

LA FAMILIA ANTE LOS CELOS INFANTILES: PAUTAS Y ORIENTACIONES.

AUTORES:

- Asun Fernández.
- Angel Gamarra.
- Carmen Izal
- M^a Antonia Betelu

En Pamplona/Iruñea a 28 de Febrero de 2001.

LA FAMILIA ANTE LOS CELOS INFANTILES: PAUTAS Y ORIENTACIONES

ESQUEMA:

- 1. PRESENTACION.**
- 2. ¿QUÉ SON LOS CELOS INFANTILES?.**
- 3. LA RIVALIDAD ENTRE HERMANOS.**
 - 3.1.** Estrategias para prevenir y resolver conflictos entre hermanos.
- 4. CAUSAS DE LOS CELOS.**
- 5. MANIFESTACIONES MÁS FRECUENTES.**
- 6. DIAGNÓSTICO.**
- 7. PAUTAS DE INTERVENCIÓN**
 - 7.1.** Evitar: (en la medida de lo posible).
 - 7.2.** ¿Qué debemos hacer?
 - 7.3.** Consejos y orientaciones a la familia ante la llegada de un nuevo hermano u hermana.
- 8. CONCLUSIONES.**

LA FAMILIA ANTE LOS CELOS INFANTILES: PAUTAS Y ORIENTACIONES

1. PRESENTACIÓN.

Son frecuentes las situaciones o conductas que nos indican la existencia de celos en la familia. Los celos entre los hermanos, las rivalidades, las riñas constantes, alteran y distorsionan el clima de convivencia. Estas circunstancias influyen en el estado de ánimo de los diferentes miembros de la unidad familiar. Los padres sienten la necesidad de buscar una ayuda que les oriente acerca de la manera más adecuada de corregir estas conductas y restablecer la armonía y el sosiego en el hogar.

Este documento pretende acercarnos al origen y a la naturaleza de los celos, así como orientar y dar pautas a las familias para que consigan resolver y dar solución a este tipo de conflictos.

2. ¿ QUÉ SON 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. 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.

La persona que siente celos percibe la realidad algo distorsionada; considera que es menos querida que antes, parece tener un radar que le trae a la memoria lo que le produce angustia, su autoestima suele ser baja, vive con ansiedad, puede experimentar rechazo a aquello que le produce satisfacción, le cuesta centrarse en actividades que exigen concentración, o se aísla en su mundo.

Suelen ser personas sensibles, y esta sensibilidad puede dar lugar a manifestaciones orgánicas como: tensión muscular, dolor de estómago, cansancio, se hace pis (enuresis diurna o nocturna)... Pueden experimentar sentimiento de rechazo hacia el otro hermano, deseos de agredirle y esto hace que se sientan culpables, lo que a su vez incrementa su sufrimiento. Es como un círculo vicioso que eleva su ansiedad y le impide afrontar la vida con serenidad.

3. LA RIVALIDAD ENTRE HERMANOS.

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

La relación entre hermanos marca toda nuestra vida y desempeña un papel muy importante. En general, pasamos más tiempo con los hermanos que con los padres. Vivimos juntos, peleamos unos con otros, afrontamos parecidas dificultades y todo ello da lugar a una relación de intimidad y también competitiva. Con nuestros hermanos aprendemos a relacionarnos con los iguales y esto nos facilitará la socialización.

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. Del buen clima familiar dependerá la estrecha comunicación y relación entre hermanos, y de forma simultánea, ésta repercutirá así mismo en el clima familiar.

Con frecuencia los hermanos suelen tener dificultades a la hora de compartir los objetos y cosas que cada uno tiene. En la primera etapa del niño (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, 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. Así mismo, será necesario reforzar y alabar las acciones que conlleven los valores antes mencionados.

