



Celos entre hermanos

Natalia d'Harcourt Bauluz es psicóloga de adultos e infantil, especialista en Terapia de Conducta y Salud y Terapia Cognitivo-conductual. Actualmente dirige su propio centro en Zaragoza, d'Harcourt Psicología (terapia presencial, online y cursos de formación).

EL SÍNDROME DEL PRÍNCIPE DESTRONADO NO ES OTRA COSA QUE LOS CELOS QUE MANIFIESTA UN NIÑO ANTE EL NACIMIENTO DE UN HERMANO. SE TRATA DE UN PROCESO DE ADAPTACIÓN A UNA NUEVA SITUACIÓN NORMAL EN LA EVOLUCIÓN DE LOS NIÑOS Y ES IMPORTANTE SABER MANEJARLOS ADECUADAMENTE PARA QUE NO PASEN A MAYORES

Los primeros celos se dan a edades muy tempranas del desarrollo, normalmente ante la llegada de un hermano. Los adultos nos percatamos de que un niño sufre celos si manifiesta algunos de los siguientes síntomas:

- * **Necesidad de recuperar la atención de los padres.** Puede volver a presentar conductas que ya había superado en una etapa evolutiva anterior, como orinarse de noche, usar chupete, chuparse los dedos, llorar sin motivo, dormir en la cama de los padres...
- * **Negarse, oponerse, desobedecer** y traspasar las normas. Es un intento de nuevo para llamar la atención y reafirmar su identidad.
- * **Desinterés por las sugerencias de sus padres** y, en general, presentar una actitud retraída, indiferente, desmotivada y ensimismada.
- * **Alejarse de las actividades familiares.** Se resistirá a participar en juegos, paseos, etc.
- * **Quejarse de dolor de cabeza**, de tripa u otro malestar. También mostrar inapetencia.
- * **Agresividad.** Puede volverse más rebelde e incontrolable, y los padres deben tener cuidado para que no haga daño al hermano pequeño o a sí mismo.

* **Llorar más y presentar más apego** a su madre como consecuencia del sentimiento de soledad o abandono.

* **Negarse a jugar con amigos**, a compartir sus juguetes u otras pertenencias.

* **Manifestar rencor hacia sus seres queridos**, mostrando irascibilidad.

* **Cambiar de humor fácilmente** e incluso presentar signos de infelicidad.

Todas estas conductas son normales, ya que el pequeño está viviendo una nueva situación, pero el tiempo pondrá todo en su lugar. Por eso los padres y cuidadores deben armarse de paciencia y darle mucho cariño, en lugar de alarmarse o regañarle por lo que hace o dice. Deben entender que es su forma de protestar. Hay que dialogar con él, explicarle la situación y las consecuencias. Los celos solo se convierten en un problema cuando verdaderamente alteran la convivencia familiar y perduran en el tiempo o aumentan su intensidad.

Cuatro causas posibles

Habitualmente se atribuyen las causas de los celos entre hermanos a factores ambientales y educativos. Pero ciertas características del temperamento o carácter influyen también en la aparición de conductas celosas y en la



conformación de una personalidad celotípica, que se seguiría manifestando en la vida adulta con parejas o compañeros de trabajo, entre otros. Veamos todas las posibles causas.

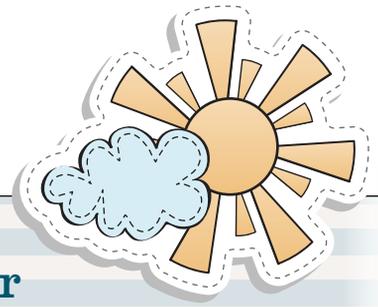
1. Factores genéticos

Hay estudios que confirman que los niños de temperamento sensible, detallista, metódico y con creencias rígidas, poca tolerancia a los cambios y escasa capacidad de expresión emocional tienen más posibilidades de desarrollar un trastorno de celos ante la llegada de un nuevo hermano. La genética, por lo tanto, es determinante. Pero además, cada niño tiene

una particular percepción de la distribución de la atención, el refuerzo y los privilegios entre los hermanos por parte de sus padres. Cada uno construye su realidad en base a su carácter y su historia previa, de manera que los adultos podemos creer que tratamos con equidad a todos nuestros hijos y, en cambio, alguno de estos puede interpretar lo contrario.

