

## ORIENTACIONES SOBRE LOS CELOS INFANTILES

### Consideraciones:

Los celos son sentimientos de envidia y resentimiento hacia otra persona que se supone obligada a prestarnos atención y no lo hace. Constituyen una reacción emotiva próxima a la ansiedad.

En la familia, la rivalidad entre los hermanos 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 de edad. Si se perpetúan pueden conducir a un desarrollo anómalo de la personalidad, apareciendo síntomas muy diversos, como agresividad incontrolada, manifiesta inseguridad, regresión y desajuste en las relaciones interpersonales (desconfianza, terquedad y envidia).

### Líneas de intervención

**Prevención:** Es el medio más sencillo, natural y eficaz de evitar la reacción celosa. (Se adjuntan orientaciones).

**Fortalecer la autoconfianza** del niño, así como el sentimiento de seguridad personal evitando hábitos de comparar afectos, pertenencias, capacidades., (declarados o solapados).

**Educación de la afectividad** basada en la cooperación, la confianza en los demás, el altruismo y en una visión positiva de las relaciones humanas y ofreciendo modelos familiares consecuentes.

**Modificación de conducta** : reforzando conductas positivas e incompatibles con la reacción de celos e ignorando las inadecuadas.

**Reatribución cognitiva:** Ayudar a discriminar y comprender las verdaderas causas de los problemas y de los éxitos, de los afectos y las reprimendas. Esto se consigue con técnicas específicas pero también a través del diálogo razonado y de la coherencia de nuestras actuaciones.

### Los celos y la educación en el hogar. Orientaciones.

*¿Cómo debemos tratar a nuestro hijo para que los celos desaparezcan? ¿Debemos prestarle una mayor atención que a los demás hijos? ¿Qué podemos hacer para que mejore su comportamiento? ¿Debemos tratarle con más afecto que a sus hermanos?*

Es lógico que los padres se planteen estos interrogantes. En cierto modo, lo hacen porque consideran que tal vez su modo de comportarse respecto de su hijo puede ser la causa que haya determinado la aparición del comportamiento infantil celoso. Aunque, en algunos casos esto es así, los padres no deben sentirse necesariamente culpables del comportamiento celoso de sus hijos. Deben preocuparse más de prevenir o encauzar estos comportamientos

Ante un niño celoso, los padres no pueden adoptar una **actitud demasiado permisiva ni excesivamente represora**. No corregir la conducta celosa como se debe -- sin exigencias descarnadas, pero también sin blandas e injustas tolerancias -- supone el que los padres están enseñando a sus hijos a odiar a sus rivales. Los padres que permiten esas conductas enseñan al hijo que ciertos sentimientos de envidia y de odio pueden estar justificados; que compararse con los demás es lo normal; que descalificar al compañero porque tiene más o mejores habilidades que nosotros es algo corriente. Pero una atención desmedida de los padres al comportamiento celoso de sus hijos o sus machaconas referencias al problema pueden contribuir a prolongar lo que tal vez no era sino apenas una conducta sin importancia.

Si entre el niño celoso y el hermano de quien tiene celos hay más diferencia de edad, los celos pueden resolverse con gran rapidez a través de *actitudes miméticas* que le permitan al hermano mayor celoso imitar a la madre en las tareas y prestaciones que esta realiza con el recién nacido. En estas circunstancias, a través de un mecanismo de imitación y de **identificación con la madre**, el niño celoso madura muy rápidamente y su deseo de ser mayor le hace apartarse hasta declinar competir con su hermano recién nacido por el afecto y la atención de su madre. En este caso las consecuencias de los celos pueden llegar a ser positivas, por cuanto que pueden constituir un poderoso recurso al servicio de la pronta maduración del niño celoso.

Las madres desempeñan en la educación afectiva una importante e irremplazable función, ya que la **conducta de apego** entre sus hijos y ellas no son simétricas ni se sitúan al mismo nivel. En efecto, para cada niño su madre es única e irremplazable, mientras que para muchas madres el amor de su pequeño es también irremplazable y único pero de otra manera, ya que deben atender a las demandas de afectos que les hacen los otros hijos.

