

"¡Por qué él si puede y yo no!"

Los celos en la familia

1. Algunos conceptos clave: *¿Qué son los celos?*

Los celos pueden definirse como un estado subjetivo caracterizado por una sensación de frustración al creer que ya no somos correspondidos emocionalmente por las personas queridas (padres, parejas...) o, al menos, con la intensidad y frecuencia que deseamos o necesitamos.

Cada niño es diferente y también lo es su percepción acerca de la distribución de atención y privilegios entre los hermanos por parte de los padres, de manera que independientemente de la situación objetiva que se produce en las relaciones padres-hijos, cada niño construye su propia realidad en base a su carácter y historia previa.

De esta forma, podemos creer que somos muy ecuánimes en el trato con nuestros hijos pero alguno de ellos puede interpretar lo contrario.

2- Posibles causas de los celos entre hermanos

En todos los episodios de celos hay una experiencia subjetiva de malestar emocional y frustración independientemente de los hechos que la provoquen y perpetúen. Estas causas pueden, a su vez, ser **reales** y obedecer a hechos objetivos, o **irreales** (imaginadas o inventadas) en cuyo caso podríamos estar ante un trastorno clínico. Normalmente, la respuesta del niño o persona que padece los celos, cursa con envidia y resentimiento hacia la persona intrusa que se percibe como un rival.

a) Características de los hijos: ciertas características del temperamento en niños predispondrían a desarrollar este tipo de conductas con mayor probabilidad e intensidad, configurando en el tiempo una personalidad celotípica que se seguiría manifestando en la vida adulta con parejas sentimentales o compañeros de trabajo, entre otros.

Estaríamos hablando de niños con temperamento sensible, detallista, metódico, con esquemas bastante rígidos y poca tolerancia a los cambios con poca capacidad para expresar con palabras sus sentimientos. Aquí habría que trabajar la flexibilidad de los esquemas y aumentar la tolerancia a los cambios.

b) El momento evolutivo: La mayoría de los expertos opinan que ante la llegada de un nuevo hermano, la edad más conflictiva suele ser entre los

tres y seis años, que es cuando surge una mayor rivalidad. Sin embargo, a partir de los seis o siete años los niños suelen tener una actitud de cooperación con los padres y madres y de mayor acercamiento al recién nacido. El plazo de un año se considera relativamente normal y aceptable para superar los celos. Se debe sospechar que los celos traspasan la barrera de lo considerado 'normal' cuando el niño se muestre siempre muy agresivo o negativo, y resulte imposible involucrarle en nada relacionado con el bebé.

c) El estilo educativo y el clima familiar: son factores importantes a tener en cuenta. En aquellos hogares donde los padres adoptan un estilo abierto, comunicativo, de igualdad de trato (**dentro de cada edad**), de afecto compartido, sin establecer comparaciones entre hermanos y sabiendo destacar lo mejor de cada uno, es donde se pueden minimizar los riesgos de celos. El 75% de la responsabilidad entre las malas relaciones entre los hermanos es debida a esta causa.

En general, podemos afirmar que tanto un ambiente afectivo excesivo o mal entendido (tolerarle todo, ceder a sus demandas, hacerle creer que es el centro del universo, etc.) como lo opuesto (escasa afectividad, mal trato, poca interacción, abandono, etc.), pueden provocar desajustes que cursen con episodios de celos entre otras manifestaciones conductuales.

3- Síntomas y manifestaciones del niño celoso

Los indicadores de la presencia de celos en niños pueden ser muy variados y van desde la aparición de conductas de aislamiento, infelicidad y frustración (conductas internalizantes o dirigidas hacia uno mismo) a conductas disruptivas y agresivas dirigidas tanto a las personas objeto de envidia como hacia las figuras de apego (conductas externalizantes dirigidas hacia otros).

En general, los niños celosos pueden manifestar algunas de las siguientes conductas:

Internalizantes o dirigidas a sí mismo.

- Cambios de humor no justificados.
- Signos de infelicidad. Lloro frecuente sin motivo. Tristeza acompañada de manifestaciones verbales de no sentirse suficientemente querido.
- Inseguridad: preguntas alusivas a sí se le quiere.

Externalizantes:

- Emocionalmente son desobedientes y negativos, mayor agresividad, lloros continuos. Se suelen mostrar más mimos de lo habitual, no quieren ir a la guardería o al colegio por no separarse de los padres. Ignoran al bebé, no quieren hablar de él y hacen como que no existe. Tienen intentos constantes de llamar la atención de los adultos.
- Físicamente: sufren alteraciones en los patrones de comida (menos apetito o más selectivo con los alimentos, rechazando platos antes preferidos o se le tiene que dar la comida) y sueño (insomnio, despertar nocturno, solicitar dormir con los padres, etc.) también dolores de varios tipos que pueden llegar a inventarse para aumentar la atención del adulto.
- Síntomas conductuales: rivalidad que se suele manifestar mediante rechazo hacia el hermano (romperle su material y juguetes, buscarle para fastidiarle, insultarse, ridiculizarse, pegarse, chivarse de conductas del otro). Negativismo, terquedad, dificultad para obedecer, actitud desafiante, negación sistemática de los errores propios y culpabilizar a los otros de sus problemas y actitudes.

