

¿QUÉ SON LOS CELOS?

Los celos son una emoción mixta que consiste principalmente en ansiedad y enfado, pero también existe normalmente algo de tristeza. La ansiedad proviene de la preocupación de que puedes 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. El enfado se dirige hacia una persona que crees que te ha dejado de lado y la tristeza se da cuando sientes que has perdido lo que creías que era tuyo.

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, puede llegar a hacerse pis (enuresis diurna o nocturna)... regresando a estadios ya superados con anterioridad. Puede experimentar sentimiento de rechazo hacia el otro hermano, deseos de agredirle o, incluso, deseos de que desaparezca. Esto hace que se sientan culpables, lo que a veces incrementa su sufrimiento. Es como un círculo vicioso que eleva su ansiedad y le impide afrontar la vida con serenidad.

Los celos empiezan a aparecer a la edad de dos años y medio. Después continúan hasta los 5 o 6 años, aunque en algunos casos perduran aún más tiempo.

Los celos normales que sufren los niños en una familia reciben el nombre de “rivalidad de hermanos” y es esta rivalidad la causante de la mayoría de las discusiones y resentimientos entre ellos.

LA RIVALIDAD ENTRE LOS HERMANOS

Las disputas entre hermanos son algo natural y muchas veces 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 siempre y cuando se actúe correctamente por parte de los padres.

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.

A pesar de que los celos son una emoción normal vivida por todos, varía mucho el modo en que se sienten y el modo en que cada uno se las arregla con ellos. Dependerá de varios factores diferentes:

- La personalidad de un niño influirá en la intensidad del sentimiento de los celos. Cuanto más nervioso y sensible sea el niño más fuerte será el sentimiento.
- Es posible que los niños mayores vivan más rivalidad y celos que sus hermanos o hermanas menores porque son los únicos que han vivido la atención total de los padres y tendrán también que tratar con nuevos bebés en más ocasiones que cualquiera de sus hermanos.
- A más diferencia de edad entre los niños mayor sentimiento de celos, porque ha vivido más tiempo sin la competencia del hermano menor.

ESTRATEGIAS PARA PREVENIR Y RESOLVER LOS CONFLICTOS ENTRE HERMANOS: ORIENTACIONES GENERALES

Los niños necesitan poder reconocer si los sentimientos que tienen hacia alguien se deben a los celos y no a otra cosa. En otras palabras, cuándo el problema es suyo y no de otra persona.

Rechazar los celos de un niño puede ser peligroso y **alentar** estos sentimientos destructivos puede incluso producir daños psicológicos. Los celos son una emoción muy dolorosa y no desaparecen necesariamente con el tiempo. De hecho, si nadie presta atención, la situación se vuelve peor. Por otro lado si se suprimen los celos, probablemente volverán a aparecer de forma escondida y disimulada.

Cuando se comprueba que el niño tiene celos y esta situación está un poco descontrolada, es necesario hacer algo. Una de las mejores formas de reducir los celos y la rivalidad es ofrecer al

hijo más amor y atención. Esto puede parecer extraño porque sería como si se estuviera premiando los sentimientos agresivos y el comportamiento negativo. Ofrecer al niño más amor y más atención es una manera de mostrarle que entiendes cómo se siente. Sin embargo, es importante hacerlo en el momento adecuado.

Si se le presta atención cada vez que está siendo agresivo y difícil, al principio puede parecer que funciona, pero existe el riesgo de que el hijo celoso se dé cuenta de que recibe más atención cuando se siente resentido y se comporta mal, que cuando se comporta de forma normal. **El mejor momento para prestar más atención es después de que haya cesado la conducta celosa**, o incluso mejor, se podría planear ofrecer más atención cuando se sepa que se va a tener tiempo y que no va a haber ninguna interrupción.

La atención total de un adulto puede tener un efecto muy positivo en los niños, incluso si se trata de sólo unos minutos. La atención personal, total y exclusiva es poco común y especial. A este momento especial se le llama a veces momento de alta calidad o momento dorado. Aquí hay algunas ideas sobre cómo organizar este momento:

- Un momento de alta calidad es normalmente mucho más efectivo si es personalizado: dedicado únicamente al hijo.
- Planear con cuidado un momento que se sepa que se tendrá libre.
- Asegurarse de que no habrá molestias durante este momento.
- Puede ser útil ir a una habitación donde no haya otras distracciones (como televisión...), ni otras personas.
- Que el hijo sepa que éste es su momento especial.
- Buscar algo que guste hacer a ambos y que requiera que esté cara a cara y que haya que hablar durante la mayor parte del tiempo (contar cosas, hacer caricias, cosquillas, hacer planes, jugar a “casitas”, “teatro”, “garajes”, etc.
- Ocasionalmente puede servir de ayuda hacer algo especial juntos, (realmente especial) como ir a algún lugar interesante.
- Normalmente de cinco a diez minutos es suficiente. No esperar a que el niño se canse.
- Si no se pasa bien con él, lo más probable es que el niño tampoco lo esté pasando bien, de modo que no resultará. Inténtalo otra vez en otro momento.
- Si otras personas de la familia se ponen celosas por no recibir las mismas atenciones, recuérdales que no lo necesitan tanto en ese momento, y si lo necesitan que ya les llegará su turno.

