed. Paidós.



M. J. Ruiz Lozano, C. Gómez-Ferrer Górriz. Servicio de Psiquiatría Infanto-Juvenil. Murcia.



Región de Murcia
Consejería de Sanidad
y Consumo