En general se trata de una regresión a etapas evolutivas ya superadas (casi siempre se trata de un intento de imitar al bebé para captar la atención de los padres): el niño vuelve a hacerse pis en la cama, habla con voz o palabras infantiles, quiere volver a comer con rituales más infantiles.

4 - Actitudes incorrectas a evitar en dichas situaciones

- Frecuentemente se proporciona mayor atención al hijo celoso, pero eso no sirve para hacerle cambiar en sus percepciones y sentimientos. También puede ocurrir que las conductas celosas se perpetúen como forma de obtener ciertos privilegios o mantener una posición de aparente "fragilidad" para utilizarlo a su favor.
- Tenemos que llevar cuidado con las exigencias hacia el mayor. Presionarles o acelerar su desarrollo evolutivo, haciéndole asumir o desempeñar comportamientos responsables o excesivos para su edad.
- Pedir que sean condescendientes y comprensivos, siempre, con su hermano menor, "déjaselo que es pequeño" "no le hagas rabiar", así como presionar y dirigir lo que debe sentir "hay que quererle mucho", "dime, cuánto le quieres?", fomenta tensiones y emociones negativas.
- No debemos decirle continuamente que él o ella deben dar ejemplo,

ya que esto puede propiciar conductas agresivas.

- No es recomendable juntar la crisis de la llegada de un hermano con otros cambios importantes, como el ingreso en la guardería, cambio de domicilio, etc.
- Si se prevén cambios de habitación, hacerlos antes del nacimiento. Así, evitaremos que nuestro hijo piense que la llegada del bebé lo desplaza y le quita de su sitio.
- Cuando se aproxime el parto, no debemos cambiar las rutinas diarias del niño (hora de comer, aseo y dormir), aunque se deba marchar a casa de los abuelos o de otros familiares. Siempre que sea posible, es preferible que pase ese momento en su casa, rodeado de sus juguetes y de todo aquello que le da seguridad.

5 - Estrategias y orientaciones de intervención

- Responder con tranquilidad a los episodios celosos, sin estridencias ni recriminaciones, comunicarle al niño nuestra decepción por su comportamiento y dejar de prestarle atención.
- Como están provocados por la carencia o percepción de la carencia de la atención, es necesario otorgarles atención, pero cuando tengan un comportamiento adecuado. Hay que elogiar lo bien que lo hace o lo bien que se comporta. Estos reconocimientos deben ser inmediatos y nunca desproporcionados o exagerados.
- Es bueno hablar con nuestro hijo de las ventajas de ser mayor y hacer que se sienta feliz por serlo.
- Escuchar y aceptar sus sentimientos negativos "es un pesado, un rollo, ojalá no hubiera nacido...", hablarlo con tranquilidad con él, decirle que le entendemos, le da seguridad y le ayuda a manejar mejor sus emociones. Cada niño debe sentir que es especial para sus padres. Los celos irán desapareciendo con el tiempo si cada hijo, sigue viendo que tiene un lugar único en el afecto de sus padres, y que los hermanos lejos de ser una amenaza, un rival, llegan a ser compañeros, amigos, en quien apoyarse y con quién compartir. La clave, como siempre, está en fomentar en el niño una alta autoestima.
- Es recomendable que unos meses antes de que nazca el bebé se vaya abonando el terreno y preparando al otro hermano o hermanos para el nacimiento; aunque tampoco se recomienda hacerlo muy pronto para que no se les haga demasiado largo. Hacia el segundo trimestre es bueno

hablarles de los cambios que se van a ir produciendo, pero hacerlo con un lenguaje que entiendan y sin saturarles con demasiada información. Deben hacerles entender la parte positiva de tener un nuevo hermano o hermana.

- Siga prestando atención a los otros niños de la familia. Explíqueles que cuando nace un bebé, al principio la vida es más agitada, pero luego las cosas se calman y vuelven a la normalidad.
- Reforcemos todo lo que nuestro hijo haga para cuidar a su hermano y colaborar con nosotros.

MEDIDAS QUE PUEDEN AYUDAR

- Establecer normas claras y concretas en casa para todos.
- Habituarles a compartir las responsabilidades diarias.
- Propiciar actividades en las que colaboren todos.
- "Hacer familia": juegos en común, excursiones, viajes, tertulias... Crear un clima familiar en el que predomine el amor y la confianza, compartir con los hijos todos los acontecimientos haciéndoles partícipes de proyectos comunes, ilusiones, valores de la propia familia.
- Tratar con afecto y atención frecuentes a los hijos para que perciban que son queridos.
- Estimular la expresión sincera de sentimientos y emociones.

