

CELOS Y RIVALIDADES ENTRE HERMANOS

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. Sentimiento producido por el temor de que la persona amada prefiera a otra (amor entendido como exclusividad).
- Son una respuesta normal, frecuente y universal.
- Los niños no “son” celosos, se “comportan” de manera celosa como reacción adaptativa ante una determinada situación.
- Los celos puede ser un sentimiento incapacitante para el niño (aislamiento, culpabilidad, ansiedad, baja autoestima ...).
- El comportamiento celoso no tiene porque mantenerse consistente y estable en el tiempo.

RIVALIDAD, ENVIDIA Y CELOS

- La rivalidad entre hermanos no debe confundirse con los celos, la rivalidad es uno de los modos más frecuentes de comportamiento entre hermanos, no es un comportamiento constante, sino variable, hay etapas en que los hermanos discuten más y pelean, otras apenas intercambian peleas o conflictos.
- Para que se den los celos es preciso que antes el niño haya experimentado el cariño de otra persona, pues lo que realmente teme es la pérdida de ese afecto, en cambio en la envidia lo que experimenta el niño es el deseo de llegar a tener lo que precisamente tienen otros y a él le falta.

LA RIVALIDAD ENTRE HERMANOS

- Las disputas entre hermanos es algo natural e inevitable. En toda relación fraterna conviven instintos agresivos y amorosos.
 - La rivalidad entre hermanos puede surgir: para atraer la atención de los padres, para tener poder, para tener más cosas, etc.
 - Con los hermanos aprendemos a relacionarnos con los iguales y esto nos facilitará la socialización. Durante las disputas los niños aprenden a ceder, a manejar la agresividad, a compartir, a pedir perdón, dar las gracias.
 - A veces puede darse una idealización paterna: “serán muy amigos, se apoyarán en todo, etc”.
 - Los padres no pueden eliminar la rivalidad entre hermanos, pero sí pueden: mantener los conflictos familiares dentro de unos límites coherentes, enseñar a los hijos a resolver conflictos y servir como modelo de ello fomentar una relación sana entre ellos
 - En general, si los padres procuran hacerlo bien, conseguirán que los episodios de celos y envidias den paso a una relación de amistad, colaboración y ayuda mutuas. También a medida que los hermanos se hacen mayores la rivalidad puede irse superando dando paso a mayor unión.
 - **El objetivo final es que los hijos aprendan a superar frustraciones y momentos de sufrimiento por ellos mismos.**
-

LOS CELOS: POSIBLES CAUSAS

- El nacimiento de un hermano
- Los favoritismos y preferencias de los padres.
- La excesiva dependencia o necesidad de uno de los padres por parte del niño.
- El sentimiento de inseguridad y de inadaptación.

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

EL NACIMIENTO DE UN HERMANO

- A partir del 3 mes de embarazo, los padres pueden ir hablando al niño de su 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.
- **Hasta los 3 años:** Puede que diga que no quiere al hermano, que le pegue o tire cosas, todavía no sabe explicar sus sentimientos con palabras y recurre a las agresiones físicas. (Vigilar bien a los hermanos y no dejarlos solos)
- **A partir de los 3 años:** tal vez se ponga muy irritable, pero ya tiene más lenguaje y podrá expresar lo que siente con palabras. Muchas veces será dominado por sus emociones y hay que calmarle cuidando mucho de no ponerle la etiqueta de “malo”, ya que a esta edad empieza a construir su imagen personal.

REACCIONES FRECUENTES

- **Cambios en el comportamiento:** Incremento de la desobediencia, conductas de fastidio, cambios en el estado de ánimo, 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, falta de apetito, aumento búsqueda de atención, apego.
- **Conductas infantiles:** Se chupa el dedo, vuelve a hacerse pipi o popó encima, utiliza de nuevo el “lenguaje bebé”, habla infantil, vuelven las rabietas, cambios en el sueño, se incrementa las conductas rituales.

CÓMO AYUDAR A LOS HIJOS ANTE EL NACIMIENTO DE UN NUEVO HERMANO

1.-Preparar al niño para la llegada de un hermano.

