



# LOS CELOS INFANTILES

## 1. ¿QUÉ SON LOS CELOS?

En la mayoría de las situaciones en las que se detectan conductas celosas, estas 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/as. **Suelen ser normales y suelen evolucionar favorablemente.** Es un estado emocional característico de la infancia y frecuente.

Los celos, son un estado afectivo caracterizado por el **miedo a perder o ver reducidos el cariño y la atención de alguien querido.** En un sentido estricto, se entiende, como el sentimiento producido por el temor de que la persona amada prefiera a otra; frecuentemente, este sentimiento va acompañado de envidia - resentimiento hacia quien se percibe como rival. Todo ello produce un sufrimiento en el niño/a y muchas veces se ve acompañado de un **sentimiento de culpabilidad** al agredir a otros hermanos/as.

El niño/a que siente celos **percibe la realidad algo distorsionada;** considera que es menos querido que antes, suelen ser sensibles y esta sensibilidad puede dar lugar a manifestaciones orgánicas como: tensión muscular, dolor de estómago, cansancio, se hace pis (enuresis diurna o nocturna)..

## 2. LA RIVALIDAD ENTRE HERMANOS/AS.

Las disputas entre hermanos/as es algo natural e inevitable. En toda relación fraterna conviven íntima e ineludiblemente instintos agresivos y amorosos. A medida que los hermanos/as se hacen mayores, la rivalidad va superándose dando paso a una mayor unión y amistad.

La relación entre hermanos/as marca toda nuestra vida y desempeña un papel muy importante. En general, pasamos más tiempo con los hermanos/as que con los padres y madres. Con nuestros hermanos/as aprendemos a relacionarnos con los iguales y esto nos facilitará la **socialización**.

En general, si el padre y la madre procuran hacerlo bien, conseguirán que los episodios de celos y envidias **den paso a una relación de amistad, colaboración y ayuda mutuas**.

Con frecuencia los hermanos/as suelen tener dificultades a la hora de compartir los objetos y cosas que cada uno tiene. En la primera etapa del niño/a (de 0 a 6 años) de Educación Infantil, éste se halla sumido en un **egocentrismo** que le hace sentirse el centro del universo. Es propio de esta etapa repetir constantemente "*esto es mío*". Ante este sentido tan arraigado de la posesión, hay que enseñarles a respetar las cosas de sus hermanos/as, a pedir las por favor, a dejar sus cosas, a ser generosos e incluso a ser positivos despertando en ellos la capacidad de admirar a los demás comunicándoselo.

**Elogiar sus actos de generosidad** y amistad y **evitar comparaciones** previene las envidias y los celos. Hacer que cada hijo/a sea protagonista en la familia es promover su seguridad personal, autoestima y desarrollo de una personalidad equilibrada.

Las discusiones momentáneas y que se resuelven rápidamente sin que intervenga el adulto son muy beneficiosas.

### 2.1. Estrategias para prevenir y resolver los conflictos entre hermanos/as:

- El clima familiar es muy importante; si predomina el **amor y la confianza**, éstos darán lugar a un mejor entendimiento entre todos y es el mejor antídoto contra los celos.
- Conviene **propiciar afecto** y compartir con los hijos/as todos los acontecimientos haciéndoles partícipes de proyectos comunes, ilusiones,

valores de la propia familia. Si se estimula la expresión sincera de sentimientos y emociones, se liberan miedos, tristezas...

- Es muy conveniente habituarles a **compartir las responsabilidades** diarias. Es necesario propiciar actividades en las que colaboren todos. Cada hijo/a puede ayudar al otro/a en lo que sabe o puede hacer, participando en la misma tarea.
- **Promover juegos** donde tomen parte todos (juegos de mesa, de calle, prendas...). También realizar excursiones y viajes; es decir "*hacer familia*".
- **Favorecer las tertulias** y sobremesas donde se comentan anécdotas, historias familiares y donde se da la oportunidad de participar a todos los hijos/as.
- Enseñarles a **pedir las cosas por favor**, a dar las gracias, y a pedir perdón, algo muy inusual en nuestra sociedad, pero muy necesario.
- Autoridad en la familia que por una parte proteja, oriente, ayude y estimule, y por otra parte que **exija límites claros y adecuados**. En definitiva, darles la seguridad de que son amados pero con la exigencia de que aporten a los demás.