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

A lo largo de la vida familiar, van a surgir conflictos por la posesión o uso de cualquier cosa, por cualquier nimiedad a veces; las disputas que no brotan del odio sino de discusiones momentáneas y que se resuelven rápidamente sin que intervenga el adulto son muy beneficiosas, siempre y cuando ninguno de los hermanos se instaure en tirano del otro. La inhibición de la rivalidad y su represión inconsciente tienen efectos nefastos sobre el desarrollo afectivo e intelectual. La superación de estas rencillas les prepara para su posterior adaptación a la sociedad (no siempre acogedora), les hace tener en cuenta el punto de vista de los demás y salir poco a poco de su egocentrismo. Es también prueba de que el niño va adquiriendo seguridad en sí mismo, afirmación y en definitiva, desarrollando su personalidad.

Así pues, de la relación entre hermanos, los hijos tendrán la oportunidad de aprender los modos de convivir con los demás, a salir de sí mismos para abrirse a nuevos núcleos o ámbitos, a buscar y hallar nuevas amistades y vínculos afectivos.

3.1. Estrategias para prevenir y resolver los conflictos entre hermanos:

- 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 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 puede ayudar al otro 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.
- 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.

Estas y otras estrategias enumeradas en el apartado de pautas a la familia convienen que sean fruto de la reflexión en el núcleo familiar en lo relativo a las rivalidades entre los hermanos/as.

4. CAUSAS DE LOS CELOS INFANTILES.

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

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

A veces se le conceden al hermano mayor por su edad, y en otras ocasiones se propician más al menor. El primer hijo, al estar acostumbrado a ser el único y recibir el afecto y atención de padres y familiares, se puede sentir desplazado cuando aparece un hermano con el que debe compartir esas atenciones y afecto. En ocasiones, el hermano menor se siente menos privilegiado por no tener las concesiones que los padres hacen al mayor. Los hermanos que ocupan lugares intermedios en el orden de edad, suelen sentirse en segundo plano y buscan con más insistencia amistades fuera del núcleo familiar.

b) El momento evolutivo del hijo.

Si aparece un hermano 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.

c) La preferencia de los padres hacia un nuevo hijo de sexo diferente.

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

d) Las características distintivas de los hermanos.

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

e) 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.

f) El nivel de sensibilidad de los hijos.

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

g) *Los privilegios que pueden percibir los alumnos en sus profesores y que dan lugar a celos entre ellos.*

5. 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 de los padres, 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, anorexia, mareos, terrores nocturnos, insomnio etc.
- En ocasiones adoptan conductas desafiantes hacia los padres/madres, familiares y profesores, menosprecian a compañeros, se aíslan socialmente, muestran pruebas de afecto exageradas...

6. DIAGNÓSTICO

Los celos infantiles (del griego *tzélos*: envidia) suelen considerarse normales y suelen evolucionar favorablemente en un plazo más o menos largo de tiempo. Cuando los celos ante los hermanos u otras personas se hacen permanentes, pueden convertirse en patológicos y requieren un tratamiento especial.

Es un estado emocional característico de la infancia y de alta frecuencia. No necesariamente va acompañado de conductas agresivas manifiestas. Los celos no resueltos están en la base de numerosas rivalidades fraternas y de problemas de relación interpersonal.

El diagnóstico de los celos infantiles viene determinado por la presencia de agresiones directas entre los hermanos, la aparición de conductas propias de edades inferiores de todo tipo, manifestaciones somáticas (malestares, dolores sin causa aparente, ansiedad,...), rasgos depresivos, etc. Nunca falta un rasgo común en todas ellas: el sufrimiento del niño, acompañado de un sentimiento de culpabilidad.

Con el fin de ayudar en la detección de las conductas celosas, hemos elaborado 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.

A modo de sugerencia, aconsejamos su cumplimentación de la siguiente manera:

- a) Lectura del cuestionario.
- b) Responder SI o NO conjuntamente madre y padre tras una breve reflexión de cada punto.
- c) Tras su relleno puedes consultar con una persona especializada. (orientadores, psicólogo, profesores, etc.) que te aportará las pautas pertinentes según las manifestaciones que tu hijo muestre.

- d) Si no consideras necesario acudir a una persona especializada, puedes también cumplimentar el cuestionario y tras ello, ayudarte de las pautas generales explicitadas en el punto 7 de este documento.

