

Escuela de Padres

LOS CELOS ENTRE HERMANOS

¿Qué son los celos?

Los celos son un estado afectivo caracterizado por el miedo a perder o ver reducidos el cariño y la atención de alguien querido.

Los celos entre los hermanos surgen en un afán por tratar de conservar de manera exclusiva todo el afecto de uno o ambos progenitores.

El problema surge con la llegada de un hermanito-a, el niño percibe que sus padres dedican mayor atención a un "intruso". Y empiezan los cambios: Horarios, actividades, el tiempo de atención exclusiva se ve reducido, etc. Ya nada es lo mismo... "El príncipe ha sido destronado".

No es extraño que en esta etapa aparezcan los primeros celos y competencias con el recién llegado, es una etapa que los padres deben saber manejar muy bien para aplacar y amortiguar todos los conflictos psicológicos que van surgiendo.

Hay que manejar con suavidad este período de adaptación que necesariamente han de pasar los hermanos, con mucho cariño y comprensión tratar de hacer comprender que el cariño de los padres es el mismo para todos los hermanos, aunque las necesidades de cada uno son distintas.

Causas de los celos infantiles

La rivalidad entre hermanos es una condición inherente al ser humano. ¿Por qué se origina esta rivalidad? Por la lucha por el amor de los padres. Pero esta lucha por lo general se da sanamente, salvo que los padres compliquen el terreno. Los padres -muchas veces sin darse cuenta- fomentan estos celos que pueden traer consecuencias negativas en sus hijos.

Los celos infantiles pueden tener su origen en una o varias de las siguientes causas:

- ✓ Los privilegios que se otorgan a los hijos según el lugar que ocupan en la familia. A veces se le conceden al hermano mayor por su edad, y en otras ocasiones se propician más al menor. El primer hijo, al estar acostumbrado a ser el único y recibir el afecto y atención de padres y familiares, se puede sentir desplazado cuando aparece un hermano con el que debe compartir esas atenciones y afecto. En ocasiones, el hermano menor se siente menos privilegiado por no tener las concesiones que los padres hacen al mayor. Los hermanos que ocupan lugares intermedios en el orden de edad, suelen sentirse en segundo plano y buscan con más insistencia amistades fuera del núcleo familiar.
- ✓ El momento evolutivo del hijo. Si aparece un hermano cuando el anterior está en la fase de "apego" a la madre y requiere aún muchos cuidados, es probable que reaccione con un comportamiento celoso, demandando más atención.
- ✓ La preferencia de los padres hacia un nuevo hijo de sexo diferente. Suele ocurrir en algunas familias que con la llegada de un hijo de sexo diferente, los padres tienden a manifestar una gran satisfacción y al colmar los deseos de éstos, el hermano se encuentra desplazado y sufre por ello.

- ✓ Las características distintivas de los hermanos. Si hay dificultades físicas, intelectuales, de personalidad, en uno de los hermanos, los demás pueden sentirse menos atendidos y aparecer conductas celosas. Y al contrario, si en el hogar hay un hermano muy dotado (en capacidades y habilidades, simpatía,...), los familiares, vecinos y amigos lo supervaloran, sintiéndose relegados los demás hermanos.
- ✓ El nivel de sensibilidad de los hijos. Ante la misma situación o acontecimiento, unos responden de forma alarmante y sin embargo otros apenas presentan reacción.

¿Cómo se manifiestan los celos en los niños?

Las manifestaciones son múltiples. Pero destacaremos algunos comportamientos fácilmente observables y frecuentes:

- Rivalidad abierta: se manifiesta de forma verbal hacia el otro: "no quiero al hermanito", "quiero que te lo lleves", etc.
- Actuaciones agresivas hacia el bebé: de la palabra se pasa a la acción; el niño le quita los juguetes a su hermano, le tapa la nariz, etc.
- Hostilidad hacia la madre: con formas de actuación que saben que molestan a la mamá: "desobedecer", "oposición sistemática hacia lo que se le pide", etc.
- Hostilidad hacia sí mismo: "te vas a enfadar conmigo"...
- Regresar a comportamientos más infantiles: "ponme el chupete", "hablan como si fueran más pequeños", repetición de palabras y frases, tartamudeo, etc.
- Signos de infelicidad y/o frustración: lloro frecuente y sin motivo aparente, momentos de tristeza, preguntas alusivas a sí se le quiere o no.
- Negativismo: responder con un NO, a propuestas que antes aceptaba, a veces sin escuchar lo que se le expone y/o pide.
- Escaso apetito: come menos que antes y se niega a probar alimentos que antes pedía.
- Sueño irregular: en general pide ir a la cama de los padres, o solicita compañía en la suya, llama frecuentemente a un adulto.
- Cambio de estado de ánimo sin causa aparente: pasa de quietud a intranquilidad, de alegría a tristeza, de actividad a inactividad.
- En casos extremos pueden aparecer manifestaciones de tipo orgánico: vómitos, anorexia, mareos, terrores nocturnos, insomnio etc.
- En ocasiones adoptan conductas desafiantes hacia los padres/madres, familiares y profesores, menosprecian a compañeros, se aíslan socialmente, muestran pruebas de afecto exageradas...