### 3. CAUSAS DE LOS CELOS INFANTILES.

Los celos infantiles pueden tener su origen en una o varias de las causas que exponemos a continuación:

- *Los privilegios que se otorgan a los hijos/as según el lugar que ocupan en la familia.*

A veces se le conceden al hermano/a mayor por su edad, y en otras ocasiones se propician más al menor. El primer hijo/a, al estar acostumbrado a ser el único y recibir el afecto y atención de padre, madre y familiares, se puede sentir desplazado cuando aparece un hermano/a con el que debe compartir esas atenciones y afecto. En ocasiones, el hermano/a menor se siente menos privilegiado por no tener las concesiones que los padres hacen al mayor. Los hermanos/as 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/a 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 del padre o la madre hacia un nuevo hijo/a de sexo diferente.*

Suele ocurrir en algunas familias que con la llegada de un hijo/a de sexo diferente, el padre o la madre tienden a manifestar una gran satisfacción y al colmar los deseos de éstos, el hermano/a se encuentra desplazado y sufre por ello.

- *Las características distintivas de los hermanos/as.*

Si hay dificultades físicas, intelectuales, de personalidad en uno de los hermanos/as, los demás pueden sentirse menos atendidos y aparecer conductas celosas. Y al contrario, si en el hogar hay un hermano/a muy dotado (en capacidades y habilidades, simpatía,...), los familiares, vecinos y amigos lo supervaloran, sintiéndose relegados los demás hermanos/as.

La dependencia afectiva del hijo o de la hija con uno de los cónyuges, en ocasiones da lugar a la rivalidad con el otro cónyuge.

- *El nivel de sensibilidad de los hijos/as.*

Ante la misma situación o acontecimiento, unos responden de forma alarmante y sin embargo otros apenas presentan reacción.

Los privilegios que pueden percibir los alumnos/as en sus profesores y profesoras y que dan lugar a celos entre ellos.

#### 4. MANIFESTACIONES MÁS FRECUENTES.

El niño o la niña celosa puede mostrar una o varias de las conductas que explicitamos en este apartado:

- 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.
- Cambios en el desarrollo del lenguaje: **habla infantil** imitando el lenguaje del pequeño, repetición de palabras y frases, tartamudeo.

- **Escaso apetito:** come menos que antes y se niega a probar alimentos que antes pedía.
- **Sueño irregular:** en general pide ir a la cama del padre y la madre, 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, falta de apetito, mareos, terrores nocturnos, insomnio** etc.
- En ocasiones adoptan **conductas desafiantes** hacia el padre o la madre, familiares y profesores/as, menosprecian a compañeros, se aíslan socialmente, muestran pruebas de afecto exageradas...

## 5. CÓMO SABER SI NUESTRO HIJO/A TIENE CELOS

Los celos infantiles suelen **considerarse normales y suelen evolucionar favorablemente** en un plazo más o menos largo de tiempo, para ello es importante como respondáis vosotros (madre y padre); todas aquellas estrategias que vosotros utilicéis y cómo os comportéis ante los celos le van a servir a vuestro hijo/a para su lucha contra los mismos. Sólo si os mostráis fuertes ante los mismos, ignorando aquellas conductas y manifestaciones de los celos y prestando atención únicamente a vuestro hijo/a ayudaréis a vuestro hijo/a a ignorar y liberarse de las trampas en la que los celos le hacen caer habitualmente.

Con el fin de ayudar en la detección de las conductas celosas, os facilitamos un cuestionario dirigido a las familias. Este cuestionario tiene por objeto ayudarles en la observación y reflexión de comportamientos que pueden considerarse como manifestaciones de celos.