Los padres deben tratar de implantar en los hijos **actitudes más cooperativas y menos competitivas**. La formación de actitudes cooperativas en los hijos pasa por **educarles en la solidaridad y el altruismo**. Si desde pequeños aprenden a ser generosos, a compartir aquello que tienen--y que, lógicamente, es suyo--, pero que quizás otro de sus hermanos puede necesitarlo también, de seguro que su competitividad será menos egoísta y más madura, a la vez que mejoraran también sus actitudes hacia la cooperación.

Esto hacemos cuando les enseñamos a prestar sus cosas, a colaborar --aunque sólo sea con su mera presencia en cualquier pequeño arreglo que hay que realizar en la casa-- a responsabilizarse y cumplir con el encargo que se le ha hecho y del que probablemente depende el bienestar de los que le rodean. Otras actividades que no deben faltar consisten en solicitar y conseguir algún pequeño favor para el hermano más pequeño; ayudarlo en las pequeñas dificultades que pueda tener; enseñarle a solucionar los problemas que se le presentan de manera que sea él mismo, a través de la ayuda que recibe, el que los resuelve, etc.

También debe aprender a escuchar, conocer los proyectos y juegos de los otros y colaborar con ellos, tolerar otras peculiaridades y aficiones aunque sean muy innovadoras o discrepantes de las que para él son usuales, es decir, desarrollar el gusto por todo lo que sea instructivo y ayude a la convivencia y al respeto por un sano pluralismo.

Todas las anteriores son actitudes cooperativas en las que es necesario educar a los hijos, no importa la edad que tengan con tal de que el contenido de las actividades que aprenden se ajuste a su edad.

Los padres deben reflexionar sobre si el **estilo de conducta** que desean aprendan sus hijos pues, como ha sido demostrado, aquellos aprenden por imitación --a través del llamado aprendizaje vicario--, la mayoría de su repertorio de conductas. Si la madre tolera las peleas y riñas entre hermanos, estas irán a más. Si los padres se gritan entre ellos, sus hijos aprenderán a resolver sus conflictos gritando. Si el padre se manifiesta celoso y desconfiado respecto de la madre, es lógico que alguno de sus hijos siga más tarde su ejemplo. Si nos mostramos injustos --comprensivos con unos e intolerantes con otros--, es muy probable que entre nuestros hijos se establezca una dosis mayor de rivalidad, igualmente injusta. Si reaccionamos con ansiedad o perdemos la compostura ante un hecho sin importancia, nada de particular tiene que esa misma conducta se manifieste más tarde en nuestros hijos.

**Los padres no debieran manifestar, ni siquiera de broma, las preferencias por este o aquel hijo.** En ningún hogar debiera existir jamás un hijo o una hija preferida. *Todos* los hijos son, en cierto modo, igualmente preferidos, porque cada uno de ellos es irrepetible, insustituible y único.

Ciertas campañas publicitarias relativas a los bienes de consumo pueden contribuir a deformar la educación afectiva que recibe el niño pequeño. Cualquier spot publicitario que el niño observa en la televisión le incita a desearlo y, lo que es peor, a sentirse frustrado--incluso siguiendo e imitando el mismo guión representado por el anuncio. De esta forma, aquel deseo consumista se ha transformado primero en envidia y, poco a poco, en necesidad de destruir a todos aquellos que mereciendo disfrutar de aquel bien de consumo menos que el--según su percepción--, no obstante, lo tienen. Los padres pueden evitar estas influencias nocivas de la publicidad televisiva, bien educando a sus hijos en una sana sobriedad, de manera que sepan observar la televisión y los anuncios críticamente, y/o bien animándoles a compartir lo que tienen y a tolerar mejor las frustraciones por lo que todavía no tienen. Hacer frente a la cultura de "tener" puede ser muy ventajoso, no solo para combatir los celos infantiles, sino para formar y educar al hombre que por ahora acaso sólo sea un aprendiz de niño celoso.

### **Jugando a recordar anécdotas familiares**

Los niños celosos suelen pensar que no son apreciados por sus padres. Para cambiar estas convicciones los padres deben gastar mucho tiempo, haciendo excursiones con ellos, estando a su lado tratando de escucharles o participar con ellos en los hobbies que tengan. En otras ocasiones bastará con que los padres recuerden a sus hijos celosos lo bien que se sentían de pequeños cuando ellos le sonreían, jugaban o les ayudaban a resolver sus pequeños conflictos y dificultades.