- Lo fundamental para la preparación es que el niño comprenda 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, los niños harán muchas preguntas, informar y tranquilizar (si puede ser los dos padres, explicaciones breves y veraces)

- Hacer partícipe a los hijos de las tareas que conlleva la llegada de su hermano: preparar la cuna y habitación, adquirir la ropa... Valorar a los hijos tras la realización de estas tareas; más por la actitud que manifiestan que por el resultado final.
- 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.
- Así mismo incitarles a que sus expresiones hagan alusión a aspectos positivos referidos al nuevo hermano: "te vas a divertir mucho", etc.
- Visitar a amigos con bebés, leerle cuentos sobre el tema.

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 ...
- Cuando el nacimiento del hermano se produzca en una etapa evolutiva en la que el niño es vulnerable hay que tener cuidado. Algunas de estas etapas son:
 - a) El destete.
 - b) Dormir en una habitación distinta a la de los padres.
 - c) Etapa de logro de control de esfínteres.
 - d) Entrada al Preescolar

3.-Mantener 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 ocupe el padre, y si no se puede – que esté alejado de la madre el menor tiempo posible. Incluso es conveniente que visite a su madre en la clínica todos los días, 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.- Evitar frases que recriminen sus acciones: "No lo toques", "Vete a jugar a otro sitio que eres un trasto y no me fío de ti", "Ten cuidado que se te va a caer". **Estimular con expresiones positivas** todo acercamiento: "Qué bien lo cuidas" "Eres muy responsable".

6.-No hacer comparaciones.

7.-Prestar atención al mayor y hacer que lo hagan los demás

- Dedicar al día un tiempo exclusivo para el niño. El niño puede esperar este tiempo y confiar en él.
- Las personas adultas solemos dirigirnos rápida y casi exclusivamente al recién nacido, relegando la atención a los demás hermanos; sin embargo, son éstos los que pueden manifestar conductas celosas y no el recién nacido que no es consciente del momento.
- Procurar dar afecto a los hijos sin distinción de edad. En nuestra sociedad solemos prestar excesiva preferencia afectiva al niño pequeño.

8.-No alejar 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.

9.-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.

Los celos de nuestros hijos nos remiten a los nuestros. Muchas veces son un reflejo de antiguas rivalidades familiares. Es importante conocer nuestros sentimientos y ser comprensivos con los de los niños y sus reacciones.

OTRAS ESTRATEGIAS PARA CELOS Y RIVALIDADES ENTRE HERMANOS

No hacer comparaciones entre los hermanos

-Intención positiva: comparar para que el que no come imite a su hermano buen comedor, o el que no recoge sus juguetes lo haga como su hermano (vs). Consecuencia negativa: intensifican aun más las rivalidades

- ¿Qué debemos hacer?
 - Se debe valorar a cada niño individualmente, ayudándole a fomentar sus puntos fuertes y a hacer frente a sus puntos débiles.
 - RECONOZCA TODOS SUS ÉXITOS (en casa, en la escuela, en la relación con sus hermanos...). Enfatizar las ventajas de cada edad.
 - Debemos evitar frases como: “¿por qué no te sientas como lo hace tu hermano? ¿ves lo bien que se porta?”.
 - Debemos intentar utilizar frases como: “estas mejorando”, “estamos orgullosos de ti”, “tengo dos chicos que trabajan mucho”.

No hay mejores ni peores sino personas distintas (Superación con uno mismo no con otros)

Fortalecer la Autoconfianza del niño, así como el sentimiento de seguridad personal evitando hábitos de comparar afectos, pertenencias, capacidades. Si él se siente seguro, los celos son menos probables, para mayor seguridad hay que evitar las sorpresas, por tanto es importante avanzar al niño las situaciones que va a vivir a medio plazo.

Evitar la trampa de la justicia

- Los padres tratan siempre a todos sus hijos de la misma forma. Es imposible lograrlo. Trampa: “si le he dado o permitido algo a uno de mis hijos, al otro también se lo debo dar.” Intención positiva: equilibrio vs. Consecuencia negativa: fomento de la rivalidad.
- Otorgue privilegios según la edad, personalidad y resultados: p.ej a los hermanos mayores se les puede permitir que se acuesten más tarde, pero los más pequeños pueden gozar de más tiempo de televisión al no tener aun tareas escolares.
- No insista en que el hermano menor haga todo lo que hace el mayor.
- No fomente la competición. Esto se consigue no entrando al trapo ante comentarios como “No es justo, a Pablo se le deja acostarse más tarde”

ESTABLECER REGLAS

- Cualquiera que sea la edad de los niños, estos tienen que conocer las reglas de casa (y respetarlas). Escriba las reglas para los niños mayores. Puede conseguir que disminuyan los problemas entre hermanos con un cartel con las reglas que se han definido previamente.
- Asigne responsabilidades. Se debe asignar con claridad las tareas que debe hacer cada niño.