REGISTRO DE CONDUCTAS		SI	NO
<b>1. Conductas que manifiesta el niño o la niña en la relación con sus padres.</b>			
Muestra agresividad hacia su madre.			
Se muestra agresivo con su padre.			
Cuando se le abraza o se le manifiesta cariño, suele responder con rechazo.			
Busca el afecto de modo exagerado.			
<b>2. Conductas que manifiesta el niño o la niña en la relación con los hermanos:</b>			

Se manifiesta de forma más agresiva de lo normal.		
Expresa frases que indican rechazo o rivalidad hacia el hermano o hermana: <i>"No quiero que venga conmigo", " que se quite ese de ahí" ,...</i>		
Se ha vuelto más burlón con sus hermanos		
A menudo "delata". Se ha vuelto un "acusica".		
Habitualmente se compara con ellos y se siente peor tratado.		
A la hora de jugar, se niega sistemáticamente a compartir sus cosas.		
Rompe y descuida el material (juguetes, juegos, material escolar,...) de los hermanos.		
En ocasiones busca su compañía pero para molestarles y fastidiarles.		
Tiende a aislarse.		
De un tiempo a esta parte, no le gusta hablar de sus hermanos; parece que rechaza los comentarios referidos a ellos.		
<b>3. Conductas que manifiesta el niño o la niña con sus amigos y amigas:</b>		
Se muestra más agresivo de lo habitual con amigos y/o compañeros.		
Les suele hacer burla, se mofa, realiza comentarios despectivos.		
Les acusa ante otras personas.		
Hace un tiempo que se compara con ellos y se siente peor tratado.		
Últimamente se niega a compartir sus cosas.		
Rompe o descuida las cosas de los demás (antes no lo hacía).		
En ocasiones busca su compañía pero para molestarles e importunarles.		
De un tiempo a esta parte tiende a aislarse y a no compartir los momentos de juego.		
Parece que está en su mundo, ausente.		
Se muestra más sensible, susceptible e irascible.		
<b>4. Conductas relacionadas con el entorno escolar:</b>		
El profesorado comenta que el hijo o la hija se muestra más airado con ellos, contesta de forma brusca y se manifiesta de forma rebelde y desafiante...		
Últimamente deja de hacer sus tareas escolares.		
En el colegio nos dicen que llama la atención en clase.		
Sus calificaciones académicas han sufrido un bajón sin causa aparente.		
Parece que ha perdido interés por el estudio; evade los comentarios acerca del colegio,		
<b>5. Conductas referidas a los hábitos alimentarios del niño o de la niña.</b>		
Pide que le den de comer a la boca cuando ya comía solo.		

Quiere comer lo mismo que su hermano (bebé).		
Rechaza alimentos que ya ingería o aceptaba.		
En ocasiones amenaza con vomitar.		
En situaciones concretas llega a vomitar.		
<b>6. Conductas relacionadas con el control de esfínteres del niño o de la niña:</b>		
Ha vuelto a mojar la cama por las noches.		
En alguna ocasión se ha hecho pis durante el día.		
En alguna ocasión se ha hecho cacas durante el día.		
<b>7. Conductas referidas a su estado emocional:</b>		
Últimamente llora por cualquier cosa.		
Se enfada con facilidad.		
Se le ve más nervioso que antes.		
En ocasiones se le ve triste, con apatía, sin ilusión.		
Se muestra muy sensible y susceptible (da mucha importancia a cosas insignificantes)		
Manifiesta que no desea crecer.		
Tiene mucho miedo por la noche (habla de fantasmas, monstruos, personajes fantásticos)		
Tiene miedo a los lugares oscuros de casa, del colegio, de la calle.		
Se niega a estar solo durante el día.		
Muestra temor a algunos animales(aunque sean conocidos e inofensivos).		
Teme a lo desconocido, bien sea personas, cosas o situaciones.		
Desea dormir con sus padres aduciendo miedos(ya dormía solo).		
Otros miedos. Descríbelos a continuación:		
<b>8. Conductas referidas a la responsabilidad.</b>		
Se niega a colaborar en las tareas de casa.		
No se niega, pero no asume las responsabilidades que le asignan.		
Busca privilegios, pero rehuye sus obligaciones.		
No acepta ni cumple las normas establecidas en casa.		
<b>9. Conductas relacionadas con el sueño.</b>		
Se despierta por la noche con cualquier pretexto(pide agua, ir al baño)		
No se le hace hora de ir a dormir(antes iba a su hora).		
Pide ir a la cama de sus padres porque dice que duerme mejor.		
Pide que duerman(el padre o la madre) en su cama.		