Dedicar diez minutos al día de atenciones especiales a un niño es una de las cosas más terapéuticas y útiles que los padres pueden hacer cuando su hijo está angustiado. Puede ser lo que necesite para que las cosas vuelvan a la normalidad.

A menudo los niños celosos muestran algunos comportamientos de bebé: lenguaje infantil, exigencias, mojar la cama, juegos de bebé, etc. Es importante reconocer y entender estos comportamientos porque se producen como una reacción normal y esperada hacia el estrés que produce la llegada de un nuevo miembro a la familia. No se trata de que el niño sea difícil o malintencionado.

Si no se presta demasiada atención a estas conductas, y al mismo tiempo se dan al niño más muestras de afecto, las conductas infantiles irán desapareciendo con el tiempo. Habrá que tener en cuenta que si el niño descubre que con este comportamiento recibe más atención es posible que sus conductas infantiles se vuelvan a producir, hasta que se convierta en un hábito.

Los niños se tienen que acostumbrar a que no tratamos a todos los hermanos por igual. Cada niño es diferente y tiene unas necesidades distintas, pero esto no significa que algunos sean mejores o más especiales que los otros. Lo importante es esforzarse en que los niños lo entiendan y que acepten que se les trate de forma diferente. Algunos padres en su afán igualitario llegan a contar los garbanzos de la comida para que sus hijos tengan los mismos.

Además, es imposible ser igualitario e idéntico al tratarlos. Incluso si se les da exactamente el mismo juguete, es probable que busquen cualquier diferencia diminuta por la que puedan estar celosos. Cuanto más se trate a los niños del mismo modo, más diferencias buscarán.

Si se protege a los niños de los celos cuando son pequeños no aprenderán a enfrentarse a ellos y será difícil que puedan superarlos a medida que vayan creciendo.

Una forma eficaz de evitar los celos es enseñarles a cuidar a los demás y a preocuparse por ellos. Los niños lo aprenden imitando a sus padres y basándose en la propia experiencia de cómo son tratados. Pero además a la mayoría de los niños se les ha de enseñar a compartir y a cuidar, repitiéndoles el mensaje una y otra vez hasta que lo comprendan. Por supuesto, cuanto antes se empiece mejor.

Es una buena idea abordar el problema primero, y enseñar al hijo a compartir en lugar de esperar a que sean egoístas y decirles luego que esto está mal. A medida que el hijo se hace mayor, hay que seguir enseñándole a compartir hasta que se esté seguro de que se comportará de este modo de forma automática.

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 responsabilidades diarias. Es necesario 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.

Recuerda:

Los celos son una emoción normal que todo el mundo vive en un momento u otro. Es importante reconocer los celos tan pronto como sea posible y cortarlos de raíz antes de que se te vayan de las manos:

- ☺ Fomentar siempre el cuidado y la responsabilidad
- ☺ Dejar que el niño celoso reciba atención extra
- ☺ No hacer demasiado caso si presenta comportamientos de bebé
- ☺ Enseñar al hijo a comprender las diferencias, a compartir y a cuidar a los demás

Como resumen, cuatro reglas básicas

1. Nunca comparar, ni con los hermanos ni con nadie
2. Nunca igualar, ni al comprar, ni en la comida, ni en el trato, etc. Los hijos deben ser conscientes de que son diferentes y de que se les va a tratar de manera diferenciada (no es malo decírselo en diversas ocasiones para que lo sepan y lo tengan claro)
3. Buscar momentos para que cada hijo “disfrute” de forma individualizada de la atención de uno de sus progenitores. Un ratito por las noches, ir de compras sólo/a con mamá o papá, o al cine, o a comer un bocadillo, etc
4. El-la mayor debe obtener algunas ventajas por serlo. Ir más tarde a la cama, poder elegir su ropa, disponer de alguna pequeña cantidad de dinero para sus cosas, etc. Debe hacersele consciente –diciéndoselo- de que esas ventajas las tiene por ser mayor. Y a los pequeños que cuando crezcan también las tendrán.

De qué sirve ser mayor si sólo se tienen más obligaciones y responsabilidades y ninguna ventaja.