Basta con recordar juntos aquella ocasión en que el padre le fue a buscar al colegio aquel día que, por haber llovido tanto, temía por su salud; o en aquella otra ocasión, cuando se perdió en la feria del pueblo y tuvo que movilizar a sus amigos para ir en su búsqueda hasta que lo encontró; o como muchas noches de invierno iba a su habitación y le arrojaba si estando dormido se había destapado, con el fin de que no se enfriara; o como su padre le protegió entre sus brazos cuando corría angustiado buscando su protección por haberse asustado de los ladridos de un enorme perro.

Cuando juntos se recuerdan aquellas viejas anécdotas es muy difícil que el niño celoso continúe pensando que a él se le quiere menos que a su hermano pequeño y, a partir de aquí, se puede comenzar a cambiar y madurar. Si desaparecen sus temores, el niño celoso cambiará; en caso contrario, continuará revisando su diario de afrentas y agravios y la protesta continuará.

### **La educación en la afectividad**

El ámbito de la educación que más específicamente incide en el comportamiento celoso es de la educación afectiva de los hijos, muchas veces descuidado. Nadie negará que la mayoría de los padres quieren mucho a sus hijos. Y de ahí que piensen que queriéndoles tanto ya basta, que a través de las continuas manifestaciones de afecto que prodigan a sus hijos, estos acabaran por aprender a conducirse afectivamente de forma madura. Pero para educar en la afectividad no basta con manifestar el afecto de la misma forma que para la educación de los hijos en la música, en el deporte, etc., no basta con que los padres manifiesten sus habilidades musicales, deportivas, etc.

Si el afecto se entiende como un bien escaso y limitado, por el que es preciso competir para alcanzar la parte deseada, es hasta cierto punto lógico que ante la observación de la ganancia de ese bien por el hermano se concluya acerca de la pérdida para sí mismo. En un sistema afectivo cerrado, hermético y clausurado como este, es lógico que la envidia este siempre presente entre los niños que esperan beneficiarse afectivamente. En este caso no nos extraña que en el niño se desarrolle una especial capacidad hacia la "contabilidad afectiva,

vigilando escrupulosamente las dosis que reciben cada uno de sus hermanos de ese bien escaso que son los afectos.

Otra noción afectiva en que los hijos deben ser educados es que los afectos no pueden tenerse en forma exclusiva. Ningún hijo es el amor exclusivo de sus padres y, por consiguiente, ninguno de ellos debe temer la pérdida de la exclusividad en los afectos de sus padres. Todo hijo debiera aprender, como parte de la virtud de la generosidad, que cuanto más se comparten los afectos entre los hermanos más unido se está a ellos y con los padres y, por tanto, mayor y más calidad tiene ese afecto.

El afecto familiar como el apego infantil no es una propiedad ni una posesión que se consiga de una vez por todas y para siempre, como si se tratase de una herencia. Tampoco es algo que se pueda ni deba cuantificar. No son convenientes las usuales preguntas al niño, por los adultos acerca de “¿cuanto quieres a tu papa?”, “¿a quien quieres más?”...

**Principios que pueden ser útiles para la educación de la afectividad del niño celoso:**

1. Es conveniente que el niño se alegre del bien ajeno, es decir, cuando observa algo bueno realizado en otra persona. Esto difícilmente ocurrirá si el niño no aprende a observar y a distinguir lo bueno en una cierta educación en los valores.

Esta muy extendida la costumbre de percibir únicamente lo malo de las personas, los defectos, sin que apenas haya ojos entrenados en observar las cualidades positivas que también esas personas tienen. Esta tendencia en el modo de percibir a los demás debe corregirse pues, de lo contrario, es muy fácil el asentamiento sobre ella de la envidia

2. Aunque cierto tipo de comparaciones son connaturales entre los niños, puesto que es un procedimiento que les ayuda a conocer y a conocerse, las comparaciones que intervienen en el comportamiento celoso son de otro tipo y no tan naturales. Se orientan a autovalorarse como superior o inferior respecto a los otros. Es muy conveniente enseñarle a que evite establecer ese tipo de comparaciones.