**Nunca falta un rasgo común en todas ellas:
el sufrimiento del niño, acompañado de un sentimiento de culpabilidad.**

¿Cómo atenuar el síndrome del destronado?

Así llaman los psicólogos a lo que sienten los niños al saber que van a tener un hermano. No importa la edad que tengan, pueden tener 2 u 11 años, igual van a sentir lo mismo. A continuación le brindamos algunos consejos para atenuar este síndrome:

- Preparar al niño diciéndole que se le va a querer igual y que no perderá ningún privilegio.

- Leerle historias que traten sobre la llegada de un hermanito y resaltarle lo bueno de esto.
- Trabajar sobre el control de las emociones. Jugar a poner cara de enojado, cara de bronca y cara de contento. Y pedirle que cuando nazca su hermano exprese su sensación con una cara. Esto ayudará a decir qué le está pasando. Es preferible que se exprese de esa manera y no pateando o con otras actitudes agresivas.
- Mostrarle fotos de cuando él era bebé, mostrarle cuándo la madre estaba embarazada de él. Esto ayuda a mostrarle que él tuvo la misma atención antes de nacer que la que ahora ocupa su hermano.
- Hacer partícipe a los hijos de las tareas que conlleva la llegada de su hermano: Preparar la cuna y habitación, adquirir la ropa...
- No hacer grandes cambios, como por ejemplo cambiarlo de cuarto.
- Para cuando haya nacido su hermano se recomienda:
- Respetar las mismas rutinas que tenían y seguir llevándolo adonde siempre se lo llevaba. Que no sienta que su hermano le está quitando tiempo y lugar.
- Aumentar la demostración de afecto. Valorar todo lo que haga.
- Buscarse espacios para quedar a solas con él.
- Advertir a los familiares que en las visitas que nos realicen eviten expresiones del tipo: *"ahora si que vas a tener que compartir"*, o *"ya sabes, lo tendrás que cuidar porque el niño será muy pequeño y tu ya eres mayor"*, etc.
- Fomentar la buena relación con su hermano. Darle un lugar importante, por ejemplo decirle que él es el encargado de cuidar a su hermano menor o de enseñarle algo.
- Así mismo incitarles a que sus expresiones hagan alusión a aspectos positivos referidos al nuevo hermano: *"te vas a divertir mucho"*, *"con un hermano vas a poder jugar cuando se haga un poco más grande"*, etc.
- Evitar frases que recriminen sus acciones: *"No lo toques"*, *"Aléjate que no me fío de ti"*, *"Que se te va a caer"*.
- 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.

¿Qué actitudes deben adoptar los padres?

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

- Evitar: (en la medida de lo posible):
 - Los gritos y las descalificaciones.
 - Las atenciones y dedicación excesivas.
 - Privilegios a unos hijos frente a otros.
 - Comparaciones entre los diferentes hijos.
 - Atenciones y recompensas al "chivato".
 - 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.
- Tomar en cuenta las conductas propias de bebé (impropias de la edad).
- 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.
- Tratar con afecto y atención frecuentes a tus hijos para que perciban que son queridos.
- 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.
- Analizar entre los adultos las causas posibles de los celos y las distintas soluciones.
- 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.
- Respetar la autoridad de los padres y admitir los límites establecidos en la familia.
- Conseguir que se acepten las normas de casa de forma democrática. No obstante, si algún hijo se rebela, conviene que los padres expliciten los límites de la convivencia familiar.
- Respetar el espacio de juego e intimidad de cada hijo.
- 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.
- Dar responsabilidades y privilegios distintos según las edades de cada hijo. Así, el mayor tendrá más responsabilidades pero también más privilegios que el pequeño.
- Valorar a los hijos tras la realización de estas tareas; más por la actitud que manifiestan que por el resultado final.
- Resaltar la importancia de tener hermanos y de la felicidad que esto comporta en el juego, en las labores diarias, en la alegría de la casa y de las reuniones familiares...
- 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. Sin embargo, son éstos los que pueden manifestar conductas celosas y no el recién nacido que no es consciente del momento
- Valorar a nuestros hijos delante de familiares y visitas, tratando de omitir todo comentario negativo sobre ellos.