REGISTRO DE CONDUCTAS	SI	NO
1. Conductas que manifiesta el niño o la niña en la relación con sus padres.		
▪ 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.		
2. Conductas que manifiesta el niño o la niña en la relación con los hermanos:		
▪ 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 <i>"acusica"</i> .		
▪ 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.		

<ul style="list-style-type: none"> ▪ De un tiempo a esta parte, no le gusta hablar de sus hermanos; parece que rechaza los comentarios referidos a ellos. 		
3. Conductas que manifiesta el niño o la niña con sus amigos y amigas:		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se muestra más agresivo de lo habitual con amigos y/o compañeros. 		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Les suele hacer burla, se mofa, realiza comentarios despectivos. 		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Les acusa ante otras personas. 		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hace un tiempo que se compara con ellos y se siente peor tratado. 		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Últimamente se niega a compartir sus cosas. 		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rompe o descuida las cosas de los demás (antes no lo hacía). 		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ En ocasiones busca su compañía pero para molestarles e importunarles. 		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ De un tiempo a esta parte tiende a aislarse y a no compartir los momentos de juego. 		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Parece que está en su mundo, ausente. 		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se muestra más sensible, susceptible e irascible. 		
4. Conductas relacionadas con el entorno escolar:		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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... 		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Últimamente deja de hacer sus tareas escolares. 		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ En el colegio nos dicen que llama la atención en clase. 		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sus calificaciones académicas han sufrido un bajón sin causa aparente. 		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Parece que ha perdido interés por el estudio; evade los comentarios acerca del colegio, 		

5. Conductas referidas a los hábitos alimentarios del niño o de la niña.		
▪ 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.		
6. Conductas relacionadas con el control de esfínteres del niño o de la niña:		
▪ 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.		
7. Conductas referidas a su estado emocional:		
▪ Ultimamente 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:

8. Conductas referidas a la responsabilidad.

▪ 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.		

9. Conductas relacionadas con el sueño.

▪ 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.		

7. PAUTAS DE INTERVENCIÓN.

A continuación presentamos una serie de consejos que eviten la aparición y/o mantenimiento de conductas celosas dentro de la familia.

7.1. Evitar: (en la medida de lo posible)

- Los gritos y las descalificaciones.
- Las atenciones y dedicación excesivas.
- Privilegios a unos hijos frente a otros.
- Comparaciones entre los diferentes hijos.

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

7.2. ¿Qué debemos hacer?.

Procurar realizar las conductas que exponemos a continuación:

- Fomentar la cooperación entre los hermanos. (en las tareas de la casa, recados, en situaciones de juego ..)
- Observar y reflexionar sobre las conductas celosas de nuestros hijos y reaccionar sin darles excesiva importancia.
- Tratar con afecto y atención frecuentes a tus hijos para que perciban que son queridos.
- Favorecer el juego con todos los hijos (para lograr una mayor armonía entre los hermanos).
- 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 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.
- Respetar la autoridad de los padres y admitir los límites establecidos en la familia. 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. No obstante, si algún hijo se rebela, conviene que los padres expliciten los límites de la convivencia familiar.

- Respetar el espacio de juego e intimidad de cada hijo.
- Estimular a los hijos para que expresen lo que sienten con libertad y puedan compartir tristezas y alegrías.
- Estimular a los hijos y darles seguridad.

7.3. Consejos y orientaciones para las familias ante la llegada de un nuevo hermano u hermana:

- 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.
- Resaltar la importancia de tener hermanos 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 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"*, *"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 = salgo de casa.

7.4. 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 en las tareas de cuidado, higiene, alimentación etc.
- Buscar espacios para atender de forma preferente a los hermanos 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; 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 omitiendo de forma bastante brusca e inconsciente la atención a los hermanos mayores.
- Valorar a nuestros hijos delante de familiares y visitas, tratando de omitir todo comentario negativo sobre ellos.

8. CONCLUSIONES.

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.