3.- La educación afectiva del niño celoso debe ser abierta, de manera que se le pueda mostrar una pluralidad de valores. Si se procede así, el niño celoso comprenderá que las comparaciones con otros hermanos y compañeros no tienen sentido, puesto que si él se siente superior en esto o aquello en relación con su hermano, este en cambio es muy superior a él en otras cualidades diferentes. De otro lado, la pluralidad de valores amplía el horizonte educativo y motivacional del niño.

La educación en la pluralidad de los valores imposibilita en buena parte esa tendencia a la exclusividad posesiva. Si aprende que hay muchos valores y que de todos ellos puede tener una parte mayor o menor--cosa que es compatible con que los demás también tengan otras porciones--, entonces no planteará un comportamiento celotípico precisamente cuando se siente amenazado en la exclusividad de aquello que posee..

4.- Para reducir el egoísmo que caracteriza al comportamiento celoso puede ser muy conveniente educar al niño en otros principios antropológicos fundamentales como algunos de los siguientes:

- a) Que cualquier persona vale más que todas las cosas, posesiones y pertenencias.
- b) Que es más sano preocuparse por los demás que únicamente preocuparse por sí mismo.
- c) Que ante la admiración de un valor realizado en un compañero, lo que no hay que hacer es desearlo para sí sin ningún esfuerzo, sino más bien tratar de conquistarlo a través de un sano deseo de superación de uno mismo.
- d) Que la prosperidad de los que nos rodean nunca hemos de tomarla como algo que forzosamente nos perjudica o nos causa un grave perjuicio.

5. La educación en la afectividad del niño celoso puede sintetizarse en lo que sigue: tratar de hacer de él una persona que sepa querer y que no sea dependiente de los demás, por el afecto que de ellos recibe. En principio, durante las primeras etapas del desarrollo son

dependientes del afecto que de sus padres reciben. Pero si esa dependencia afectiva se prolongase a lo largo de su vida, su personalidad entera sería dependiente, constituyéndose y configurándose de una forma neurótica. Por consiguiente, al niño hay que educarle para que sepa querer, que es algo muy diferente de depender afectivamente de los demás. Un niño maduro aprende a querer:

- a) Si es capaz de establecer un vínculo afectivo y auténtico con alguien y no condiciona su querer únicamente al hecho de que le quieran.
- b) Si es capaz de autoestimarse y respetarse a sí mismo, independientemente de que reciba o no afecto continuo de otras personas.
- c) Si no confunde las discrepancias, desacuerdos y diversas maneras de ser, con manifestaciones de rechazo, animadversión y descalificación personal.
- d) Si tolera las frustraciones que la convivencia humana comporta, sin que por ello se rompa o destruya la amistad y el afecto que tiene a las otras personas.

(Extractado de A. Polaino)

## ORIENTACIONES ANTE SITUACIONES DE CELOS INFANTILES

### LOS CELOS EN LOS NIÑOS

Los celos son sentimientos de envidia y resentimiento hacía otra persona que se supone obligada a prestarnos atención y no lo hace. En la familia, la rivalidad entre los hermanos por conseguir el afecto y la atención de los padres suele ser el principal y primer motivo de celos. Los celos son un estadio relativamente normal que hay que superar, hemos de prestarle atención cuando alteren la convivencia y el desarrollo normal del niño o sean persistentes y no remitan pasados los cinco años de edad.

### CAUSAS DE LOS CELOS

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:** 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 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 al 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, de sentirse rechazado o bien criticado de forma severa. El alentar la competencia entre los hermanos favorece la presencia de los celos.

**No le es fácil al niño compartir a su madre ni con el padre ni con el hermano, pero con éste último le es más difícil porque es más parecido a él.**

### EL PRIMOGÉNITO ANTE EL NACIMIENTO DE UN HERMANO

Las reacciones del primogénito ante el nacimiento de un nuevo hermano no depende tanto del sexo (aunque los niños se retraen más que las niñas) como de la edad en que se produce.