Ejemplo: Si hay dos niños en casa, uno quita la mesa y otro la pone, si hay que recoger los juguetes, un día lo hace uno y al siguiente el otro.

FOMENTE LA COOPERACIÓN

- No espere la perfección. Ningún niño puede hacerlo todo bien. Acepte a cada hijo cómo es.
- El objetivo de los padres debe ser pillar al niño cuando se porte bien y elogiarle.
- Intentemos no esperar a que empiece la pelea para saltar con normas y advertencias.
- Frases como: “lo habéis ordenado todo muy bien, y al hacerlo juntos, habéis tardado menos tiempo” fomenta la cooperación.
- Apunte los momentos de colaboración. Es muy eficaz registrar, en un lugar visible, las veces que los niños cooperan en lugar de pelearse. Se puede pegar una cartulina en una de las paredes de la cocina y conseguir una sorpresa al final de la semana.
- Promover juegos donde tomen parte todos (juegos de mesa, de calle, prendas...). También realizar excursiones y viajes; es decir "hacer familia".

ENSEÑE AL NIÑO A MANEJAR CONFLICTOS

Cómo actuar ante un conflicto de nuestros hijos:

- Dando ejemplo, para que luego nuestros hijos lo imiten (evitar discutir en su presencia, promover un clima de tranquilidad y sosiego, etc) .
- Ante un problema fraterno, convoque una reunión y pida opinión tanto a mayores como a pequeños, se sentirán así muy valorados. Enseñe a sus hijos a hablar, entender el punto de vista del otro, en lugar de dictar la solución, ayúdeles a comentar el problema y a alcanzar la mejor conclusión.
- Si aún así continúa el conflicto entre ellos:
 - Separarlos físicamente y con tono firme: “ahora tú, te vas a tu habitación, y tú al comedor”. Ninguno de los dos puede permanecer en la sala donde ha ocurrido el conflicto, porque lo interpretarían como una victoria.
 - Les preguntaremos por separado (juntos, nos arriesgamos únicamente a desencadenar una discusión que no tendrán fin). Preguntándoles por separado el niño podrá estar más disponible para compartir sentimientos verdaderos.

EXPRESIÓN Y CONOCIMIENTO DE EMOCIONES

- Cooperación, la confianza en los demás, el altruismo, ofreciendo modelos familiares consecuentes.
 - 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.
-

RESUMEN

- En la mayoría de las situaciones en las que se detectan conductas celosas, éstas pueden considerarse como manifestaciones naturales, respuestas propias de la edad y debemos entender la aparición de estos "miedos" como un proceso de adaptación y maduración en la evolución normal de los niños y niñas.
- Una vez identificadas en el hogar conductas celosas entre los hijos, y si al transcurrir un tiempo razonable no se constata una evolución satisfactoria, sería conveniente recurrir a la ayuda de un profesional.
- Si los padres transmiten seguridad y afecto, los celos irán dando paso a una relación amistosa entre hermanos. La cooperación de todos y un clima familiar donde se dan oportunidades para participar, contribuirá a que la rivalidad entre hermanos vaya disminuyendo progresivamente.

BIBLIOGRAFIA

Libros para padres

- Juan Manuel Ortigosa Quiles. *“Mi hijo tiene celos”*. Ed Pirámides
- Adele Faber y Elaine Mazlish. *“¡Jo siempre él!. Soluciones infantiles”*. Ed Alfaguara

Libros para niños

- Violeta Monreal. *“Celos”*. Colección ¿Qué sientes?
- Chiara Carrer *“¡Qué celosa!”*. Ed Anaya Infantil
- Begoña Ibarrola. *“Cuentos para sentir: Yo soy el mayor”* Ed: SM
- Maria Victoria Tabera. *¡Claro y yo qué!*. Los celos infantiles
- Trace Moroney. *“Cuando estoy celoso”* Ed: SM