



¿CÓMO EVITAR LOS CELOS INFANTILES?

PAUTAS GENERALES:



- Lo primero que debemos saber es que **un niño que tiene celos se siente frustrado y estresado**. Es fundamental que se sienta comprendido, no se juzguen sus sentimientos, sino tratar de llegar al fondo del asunto teniéndolos siempre presentes y haciéndole ver que le importa porque está sufriendo. Aunque la mayoría de las veces es inevitable, intente no hablar de quién tiene celos, lo principal en ese momento es él.
 - No es conveniente que los padres se agobien, estresen y angustien más de la cuenta. Es conveniente que el niño no perciba una excesiva preocupación en sus padres, sino todo lo contrario, estos han de **transmitir tranquilidad** y que la situación no les desborda.
 - Enfatizar las ventajas de ser mayor, mediano o menor, en función de la posición que ocupe. Mostrar la cantidad y variedad de experiencias que la edad le ofrece.
-
- Si su hijo demuestra celos con conductas inadecuadas no intente disminuir sus sentimientos con atención, besos o abrazos. Si lo hace aprenderá que siempre que recurre a esas conductas consigue directamente lo que quiere y no se molestará en buscar conductas alternativas para conseguir destacar.
 - Cuando un niño agrede a su hermano es conveniente no centrar la atención en el agresor, a través de regañinas y extensas charlas, sino atender al perjudicado.
 - **Evitar comparar continuamente a los hermanos entre sí.** Rara vez la comparación entre hermanos sirve para estimular la superación, sino más bien incrementa la rivalidad entre ellos. Evitar las comparaciones, tanto negativas como positivas.
 - Comparaciones negativas: conviene decirle directamente al niño lo que ha hecho mal sin hacer referencia a algún hermano. Se trata de describir lo que ves, lo que no te gusta y lo que esperas. Lo importante es centrarse en el comportamiento de cada niño. Lo que su hermano haga o deje de hacer no tiene nada que ver con él.
 - Comparaciones positivas: este tipo de elogios pueden impulsar a uno de los niños a intentar dominar a otro. Por otro lado, los niños suelen interpretar el elogio a un hermano como una humillación hacia ellos mismos. En vez de hacer una comparación favorable de un niño respecto a otro, habla sólo del comportamiento que te agrada. Por ejemplo:

- MAL: “Que ordenada eres, nunca dejas tus cosas tiradas por el suelo como tu hermano”
 - BIEN: “Ya he visto que has guardado tus juguetes. ¡Muy bien, así me gusta!”
-
- Admitir, en vez de rechazar, los sentimientos negativos del hermano que tiene celos. Si al niño se le enseña a reprimir las emociones negativas se le empuja a que las manifieste bajo la forma de comportamientos agresivos.
 - Impedir los comportamientos agresivos. Enseñarle a descargar los sentimientos negativos de forma admisible. Pedirle que intente reflejar su enfado en su voz en lugar de en sus manos.
 - Educar en la igualdad, es decir, que a los hijos se les da lo mismo y son iguales, es uno de los aspectos que fomentan los celos. Los padres tienen la creencia de que a los hijos hay que educarlos del mismo modo, sin embargo, la educación se deberá abordar y planificar atendiendo a las características de cada uno. A los hijos se les deben dar las mismas oportunidades, pero la educación no tiene que ser necesariamente igual, primero porque no hay dos niños idénticos por muy hermanos que sean; segundo, porque la predisposición y actitud de los padres son distintas de un hijo a otro. El sentimiento de culpa y la negación pueden llevar a la madre o padre a anular toda diferencia entre los hermanos, a mostrar el mismo amor por cada uno, a no tolerar celos ni rivalidad y enfrentarlos con las mismas actividades y necesidades.
 - A la hora de la comida, en lugar de darles la misma cantidad, darles en función de la necesidad de cada uno.
 - En vez de manifestar el mismo cariño por cada uno, mostrar al niño un cariño único y especial.
 - En lugar de dedicarles el mismo tiempo, dedicarles tiempo en función de sus necesidades.
 - Si su hijo siente celos de su hermano **no debe etiquetarlo jamás**. Recuerde que a él no le gusta tener ese sentimiento y si usted le hace comentarios como “pero mira que eres celoso” lo único que conseguirá será entrar en un círculo: él se sentirá peor, culpable, aumentará su inseguridad y, por tanto, aumentarán sus celos.
 - Criticar comportamientos inadecuados pero **no descalificar o encasillar al niño con un adjetivo** (por ejemplo: “me parece mal que no compartas tus juguetes” en lugar de “eres muy egoísta”)
 - Asegurarse de que **cada niño disfruta de algún tiempo a solas con la madre y/o el padre** varias veces a la semana.
 - Cuando dediques un tiempo a uno de tus hijos, no hables de los otros.
 - Es importante que el “espíritu familiar” no se convierta en una “prisión”. Es recomendable que si los niños atraviesan un periodo de irritación constante en su relación, los padres no deben someterles a la “prueba” de estar juntos. Esto sólo puede servir para separarles aún más.
 - Hacer saber a cada niño lo que a sus hermanos les gusta o admiran de él.
 - Estar unidos como pareja o como padres es la mejor manera de ayudar a los hijos.

¿Y ANTE LA LLEGADA DE UN NUEVO HERMANITO?



- Hay que procurar mantener las pequeñas rutinas y hábitos diarios del niño (horario de dormir, aseo y comida). El aumento de problemas de conducta se asocia a la alteración de estas rutinas diarias.
- **Enfatizar las ventajas de ser mayor.** Mostrar la cantidad y variedad de experiencias que la edad ofrece en relación al pequeño.
- **Pedir la colaboración del niño en tareas de cuidado de su hermano** (preparar la cuna y la habitación, adquirir la ropa, tareas de higiene, alimentación...). Y valorarle por la realización de estas tareas, más por la actitud que manifieste que por el resultado final.
- Evitar que el hijo mayor deba asumir en todo momento la responsabilidad del hermano menor.
- Evitar la coincidencia de llevar al mayor a una escuela infantil cuando nace el hermano. Es preferible adelantar o retrasar esta entrada para que no asocie: nace mi hermano = salgo de casa.



- Si su hijo demuestra celos con conductas inadecuadas no intente disminuir sus sentimientos con atención, besos o abrazos. Si lo hace aprenderá que siempre que recurre a esas conductas consigue directamente lo que quiere y no se molestará en buscar conductas alternativas para conseguir destacar.
 - **Ante la visita de familiares y amigos** para conocer al nuevo miembro de la familia, es conveniente que **no centren toda su atención en el bebé sino que también muestren interés por el hermano mayor.**
 - Impedir los comportamientos agresivos. Enseñarle a descargar los sentimientos negativos de forma admisible. Pedirle que intente reflejar su enfado en su voz en lugar de en sus manos.
- Buscar espacios para atender de forma preferente al niño en el momento del nacimiento del nuevo bebé y en el período posterior. Las personas adultas solemos dirigirnos rápidamente y casi exclusivamente al recién nacido, relegando la atención a los demás hijos; sin embargo, son éstos los que pueden manifestar conductas celosas y no el recién nacido que no es consciente del momento.