**1.-Cuando hay mucha diferencia de edad,** el mayor puede mimar excesivamente el niño y volverlo dependiente y malcriado. Evitemos cargar al niño con la responsabilidad del hermano menor.

**2.-Cuando hay poca diferencia de edad,** el mayor tiene entre 18 meses y 4 años, es cuando más se agudiza la sensibilidad ante el nacimiento de un nuevo hermano.

**Las reacciones más frecuentes son cambios en el comportamiento y conductas infantiles:**

### **Cambios en el comportamiento**

- Incremento de la desobediencia
- Más llorones y tercos
- Irritables y nerviosos
- Agresividad creciente dirigida al principio contra la madre y posteriormente contra el hermano
- Retraimiento que desemboca en relación hostil con el hermano
- Afectuosidad excesiva hacia el bebé.

### **Conductas infantiles**

- Se chupa el dedo
- Vuelve a hacerse pipi o caca encima
- Utiliza de nuevo el "lenguaje bebé"
- vuelven las rabietas
- Cambios en el sueño
- Se incrementa las conductas rituales

### **3.- ¿A qué niños les afecta más?**

Va a depender además de la edad (en niños menores de 5 años se da más frecuentemente) de:

#### **Relación con los padres antes del nacimiento del bebé:**

Se ha comprobado que en las familias que el niño 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, le lleva a cambiar su comportamiento y hábitos incluidos los que tenía con el niño, ante el cambio los primogénitos suelen reaccionar retrayéndose.

**No podemos evitar los celos, sólo ayudar a que sean menos dolorosos y a no fomentarlos**

## **LOS CELOS DEL MENOR HACIA LOS MAYORES**

No solamente el primogénito siente celos, también los pequeños envidian a los mayores. El caso del niño de "en medio" en una familia de tres hijos es el más difícil ya que puede sentir que no cuenta ni con las ventajas del mayor ni con las del pequeño.

### **Reacciones**

El mayor le sirve al niño de modelo. Se identifica con él. Quiere hacer las mismas cosas e imitándolo va aprendiendo por sí solo y desarrollándose rápidamente.

Esto que puede ser beneficioso se convierte en perjudicial cuando la identificación y admiración es muy grande de forma que bloquea la personalidad del menor. Se puede colocar al mayor como un "tope" imposible de rebasar y entonces el pequeño:

**-Se aferra a la madre y no quiere crecer:** se chupa el dedo, se hace pipí, mantiene un lenguaje infantil..

**-Se vuelve un rival agresivo e envidioso:** esto es lo más frecuente, muchas veces se intenta toda la vida superar a los otros; esta agresividad envidiosa se manifiesta principalmente en TERQUEDAD como oposición sistemática.

## COMO AYUDAR A LOS HIJOS ANTE EL NACIMIENTO DE UN NUEVO HERMANO

### 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.

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

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

En distintos estudios se ha comprobado que disminuye considerablemente el volumen de atención que recibe el primogénito al tiempo que cambia su rutina tras el nacimiento. Esto afecta mucho al niño/a, por lo tanto procurar controlar su tiempo especial, los ritos para acostarse, seguir diciéndole lo mismo sobre lo que está permitido y lo que no...

### 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 este 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.

### 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 o necesitar llamar la atención del niño ante el interés del bebé por él, hacia lo que le gusta y lo que no...

**Algunos Ejemplos:** "A ella le gusta mirarte","¿Se habrá enfadado por despertarle? "no sonreirá si le gritas porque le asusta un poco" "Escucha a la pequeña Adela, quiere su biberón" podemos preguntar al niño lo que cree que quiere o siente el bebé.

### 5.-No hacer comparaciones

### 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.

### 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 ya que la amenaza de abandono se concreta y da lugar a perturbaciones en su comportamiento o a sentimientos dolorosos.

### 8.-No "pasarle" todo al pequeño

Muchas veces el pequeño se aprovecha. Puede molestar al mayor destruyendo sus realizaciones y este reaccionar con violencia. No reprender muy fuertemente al mayor no consolar mimosamente al pequeño, reñir al pequeño suavemente para que sea más cuidadoso y ayudar al mayor a rehacer su construcción.