## 6. ESTRATEGIAS PARA PREVENIR Y RESOLVER LOS CELOS INFANTILES

- Propiciar afecto y compartir con todos los hijos/as los acontecimientos especiales, haciéndoles partícipes de estos.
- Es conveniente habituarles a compartir las responsabilidades diarias. Es necesario propiciar actividades en las que colaboren todos/as.
- Promover juegos donde tomen parte todos, hacer excursiones juntos.
- Enseñarles a pedir cosas "por favor", a dar las "gracias" y a "pedir perdón"

A continuación presentamos una serie de consejos que eviten 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/as frente a otros.
- Comparaciones entre los diferentes hijos/as.
- Intromisiones en los conflictos de los hijos/as y tomar partido en ellos (siempre que no haya agresión).
- Atenciones y recompensas al "chivato".
- Comentarios de vecinos, amigos/as y familiares haciendo comparaciones de vuestros hijos/as.
- Un trato irónico, o risa y burla ante conductas inadecuadas.
- Que el hijo/a mayor deba asumir en todo momento la responsabilidad del cuidado del hermano/a menor.
- La competitividad entre hermanos/as.
- Tomar en cuenta las conductas propias de bebé (impropias de la edad).

## 7. ¿QUÉ DEBEMOS HACER?

Procurar realizar las conductas que exponemos a continuación:

- Fomentar la cooperación entre los hermanos/as (en las tareas de la casa, recados, en situaciones de juego ..)
- Observar y reflexionar sobre las conductas celosas de nuestros hijos/as y reaccionar sin darles excesiva importancia.
- Tratar con afecto y atención frecuentes a tus hijos/as para que perciban que son queridos.



- Favorecer el juego con todos los hijos/as (para lograr una mayor armonía entre los hermanos/as).
- 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/as 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.
- Conseguir que se **acepten las normas** de casa de forma democrática. Resulta necesario conseguir que se respeten aquellas normas que la unidad familiar estime imprescindibles.
- Respetar el **espacio de juego** e intimidad de cada hijo/a.
- Estimular a los hijos/as para que expresen lo que sienten con libertad y puedan compartir tristezas y alegrías.
- Estimular a los hijos/as y darles seguridad.

## 8. CONSEJOS Y ORIENTACIONES PARA LAS FAMILIAS ANTE LA LLEGADA DE UN NUEVO HERMANO o HERMANA:

- **Hacer partícipe a los hijos/as de las tareas** que conlleva la llegada de su hermano/a: preparar la cuna y habitación, adquirir la ropa... y 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/as 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...
- 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/a 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/a: *"te vas a divertir mucho"*, *"con un hermano vas a poder jugar cuando se haga un poco más grande"* etc. ..
- Debemos evitar la **coincidencia de llevar al mayor a una escuela infantil cuando nace otro/a** hermano/a. Es preferible adelantar o retrasar esta entrada para que no asocie: nace mi hermano/a = salgo de casa.

## 9. TRAS EL NACIMIENTO DE UN NUEVO HERMANO:

- 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/as en las tareas de cuidado, higiene, alimentación etc.
- Buscar espacios para atender de forma preferente a los hermanos/as en el momento del nacimiento del nuevo bebé y en el período posterior. Las personas adultas solemos dirigirnos rápida y casi exclusivamente al recién nacido, relegando la atención a los demás hermanos/as; 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/as sin distinción de edad. En nuestra sociedad solemos prestar excesiva preferencia afectiva al niño/a pequeño omitiendo de forma bastante brusca e inconsciente la atención a los hermanos/as mayores.
- Valorar a nuestros hijos/as delante de familiares y visitas, tratando de omitir todo comentario negativo sobre ellos.

## BIBLIOGRAFÍA