2. Factores evolutivos

El momento evolutivo afecta a los celos, que son normales a edades tempranas tras el nacimiento de un hermano (a partir de los 2 años y hasta los 4 o 5, aproximadamente). La



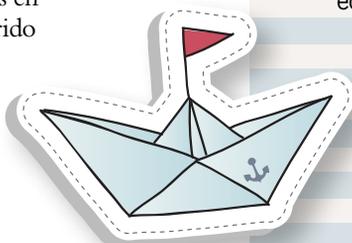
etapa más sensible es cuando el nacimiento se produce en plena fase de apego y aprendizaje de la autonomía e independencia del hermano. Se trata de un mecanismo adaptativo que permite al menor afrontar una nueva situación y hacerse a ella, y lo normal es que vaya remitiendo a medida que se hace mayor y percibe que su rol dentro de la familia sigue siendo importante. Ahora bien, cuando los celos son persistentes, frecuentes, de cierta intensidad y cursan con malestar significativo en la relación familiar, se trata de celos patológicos, que sí pueden asociarse a factores internos del niño y deben ser tratados y corregidos para evitar males mayores presentes y futuros.

3. Factores educativos

El estilo educativo de los padres así como el clima familiar en el hogar son también factores a tener en cuenta. En los hogares en los que los padres practican una educación abierta, comunicativa, igualitaria en el trato, afectuosa, que evita las comparaciones entre hermanos y que destaca lo mejor de cada hijo, se minimiza el riesgo de celos. Además, algunos estudios indican que cuando existe una buena relación afectiva entre el padre y el hijo antes del nacimiento del hermano, se reduce significativamente el riesgo de conflicto con la madre después de la llegada del bebé a casa. Por otra parte, el estado anímico y emocional de la madre tras el parto puede ser un factor desencadenante. Si se producen cambios importantes en su comportamiento o sus hábitos (cansancio, estrés post-parto, depresión, etc.), pueden afectar al niño, que relaciona los cambios negativos con la llegada del hermano.

4. Factores ambientales

Cada niño posee características únicas que se van conformando a lo largo del ciclo evolutivo en base a la interacción de su genética con las experiencias vividas y la educación recibida. Quienes en su primera infancia han sufrido carencias afectivas (malos tratos, agresiones, abandono, etc.), pueden desarrollar posteriormente, incluso aunque el ambiente se haya normalizado, una necesidad



Así debes intervenir

Las siguientes recomendaciones se orientan a evitar la aparición o el mantenimiento de conductas celosas dentro de la convivencia familiar:

LO PROHIBIDO

- * Gritos y descalificaciones.
- * Atenciones y dedicación excesivas.
- * Privilegios de unos hijos frente a otros.
- * Comparaciones entre hijos.
- * Intromisión en los conflictos de los hijos y tomar partido en ellos (siempre que no haya agresión).
- * Atenciones y recompensas hacia “el que se ha chivado”.
- * Comentarios de vecinos, amigos y familiares, haciendo comparaciones de nuestros hijos.
- * Trato irónico, risa y burla ante conductas inadecuadas.
- * Que el hijo mayor asuma en todo momento la responsabilidad del cuidado del hermano menor.
- * Competitividad entre hermanos.
- * Tomar en cuenta las conductas impropias de la edad.

LO PERMITIDO

- * Fomentar la cooperación entre hermanos (en las tareas de la casa, recados, en situaciones de juego...).
- * Ante conductas celosas, reaccionar sin darles excesiva importancia ni hacer un drama.
- * Tratar con afecto y atención frecuentes a todos los hijos para que perciban que son queridos y considerados dentro de su familia.
- * Favorecer el juego donde todos puedan participar.
- * Promover un clima de sosiego en todo momento.
- * Analizar las causas de los celos y las distintas soluciones.
- * Educar a los hijos en el control de sus emociones, enseñándoles a soportar frustraciones, a alegrarse del éxito de los demás, a responder con tranquilidad ante situaciones adversas y a aceptar sus incapacidades con optimismo; entrenándoles en un adecuado manejo y expresión de sus afectos, necesidades y opiniones, etc.
- * Enseñarles a respetar la autoridad de los padres y a admitir los límites establecidos. Una fórmula para que acepten las normas es la “economía de fichas”, sistema de puntos en el que se puntúan en positivo los buenos comportamientos y en negativo las conductas no deseadas, y se hace un recuento semanal que se canjea por un premio o un castigo.
- * Darles seguridad y estimularles a expresar lo que sienten con libertad y a compartir sus tristezas y también sus alegrías.