¿CÓMO ACTUAR EN SITUACIONES DE CONFLICTO?

Conocerlas previamente y establecer reglas para estas situaciones (comida, coche, juegos, tele...). Qué está permitido y qué no, y cómo debería actuar cada niño de manera concreta.

- Ignorar disputas menores. Cuando surjan conflictos, utilizar la técnica de "cuenta atrás". Diréis: cuento hasta 30 para que solucionéis el conflicto: treinta, veintinueve... Si no se soluciona utilizar el "Tiempo Fuera", retirada de privilegios y otras medidas.
- En conductas inaceptables actuar de inmediato: en agresiones o insultos degradantes, utilizar: "Tiempo fuera", retirada de privilegios...
- Enseñar, en momentos de tranquilidad, cómo resolver conflictos: cómo pedir "por favor", llegar a un acuerdo... e investigar quién es el culpable de las disputas, para evitar tomar medidas siempre con el mismo.
- Puede premiarse, al principio la colaboración y buen comportamiento.

MEDIDAS MÁS CONCRETAS

- Evitar la comparación y la competitividad entre los hermanos.
- Evitar la intromisión frecuente en sus conflictos, siempre que no haya

agresión.

- NO prestar atención ni "recompensar" al hermano "chivato".
- Evitar que el mayor asuma siempre la responsabilidad del cuidado.
- Cada uno merece un trato diferente, por tanto evitar tratar a todos por el mismo rasero, explicando el por qué del trato diferencial.
- Fomentar la cooperación entre los hermanos: en las tareas de la casa, recados, en situaciones de juego...
- Respetar el espacio de juego e intimidad de cada hijo.
- Animar los intereses individuales de cada uno.
- Elogiar los comportamientos deseados sin comparar.
- Observar y reflexionar sobre las conductas celosas de nuestros hijos y reaccionar sin darles excesiva importancia.
- Educar a los hijos en el control de sus emociones: aprender a soportar pequeñas frustraciones, alegrarse del éxito de los demás, enseñarle a aceptar sus incapacidades y dificultades con optimismo.

6 - Los celos a la "inversa":

También puede ser habitual que el hermano pequeño sienta celos de algún hermano mayor, bien porque observa que tiene ciertos privilegios de los que él aún no puede disfrutar por ser pequeño, o bien porque los progenitores muestren mayor interés y predilección por algún hermano concreto.

Esta situación no suele darse en la primera etapa de la vida de los niños, sino más adelante.

Ante una manifestación de celos por parte del niño, no le daremos ningún beneficio. Nos limitaremos a decirle de manera neutra y tranquila que no hay razón alguna para darle lo que desea. Que ya se le dará cuando lo necesite (o cuando sea su cumpleaños, o cuando se lo haya ganado, etc.).

Es probable que, al principio, el niño incremente sus conductas indebidas (llantos, crisis, etc.), pero es necesario no ceder. Que aprenda que llorando no se consigue nada. Tiene que ver que, cuando sea pertinente (porque lo necesite, sea su cumpleaños, etc.), será él quien tenga las "ventajas".

7- Para terminar: seguir fomentando una relación sana entre los hermanos

En suma, se trata de no pretender igualar a todos los hijos en toda ocasión, sino de establecer claramente las diferencias entre ellos y sus circunstancias.

Los celos son inevitables, pero a veces somos los adultos quienes, sin buscarlo, contribuimos a alimentar una relación conflictiva y de rivalidad entre los hermanos. Fomentar una relación sana entre ellos, contribuye a generar una integración adecuada en la sociedad, enseñándoles a respetar a los demás, a compartir, perdonar y confiar.

Pongámosles las cosas fáciles: evitemos que el menor coja juguetes del mayor, no les comparemos en cualidades o comportamientos, valoremos las diferencias y fomentémoslas. Según las edades y características de los niños, tienen obligaciones, necesidades y recompensas diferente.

Fomentar el juego conjunto, actividades de equipo, en familia, y reforzar por la interacción pacífica y amistosa. Modelar la forma de resolución de conflictos, ayudar a buscar soluciones alternativas a la agresión o el enfrentamiento, es una manera de minimizar la rivalidad y los conflictos.

La relación entre hermanos tiene su propio ciclo de desarrollo. Si el clima familiar es emocionalmente estable y equilibrado, los celos puntuales, normalmente son superados y no presentan mayores problemas.

8- Educar con el ejemplo:

Vigilar los propios comportamientos celosos de los adultos, tanto entre ellos como con los hijos, evitando absolutamente preguntas del tipo: ¿a quién quieres más?, etc..