

MI HIJO TIENE CELOS

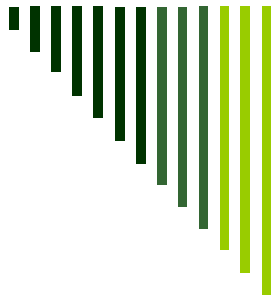
¿Qué podemos hacer?





¿QUÉ SON LOS CELOS INFANTILES ?

- Son un estado afectivo caracterizado por el miedo a perder o ver reducido el cariño y la atención de alguien querido.
 - Se tiene celos cuando se desea algo que ya se ha poseído con anterioridad pero que ahora se ha perdido total o parcialmente.
 - Los celos infantiles son una reacción temporal que sirve para que el niño se adapte a una nueva situación o demanda del ambiente producida por el nacimiento de un hermano, y se traduce en un conjunto de alteraciones emocionales y comportamentales en respuesta a un cambio en la dinámica familiar hasta ese momento.
-



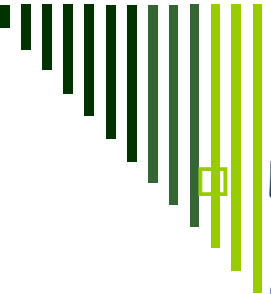
- Decimos que es una reacción temporal pero debemos ayudar al niño a superar esta situación que está viviendo ya que le desborda debido a la falta de madurez cognitiva y afectiva, que le impide entender qué sucede y cómo resolverlo. De no ayudarlo esta situación temporal puede pasar a ser permanente
 - Los celos va más allá del pensamiento y conduce a la acción, obligando al niño a recuperar el afecto que cree haber perdido
 - Mientras que la envidia implica admiración, pues el niño idealiza el objeto que envidia y le atribuye cualidades inalcanzables. Se envidia lo que nunca se ha poseído y es difícil de obtener.
-



¿POR QUÉ SURGEN? POSIBLES CAUSAS

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

- La llegada de otro miembro a la familia modifica completamente la situación para todos: supone un **cambio** que afecta al conjunto familiar y requiere **reajustes** en el seno familiar.
 - Los **privilegios** que se otorgan a los hijos según el lugar que ocupan en la familia o su sexo.
 - El **momento evolutivo** del hijo: los niños, hasta los 6 años principalmente, se hayan sumidos en un egocentrismo que hace que se sientan el centro del universo.
-

-
- 
- Las propias características distintivas de los hermanos.
 - La dependencia afectiva de los hijos con alguno de los cónyuges
 - El nivel de sensibilidad de los hijos.

 - **Autoestima:** agravio comparativo que produce sufrimiento (disminuye la atención). Se puede sentir desplazado. Necesidad de competir por la admiración, la alegría, la atención y el afecto.

 - **"Dilema de identidad"** producido por la tensión de este gran cambio: hasta ahora la pauta para crecer la encontraba en la alegría de los adultos ante sus conquistas y ahora qué (regresión o aceleración).
-



¿CÓMO SE MANIFIESTAN?

El niño o la niña celosa pueden mostrar una o varias de las conductas que explicitamos a continuación:

- **Signos de infelicidad y/o frustración:** lloro frecuente y sin motivo aparente, momentos de tristeza, preguntas alusivas a si 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 se le 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...
-



PAUTAS DE INTERVENCIÓN

DEBEMOS EVITAR (En la medida de lo posible)

- los gritos y las descalificaciones.
 - Las atenciones y dedicaciones excesivas.
 - Privilegios a unos hijos frente a otros.
 - Comparaciones entre los diferentes hijos.(evitando hablar los adultos delante de los niños).
 - 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).



¿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 (verbalizándoselo en ocasiones)
 - 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.
-



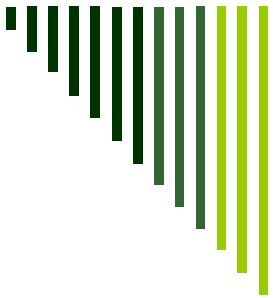
¿Qué hacer?

- Educar a los hijos en el control de sus emociones: aprenderá 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.
-



CONSEJOS Y ORIENTACIONES PARA LA FAMILIA ANTE LA LLEGADA DE UN NUEVO HERMAN@.

- Hacer participe a los hijos de las tareas que conlleva la llegada de su hermano:
 - Preparar la cuna y habitación, adquirir la ropa...
 - Juegue con él a escuchar el latido del bebé o las pataditas en la barriga de la madre, háblele de su hermano y de lo que podrán hacer juntos, lea libros sobre la llegada del nuevo hermano, anticipéle los cambios
 - 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, etc..
- 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 hermano. Es preferible adelantar o retrasar esta entrada para que no asocie: nace mi hermano =salgo de casa.



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 responsables", "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.



ALGUNOS CONSEJOS DURANTE LA ESTANCIA HOSPITALARIA

- Es conveniente que su hijo vaya al hospital a conocer a su hermano, si esto es imposible, establezca una comunicación telefónica . Así evitará que el niño se preocupe en exceso por la salud de su madre.
 - **Regale a su hijo un juguete** con una tarjeta que indique que el presente es de su nuevo hermano.
 - Cuando el niño vea al bebé por primera vez, le aconsejo que éste no esté en brazos de la madre. **Permítale que lo acaricie**, y que ambos estén junto a la madre.
- A partir de ahora será más importante la calidad que la cantidad de tiempo que pase con su hijo mayor. Aprovechélo bien escuchándole y satisfaciéndole en sus necesidades emocionales. Busque momentos en los que sepa que nadie les va a interrumpir para que la relación sea productiva, sin enfados e irritaciones.**
-