Nada de “príncipes destronados”

Cuando el bebé ya está en casa, ¿qué puedes hacer para que tu hijo mayor no sienta que ha perdido su protagonismo? Estas pautas te ayudarán:

Evita las frases de recriminación de sus acciones: “No le toques”, “Aléjate, que no me fío de ti”. Estimula su acercamiento con expresiones positivas: “Qué bien le cuidas”, “Eres muy responsable”, “Ven, que le vas a bañar muy bien”.

Involúcralo en las tareas de cuidado, higiene, alimentación... del hermano.

Busca momentos para atenderle de forma preferente. Piensa que es habitual que un recién nacido acapare toda nuestra atención, pero es el hermano quien siente los celos, no el bebé.

Valórale ante familiares y visitas, evitando cualquier comentario negativo sobre él.

de atención continua y poca tolerancia a compartir su espacio con otros, por lo tanto también, conductas celosas. En general, tanto un ambiente afectivo excesivo o sobreprotector (tolerarle todo, ceder a sus demandas, hacerle creer que es el centro del universo, etc.) como lo opuesto (escasa afectividad, malos modos, poca interacción, abandono, etc.) pueden provocar desajustes con episodios de celos.

Labor de concienciación

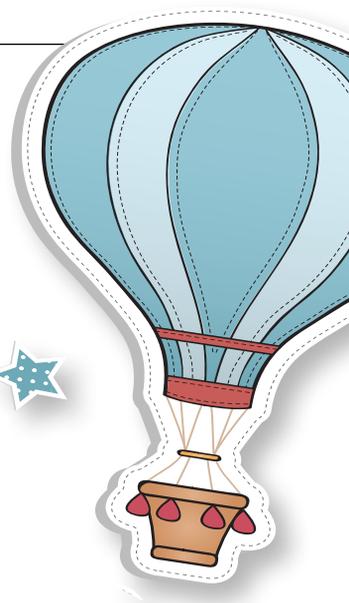
El cambio en la estructura familiar que supone la llegada del bebé provoca la necesidad de reajustar tiempos y espacios. A partir de ahora los padres deberán repartir su tiempo, sus cuidados y atenciones entre los dos hijos, lo que para el mayor significa tener que compartir una dedicación que antes era exclusiva. Así, es normal el miedo del niño a ser desplazado, a perder el protagonismo y las atenciones, que se materializa en conductas celosas. Por eso es muy importante que, incluso un tiempo antes de nazca el bebé, los padres le

preparen mentalmente para el cambio que va a experimentar. Pueden, por ejemplo, hacerle participe de las tareas que conlleva la nueva situación (preparar la habitación y la cuna, comprar la ropa y los enseres que necesite para su aseo, etc.), tras las cuales le valorarán por su actitud colaboradora. Además:

* **Resaltar la importancia** de tener hermanos y de la felicidad que eso comporta en el juego, en las labores diarias, en la alegría de la casa...

* **Advertir a los familiares** que eviten expresiones del tipo: “Ahora sí que vas a tener que compartir”, “Ya sabes, le tendrás que cuidar, porque el niño será muy pequeño y tú ya eres mayor”... En lugar de eso, deben aludir a aspectos positivos referidos al nuevo hermano: “Te vas a divertir mucho”, “Con un hermano, vas a poder jugar cuando se haga más mayor”, “Os vais a querer mucho”...

* **Evitar llevarle a una escuela infantil** justo cuando nazca el bebé. Es preferible adelantarlo o retrasarlo para que no asocie el nacimiento con la salida de casa y darle menos atención.



+ INFO

www.dharcourtpsicologia.com
Facebook: <http://www.facebook.com/DharcourtPsicologia>